

---

## Problemlösningstrappan separationsångest

Här tänker vi ta upp några olika exempel på de vanligaste problemen vi får frågor om. Vid de flesta problemlösningssfall (men kanske inte alla) är det inte hästen som har ett problem, utan det är människans agerande som ligger till grund för problemet. Därför är det viktigt att som hästägare ta sitt ansvar för att lösa detta och bemöta all problematik med stor empati gentemot hästen.

Det är också vanligt att hästägare inte inser att de har ett problem, av många anledningar. Men det vi kallar "problem" är kanske så simpelt som något du önskar att du och din häst kunde finna mer glädje i, istället för rädsla och frustration som ni kanske känner idag. Det betyder inte att du har en problemhäst och det betyder inte att du är en dålig hästägare, tvärt om är du en medveten hästägare som vill och vågar förändras och vill att din häst ska njuta av sitt liv med dig.

Vi behöver inte tycka synd om hästen, så länge vi tar hand om dess känslor väl. Vi behöver inte påminna hästen om sin eventuellt tunga och jobbiga bakgrund eller ha dåligt samvete för stunder där vi inte varit särskilt pedagogiska själva och kanske utsatt hästen för något vi nu ångrar. Försök släppa det förflutna, acceptera det som är, vara närvarande i nuet (vi vet att det är så klyschigt, men det är så viktigt och sant) och blicka hoppfullt och kärleksfullt mot framtiden. Försök bemöta både dig själv och hästen med en hoppfull känsla och tankar om att inget varar för alltid.

### Separationer från flocken.

Först och främst måste vi innerligt förstå varför hästen lägger så enorm stor vikt vid sin flock. Många hästar kan inte skapa parband då dem flyttas och byter flockmedlemmar allt för ofta. Detta, och även för tidigt avvanda föl, skapar stor SORG och vi behöver därför planera vår hästhållning så att vi kan undvika att sådana separationer sker i onödan.

När skadan väl är skedd och vi har en häst med separationsångest finns det olika sätt att träna den för att vardagen ska bli smidig och utan stress. Ofta är det mer problematiskt att bli lämnad själv i boxen eller hagen än att följa med sin människa ut och det är just vid sådana tillfällen vi kanske är mindre bra på att ta hand om det. Det är sällan någon kan vara kvar hos hästen för att stötta den och vi tänker kanske mest på den hästen som vi hanterar just nu. Vi behöver dock ta väl hand om både den hästen som stannar hemma och den som vi tar med oss iväg.

Vi utgår från problemlösningstrappan:

**Steg 1 Hälsa, utfodring & fysisk miljö:** Fundera på hur flocken ser ut. Hur ska flocken vara för att underlätta för hästens problematik?

Ett exempel: En häst kom till Sverige som talangfull dressyrhäst och visade sig ha svår separationsproblematik. Ingen annan hästägare förutom en ville ha sin häst tillsammans med denna då han var lekfull och hästägarna var då rädda att han skulle skada deras hästar. Så han går ihop med en annan häst på sommarbete och utvecklar ett starkt band till denna häst. Det var svårt att få honom ut ur hagen och bort till stallet, men med R+ träning fungerade det riktigt bra efter några veckor.

---

Tyvärr blev hans hagkompis skadad och behövde stå ensam i sjukhage. Dressyrhästen blev därför också själv i sin hage och problematiken förvärrades avsevärt. Han blev mycket svår att hantera, magrade av, var opålitlig och reaktiv. Det gick inte alls att träna honom med R+ då det inte fanns något ställe där han var tillräckligt lugn. Han var tvungen att longeras i en timme för att kunna ridas någorlunda. Men till slut var situationen så ohållbar att ägaren bestämde sig för att flytta hästen. Han hamnade på lösdrift med två andra hästar och mädde genast mycket bättre. Han är nu lugn och trevlig i hanteringen och kan nu påbörja sin rehabilitering kring separationsproblemen.

Det är värdefullt att tänka över sin hästhållning för att se att hästen har förutsättningar för att klara domesticeringen och för att kunna tränas på ett etiskt och effektivt sätt. Kan du ha så pass många hästar i flocken så det alltid är några kvar i hagen som är lugna?

**Steg 2 Arrangerade antecedenter:** Vad har du för rutiner? I vilka situationer uppstår problemen? Går det att göra om situationen så det blir färre problem?

Exempel: Annes häst Stjärnan har mycket svårt att vara i boxen då hon betingat den med separationer och är rädd för att bli lämnad i sin box. Ett tag hade Anne som rutin att ta in alla hästarna i stallet varje dag för att få sitt mineralfoder. Eftersom det inte alltid var Anne själv som hanterade den situationen och de som gjorde det inte alltid var så pedagogiska så förvärrades Stjärnans problematik och hon ville inte längre gå in i sin box. Istället ges nu mineralfoder i hinkar i ett snöre runt huvudet, ute i lösdriften. Ingen stress för hästarna och box-träningen sker nu enbart på ett pedagogiskt sätt och går därför framåt igen.

Andra lösningar kan vara att alltid rida ut med sällskap eller att ha med sig handhäst. Eller att alltid ha en annan häst precis intill eller i paddocken medans man tränar eller träna i hagen/nära hagen.

**Steg 3 Positiv förstärkning (+R), Klassisk betingning & motbetingning:** Träna så separationerna blir en trevlig upplevelse för alla hästar. Se till att kunna träna alla hästarna samtidigt (speciellt om du har två som har skapat parband) eller vara flera personer som kan hjälpas åt. Testa dig fram till om din häst hellre vill vara lös eller i gramma, vill hästen vara lös så den har mer kontroll eller vill den ha gramma så någon "håller dess hand"?

Var uppmärksam på alla inblandade hästars känslor, både den du tar ut ur hagen, och de hästar som stannar kvar. Var är trösklarna? Se till att minst 90% av träningen sker under tröskeln, alltså där hästen inte är orolig. Så fort hästen är över tröskeln och hamnar i SORG blir det mycket svårare för den att lära sig något och omöjligt att skapa en god känsla för separationen. Risken finns också att vi då istället bekräftar och förvärrar hästens tidigare upplevelse av SORG i samband med separationer. Så här gäller det att tänka på att motbeta hela situationen och se till att hästen får uppleva positiva känslor vid separationen.

Om du tränar med en vän där ni båda tränar varsin häst, undersök om vi kan vara på olika sidor om staketet? Be hästarna på varsitt håll att göra sina favoritbeteenden. Det kan vara nostarget, stå stilla, avslappningssignal eller något annat som hästen gärna utför.

Om du är ensam kan du ha en bytta i hagen till den hästen som är kvar och kasta godisar dit? Om hästen inte vill ha godiset så är den över sin tröskel.

---

Fundera på vid vilket tillfälle du går tillbaka in med den hästen som är utanför. Du vill gärna förstärka lämpligt beteende hos hästen i hagen (och även den som är utanför.) Det bästa vore att gå tillbaka när hästen i hagen helt har släppt tanken på hästen utanför, den kanske äter hö, nosar på något, hänger med en annan häst eller står och sover eller vilar.

**Steg 4 Differentiell förstärkning av alternativt beteende:** Låt oss först fokusera på hästen du har tagit ut ur hagen/stallet. De beteenden du vill förstärka är uppmärksamhet på dig, avslappning och rörelse ifrån hagen. Försök att inte vara för kritisk och skyndsam, det tar tid att förändra en känsla och det krävs många upprepningar för att hästen ska känna tillit till att du inte kommer att be den om något den blir orolig över. När väl hästen har förstått att det bara är trevligt ihop med dig, så kommer den slappna av och följa med dig gladeligen.

Vägen tillbaka till stallet är ofta självförstärkande och behöver därför sällan förstärkas ytterligare med godis. Men det händer att vi behöver förstärka att stanna på signal lite extra. Men det kan också vara så att hästen inte vill gå hem och vill fortsätta träna, då kommer du förstärka för rörelse hemåt också.

Tänk att din gårdsplan/skog/väg är en enda stor paddock. Fokusera inte så värst mycket på att komma bortåt, utan lek med utrymmet som finns och be hästen göra bekanta och uppskattade övningar för att avdramatisera stunden utan sin kompis.

Om du är ensam måste du fortfarande hålla ett öga på hästen som är kvar i hagen. Är den fortfarande lugn och äter sitt hö/sin godis? Om någon är kvar med hästen i hagen kan den ha ett litet träningspass precis där i hagen. Sedan kan den människan även öva på att inte vara där och hjälpa till. Förstärk specifikt när hästen äter sitt hö och är lugn.

**Steg 5 Utsläckning, Negativ förstärkning, negativ bestraffning:** Utsläckning är den vanligaste metoden vid separationsångest. Att vi helt enkelt tar isär hästarna och lämnar hästen i hagen i SORG och ignorerar det. Ibland kan hästar "vänja sig", men allt oftare förvärras problematiken och dessutom utsätter vi hästarna för ett stort lidande. Detta är därför inget som bör göras slentrianmässigt och systematiskt, utan enbart i krisfall där du inte har något annat val och måste ta en häst till veterinären till exempel.

-R skulle i detta fall kunna vara att hålla hästen i grimman och använda tryck för att på så vis tvinga den iväg från stallet eller tvinga den att vara kvar i hagen. Det kan vara ett effektivt sätt i stunden men ändrar inte de bakomliggande känslorna och ökar istället obehaget i situationen.

-P skulle kunna vara att ta bort hästen längre ifrån hagen när hästen i hagen är orolig och gnäggjar, för att sedan gå närmare igen när den är lugnare. Och detsamma gäller även för den hästen man går med, att gå längre bort för att bestraffa hästens oro, till exempel när den gnäggjar skulle klassas som -P.

**Steg 6 Positiv bestraffning (+P):** +P skulle i just denna situationen kunna innebära att göra det obehagligt för hästen att visa sina känslor. Till exempel att slå den när den gnäggjar eller visar stereotypier såsom vävning i samband med separationer. Även att slå hästen när den försöker tränga sig ut genom grinden ihop med hästen som lämnar är att använda sig utav positiv bestraffning.