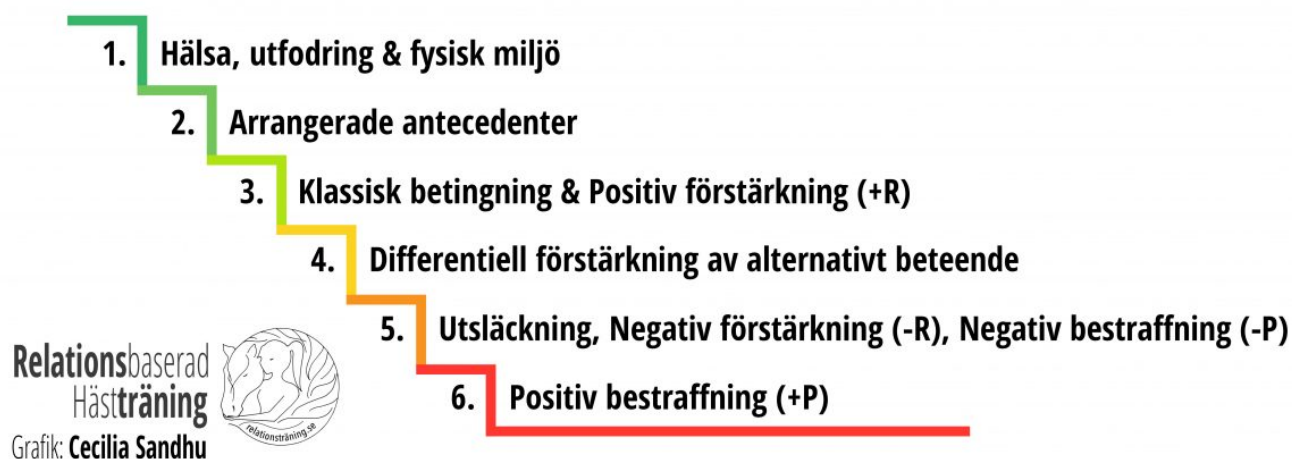


---

# Problemlösningstrappan

## PROBLEMLÖSNINGSTRAPPAN



Vårt sätt att träna och 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 välja en mer etisk träningsmetod.

Dr. Susan Friedman är professor i psykologi vid Utah State University. Hon är specialiserad i tillämpade metoder i beteendeanalys och beteendeförändring och har ägnat sig åt att skapa en etiskt 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).

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

---

Nedan kommer en Podd där Anne gästar morotspodden och pratar om problemlösning.

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/07/12.problemlosningANNE.mp3>



---

## 1. Hälsa, utfodring & fysisk miljö

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 hästhantering, 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 utsluta 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, Herve Men- guy och Martine Hausberger).

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

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.



## 2. Arrangerade antecedenter

Antecedenter är de stimuli, händelser eller tillstånd som inträffar omedelbart före ett önskat 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 önskade beteende genom att ändra vad som händer före det.

---

Ett vanligt scenario är hästen som står och krasar i boxdörren. Vad är det som händer innan hästen börjar krasa som orsakar krasandet?

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?

GENOM ATT ÄNDRA VÅRA TANKAR OCH KÄNSLOR KAN VÅRA HANDLINGAR ÄNDRAS VILKET GER HÄSTEN ETT HELT ANNAT SCENARIO SOM INTE TRIGGAR DEN TILL ATT BITAS AV VARKEN RÅDSLÅ ELLER FRUSTRATION.



### **3a. Positiv fo?rsta?rkning**

Na?gonting trevligt och o?nskva?rt adderas efter att ett beteende a?r utfo?rt fo?r att fo?rsta?rka att beteendet upprepas. En metod som dessutom sta?rker relationen mellan ma?nniskan och ha?sten, da? ha?sten upplever detta som na?got trevligt och fo?rknippar sin ma?nniska med det positiva.

**Vi la?r en bitande ha?st ett nytt beteende, i en kontext da?r den inte bits fo?rst. Varje ga?ng den va?nder bort huvudet ifra?n dig fa?r den klick och godis. Detta beteende i sig kan bli sa? fo?rsta?rkt att det automatiskt ersa?tter bitandet i hanteringen tex.**

---

### **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 fo?rsta?rkning av alternativt beteende**

Detta betyder att vi positivt fo?rsta?rker ett ersa?ttningsbeteende medan problembeteendet sla?cks ut.

Utsla?ckning sker na?r beteendet inte la?ngre blir fo?rsta?rkt, alltsa? blir ha?sten ignorerad na?r

---

den biter. Ibland kan ha?sten bli frustrerad i detta stadie och bitandet kan o?ka fo?rst innan det fo?rsvinner helt. Genom att be ha?sten att utfo?ra ett alternativt beteende kan vi undvika frustration hos va?r ha?st och pa? sa? sa?tt beha?lla sa?kerheten i tra?ningen. Ista?llet fo?r att bara sa?ga till ha?sten att sluta och bestraffa ha?sten, la?r vi den vad den ska go?ra ista?llet.

Na?r vi va?ljer det alternativa beteendet kan vi ta?n ka pa? att det nya beteendet ska vara ofo?renligt med det gamla. Alltsa? ska det vara sva?rt eller omo?jligt att fortsa?tta med problembeteendet sam- tidigt som ha?sten utfo?r det alternativa beteendet. Om ha?sten va?nder bort huvudet fra?n oss a?r det fysiskt omo?jligt att samtidigt bita oss i armen.

**Vi har la?rt in ett ersa?ttningsbeteende fo?rst (steg 3 i trappan), sa?som va?nda bort huvudet.**

**Vi fo?rsa?tter oss sedan i en situation da?r ha?sten kan bitas men sta?r i skyddad kontakt mellan oss, detta kan vara ett staket eller boxdo?rr.**

**Om ha?sten bits ignorerar vi beteendet (utsla?ckning), och ber ha?sten utfo?ra va?rt ersa?ttningsbeteende – va?nda bort huvudet – fo?r att tydligt tala om vad vi vill att ha?sten go?r ista?llet.**



## 5a. Utsläckning

Du ignorerar beteendet tills hästen slutar. Denna metod är ofta längdragen 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 ha?sten a?r hungrig och sta?tt en la?ngre tid utan mat a?r processen ocksa? etiskt mindre fo?rsvarbar.

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

Vi tar bort na?got som ha?sten vill ha, na?r den utfo?r ett oo?nskat beteende, vilket resulterar i att beteendet minskar.

**Du ska leda ut ha?sten, som vill ut ur boxen, men varje ga?ng du na?rmar dig bo?rjar den bita i saker.**

Du ga?r da? da?rifra?n, det vill sa?ga tar bort det som ha?s- ten vill ha – mo?jligheten att ledas ut.

Efter upprepade fo?rso?k kan ha?sten la?ra sig att om den vill ledas ut ma?ste den la?ta bli att bita i saker.



---

## 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 läta bli att bita i saker.



## 6. Positiv bestraffning (+P)

När gonting 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 försvårbart det är. I de allra flesta fall vore det bättre om man hade provat lösningen på ett annat sätt innan steg 6 tillämpades.

---

En ha?st brukade alltid sparka till och dra upp sitt ben na?r han skulle behandlas mot mugg.

Han hade blivit bestraffad med a?thutningar och slag (+P) fo?r detta men det hade inte gett na?got resultat.

Ista?llet placerades ha?sten ute da?r han kunde se sina kompisar och tra?nades med positiv fo?rstarkning (+R): varje ga?ng han sta?llde ner och ho?ll ner sin hov pa? en matta.

Fra?n den dagen var det la?tt att sko?ta hans ben da? han inte kunde sparka samtidigt som att ha?lla hoven pa? mattan.

### **Ge dig själv tid för förändring**

Om du är osäker på om en metod funkar eller inte, så kan du ge dig själv en viss tidsram att jobba inom. Till exempel så kan du bestämma att du kommer att använda steg 1 till 4 under de kommande 6 månader för att träna bort ett specifikt problem eller del av ett problem. Efter det så utvärderar du resultatet och då kan du ta beslutet att gå vidare och använda steg 5, om inte resultatet är tillfredsställande.

Steg 6 försöker vi såklart undvika så långt det bara går, men det finns plats för det också, till exempel i form av självförsvar i en akut situation. Men att systematiskt och slentrianmässigt använda sig utav +P är något som aldrig leder till den relationen vi strävar efter i träningen.