



RELATIONSBASERAD  
HÄSTTRÄNING  
*presenterar*

**GRATIS**  
EBOOK

**HUMAN HÄSTTRÄNING**

**DIN GUIDE TILL ETISK BETEENDEFÖRÄNDRING**

# COPYRIGHT & ANSVAR

© Joanna Nieznaj & Anne Dirksen

Detta material får endast användas för eget bruk, all kopiering utan författarnas godkännande är inte tillåtet.

Innan du påbörjar övningarna som beskrivs i den här e-boken, var noga med att din häst är fysiskt och mentalt frisk, ta inga risker bortom din – eller din hästs – nivå, erfarenhet, förmåga, träning och komfort. Vi kan inte ge några garantier med hänsyn till innehållet i denna bok, förutom att ni förhoppningsvis kommer att ha roligt tillsammans!

Genom att fortsätta läsa boken, godkänner du författarnas friskrivning från ansvar.

# INTRODUKTION

I denna e-bok kommer vi att introducera dig till forskningsbaserade koncept kring umgänget och träningen med hästar som resulterar i bättre relation mellan hästen och människan. I e-boken kommer vi att förklara hur vi ser på relationen och vad du kan göra mer av tillsammans med din häst för att få en ännu bättre relation redan idag.

Informationen i e-boken kan upplevas som raka motsatsen till det du lärt dig tidigare. En förutsättning för att få ut så mycket som möjligt är att ta in informationen med en öppen attityd och en villighet till förändring. Resultatet i träningen och relationen till hästen beror ofta på våra egna sanningar och tankemönster.

Vi har valt att ge bort denna e-bok gratis så att du som vill träna med forskningsbaserade, hästvänliga metoder lättare kan ta del av all denna viktiga information oavsett var du bor.

Du som vill ha mer individuellt anpassat och personligt stöd finner olika undervisningsformer och intressanta ämnen på vår hemsida.

Genom träningsmetoderna du får ta del av i e-boken har vi fått våra hästar att glatt springa fram till oss i hagen, hästarna vill inte avsluta träningspassen på ridbanan, de bjuder på avancerade rörelser och vill frivilligt umgås med oss så fort det finns möjlighet. De väljer oss framför mat, gräs och till och med tryggheten hos andra hästar.

I denna e-bok kommer vi att uppmana dig att utforska nya sätt att umgås med din häst. Alla ändringar i hästens rutiner kan innebära att hästen beter sig på ett nytt sätt. Du kan när som helst under tidens gång bestämma dig för att inte utföra en eller flera övningar. Det är helt upp till dig HUR du vill göra och OM du vill följa våra råd.

Vi förväntar oss att du noga tänker igenom hur just du vill att relationen till din häst ska se ut.

I denna bok kommer vi, Joanna och Anne, att introducera dig till vår syn på träning utifrån ett etiskt perspektiv.

Men vi kan garantera att det du kommer läsa i denna e-bok antingen kommer att ge dig några nya idéer eller bara bekräfta dina egna tankar och erfarenheter kring relationshöjande aktiviteter!

Varmt lycka till!

Joanna och Anne



1

## **EFFEKTIVITET ETIK OCH LÅNGSIKTIGHET**

Att välja träningsmetoder är högst subjektivt bland hästägare. Många gånger är effektiviteten i tid det viktigaste kriteriet när det gäller val av träningsmetod. Vi kanske väljer ett sätt att träna för att det ger oss snabba resultat, även om det inte tar i beaktande hur hästen upplever träningen. Vi har valt att undersöka detta för att hjälpa oss själva att välja en mer etisk träningsmetod.

Att uppleva negativa känslotillstånd, till exempel rädsla, kan vara ett välfärdsproblem för hästarna om det upplevs intensivt, blir kroniskt eller förknippas med människor och träning. Vi ser det som vår skyldighet som hästägare att aktivt verka för hästens välfärd och välmående genom att minska negativa känslotillstånd i hästens vardag och träning.

## Flooding

Flooding är en gammalmodig metod som tyvärr fortfarande används som standard inom hästvärlden. Det innebär att vi upprepar ett stimulus som framkallar rädsla, i en kontext där hästen inte kan komma undan. Hästen försöker först hitta vägar för att fly undan, men ger till slut upp när den inte lyckas och blir stilla. Vi tycker då att vi har lyckats med träningen och tror att hästen blivit lugn och accepterande.

**En stilla häst är inte alltid en lugn och avslappnad häst**

Flooding har tidigare använts för att bota fobier hos människor men anses nu vara en oetisk metod om det sker utan människans tillåtelse. Metoden innebär en stark kränkning av hästens välfärd och kan leda till inlärdd hjälplöshet. Därför bör flooding vara en metod som enbart används i absolut sista hand när det inte finns något alternativ.





### **Exempel på flooding:**

- Att spola hästen med en vattenslang när den sitter fast, tills den står still.
- När vi låser in en stressad häst i boxen och släpper inte ut den förrän den har lugnat ner sig.
- När vi tar på en sadel på en unghäst för första gången och låter den springa runt tills den inte bockar eller springer hysteriskt längre.

### **Svårt att känna igen flooding?**

**Om hästen hade varit helt löst på en obegränsad yta, hade den valt att stå kvar och delta i det jag gör med den just nu?**



## MOTBETINGNING

**Nej vi kan inte belöna för rädsla, men om hästen är för rädd kan den börja associera godiset med något läskigt!**

## SYSTEMATISK DESENSITISERING

Istället för flooding kan vi använda motbetingning för att ändra hästens obehagliga respons till ett stimulus till något mer positivt. Alltså att få hästen att associera detta stimulus med något behagligt.

När en häst har blivit rädd för bilar efter att ha blivit skrämmd i trafiken, kan vi ge hästen godis varje gång den ser en bil. Godiset ger hästen en behaglig känsla vilket gör att värdet av bilen blir mer neutralt och sedan positivt. Beroende på hur jobbigt detta är för hästen kan det krävas mer eller mindre tid och godis för att motbeta rädslan.

Det kan vara svårt att skapa en positiv association hos en häst som upplever rädsla. Därför används motbetingning ofta ihop med systematisk desensitisering. Det är en process där vi utsätter hästen för en svagare version av ett obehagligt stimulus för att öka hästens tolerans till det.

Detta är därför en mer lämplig träningsmetod eftersom den undviker i största möjliga mån att försätta hästen i rädsla och stress. Hästar precis som vi, lär sig mycket snabbare när de är lugna och känslan av nyfikenhet är aktiverad.



## Hur går det till?

Antingen kan vi dela upp stimuluset (det läskiga) i mindre delar (en mindre hund om hästen är rädd för stora hundar) eller så kan man presentera stimuluset på längre avstånd, på det avstånd där hästen visar uppmärksamhet, men inte rädsla. Vid denna punkt kan du motbetinga med något hästen tycker om, så att den börjar förknippa det som tidigare varit obehagligt med något som istället är trevligt!

**+ Säkrare för oss människor då vi slipper hantera rädda, oförutsägbara och stora flyktdjur.**

**+ Inläringen sker snabbare för hästen då hjärnan inte klarar av att lära sig något under hög stress.**

**+ Träningen och människan som utför den blir betingad (associerad) med trevliga känslor som nyfikenhet istället för den otrevliga känslan av rädsla.**

**+ Vi bibehåller samtidigt en god relation med vår häst då den kommer tycka om att tränas och spendera tid med oss människor som den har goda minnen med.**



2

## **POKERFACE- HAR HÄSTAR "POKERFACE"?**

"Pokerface" är en term som används för att beskriva ett tomt ansiktsuttryck som döljer människors sanna känslor. När en arbetar med hästar tolkar folk ofta medgörlighet (t ex vid lastning) som ett tecken på att en häst upplever ett positivt känslomässigt tillstånd och inte är rädd eller stressad. Men är detta sant?

### **Är medgörlighet ensamt ett positivt känslomässigt tillstånd?**

Forskare från Storbritannien gav sig nyligen ut för att svara på den frågan. Studien tittade på huruvida det fanns en koppling mellan villighet att utföra två nya uppgifter (gå över en presenning och gå igenom en "biltvätt") och fysiska tecken på stress hos 46 hästar.

Forskarna fann att vissa hästar, som framgångsrikt utförde uppgifterna, visade mätbara tecken på stress, medan andra som inte fullbordade uppgifterna visade lägre stressnivåer. Kort sagt är villighet att utföra en uppgift inte en tillförlitlig indikator på stressnivåer hos hästar.



### **Varför är forskning på detta så viktigt?**

Det sägs vanligtvis i hästvärlden att 'Hästarna skulle inte göra det om de inte ville'. Men, som denna forskning visar, är detta inte sant. Hästar utför rutinmässigt det vi vill, även när de är stressade och upplever andra negativa känslomässiga tillstånd.

Detta är något som hos de flesta hästar tränats in. Hästen har tidigare lärt sig att vägran att utföra en uppgift leder till handlingar av människor som är ännu mer skrämmande eller smärtsamma. Konsekvenserna av att vägra är sämre än att utföra den skrämmande uppgiften.

Det kan ibland vara nödvändigt för stressade eller rädda hästar att göra som vi vill, med det bör inte vara normen för hästräning varje dag. Att uppleva negativa känslotillstånd, till exempel rädsla, kan vara ett välfärdsproblem för hästarna

om det upplevs intensivt, blir kroniskt eller förknippas med människor och träning.

Det är vår skyldighet som hästägare att aktivt verka för hästens välfärd och välmående genom att minska negativa känslotillstånd i hästens vardag och träning.

## **Kan din häst ha ett pokerface?**

Originaltexten är skriven av Lauren Fraser (Equine Behaviorist)

# PROBLEMLÖSNINGSTRAPPAN



1. Hälsa, utfodring & fysisk miljö
2. Arrangerade antecedenter
3. Klassisk betingning & +R
4. +R av alternativt beteende
5. Utsläckning, -R, -P
6. +P

Relationsbaserad  
Hästräning  
Grafik: Cecilia Sandhu



3

## PROBLEMLÖSNINGSTRAPPAN

Dr. Susan Friedman är professor i psykologi vid Utah State University. Hon är specialiserad i tillämpade metoder i beteendeanalys och beteendeförändring och har skapat en etisk standard för att öka livskvaliteten hos elever. Utifrån den har hon skapat en hierarki som visar att metoder som är minst påträngande för individen ska användas före metoder som anses vara mer påträngande och upplevs som obehagliga. Hon kallar denna för human hierarki (Humane Hierarchy) men den har även andra namn så som till exempel LIMA. .

Vi har utgått ifrån Friedmans hierarki när vi har gjort vår problemlösningstrappa, men har gjort några ändringar och anpassat den för hästar. Vi kan använda oss av trappan för att förbättra förutsättningarna för träning, vid inlärning av nya beteenden och när vi behöver förändra problematiska eller oönska beteenden. Problemlösningstrappan hjälper oss att börja i rätt ände så att träningen ska upplevas så trevlig som möjligt för hästen.

## 1. Hälsa, utfodring & fysisk miljö

Om hästen nyps, bits, är skygg och flyktig i hanteringen, undersök om den kan vara; hungrig, ha ont, saknar socialt sällskap eller har fysiska begränsningar.

Att hästens grundbehov är tillgodosedda är det första vi måste titta på.

Om hästen har ett oönskat beteende börjar vi med att se om det finns något i hästens fysiska miljö eller hälsa som kan orsaka detta. Se över din hästhållning, finns det något där som du kan förbättra som ger din häst bättre förutsättningar i träningen?

Se till att din häst kan få utlopp för alla sina naturliga beteenden och grundbehov. Undersök din häst och din utrustning noga så du kan utesluta obehag och smärta.

En studie har visat en tydlig koppling mellan aggressivitet hos hästar och kronisk smärta (Partners with Bad Temper: Reject or Cure? A Study of Chronic Pain and Aggression in Horses. Carole Fureix, Hervé Menguy och Martine Hausberger).

Det är olämpligt och ineffektivt att försöka träna bort ett beteende som bottnar i fysisk problematik.





Om hästen bits i hanteringen samtidigt matte kommer stressad från jobbet och är nervös, rädd, reaktiv och förväntar sig att hästen kommer att bitas.

Genom att ändra våra tankar och känslor kan våra handlingar ändras vilket ger hästen ett helt annat scenario som inte triggas av till att bitas av varken rädsla eller frustration.

## 2. Arrangerade antecedenter

Antecedenter är de stimuli, händelser eller tillstånd som inträffar omedelbart före ett oönskat beteende, vilket kan vara orsaken till att hästen uppvisar beteendet.

Signaler är antecedenter som vi lär in medvetet, men hästen kan även uppleva saker i omgivningen som antecedenter. Att arrangera antecedenter innebär att du kan förändra hästens oönskade beteende genom att ändra vad som händer före det.

Ett vanligt scenario är hästen som står och krafsar i boxdörren. Vad är det som händer innan hästen börjar krafsa som orsakar krafsandet?

Tog maten slut? Har kompisarna gått ut ur stallet?

På vilket sätt kan vi ge hästen mer mat så att den alltid har något att göra? Är det möjligt att ta ut hästen tidigare istället för att den blir sist kvar?



### **3a. Positiv förstärkning**

Någonting trevligt och önskvärt adderas efter att ett beteende är utfört för att förstärka att beteendet upprepas. En metod som dessutom stärker relationen mellan människan och hästen, då hästen upplever detta som något trevligt och förknippar sin människa med det positiva.

**Vi lär en bitande häst ett nytt beteende, i en kontext där den inte bits först. Varje gång den vänder bort huvudet ifrån dig får den klick och godis. Detta beteende i sig kan bli så förstärkt att det automatiskt ersätter bitandet i hanteringen.**

### **3b. Klassisk betingning och motbetingning**

Inläring genom association. Hästen lär sig genom upprepningar att förknippa ett stimulus med ett annat stimulus som orsakar en annan känsla.

Många hästar som haft en dålig sadel kan förknippa schabraket med sadeln som i sin tur orsakat smärta. Hästar som inte gillar att lastas kan bli oroliga så fort de ser en öppen transport. Vi kan bromsa upp och ändra denna process när vi använder motbetingning.

**När vi kommer med schabraket får hästen en godis och inget annat händer. Detta upprepas tills den inte längre visar oro vid hanteringen av schabraket.**



#### **4. Differentiell förstärkning av alternativt beteende**

Detta betyder att vi positivt förstärker ett ersättningsbeteende medan problembeteendet släcks ut.

Utsläckning sker när beteendet inte längre blir förstärkt, alltså blir hästen ignorerad när den biter. Ibland kan hästen bli frustrerad i detta stadie och bitandet kan öka först innan det försvinner helt. Genom att be hästen att utföra ett alternativt beteende kan vi undvika frustration hos vår häst och på så sätt behålla säkerheten i träningen. Istället för att bara säga till hästen att sluta och bestraffa hästen, lär vi den vad den ska göra istället.

När vi väljer det alternativa beteendet kan vi tänka på att det nya beteendet ska vara oförenligt med det gamla. Alltså ska det vara svårt eller omöjligt att fortsätta med problembeteendet samtidigt som hästen utför det alternativa beteendet. Om hästen vänder bort huvudet från oss är det fysiskt omöjligt att samtidigt bita oss i armen.

**Vi har lärt in ett ersättningsbeteende först (steg 3 i trappan), såsom vända bort huvudet.**

**Vi försätter oss sedan i en situation där hästen kan bitas men står i skyddad kontakt mellan oss, detta kan vara ett staket eller boxdörr.**

**Om hästen bits ignorerar vi beteendet (utsläckning), och ber hästen utföra vårt ersättningsbeteende - vända bort huvudet - för att tydligt tala om vad vi vill att hästen gör istället.**



## **5a. Utsläckning**

Du ignorerar beteendet tills hästen slutar. Denna metod är ofta långdragen och orsakar mycket mer stress än vad som är nödvändigt när vi kan lära in ett ersättningsbeteende som ger hästen tydlig information om vad den bör göra istället. Dessutom kan det vara svårt att genomföra detta praktiskt, det är svårt att låta bli att reagera och bestraffa hästen när man blir biten till exempel.

**Hästen biter i boxdörren och gallret när alla andra hästar börjat få sin mat. Du ignorerar den tills den slutar och då får den sin mat.**

**Denna metod kommer att först orsaka mer stress innan hästen så småningom lugnar sig.**

**Eftersom beteendet orsakas av att hästen är hungrig och stått en längre tid utan mat är processen också etiskt mindre försvarbar.**

## **5b. Negativ bestraffning (-P)**

Vi tar bort något som hästen vill ha, när den utför ett oönskat beteende, vilket resulterar i att beteendet minskar.

**Du ska leda ut hästen, som vill ut ur boxen, men varje gång du närmar dig börjar den bita i saker.**

**Du går då därifrån, det vill säga tar bort det som hästen vill ha - möjligheten att ledas ut.**

**Efter upprepade försök kan hästen lära sig att om den vill ledas ut måste den låta bli att bita i saker.**

## **5c. Negativ förstärkning (-R)**

Vi tar bort något som hästen uppfattar som obehagligt för att förstärka att beteendet upprepas.

**Din häst bits när du leder den, så den leds med kedja över nosryggen.**

**Du håller hårt i grimskäftet så hästen inte kan bita dig. När den går snällt, så får den en eftergift i kedjan.**





## 6. Positiv bestraffning (+P)

Någonting för hästen otrevligt och obehagligt adderas efter att ett oönskat beteende uppvisas. På så sätt lär sig hästen att undvika det otrevliga genom att sluta utföra beteendet.

När din häst försöker bita dig när du leder den så slår du den på mulen med ett spö eller något annat tillgängligt.

Om hästen uppfattade det som tillräckligt obehagligt leder det förmodligen till att den slutar.

**Så visst kan det vara effektivt att använda +P, men du får avgöra själv hur etiskt försvarbart det är. I de allra flesta fall vore det bättre om man hade provat lösa situationen på ett annat sätt innan steg 6 tillämpades.**

**En häst brukade alltid sparka till och dra upp sitt ben när han skulle behandlas mot mugg.**

**Han hade blivit bestraffad med åthutningar och slag (+P) för detta men det hade inte gett något resultat.**

**Istället placerades hästen ute där han kunde se sina kompisar och tränades med positiv förstärkning (+R): varje gång han ställde ner och höll ner sin hov på en matta.**

**Från den dagen var det lätt att sköta hans ben då han inte kunde sparka samtidigt som att hålla hoven på mattan.**



## 4

# SEPARATIONSÅNGEST

Separationsproblematik är relativt vanligt bland hästar. Många har problem att rida ut själva eller har hästar som är stressade av att vara kvar ensamma i hagen. Ofta vill vi bagatellisera denna problematik, “vi kommer ju snart hem igen” eller så tänker vi att hästarna ska vänja sig bara vi upprepar separationerna. Vissa hästar blir bättre av upprepning, men många hästar är lika stressade år efter år eller blir till och med värre för varje gång.

Låt oss titta på detta från det empatiska hållet. Tack vare Panksepps forskning vet vi att just SORG (där separationer ingår) är det känslsystemet hos hästen som är mest smärtsamt. Det är också just SORG systemet som gör att flocken håller ihop och att lilla fölet hittar sin mamma igen efter den har kommit bort. Separationsångesten har fått hästarna att överleva i tryggheten av flocken i miljontals år!

**Kom ihåg vikten av positiva erfarenheter så hästen kommer tycka om att följa med dig bort från sin flock!**

Det finns en del teorier (Rachael Bedingfield) som menar att fölet kan få ett trauma om avvänjningen från stoet sker abrupt och innan fölet hittat andra flockmedlemmar att finna trygghet hos. Detta trauma kan då lättare trigga SORG systemet hos fölet och då kan fölet ha svårare för separationer även i sitt vuxna liv. Att avvänja föl abrupt och flytta sto och föl på olika sommarbeten är tyvärr ganska standard även om det finns fler och fler som inser vikten av en rofylld och stressfri avvänjning.

Vi vet att inlärning är kopplad till en känsla och vid alla upprepningar gör synapserna i hjärnan, "små vägar" som bildas när hästen inser och förstår saker, blir starkare och snabbare. Detta gör att om varje separation leder till starka negativa känslor så kommer detta många gånger att hänga kvar, ibland dolt då hästen genom flooding lärt sig att den inte kan komma tillbaka till flockens trygghet. För bibehållen välfärd är det därför av stor vikt att försöka undvika stressiga separationer och istället träna in trevliga erfarenheter kring detta.





**När vi kan  
träna  
separationer så  
BÅDA hästarna  
är under  
tröskeln, då kan  
vi göra  
framsteg!**

Det viktigaste för att inlärning och positiva erfarenheter ska ske är att träna under tröskeln! Alltså att träna hästen så att den är strax utanför sin komfortzon, men inte orolig eller stressad och där hästen fortfarande kan tänka och vara positivt inställd till något i sin omgivning.

Vi vill sätta upp situationer där vi kan vara pedagogiska mot båda hästarna, alltså räknas bådask trösklar, inte bara den vi håller i eller som är "min" utan även den som är kvar i hagen. Detta kan vara lite knepigt när vi är själva, även om det går, så är det en fördel att vara två i början. Då kan en gå ut med ena hästen och den andra vara kvar hos hästen i hagen.

### **Vad händer om den andra hästen blir orolig så fort jag tar på grimman på min häst?**

Då börjar du där! Det finns många olika saker du kan ge som berikning till hästen som lämnas hemma för att underlätta separationen. Testa att ge hästen som lämnas i hagen en giva hö eller en skopa med pellets och strö ut i hagen så den får söka mat. Det blir också din mätsticka, söker hästen mat i hagen? Ok, då mår den bra! Om hästen slutar söka pellets, (trots att det finns kvar) och blir orolig, då har du gått för långt över tröskeln.



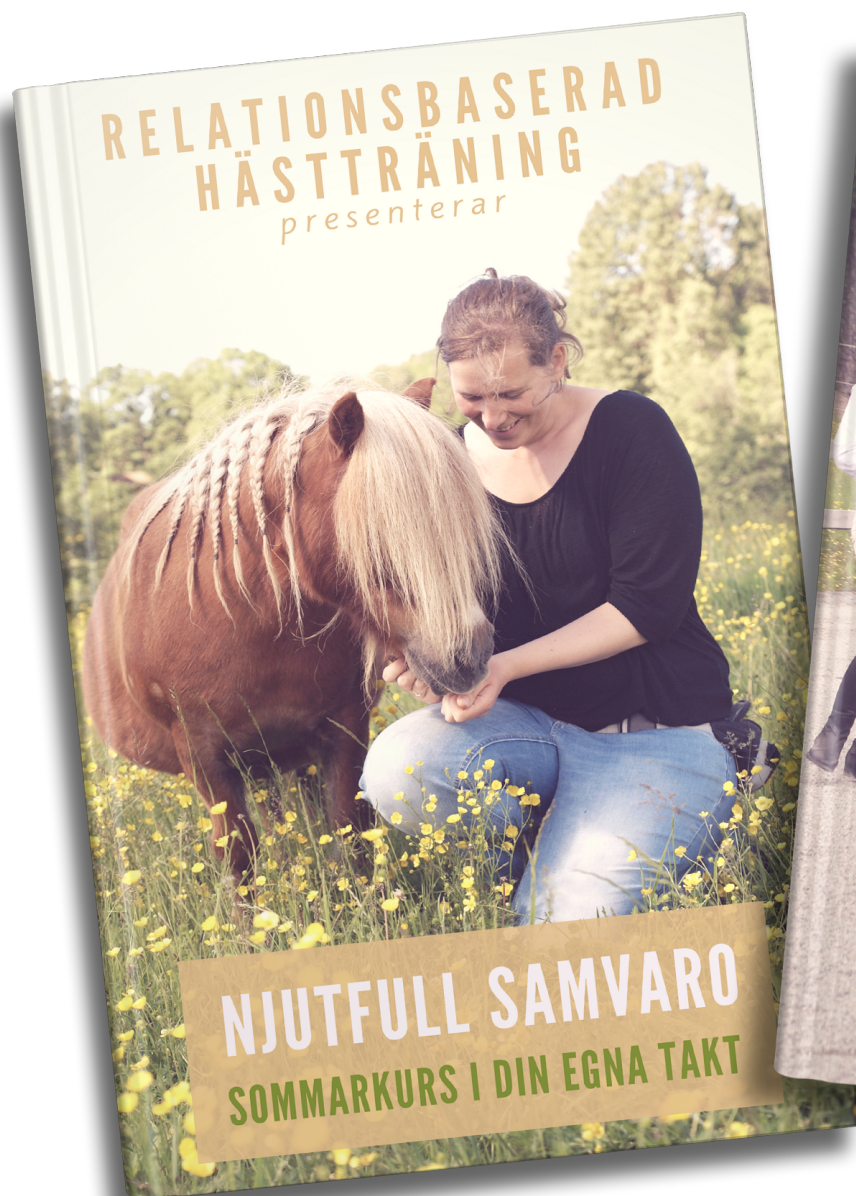
Så småningom kan du tänja på gränserna, men det kommer förmodligen ta lite tid precis i början, då systemet är så lätt triggat när det finns ett trauma bakom (och det gör det nästan alltid). Låt det ta den tid det tar, oftast går det snabbt lättare efter en seg start eftersom hästen då lärt sig att den kan lita på att du respekterar dennes trösklar.

Tyvärr är det vanligt och rent naturligt med återfall. Vi tappar då ibland lusten och tror att vi misslyckats, men återfallen är naturliga och något vi får vara beredda på. Fördelen är att även om vi behöver börja om från 0 just då, så kommer det gå mycket fortare att komma dit vi var innan återfallet!

Se om du kan få in rutiner i vardagen där små separationer uppstår. Till exempel att ha hästarna i olika boxar för att få sina mineraler. Eller att ha dem i olika hagar intill varandra en stund om dagen medans du mockar. Släppa en i paddocken och den andre precis utanför.

Det gäller att hitta situationer som du kan planera och utföra beroende på hur stallet och hagarna ser ut och som blir smidiga att få till så ofta det bara går.

**Exponering under tröskeln, där hästen fortfarande är bekväm är det som skapar trevliga minnen och ökar självförtroendet!**



## 5 NÄSTA STEG

På hemsidan finner du flera av våra eböcker och kurser.

Våra Gratis eböcker är bara ett litet litet smakprov av vad som finns i våra nya distanskurser:

*Njutfull samvaro* och  
**Glädjefull träning.**

**VI HOPPAS DENNA EBOK  
HAR LÄRT DIG MER OM  
HUMAN HÄSTTRÄNING  
OCH ETISK  
BETEENDEFÖRÄNDRING!**

Gå gärna med i vår [Facebook grupp](#)

**Relationsbaserad Hästräning**

och berätta hur det går för dig och din häst!

