

---

## En berättelse om Hero

En berättelse: Hero

Här kommer en berättelse från en av träningshästar som vi haft i träning. Närmare bestämt har Anne undervisat ägaren och medryttaren till dressyrhästen Hero och han har verkligen visat oss hur förståelse för känslsystemen, trigger stapling och tröskel-läget under träning är så otroligt avgörande.

“När Hero kom till oss upplevde vi honom som stressad och väldigt brötig. Han hade ingen koll på vart man var och gick hela tiden på och tryckte dit han ville. Vi tänkte att han skulle komma in i sin nya tillvaro men istället förvärrades situationen allt eftersom. Han blev mer brötig och trampade på ens fötter och slog huvudet i en.

När man var på promenad gick han väldigt fort och försökte man bromsa fick man ingen respons och han började istället cirkla runt en som svar på trycket. I ridningen var han väldigt känslig för rörelser i sadeln och stressade upp sig mer och mer under ridpasset för att slutligen göra reaktion i bockserier.

Efter en olycka där jag ramlade av och hamnade på sjukhus efter att han bockade tog vi hjälp av Anne på Relationsbaserad Hästträning. Vi upplevde att Hero hade tappat allt förtroende för oss och vi allt för honom.

När vi jobbat en del med Anne insåg vi att Hero levde i konstant stress där olika faktorer som separationsångest och ny miljö gjort att han nått sin gräns och utagerat (triggerstacking). Vi insåg också att Hero inte hade sina grundbehov tillgodosedda när han stod på box nattetid och ensam i en lerig hage på dagtid.

På grund av all stress och missförstånd hade vi otroligt mycket minus på Heros relationskonto och hade inte råd med misstag, för då kände han att han behövde säga ifrån.

När vi sedan började jobba med Anne kunde vi mer kravlöst ta ett steg i taget och verkligen läsa av vad Hero visade med sina känslor. Han hade mycket separationsångest och kände stor sorg över att behöva lämna sina ston. Han har även en stark rädsla som gör att han lätt stressar upp sig och vill fly från jobbiga och läskiga situationer.

Samtidigt så har Hero en väldigt nyfiken sida vilket gör att han ofta är lättare att jobba med då han visar intresse för de olika övningarna. Men det är också nyfikenheten och energin som kan ta honom över sina egna gränser där han blir stressad.

När vi jobbat med Hero det senaste månaderna har han blivit en helt annan häst. Idag kan han gå från sina kompisar utan större problem och promenera en längre promenad, vilket inte var möjligt alls innan, och inte bara det så kan han göra det utan att bli allt för stressad. Hamnar han i en situation där han blir stressad så hanterar han den bra genom att avvakta och läsa av situationen istället för att fly eller bli bödig. Han försöker dessutom lugna sig själv och kan snabbt släppa de stressiga situationerna när de är över.

---

I allmän hantering är han mycket bättre och ger oss vårt utrymme istället för att gå på oss. Han stannar när man själv stannar och backar när man ber om det. I ridningen har inga bockningar skett sedan vi satt upp efter olyckan. Han känns mer lugn och harmonisk och hans talang och potential som dressyrhäst börjar lysa fram. Vi red ut för första gången igen häromdagen och han hade ett väldigt lugnt och stressfritt uttryck, kunde skritta lugnt och lyssna på hjälper istället för att bara tåga på framåt i maxfart som han tidigare gjort.

Hero har blivit en mycket lugnare, tryggare och gladare häst och våran relation har växt enormt mycket. Vi har råd med uttag från kontot ibland då vi ger varandra så många positiva upplevelser. Jag ser fram emot hur vi kan fortsätta utveckla våran relation och är väldigt tacksam för all hjälp vi fått av Anne och är otroligt glad över hur långt vi faktiskt kommit!"

*Sandra Hygrell, Heros medryttare*

*Marie Knutmark Feiff, ägare till hästen och överdressyrdomare*

**Hero och bommar, Anne berättar:**

"Det som jag själv tycker är så intressant med Hero och hans utveckling i träningen är hur han har noll tolerans mot inlärning under stress. Vi vet såklart att inlärning försämras avsevärd under stressiga förhållande, men vi kan fortfarande lära oss något. Men Hero var otroligt snabb med att betinga situationer och objekt med negativa känslor.

Till exempel var han väldigt rädd för bommar, han kom inte i närheten av dem. Ägaren berättar att han hade kunnat gå över bommar och när jag var hemma hos dem innan han flyttade till mig, så kunde han faktiskt gå över bommarna, men han var spänd och tyckte det var jobbigt. Vi tänkte att han skulle slappna av mer bara han fick upprepa detta och förstärkas med klick och godis. Men istället för att bli bättre så blev han successivt sämre och sämre och till slut tyckte han det var jobbigt att vara i samma paddock när en annan häst red över bommar och slog!

Jag har aldrig tidigare varit med om detta. Visst kan hästar bli mer skeptiska till vissa övningar om vi råkat ställa överkrav i miljöträningen till exempel, men detta var något annorlunda. Vi började träna honom och la en hel del tid på just bommarna. Vi övade på ljudet av att slå i bommen separat. Vi övade på att kunna gå förbi bommarna. Vi övade på att se bommarna rullas på och röra sig. Det fanns stunder där jag själv började fundera på om han någonsin skulle kunna vara helt bekväm med bommarna, han fortsatte göra bakslag och då vägrade han gå i närheten av bommarna.

Så det viktigaste var att hela tiden träna där han var just den dagen. Att aldrig förvänta sig att han kunde det han gjorde dagen innan, utan tålmodigt bygga upp det i varje träningspass. Mestadels tränade vi helt löst och med hjälp utav target, då det var lätt att be om mer än vad han var bekväm med genom grimskäftet, framförallt i början. Längre fram i träningen klarade han av att ledas mjukt och kunde övertalas att gå över bommarna fastän han inte riktigt hade lust just då, utan att göra bakslag.

Så långsamt, långsamt gick det framåt och nu kan han ridas över bommar i trav och backa över

---

en bom! Han gör fortfarande bakslag emellanåt, då blir han lite tveksam och spänd kring bommarna, men tack vare all positiv träning är vi nu snabbt tillbaka igen där vi var innan.

Hero har verkligen lärt mig att det är känslorna i träningen som är det absolut allra viktigaste att titta på. Han visade mig hur jag skulle träna honom under tröskeln, allt annat var uteslutet. Han visade mig också hur villig han var att delta i övningarna, bara jag gav honom rätt förutsättningar för att lyckas. En mer positiv och förlåtande häst får man leta efter, för Hero ställde tålmodigt upp varje gång och förklarade för mig hur det skulle vara. Det är vackert.”