

---

## Miljöträning eller flooding?



J A G T R O R E M P A T I  
Ä R D E N V I K T I G A S T E  
E G E N S K A P E N H O S C I V I L I S A T I O N E N  
- R O G E R E B E R T



"**Miljöträning**" är något som de flesta hästmänniskor kommer i kontakt med. Tanken med miljöträning är att göra rädda och spända hästar mer hanterliga i olika situationer och tar hjälp utav olika objekt så som stora bollar, presenningar och hinder.

Metoderna som används för att åstadkomma detta är väldigt olika när det gäller effektivitet och etik. Syftet är ofta att få hästen att bli mer passiv i triggade situationer, men det finns en stor risk att hästen lär sig att vara stilla, men för den delen inte är avslappnad och lugn.

Flooding / "Översvämning" sker då hästen utsätts för ett stimuli som den tycker är obehagligt, samtidigt som den inte kan komma ifrån det. Stimulit fortsätter alltså att finnas kvar och vara obehagligt tills hästen blir passiv. Då försvinner det och då får hästen alltså eftergift.

---

Till exempel när vi följer hästen med en vattenslang tills den står still och vi kan spola benen. Eller när vi låser in en stressad häst i boxen och inte släpper ut den förrän den har lugnat ner sig. Eller 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.

Flooding har även används på människor för att bota fobier. Denna metod är dock omdiskuterad då den samtidigt som den kan vara effektiv också kan ge en motsatt effekt och resultera i förhöjd stress, rädsla och ångest. Sensitisering sker då istället för habituering. I jämförelse med andra metoder framkallar flooding otroligt starka och otrevliga reaktioner hos patienten under sessionens gång. Patienter i fråga väljer därför sällan denna metod frivilligt.

Även när vi miljötränar våra hästar med hjälp utav flooding så kan hästen inte ha kontroll över hur träningssessioner ska gå till. Vi kanske inte vill välja en annan metod eftersom det känns för tidskrävande och flooding kan till synes ge ganska snabba "resultat". Effektivitet i stunden är oftast kriteriet vi går efter i första hand och i andra hand kommer hästens uppfattning av träningen.

Ett stort problem med detta sätt att träna är att "resultatet" i sig är tvivelaktigt. När vi inte tillåter eller bestraffar hästen för att visa sin rädsla så kommer den inte helt plötsligt bli modigare, utan den kommer vara lika rädd men inte visa det förräns det kokar över. Hästen kan då bli mer rädd för att bli bestraffad än vad den är rädd för självaste stimuli. Vi kan på detta viset skapa MYCKET farliga hästar som är "tysta" och "lydiga" men extremt oförutsägbara och då kunna explodera.

Flooding är också starkt sammankopplat med inlärd hjälplöshet. Inlärd hjälplöshet skapas då hästen har lärt sig att den inte kan påverka sin situation och då slutar att försöka. Det finns till exempel hästar som går i ridskolan, lektion efter lektion, med stor smärta i kroppen, men inte visar detta på grund av inlärd hjälplöshet. En del "bombsäkra" hästar är i ett stadie av inlärd hjälplöshet, något som verkligen ska anses vara oetiskt.

Därför behöver vi ställa oss frågan när vi miljötränar:

- Blir hästen verkligen lugn och självsäker kring de nya objekten, eller känner den sig bara hjälplös?
- Finns det ett sätt för hästen att visa att den vill ta en paus, eller att den vill fortsätta?
- Kommer den att vilja gå tillbaka till miljöträningssplatsen igen nästa dag?

### **Vad kan man göra istället?**

Det finns alternativ som både är mer effektiva i längden, mer etiska genom att de skapar mindre stress, rädsla eller ångest och de kan till och med upplevas så trevliga att hästen frivilligt VILL fortsätta träna på detta.

Hästar lär sig, precis som oss, mycket snabbare när de är lugna och känslan av nyfikenhet är aktiverad. Därför är det bra att dela upp det obehagliga i mindre delar och utsätta hästen för en svagare version av det den är rädd för, för att på det viset öka toleransen lite i taget. Detta kallas för systematisk desensitisering.

Betingar vi dessutom ihop det lite otrevliga med något som hästen faktiskt tycker är trevligt, såsom kli, godis eller lek så blir det ännu bättre – detta kallas för motbetingning.

---

Genom att använda oss mer av dessa metoder blir träningen 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 stress samtidigt som träningen blir betingad med en trevlig känsla som nyfikenhet istället för den otrevliga känslan av rädsla. Vi bibehåller samtidigt vår relation med vår häst då den kommer tycka om att tränas och spendera tid med sin människa som den känner tillit till.

*I believe empathy is the most essential quality of civilization – Roger Ebert*

Källor:

<http://www.psychologywizard.net/flooding.html>

Ethical principles of psychologist and code of conduct

<https://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

Reducing Aggression and Fear through Learning

S.G. Friedman, Ph.D., Utah State University

<http://behaviorworks.org/files/articles/Alternatives%20to%20Parrot%20Breaking%202002.pdf>

Dr Helen Spence

<https://clickerhappyhorse.wordpress.com/2014/10/13/flooding-and-learned-helplessness-in-horse-training-what-it-is-and-how-to-recognise-it/>

<https://www.verywell.com/what-is-learned-helplessness-2795326>

Seligman, M.E., & Maier, S.F. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. 1967;74(1), 1-9.

McLeod, S. A. (2008). Systematic Desensitization.

Retrieved from [www.simplypsychology.org/Systematic-Desensitisation.html](http://www.simplypsychology.org/Systematic-Desensitisation.html)