

Velkommen

til **Forstå din intense hund**



Program

- Præsentation
- Stress (Eustress/Distress)
- Hundens genetiske-rygsæk
- Hundens erfarings-rygsæk
- Værktøjskassen
- Praktiske tiltag
- Naturmedicin



Præsentation

Underviser:

- Louise Støy, startede To til Træning i januar 2024. Tidligere ansat hos Dansk Kennel Klub til at opstarte DKK Vilhelmsborg (2020-2023)
- 31 år
- Underviser i:
 - Grundtræning siden 2015
 - Hoopers siden 2020
 - Nose Work siden 2021
 - Agility siden 2022
- 3 Hunde
 - Cavalier King Charles Spaniel, Choko (2013)
 - Hoopers- og Agilityhund (døv)
 - Clumber Spaniel, Marshmallow (2022)
 - Jagt-, og Rallyhund
 - FT Cocker Spaniel, Dygtig (Maj 2024)
 - Kommende agility-superstjerne, Hoopers- og jagthund
- Uddannelse: BA i Marketing and Management Communication v. Aarhus Universitet (2019)



Hvilken hund har du?

Håndoprækning

- Hyrdehundeejer
- Retrievere
- Stående jagthunde
- Spaniels
- Terriere
- Vogterracer
- Støvere
- Mynder



Stress

Stress kan være positivt: Eustress
Stress kan være negativt: Distress



Vi skal bruge stress for at leve
Bliver vi *for* stressede, lukker evnen til at fungere godt ned

Kommer stressniveauet ikke ned igen, lever hunden
med kronisk forhøjet kortisol i blodet
= hundens bundniveau for stress er højere end andres

Vi skal som hundeførere hjælpe vores hunde til at håndtere denne stress. Det kommer til at være det primære emne på dette holdforløb



Eustress

Opstår ved udfordringer, der tillader succes og på gåture med nye dufte.

Aktiverer nysgerrighed og/eller problemløsning uden at skabe frygt/ubehag.

Stimulerer hjernen positivt. Opstår også ved fysisk aktivitet
Skellet mellem eustress og distress kan være svært at udpege.

På gode dage kan hunden rumme mere
På dårlige dage kan hunden rumme mindre



**TO TIL
TRÆNING**



Distress

Opstår når hunden udsættes for belastninger som overstiger dens evne til at håndtere situationen.

Har en nedbrydende effekt på krop, adfærd og trivsel.

Kroppen frigiver

- **Adrenalin** (hormon, også kendt som epinefrin, der produceres i binyremarven og udløser kroppens "fight-or-flight"-respons, hvilket øger hjertefrekvens, blodtryk og blodsukker, mens det udvider luftvejene for at forberede kroppen på stress eller fare)
- **Noradrenalin** (nerverne i hjernen bruger noradrenalin til at kommunikere med hinanden og sende signaler)
- **Kortisol** (livsvigtigt stresshormon produceret i binyrerne, der regulerer stofskifte, blodsukker, immunforsvar og væskebalance)



Kortisol, ven eller fjende

Kortisol hjælper kroppen med at håndtere stress ved kortvarigt at øge præstationen, men langvarigt høje niveauer er skadelige

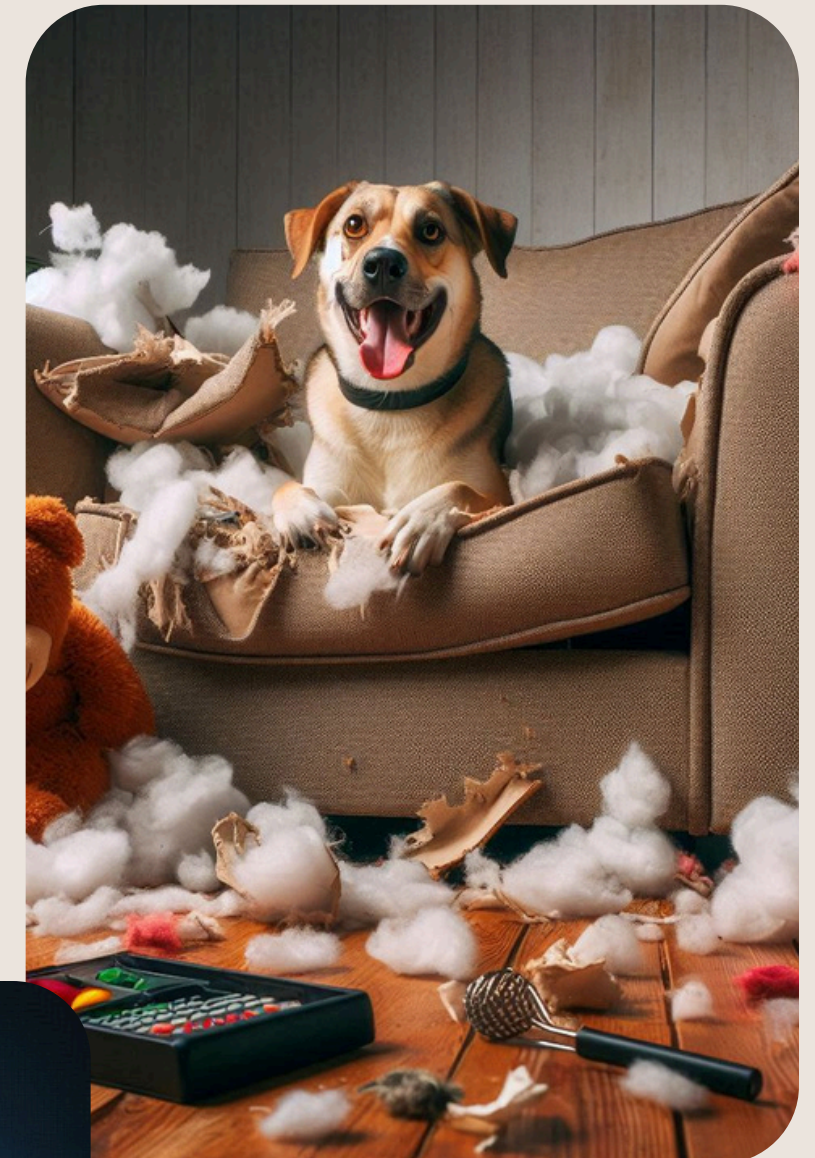
Længerevarende forhøjet cortisol kan føre til svækket immunforsvar, forestyrret søvn, hæmme fordøjelse og skabe muskelspændinger.

Læringsevne svækkes og hunden bliver dårligere til at tage "gode" beslutninger
= Overlevelse frem for læring - impulsiv opførsel (ængstelig, irritabel, destruktiv eller reaktiv)

Når "bægeret flyder over"

Hvis hunden har kronisk forhøjet stressniveau, skal der ikke meget til, før bægeret flyder over.

Hvad er den sidste dråbe?



AI billede

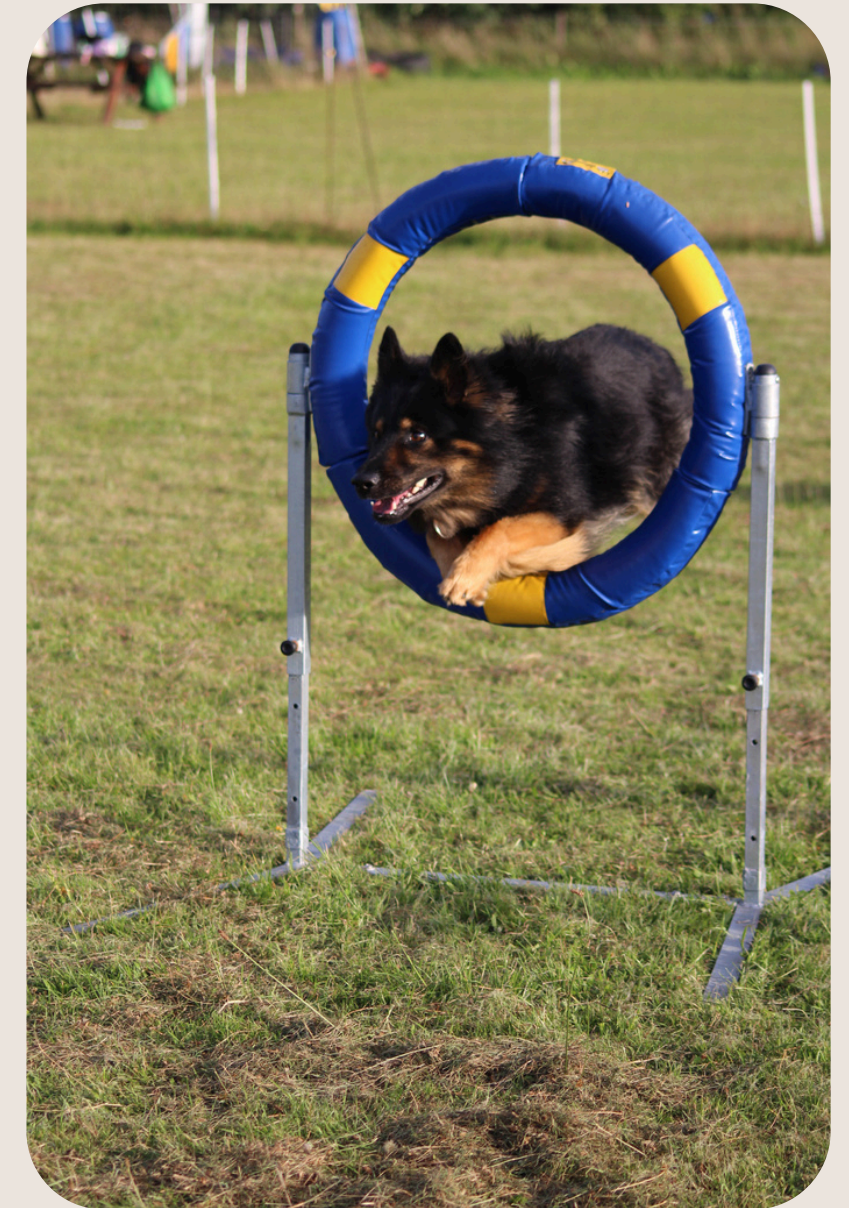


AI billede



Eustress eller Distress

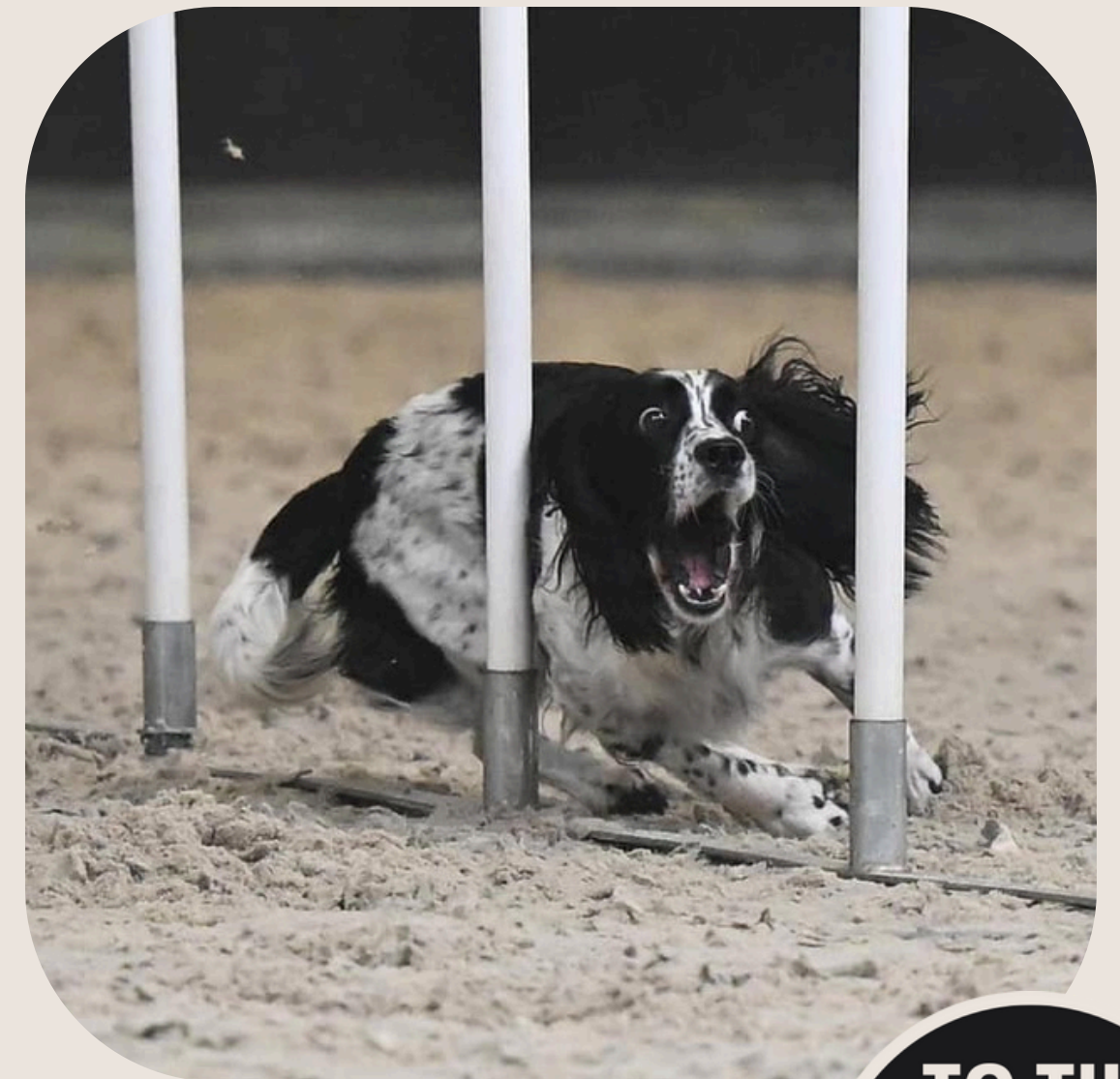
Fysiologisk er der ikke forskel på de to, men forskellen ligger i intensiteten, varigheden og hundens oplevelse af situationen.



Udtryk for stress

- Høj puls
- Vokalisering (gø/pive)
- Halsen (tungen ude af munden og hurtig vejrtrækning)
- Hyrdeadfærd (uden for hyrdearbejde)
- Uro i kroppen
- Behov lukker ned (tager ikke godbidder og/eller vand, kan ikke hvile/sove)
- Eskalering af overspringshandlinger (snuse, klø sig, gøre sig ren, tisse)
- Øget mængde dæmpende signaler (snuse, smaske, whale eye, lægge sig på ryggen)

Husk: Eustress tillader læring - Distress forhindrer læring



Hundens rygsæk



Hundens genetiske rygsæk 1

Stresstærskel ⓘ

- Lav tærskel = let at stresset (hyrdehund, spaniels, terrier, gravhund, stående jagthund)
- Høj tærskel = svær at stresses (Engelsk bulldog, Shiba inu, Grand danois, New foundlænder, Cavalier king charles spaniel)



Race

De fleste racer er oprindeligt fremavlet til at udføre arbejde med høj intensitet, hvilket betyder at forfædrene er udvalgt til at kunne arbejde i mange timer eller med høj intensitet.

Andre racer er avlet til primært at være selskab, og disse hunde skal kunne slappe af, som primær opgave i livet



Hundens genetiske rygsæk 2

Linjer

Mange hunderacer er avlet i 2 linjer: Arbejdslinjer eller udstillingslinjer

Standart Cocker Spaniel vs. FT (field trial) Cocker spaniel

Udstillings Border collie vs. Hyrdelinjer

Højavl's Schæfer vs. Grå Schæfer/arbejds Schæfer

Andre racer, hvor man ser tydelig linjeforskelle:

Golden retriever, Labrador retriever, Springer spaniel

Håndoprækning

- Findes din hunds race i to linjer?
- Er din hund arbejdsudgaven?



Hundens genetiske rygsæk 3

Individ

Selv i samme type avl og i samme **hvalpekuld**, er der individ forskelle.



- Forældredyrene giver stress niveau videre til afkom
 - Hvordan håndterer forældrene stresspåvirkninger? (mentalbeskrivelse)
 - Hvordan reagere forældrene?
 - Hvordan afreagere forældrene?
 - Hvordan havde tæven det op til og under drægtigheden?
- Tidlig prægning påvirker hundens udvikling (allerede fra drægtighedsperioden)
 - Tæver der er drægtige over nytåret, føder generelt hvalpe med højere grundstress-niveau
 - Er tæven stresset omkring hvalpene, smitter kortisolniveauet igennem mælken
 - Oplever hvalpene at tæven udvise negativ adfærd kan de kopiere den



Hundens erfaringrygsæk

Tidligere oplevelser kan "sætte" sig i hunden

- Har din hund været udsat for overfald (fysisk)/overgreb (psykisk)?
 - Bliver sådanne situationer ikke håndteret korrekt, kan det i større eller mindre grad "sætte" sig i hunden afhængig af hundens indre stressbæger
- Har der været benyttet straf, tvang eller højintensitetsøvelser under træning/samvær?
 - Korrektionsbaseret træning øger hundens stresshormoner
 - Højt forventningspres øger hundens stresshormoner
- Har hunden oplevet stort forventningspres?
 - "nu er vi på træningspladsen, nu skal du præstere meget"
 - "nu er vi på stranden/i skoven, nu skal du dufte til det hele"
 - "nu skal vi ud og køre, for enden af køreturen venter der en stor oplevelse"
 - "nu er vi til konkurrence, jeg forventer at du kan præstere lige så højt niveau som til træningen på vores hjemmebane"



Hundens indre bæger

Hvor meget kan din hund rumme?

Hunde har et medfødt indre bæger.

Bægeret *symbolisere* hundens samlede evne til at håndtere belastninger, det kan både være fysiske og mentale.

Vi kan ikke påvirke størrelsen på hundens bæger, men vi KAN påvirke, hvor meget de forskellige oplevelser fylder i hundens bæger, og hvor hurtigt bægeret tømmes igen.



Diskuter med din sidemakker

Er din hunds bæger et shotglas, et ølkrus eller noget derimellem?

Kan den rumme meget før den reagere negativt, eller skal der ikke meget til, før dens bæger flyder over?

f.eks.

Hvordan reagere den på lyde, andre hunde, skæld ud, nye miljøer osv.

3 min.



AI billede



Praktiske tiltag



Viden skaber rammerne

Når du ved, hvad der fylder din hunds bæger op, kan du forebygge disse situationer eller håndtere din hunds stressrespons i situationen.

Forebyggelse er altid at foretrække, når muligt.

Kan vi ikke forebygge, skal vi udøve førstehjælp efter hændelsen.

DU er din hunds advokat. Det er dit ansvar at være der for din hund.

Lad ikke din hund i stikken



Stress Management

I træning - når hunden lærer (det behøver ikke kun være på træningspladsen)

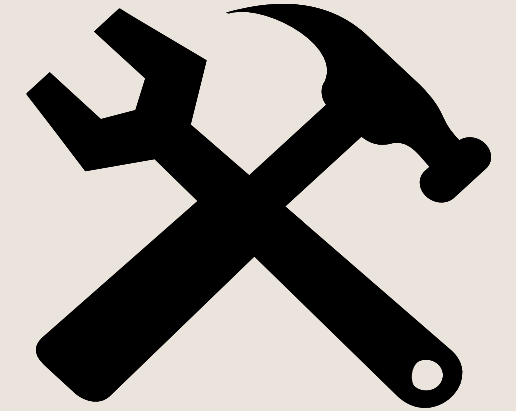
- Få krav
- Lave krav
- Delkriterier
- Pauser

Uden for træning

- Ro
- Rolige aktiviteter
- Pauser
- Afskærmning
- Afstand
- Alternativ adfærd



Værktøj: Spise/gnave/snuse/tisse



Kortisol er et steroidhormon (binyrebarkhormon), produceret i binyrerne, som er afgørende for at håndtere stress, regulere stofskiftet (fedt, kulhydrater, proteiner), immunforsvaret og blodtrykket

Kortisol metaboliseres i leveren og udskilles som vandopløselige metabolitter samt frit cortisol i urinen

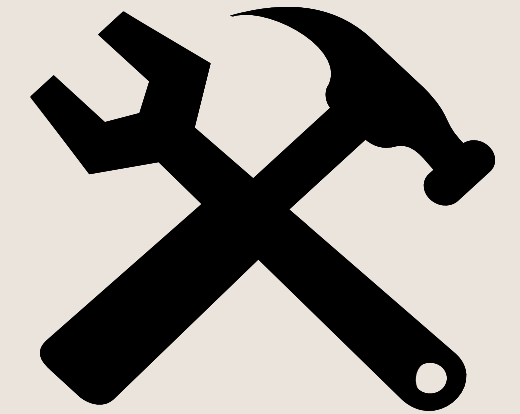
- Ved abnormt højt cortisol i blodbanen vil mængden af frit cortisol stige, og udskillelsen i urinen af frit cortisol vil stige tilsvarende
- Frit cortisol vil også udskilles i spyt ved diffusion gennem de acinære celler i spytkirtlerne (sundhed.dk)

Snuser og tisser din hund oftere i stressede situationer?

AI billede



Værktøj: Rolige aktiviteter



Tænk: Mindfulness

Træk vejret dybt, sammen med din hund

Tid til rolig nus og kæl (At æ eller massere din hund udløser oxytocin og sænker kortisol (stresshormon) i begge.)

Langsomme gåture i rolige miljøer

Ro til hvilke, søvn og afslapning

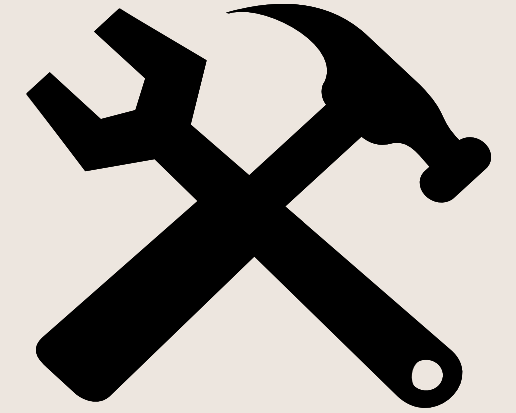
Lyder rådene bekendt?

Menneskers stressniveau smitter hundene, ikke altid omvendt



Værktøj: Pausestation

Forebygger intensitet og deeskalere stress



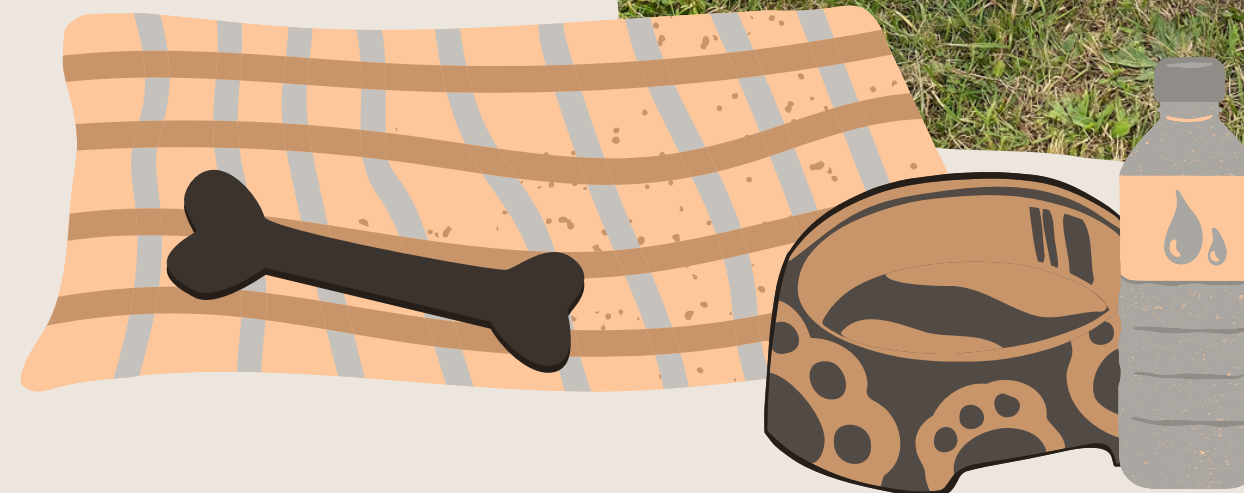
Ude og hjemme

Opstil pausestation ved ankomst

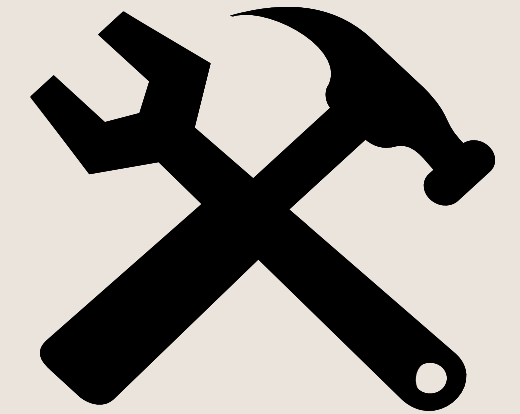
Pausestationen består af:

1. Tæppe/bur/kurv
2. Vandskål m. vand
3. Evt. tyggeting (lang holdbarhed)
 - Kun muligt, hvis din hund er ok med at bytte

Hjælp hunden ind i sin pausestation



Værktøj: Pausestation 2



Adskiller sig fra dæk/sit/bliv

Når hunden lægges i pause (efter endt indlæring), kan hunden bruge pausen på at hvile sig, både fysisk og mentalt.

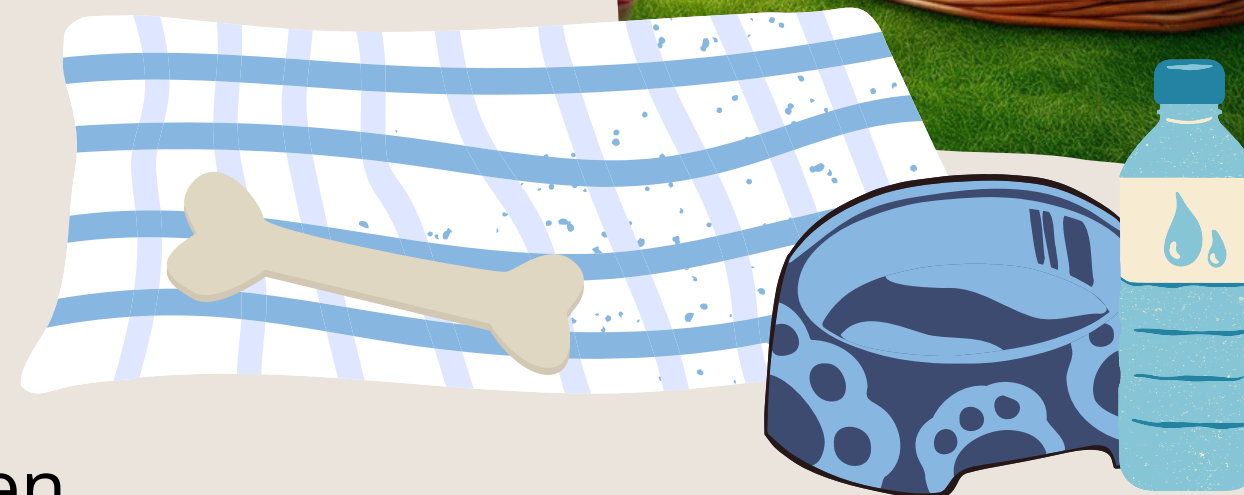
Ved at bruge et afgrænset område som tæppe/bur/kurv er det nemmere for hunden at forstå hvor den skal være.

Pause er mere frit end normale kommandoer.

Hunden kan vælge at bryde sin pause.

Synes du ikke at dens pause er færdig, beder du blot hunden genindtage pausen.

AI billede



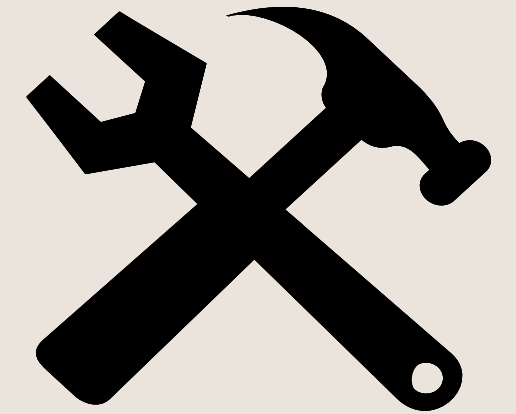
Værktøj: Pausestation 3

Step 1: **Lær hunden at lægge sig i croissant-stilling** ved at sidde på jorden sammen med hunden og få den ned i dæk uden at bruge dæk-kommandoen. Før targethånd eller godbid helt ned til jorden, foran hunden og fortsæt bevægelsen nede langs jorden ind til hundens navle. Når hunden lægger sig på hoften udløses godbiddet.

Step 2: **Forlæng tiden i positionen** ved at trække tiden mellem godbidderne. Bryder hunden positionen, starter du forfra. *Husk at undlade skæld ud, hunden er ved at lære og vi har ikke givet en kommando.* Afbryd hundens position ved at give fri-signal og evt. kaste godbid roligt ud til siden

Step 3: **Tilføj signal** ved først at have gentaget step 1 og 2 nogle gange, dernæst siger du signalet (f.eks. "pause") idét hunden vælter om på hoften.

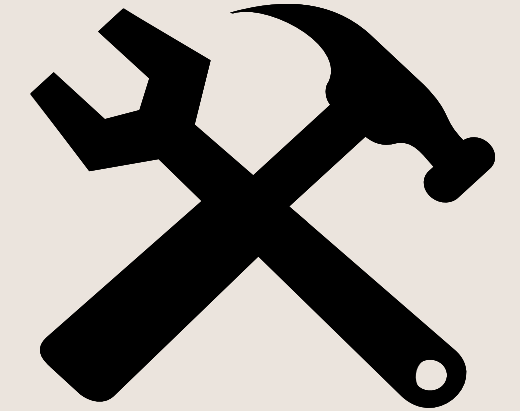
Step 4: **Bed om pauseposition fra stående førerposition** ved at du gradvist rejser dig mere og mere op og afgiver signalet.



AI billede



Værktøj: Paustation 4



Step 5: **Beløn strategisk** for at hunden lægger i positionen.

- Drop godbidderne ned på tæppet, så hunden modtager godbiddene nedefra i stedet for fra din hånd. Tæppe = Godbidder.
- Undlad at droppe godbidder, når hunden kigger på dig. Kontakt $\neq$ Godbid
- Kig ud i luften eller på din telefon, men hav et halvt øje på hunden. Når hunden ikke kigger på dig, dropper du en godbid
- Drop godbiddene inde ved hundens navle, for at hjælpe til fastholdelse af croissant-stilling

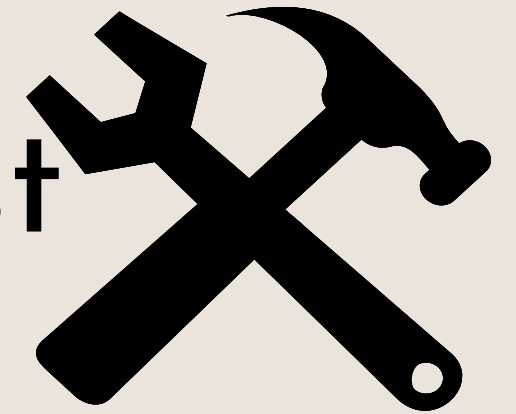
Step 6: **Beløn kun afslapning** når hunden har vist at den har forstået opgaven, skal du begynde at stille højere krav til hundens mentale tilstand, før den modtager belønning.

- Beløn hunden når den ligger afslappet
- Beløn **ikke** hunden, når den stirre intenst på noget/noget (en hund må MEGET gerne belønnes for at kigge afslappet på omgivelserne)

AI billede



Værktøj: Hensigtsmæssig afgang/ankomst



Sæt scenen hjemmefra

Kommer vi roligt ud af døren, hjælper vi hunden til at komme hensigtsmæssigt frem.

Skynder vi os hektisk ud af døren, giver vi ikke hunden de bedste forudsætninger.

Tag dig god tid ved din ankomst

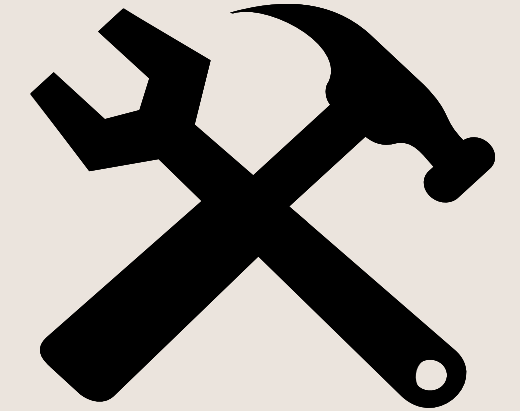
Sørg for ro og samarbejde allerede fra bilen

Åben ikke op for hunden, før hunden er i ro
Lad ikke hunden springe ud af bilen på eget initiativ

Hjælp hunden til rolig udstigning - Undgå trolden ud af æsken



Værktøj: (Natur)medicin



Adaptil: Spray, tyggebitter, halsbånd (feromoner*)

Kalm: Tyggebitter (peptider** og vitaminer)

Zylkene: Tabletter (alfa-casozepin fra mælkeproteiner)

Bach Rescue Pet: Dråber (Blomsterekstrakter) - HER OG NU

Forskellige hunde reagere forskelligt på remedierne

[*https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=feromon](https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=feromon)

[**https://da.wikipedia.org/wiki/Peptid](https://da.wikipedia.org/wiki/Peptid)



Hjælper stressfaktorer til at fylde mindre i bægeret

Naturmedicin har forskellige virkninger på forskellige individer - måske virker et andet bedre

Zylkene: Komælkeproteinet er det samme som hvalpe og killinger får, når de dier mælk hos deres mor, og har altså en naturlig beroligende effekt. Piller.

Begynd med Zylkene 1-2 dage før du ved situationen vil finde sted. Hvis dyret er meget følsomt påbegynd da 5-7 dage forinden.

Eksempelvis nytårsaften: Øg dosering til 15 mg/kg og gives hver 4.-6. time på selve nytårsaftens dag. Første dosis gives om morgenen. Fortsæt hele aftenen/natten efter behov.

Kalm: Kalm-piller indeholder essentielle aminosyrer, peptider, B-vitaminer og ekstrakt fra grøn te. Kalm tildeles 1-2 timer før den forventede begivenhed.

Anvendes Kalm over en længere periode, kan tildelingen efter 3-4 uger nedsættes til ca. det halve, passende til det enkelte dyrs behov. Ved behov kan tildelingen igen øges til vejledende tildeling.

Generelt anbefales halv tildeling til hvalpe og killinger.

Aptus relax: Tyggetablet med L-tryptofan, peptidyss, kasein og B-vitaminer

- Gives 1 time før begivenhed - Kan fordobles til f.eks. nytår



Hjælper stressfaktorer til at fylde mindre i bægeret 2

Naturmedicin

Adaptil Calm: Efterligning af det duftstof (feromon) som findes i modermælken hos tæver der har hvalpe

Halsbånd: Halsbånd sættes på hunden, kan bæres sammen med normalt halsbånd

- Et halsbånd giver 4 ugers konstant støtte og tryghed med duftstoffet
- Halsbånd i størrelse S passer til et halsmål på 12 til 37,5 cm - for hunde op til ca. 15 kg
- Halsbånd i størrelse M/L passer til et halsmål på 31 til 62,5 cm - for hunde op til ca. 50 kg

Tyggebidder: Feromon som tyggebidder hunden skal spise for at give effekten.

- Kan gives dagligt eller ved behov
- Hjælper allerede efter 30 minutter og i min. 4 timer
- Mindsker hundens uro og får den til at slappe af, uden at blive døsigt eller omtåget
- Gives som et supplement til hundens daglige foder

Diffuser: Sættes i stikkontakt, hvorfra den strøjter duftstoffet ud i rummet. Diffuseren dækker op til 70 kvm.

- Indeholder nok produkt til 30 dage



Behandler, når noget ubehageligt er sket

Thundershirt: Den tætsiddende thundershirt har en beroligende effekt på hunde

på samme måde som en tyngdedyne har på mennesker. Hunden kan bære sin thundershirt hele dagen, men det anbefales at den får 30 min. pause 2xdagligt

Bach Rescue Remedy: Dråbeform kan gives direkte på tungen

Rescue-serien indeholder 5 remedier: balsamin, fuglemælk, kirsebærblomme, soløje og klematis. Hund: 4 dråber. Kan gives 4-6 gange dagligt



Spørgsmål?

- Præsentation
- Stress (Eustress/Distress)
- Hundens genetiske-rygsæk
- Hundens erfarings-rygsæk
- Værktøjskassen
- Praktiske tiltag
- Naturmedicin

Tak for i dag!

