
Hur vi skapar ett starkt band



Känslsystemet som är aktivt i att skapa band mellan individer är **OMHÄNDERTAGANDE** systemet.

Denna känsla är livsavgörande för alla flockdjur, alltså både för människor och hästar. Precis som för oss är sammanhang och acceptans av gruppen mycket viktigt för hästarna. Ensamma är vi sårbara och olyckliga.

När vi tränar våra hästar önskar vi att hästen är med oss för att den tycker om oss, inte bara på grund av att vi har godis eller ett spö med oss. Och tack vare att **OMHÄNDERTAGANDE** systemet är så lättväckt så är det också möjligt för oss att skapa starka band med våra hästar.

Detta band skapas genom ett system som liknar människans oxytocinsystem och aktiveras vid beröring, frigör opioider i hjärnan och får oss att må bra. När vi klappar och är nära våra hästar får vi därför en dubbelsidig effekt då både vi och hästarna får en utsöndring av hormoner som ökar vårt välmående. Och det är just detta, att uppleva positiva känslor när vi möts och spenderar tid ihop, som gör att bandet skapas.

Det pratas mycket i hästträning om att ta platsen av en ledarhäst i flocken. En annan häst som hästen kan knyta an till och lita på. Men genom vilka beteenden är det hästen skapar kärleksfulla band? Det är inte genom att hota och dominera varandra 24h om dygnet så som dominantestorin föreslår, utan genom att spendera kravlös tid tillsammans!

Det är just detta vi vill ha med i vårt umgänge med hästarna också. Inte den lilla stunden på dygnet där hästarna tjafsar och bråkar om maten, utan all den andra tiden som de spenderar tillsammans i harmoni.

Nedan kommer några direkta tips och förslag till dig som vill stärka relationen och bandet med din häst.

När du hämtar din häst från hagen eller möter den i boxen, kan du då med närvaro gå fram till din häst och observera alla tecken hästen visar? När den tittar upp på dig kan du stanna och le? Ha lite tålmod och se om din häst vill komma och möta dig. I annat fall kan du när du närmat dig stanna på någon meters avstånd för att låta din häst nosa på din hand. Kan du sedan stanna upp en stund och känna efter hur din häst känns idag? Hur kan din hästs dag ha varit?

Eller så kanske din häst redan står och väntar vid grinden och är ivrig till att få följa med dig. Det är också ok, försök vara inkännande och närvarande oavsett.

När vi leder våra hästar föredrar vi att ha dem vid sidan av oss för att kunna se dem och mentalt vara med vår häst. När vi drar hästen med oss som långsamt hänger med bakom oss har vi ingen konversation sinsemellan, ingen kontakt och ingen förståelse. Det är som när vi var barn och våra upptagna förälder inte ens märkte när vi gjorde konstiga miner. Observera din häst och fundera på vad den kan vilja säga dig idag.

Likaså kan du när du borstar, istället för att göra det på autopilot, vara mer närvarande och observant för vilka områden på kroppen som din häst älskar att bli kliad på, speciellt under fällning är borstning och kliande ett jättebra sätt att skapa ett starkare band med din häst.

I vilka situationer kan du få in mer **OMHÄNDERTAGANDE** för dig och din häst? Kan ni gå en "äta olika växter"-promenad, där hästen får lov att äta en variation av växter som berikning och för att skapa bandet?

Kan ni ta pauser i träningen när ni bara är tillsammans?

Vad är din hästs favorit kli ställe?

Hur tycker din häst om att umgås? Gillar den att du sitter med den i hagen medans den äter hö/gräs? (om den känns otryggt kan du sitta på andra sidan staketet).