

# Stresslege – og fejlstimulering

”For Fido elsker det jo.....!”

Med alt det trillende- og trækkelegetøj man kan købe i handlen, kan man da ikke andet end tro, at det bedste man kan gøre for Fido, er at købe dette til ham. Nogle vælger den billigere version, som er de pinde vi kan finde udenfor. Og hundeejerne kaster lystigt bolde, pinde, trækketov og bamser, som Fido styrter efter helt af fri vilje og vi bliver så glade over at se dens energi blive brugt! Og Fido eelsker jo at trække tov! Og vi syntes det er en



*Mickey er en af vores ”rescues” fra Kuwait. Han bor hos min søster. Her har han fat i en meget ”farlig” pind. Han overlevede. Foto Trine*

fantastisk leg, især når Fido når til det punkt hvor den knurrer og brummer og kigger ”frækt” op på os, som for at sige ”jeg får den lige om lidt”.

Og hver dag når far kommer hjem, skal der lige rulles lidt rundt på gulvet eller græsset i en rask brydeleg. Når fido ligger der nederst med tungen ud af munden og venter på at vi skal give den gas igen, kan vi jo tydeligt se at han nyder det...ikke? Og han er helt oppe og køre af ”glæde” bagefter og spurter rundt i haven, ryster sig og tisser op ad det nærmeste træ, eller bider i ungerens bukseben....!

## Er Fido Ludoman?

Vi kan hurtigt blive enige om, at Fido viser glæde ved at fange bolden, eller rende efter pinde. Det der sker i kroppen på hunden er, at den udskiller signalstoffet **Dopamin**, som er et af kroppens egne belønningshormoner, og Parathormonet (stress-/kamphormon) **Adrenalin**. Dopamin udskilles også ved god mad, sex og motion, og er i sig selv en del af det, at være en glad hund. Hos mennesker udløses det også ved held i spil. Man har fundet ud af, at dem som får diagnosen Ludoman, har en meget lav Dopaminproduktion og derfor meget let bliver afhængige af deres

daglige fix. Narkotiske stoffer udløser også Dopamin i stor grad, og det er den virkning der gør en til narkoman. Men hvad har det med Fido at gøre?

En hund er styret af drifter og instinkter, ikke fornuft og følelser. Den er samtidig skabt til at arbejde og dens arbejdsområde ligger i den race Fido er. Selvom hunden i dag er en domesticeret art, ligger alt dette stadig og ulmer i dens gener. Men vi har som almindelige hundeejere ikke mulighed for at tilfredsstille alle vores racers naturlige arbejdssegenskaber. F.eks. har vi ikke får, som hyrdehundene kan drive i parcelhuskvarterer. Og det er ulovligt at bruge Kamphunderacer til det de er lavet til. Og så glemmer vi alt for ofte, at de små nuttede hunderacer som maltesere og pomeranier har vi lavet til at alarmere, når der kommer nogen.

Alle hunde er udstyret med jagt- og byttedriften. Så det pinde- og boldkast også stimulerer, er disse to ting. Hvad vi egentlig lærer Fido i legen er "fang kaninen, fang kaninen, fang kaninen"! Det næste skridt i Fidos naturlige system, er "dræb kaninen"! Hvor mange gange har man ikke set eller hørt om hunde, som flænser legetøjet eller pinden i stykker. Det er hundens naturlige afslutning på jagten. Hvis Fido kører rigtig højt i legen, kan man selv regne ud hvad der kan ske, hvis naboens lille Bomuldshund syntes det kunne være sjovt at deltage i legen. Eller i værre, genboens lille 3årige Sofie syntes det ser sjovt ud, og stavrer ud til Fido for at være med!

Så, det vi hundeejere altså gør, er at simulere en eller anden aktivitet, som vi syntes er sjov, der helst samtidig skal køre hunden træt. En menneskeleg. Og her er det at det går galt...for en hund der kører højt i Dopamin, og adrenalin bliver altså ikke træt! Den bliver ved...og ved...og ved! Og jo mere man leger denne stressleg, jo større Dopaminproduktion, og jo mere afhængighed. Efterfølgeren til Adrenalin er Cortisol, som arbejder med kroppens immunforsvar! Dvs. du til sidst har gjort Fido til Ludoman! Han skal have sit stof...helst hver dag. Helst hele tiden! Tilstanden går på sigt over i usund stress, som i slemme tilfælde udløser Skizofreni og ADHD (Ja det kan hunde også få). I værste tilfælde kan det medføre døden. Det er før set hos f.eks. tjenestehunde af hyrdehunderacer.



Derudover er alle de bratte Start og Stop hårdt for Fidos bevægeapparat og helt unaturlige. Især med bolde, da de hopper uforudsigeligt for Fido. Dette kan medføre skævheder i knogler og led, samt fiberskader. Ca. 80% af alle hunde har smerter, men hunden er sådan indrettet, at den ikke fortæller hvornår det gør ondt, før den har skrigende ondt.

Mange bolde og andet legetøj er udstyret med en lille pibe-dims. Pibelyden provokerer jagtinstinkt, da den simulerer et byttedyr i dens dødsstrid. Puha, hvis den oversatte denne drift til naboens kat eller kaniner.....

## Gensidig respekt – eller tillidsbrud?

Trække tov, trække pind eller tage ting fra hunden! Nogen træningspladser praktiserer denne leg. Man får lige hidset hunden op med lidt trækkeri, inden træningen. Hvis man seriøst vil træne Fido til at være en god familiehund, mener jeg det skal gøres med gensidig respekt. Fido lægger ikke det samme i legen som vi gør. Det kan medføre aggression fordi det er dybt nedværdigende for en hund at man hele tiden skal tage noget fra den. Dens dopaminniveau



Billede lånt af Fairpet.dk

stiger og ved ophidselsen udskilles kamphormonerne Adrenalin og Noradrenalin, samt Cortisol. Denne udskillelse sker hver dag for selv den mest velstimulerede hund, men overdivelse er unødvendig, da man på ingen måde har lyst til at have en evig kampklar hund i sit hjem. Fido er sådan indrettet, at børn ikke er under ham i rangordenen (selvom vi forsøger nok så meget). Fido vil begynde at vogte sine ejendele og mad og en dag ender det i bidmarkeringer eller bid. Og det vil sikkert og vist blive på et barn!

Alfa omega er, at du konstant er inde og arbejde med tillidsbrud. Arbejd hellere med gensidig respekt og lær dine børn aldrig at tage noget fra Fido, eller byt med en godbid og takke ham for "gaven". Man kan selvfølgelig komme i situationer, hvor man er nød til at tage noget farligt ud af munden på hunden. Lær den at bytte med en godbid eller afled med et stykke legetøj og tak den rosende. Så får du en hund der stoler trygt på, at du altid ved bedst.

Det er derudover rigtig hårdt for dens nakke og tænder at få alle de ryk i munden. Den kan ikke regne ud når du rykker i tovet eller pinden. Jovist, Fido er stærk, men han er ikke usårlig.

## Mandelegen, der slider på krop og psyke

Nogen mænd har en tendens til at lege macholege med deres hanhund. En tilsyneladende misforståelse er, at man skal vise Fido hvem der er den stærkeste og man skal vise vennerne, hvor



Billede lånt af vetpetmarket.com

stor og vældig stærk man er. Det er selvfølgelig brydelegen der her er tale om. Fido bliver taklet på gulvet og holdes nede. Fido holdes fast, bliver knurret af og har ingen mulighed for flugt. En hund der ikke kan flygte fra en ubehagelig situation, vil kæmpe. Hvis du selv har skullet holde din egen hund ved dyrlægen, når der skulle ske noget ubehageligt, så ved du hvad jeg taler

om. Da den ikke kan flygte, vil den bide fra sig – kæmpe! Kaphormonerne udskilles igen, og man får igen den forkerte løsning på et problem, der slet ikke skulle være opstået.

Hanhunde, som er vant til at "lege" mandelege, har ligesom med trækkelege en høj forsvarszone, specielt omkring kroppen. Den kan blive rigtig farlig at have i huset, da den ikke stoler på, at den ikke hele tiden skal kæmpe for sin værdighed, mad og kropsfrihed. Desuden vil Fido få den opfattelse at manden ikke har styr på noget som helst og respekten ryger. Hvis det nu er manden der skal gå med Fido, vil man ofte se at hunden vil markere de områder de går på, meget højt og ofte, samt lave bagudskrab. Afføringen lægges ofte højt. Man får en hanhund der er konstant kampklar og testosteronpumpet. Igen er dette en meget hård leg for bevægeapparatet.

## Jamen – hvad pokker må vi så lege med fido?

Se, alle de lege som her er nævnt, er jo nogen som man altid har troet, var det der skulle leges med Fido. Problemet med legene er også, at de kun får brugt den fysiske del af deres energi, ikke deres mentale. Det svarer til, at du hver dag kom hjem efter et fysisk hårdt arbejde kun havde muligheden for at spise og gå i seng. Du kunne ikke gå på aftenskole, lave en soduko, læse videre, snedkerere eller andet der krævede dine evner og mentale energi. De fleste mennesker ville gerne kunne kombinere fysisk arbejde med kompetencer og hjernegymnastik. Vi vil gerne udfordres lidt. Sådan er det i særdeleshed også med hunde! Hvis ikke de bliver brugt til det hunden som art skabt til, bliver de stressede på sigt og ofte med adfærdsproblemer til følge.

Ligesom moderne pædagogik på små børn, hvor alt foregår via sanser, skal man selvfølgelig også udnytte de fantastiske sanser Fido er udstyret med. Hans næse og ører er superorganer, sammenlignet med menneskets. Derudover danner kroppen et andet lykkestof som hedder **Serotonin**, ved ro, berøring (massage), øjenkontakt, bestemte madvarer og hvile. Dette vil vi selvfølgelig prøve at fremme. (*Mennesker med depression, lider typisk af serotonin-underskud. Derfor får de piller med kunstigt fremstillet serotonin = Lykkepiller*). Den raske hund kan ikke selv producere for meget Serotonin, som ved Dopamin. Derfor giver det mening at give Fido opgaver der fremmer dette stof. Serotonin udvikles bla. af Tryptofan, som findes i rigtig mange madvarer, som f.eks Kalkun og flødeost (pas dog på med for mange mælkevarer). Se evt. her for mere info <http://www.rapsol.dk/Da/ct244.php>

**ALT HVAD DEN KAN BRUGE DENS NÆSE TIL ER GODE LEGE!** Jeg vil derfor her liste nogle aktiviteter du kan lave med din hund, som tilgodeser både det fysiske, psykiske og mentale behov, som hunden har. Vær dog igen opmærksom på racernes forskellige behov. Nogle fungerer bedst med mere af det ene, end det andet:

### Udviklingsstadiet (hvalpe op til 6 mdr.)

- ☺ Socialisering med andre hvalpe eller rolige ældre hunde skal ske indenfor de næste 14 dg. i hjemmet. (Vigtigt for dens selvforståelse og udvikling af hundesprog). Max. 25 minutter ad gangen!
- ☺ Start hundetræning. Lad den dog lige finde til rette i hjemmet min. 3 dage først
- ☺ Lær den at søge efter dens foder på gulv eller på græs i små områder, der gradvis udvides (dog max 4x4 m. alt efter hundens størrelse)
- ☺ Miljøtræning på lyde, underlag, temperatur, lugte, bevægelser, maskiner, mennesker etc
- ☺ Små lette spor med dens mad eller godbidder i haven eller inde (lad endelig ungerne være med). Dog max 1 gang ugentligt på nye ting.
- ☺ Duftspor <https://enghaveoghund.dk/onewebmedia/Spor.pdf>
- ☺ 2-4 mdr.: lufteture, den samme rute hver gang. Ændre den 1 gang ugentligt en smule. 10x3 min. dagligt
- ☺ 4-6 mdr.: Lufteture, ændre turen gradvist, så den stadig kender den. 15x3 min. dagligt
- ☺ Kong, med en smule flødeost i, som den kan ligge og slikke i
- ☺ Kong med eget foder, blødt op med vand
- ☺ Efter 6 mdr. kan de arbejde med at pille godbidder ud af sodavandsflasker. **Dog under opsyn!**
- ☺ Giv den rå ben af bløde knogler til kløende gummer (f.eks. ribben af kalv og lam, små kyllingeben)
- ☺ Massage
- ☺ Gnub de kløende gummer med en tandbørste eller en våd vat-rodondel med lidt hundetandpasta
- ☺ Miniapport - En miniapport lærer hvalpen at samarbejde. Den lærer både at hente og aflevere. Kast ALDRIG apporten og lad apporten være noget der IKKE kan *trille eller pibe*. Byt med en godbid. MAX 3x dgl.
- ☺ Håndtering: lær den langsomt at vise ører, give poter, vise tænder
- ☺ Masser af hvile og søvn. Der skal ikke ske noget nyt hver dag. Sørg for at de restituerer min. 3 dage efter f.eks. hundetræning, dyrlæge, udstillinger, besøg etc.



Kong'er i forskellige størrelser

### Hvalpe op til 1 år

- ☺ Fortsæt med socialiseringen. Sørg for at socialiseringen altid er med hunde, som også er velsocialiserede.
- ☺ Fortsæt hundetræningen
- ☺ Fortsæt miljøtræningen, gerne på 2-3 ting ugentligt
- ☺ Udvid sportræningen. F.eks. til gåturen, eller sæt godbidder på stammer, som den kan nå.
- ☺ 6-9 mdr.: Luftetur 3x20 min dagligt. Søgeøvelser med 1/3 af dens foder
- ☺ 9-12 mdr.: Luftetur 3x30 min dagligt. Medbring sportræningen

- ☺ Kong/hule ben, med en smule flødeost i, som den kan ligge og slikke i. På varme sommerdage, kan kongen fyldes med dens foder og lidt suppe/fon og fryses. Så har de en dejlig is.
- ☺ Trælegetøj – hvor hunden skal finde sit foder
- ☺ Aktiveringstæppe – eller alternativt et sammenrullet håndklæde eller lagen med godbidder/foder i
- ☺ Vælte plastikkopper – i samarbejde med ejer. Kan udvides til rigtige kopper eller tallerkner
- ☺ Kasse med bolde – find foder heri
- ☺ Skift gerne dens foder ud med **rå** ben engang imellem. Pas dog på med rørknogler, da de slider på tænderne
- ☺ Massage
- ☺ Masser af hvile og søvn. Sørg for at de restituerer min. 3 dage efter f.eks. hundetræning

### **Hunde over et år**

- ☺ Giv den gas med alt det ovenstående. Du kan udvide gåturen med flere timer, om det kan passe ind.
- ☺ Gå evt. til agility 1xugentligt med de energiske racer og soft agility med de mindre energiske racer. Pas på med at overgøre det, da dette stresser især hyrdehunde og grav/rottehunde unødvendigt meget.
- ☺ Find selv på nye sjove lege hvor den kan bruge sine sanser. Der findes et hav af sjove søgelege for hunde på nettet.

## **"Jeg er sådan i tvivl...kan det virkelig passe?"**

Hvis du er i tvivl, om Fido bliver kørt for højt i disse stress-lege, så prøv at **stoppe i 3 uger** med bold- og pindekast, trække tov, tage mad ud af munden på den og lave mandelege. Fido vil den første uge komme med bolde og pinde. Du siger 1000 tak og stikker den en godbid og gemmer bold og pind væk. Bed mændene om at hilse venligt og kærligt på Fido i stedet. Lær Fido at tovet skal bæres, ikke trækkes og flås i stykker. Kort sagt: Tag ansvar for Fido. Du er den eneste den har.

Jeg håber du blev meget klogere af denne artikel. Rigtig god fornøjelse ☺

## **Kilder:**

Af Lone Enghave



[www.enghaveoghund.dk](http://www.enghaveoghund.dk)

Rie Ravn – *Center for hundeadfærd*

Anders Halgren – *Svensk hundepsykolog*

Roger Abrantes – *Adfærdsforsker*

Brigitta Wikström – *Dyrlæge og forfatter til Hundens sygdomme*