



# BLYGERHUNDAR

SÅ GÖR DU DIN HUND TILL EN SUPERHJÄLTE!

JESSICA MANN

# BLYGERHUNDAR

SÅ GÖR DU DIN HUND TILL EN SUPERHJÄLTE!

## INNEHÅLL

Förord .....	5
Min träningsfilosofi .....	6
Innan vi sätter igång .....	9

### NÖRDKUNSKAP FÖR SUPERHJÄLTAR

Varför blir hundar rädda? .....	14
Att träna bort en rädsla .....	17
Belöningar – allt din hund vill ha .....	25
Dominansteorier och resursförsvaret .....	34
Lär dig prata hund .....	38
Stress – livsnödvändigt och livsfarligt .....	47
Berikning – för kropp och själ .....	65

### SJÄLVFÖRTROENDE FÖR SUPERHJÄLTAR

Boosta självförtroendet! .....	72
Övningar som minskar stress och ger avslappning .....	76
Trick för bättre självförtroende .....	90
Nosarbete för bättre självförtroende .....	122
Lär hunden lösa problem .....	142
Fysisk balans ger psykisk balans .....	153

### TRÄNING AV DEN RÄDDA SUPERHJÄLTEN

Specifika rädsor .....	166
Hundmöten .....	181
Rädsla för människor .....	202
Hantering och vardagliga situationer .....	224
Rädsla för saker som står stilla .....	236
Rädsla för saker som rör sig .....	240
Ljudrädsla .....	244

### NÄR DU INTE ORKAR VARA EN SUPERHJÄLTE


Vadå superhjärte ...? .....	254
Skaffa ett relationskonto .....	258
Supertips för utmattade superhjältar .....	264
Tack .....	271



Omslagsillustration av Frida Good



Klickerförlaget Göteborg AB  
 info@klickerforlaget.se  
 www.klickerforlaget.se



*”Till de hundar som av olika anledningar inte möter världen med frimodighet och lättsinne ...”*

När jag köpte min första hund hade jag ganska liten kunskap om vad det innebar att vara hundägare. Trots att jag har haft djur hela livet upplevde jag det väldigt speciellt att dela vardagen med en hund. Jag tror inte jag är ensam om att få ett särskilt band till ett djur. För mig var det till blandrastiken Boo.

Hon hade massor av problem, Boo. Hon var rädd för människor, hundar, föremål, miljöer ... Hon hade fysiska problem i form av smärtor och allergier. Hon var både högenergisk och svärmotiverad. Verkligen inte en perfekt förstahund. Jag tvingades lära mig så mycket jag bara kunde på kortast möjliga tid. Jag var mån om att göra rätt. Jag anmälde oss till en valpkurs där jag och min man fick sitta och mata Boo med en mjukosttub på andra sidan fotbollsplanen. Så rädd var hon, att hon skällde hela första kurstimmen.

Därefter gick Boo och jag hundmöteskurs och rallylydnad och agility och vardagslydnad 1, 2 och 3. Så småningom räckte inte de vanliga kvällskurserna till så jag anmälde mig till instruktörsutbildning för att det var den mest omfattande kursen jag kunde hitta. Och jag läste etologi och vi tränade specialsök. Jag utbildade mig till hundbeteendeanalytiker. Jag läste allt jag kom över om rädda hundar och vi provade oss fram. Och på slingriga vägar blev min Boo modigare och starkare och mindre rädd och jag fick samtidigt en hel massa kunskap.

Jag önskar att den här boken hade funnits när jag fick Boo. Jag hoppas den kommer kunna ge dig inte bara kunskap och konkreta tips utan dessutom hopp om att det går. Om jag och Boo klarade det, då gör du och din hund det också.

Boo var min bästa vän. Hon lever inte längre, men minnet av henne kommer jag alltid bära med mig. Hon var svår och egensinnig, men hon var också alldeles underbar.

Den här boken är till dig, Boo! Till dig och dina skygga systrar och bröder – till de hundar som av olika anledningar inte möter världen med frimodighet och lättsinne. Till de hundar som tror att anfall är bästa försvar eller som flyr och är ledsna. Till de hundar som jag önskar ska få veta att världen är till största delen god och till de mattar och hussar som längtar efter att få guida sin hund genom livet.



Jessica Mann  
Sommaren 2017



## Bobeteenden

Hur hunden vill sova är högst individuellt. En del hundar föredrar att sova öppet, där de har koll på vad som händer, och andra vill sova trångt. Vissa vill ha möjlighet att bädda med filtar och kuddar. Ge hunden valmöjligheter och se till att den kan få välja bland flera olika sovplatser. Att göra en "grotta" till hunden till exempel under ett bord med nedhängande duk är inte så svårt. En metallbur med bortmonterad dörr (att förvara hund i stängd bur är inte tillåtet i Sverige) och en filt över och en madrass ovanpå ger hunden möjlighet att välja både högt och lågt, trångt och öppet.

Så, nästa gång hunden rullar sig i något onämnbart, ni har slappat på soffan en hel dag eller den gräver upp blomsterrabatten så tänk att hunden i alla fall fått utlopp för viktiga behov.

## Tips

*SE TILL ATT DIN HUND FÅR NÅGON SORTS BERIKNING VARJE VECKA. DET BEHÖVER VARKEN TA TID ELLER VARA SVÅRT. DU KAN LÅTA HUNDEN HELT FRITT ÄGNA SIG ÅT EN AKTIVITET DEN TYCKER OM, TILL EXEMPEL GRÄVA I EN GRUSHÖG, LERBADA, NOSA FÄRDIGT PÅ PROMENADEN, LEDA DIG DIT DEN VILL PÅ KVÄLLSRUNDAN ELLER ÄTA BEN TILL MIDDAG.*



**SJÄLVFÖRTROENDE  
FÖR SUPERHJÄLTAR**



## BOOSTA SJÄLVFÖRTROENDET!

För den osäkra hunden är det viktigt att få lyckas. Varje gång hunden lyckas växer självförtroendet och det blir enklare för den att klara av vardagens problem. Ju bättre hunden är på andra områden, desto lättare blir problemträningen. Med andra ord tränar du faktiskt också hundmöten genom att lära hunden leta godis i en kartong, göra olika trick eller spåra. Den trygghet och det självförtroende hunden får med sig kan den använda när den ska möta sådant den är rädd för.

**A**tt bygga självförtroende utanför problemsituationen är jätteviktigt. En hund som uppmuntras att experimentera och lär sig att den kan påverka sin situation i enklare sammanhang klarar det bättre även när läget blir skarpt. Övningarna i den här delen gör den här boken unik genom att du parallellt med att angripa själva

problemet och träna i svåra situationer lär dig hur du stärker hundens självförtroende på alla plan. Det finns några pusselbitar som är extra viktiga: shejping, nosarbete, problemlösning och balansövningar.

Jag inleder med övningar som gör hunden lugn och avslappnad, vilket är en viktig grund att stå på och ger ett bra utgångsläge för annan träning.

Därefter följer ett kapitel om trickträning som även det ger ett bättre självförtroende. Genom att använda shejping förstår hunden att den får lov att prova sig fram. De trick jag valt ut är speciellt anpassade till blygerhunden. Till exempel lär sig hunden att ta i, ta för sig och vara lite närgången. Där finns också trick som är enkla att lyckas med så att hunden förstår att den är en superhjältekräfter.

### Verkliga superkrafter

Sedan går jag vidare till nosarbete vilket är fenomenalt för att stärka självförtroendet hos hunden. Hunden får jobba med det som den är bäst i världen på – nosa upp saker – och det brukar få den oroligaste hund att bli mycket tryggare. Nu pratar vi superkrafter på riktigt. Nosarbete gör dessutom hunden trött och lugn – nosarbetet är alltså både stressreducerande och ger utlopp för hundens behov samtidigt som självförtroendet stärks.

Nästa del i självförtroendeboosten handlar om att låta hunden tänka och lösa små problem på egen tass. Små kluriga utmaningar i vardagen som gör att hunden börjar lita på sin egen förmåga att klara av saker och ting.

Den sista pusselbiten är att öka hundens kroppskontroll och kroppsmedvetenhet. Att hunden lär känna sin kropp och blir smidigare ökar självförtroendet. Genom att uppmuntra den att klättra, balansera, krypa får du en hund som blir tryggare i sitt eget skinn – den vet att den är stark och smidig.

Öva på allt – både de delar som hunden är bäst på och det den klarar sämst. På så sätt får du en starkare, tryggare och gladare hund.

ÖVA PÅ ALLT  
- BÅDE DE DELAR SOM  
HUNDEN ÄR BÄST PÅ OCH DET  
DEN KLARAR SÄMST. PÅ SÅ SÄTT FÅR  
DU EN STARKARE, TRYGGARE OCH  
GLADARE HUND.





### Hundens egen vilja och egenmakt

Först några ord om att locka, lura och muta. Den träningsmetod jag förespråkar bygger till största delen på hundens eget initiativtagande. Min ambition är att hunden ska lära sig att den kan påverka sin omgivning och att den blir lyssnad på. Därför väljer jag i stor utsträckning att shejpa beteenden. Du lär dig mer om shejping i kapitlet *Trick för bättre självförtroende*. Genom shejping får hunden lära sig tänka själv och om den testat olika beteenden innebär det att den blir belönad. Godis eller leksak ska alltid komma direkt efter rätt beteende.

En muta är något man lockar med innan beteendet utförts och ofta är det faktiskt ganska tätt förknippat med hot. Jämför de båda meningarna: "Om du inte äter din broccoli så får du ingen efterrätt" (hot) och "Om du äter din broccoli så får du efterrätt" (muta).

När jag tränar vill jag att hunden ska uppleva det så här: "Hurra, jag åt min broccoli – och nu blir jag erbjuden efterrätt!". Det är alltså hundens redan uppnådda bedrift som belönas, vilket skapar en positiv känsla för beteendet: "Aha, om jag äter broccoli så får jag efterrätt!". I förlängningen spiller den positiva känslan över på det första beteendet:

"Hurra, broccoli – det betyder att efterrätt är på gång". Byt ut broccoli mot något din hund tycker är oviktigt, tråkigt eller jobbigt som till exempel att gå och lägga sig i sin korg, komma på inkallning eller att möta en läskig hund. Med belöning efteråt blir hunden snart positiv till att utföra alla de beteendena.

### Varken locka eller lura

Jag väljer mycket sällan att locka eller lura hunden att utföra något som jag vill att den ska lära sig och det har flera orsaker. Lockandet begränsar hundens lärande. Det är lätt att locka den att sitta eller snurra, men hur lockar du den att trampa med alla fyra tassarna i en liten skål? Och hur lockar du den att tycka ett hundmöte är okej?

Om du försöker lura hunden att göra en till synes enkel sak, till exempel gå upp för en gallertrappa, men hunden är rädd för trappan finns det faktiskt en risk att hunden känner sig ännu mer obehaglig till mods. Den kanske går ett steg mot trappan och tar godbiten med lång hals, men sedan då? Hunden backar förmodligen och står ännu längre bort från trappan. Dessutom har den kanske blivit lite räddare. Nästa gång försöker du kanske locka hunden att gå ännu närmare med ett ännu större rädslepåslag som följd. Om en hund inte är rädd för gallertrappor går det naturligtvis utmärkt att locka. Men när det gäller den rädda hunden riskerar den till synes snabba vägen bli en omväg.

Lockandet lär inte hunden att lära – det är svårt för hunden att veta vad den fick en godbit för. Var det för att gå närmare trappan eller var det för att den sträckte sig mot godbiten? I de flesta fall har hunden inte lärt sig någonting – annat än att följa en godishand.

## Tips

SKRIV NER VAD DIN HUND ÄR BRA PÅ OCH VAD DEN ÄR MINDRE BRA PÅ. PÅ SÅ SÄTT KAN DU LÄTT SE VAD DU BEHÖVER TRÄNA MER PÅ.

## FYRA TASSAR I



Det sista tricket jag valt att ta med i det här kapitlet är ett klassiskt shejpingtrick. Det går helt enkelt ut på att hunden ska sätta alla fyra tassar – samtidigt – i en så liten skål som det fysiskt är möjligt. Detta kräver mycket av både dig och hunden, så kör korta pass och gå varsamt fram.

Du kan till exempel använda en pajform i keramik. De är stadiga och har lagom låga kanter. För att undvika att formen glider eller skramlar kan du ställa den på en liten matta. Börja med en pajform modell större och arbeta dig neråt i storlekarna. I takt med att hunden förstår vad tricket går ut på och får muskler och balans kan du minska storleken på skålen till dess hunden står med alla fyra tassar tätt ihop.

### Gör så här

Börja med att belöna så fort hunden visar intresse för skålen – till exempel bara tittar eller nosar på den. Vänta sedan till den interagerar mer och mer med skålen. Försök titta på tassarnas rörelser och klicka för tasslyft, att den petar på skålen med framtassen eller bara lyfter en tass. När första tassen är i skålen så var snabb och belöna flera gånger innan hunden hinner kliva ur så att den förstår att det är ett extra värdefullt steg. Placera belöningen på så sätt att det blir lätt för hunden att göra rätt, till exempel nära dig om du

sitter mitt emot hunden med skålen mellan er. När hunden sätter en tass i skålen så fort den får chansen är det dags att sluta belöna det steget och invänta rörelser även med den andra framtassen. När det sedan är dags för baktassarna kan det underlätta att först låta hunden trampa med dem i skålen separat utan att framtassarna är däri. Till sist belöna du hunden när den har alla fyra tassarna i skålen.

### Vanliga problem

Hunden kliver ner i skålen med antingen fram- eller baktassarna men aldrig med båda paren. Gå tillbaka till en större skål. Vissa hundar måste börja med en behållare som är större än hunden själv för att förstå att alla fyra tassar ska vara på plats samtidigt. En bakplåt, en kartong med låga kanter eller kanske till och med en lastpall kan vara det första steget. En del hundar verkar lära sig detta lättare om de får kliva upp på något hellre än ner i något. Vänd i så fall pajformen upp och ner och se om det går lättare.

### Trick för bättre självförtroende – och bättre samarbete

Jag hoppas att du blivit inspirerad! Genom att träna trick med din hund blir du en värdefull resurs och ännu bättre kompis med din hund, det är ju tack vare dig roliga saker sker. Den försiktiga hunden lär sig att ta för sig och den vilda hunden lär sig att vara lugn. Allt genom rolig och lättsam lek – jag tror det är därför jag älskar trickträning så mycket.

## Tips

HAR DU SVÅRT ATT TRÄNA ALLT DU VILL? TÄNK PÅ ATT ETT SHEJPINGPASS HELST SKA VARA VÄLDIGT KORT. DU HINNER TRÄNA I TV:NS REKLAMPAUSER, NÄR KAFFET KOKAR ELLER NÄR DU SITTER I TELEFONKÖ. TA VARA PÅ TILLFÄLLENA.

Att ha en rädd hund är hjärtskärande. Att se sin bästa vän vilja fly eller slåss, att ständigt få förklara för omgivningen varför hunden gör som den gör, varför den inte vill hälsa och hela tiden ta hänsyn till hundens speciella behov i alla situationer är hårt arbete.

I den här boken får du många konkreta tips på hur du stärker din hunds självförtroende – oavsett om du har en blygerhund eller bara vill stärka din hund så den tar sig an livet med glädje och självförtroende. Du får helt enkelt tips om hur du kan göra din hund till en superhjälte. Var beredd på att tänka helt nytt!

För att bättre förstå våra hundar handlar en del i boken om vad rädslor är, hur stress fungerar och hur hundar kommunicerar. Du får också träningstips för specifika rädslor. Dessutom handlar ett helt kapitel om hur du betar dig de dagar du inte orkar vara en superhjälte.



*Jessica Mann är utbildad instruktör och hundbeteendeanalytiker. Hon håller kurser i framförallt grunder för tävlingshunden, specialsök och blygerkurser, kurser för den rädda hunden. Jessica har tre border collies och en tollare som tränas och tävlas i lydnad, specialsök, vallning, jakt, rallylydnad och heelwork to music. Hennes första hund hette Boo och det är tack vare henne den här boken blev till.*



KLICKERFÖRLAGET GÖTEBORG  
WWW.KLICKERFORLAGET.SE

