
Separationsångest - en flockbunden häst



Separationsproblematik är relativt vanligt bland hästar. Många har problem att rida ut själva eller har hästar som är stressade av att vara kvar ensamma i hagen. Ofta vill vi bagatellisera denna problematik, "vi kommer ju snart hem igen" eller så tänker vi att hästarna ska vänja sig bara vi upprepar separationerna. Vissa hästar blir bättre av upprepning, men många hästar är lika stressade efter eller blir till och med värre för varje gång.

Låt oss titta på detta från det empatiska hållet. Tack vare Panksepps forskning vet vi att just SORG (där separationer ingår) är det känslsystemet hos hästen som är mest smärtsamt. Det är också just SORG systemet som gör att flocken håller ihop och att lilla folet hittar sin mamma igen efter den har kommit bort. Separationsångesten har fått

hästarna att överleva i tryggheten av flocken i miljontals år!

Det finns teorier (Rachael Bedingfield) som menar att folet kan få ett trauma om avväjningen från stallet sker abrupt och innan folet hittat andra flockmedlemmar att finna trygghet hos. Detta trauma kan då lättare trigga SORG systemet hos folet och då kan folet ha sällsynta separationer även i sitt vuxna liv. Att avväja folet abrupt och flytta stall och folet på olika sommarbeten är tyvärr ganska standard även om det finns fler och fler som inser vikten av en rofylld och stressfri avväjning.

Vi vet att inläring är kopplad till en känsla och vid alla upprepningar gör synapserna i hjärnan, "små vägar" som bildas när hästen inser och förstår saker, blir starkare och snabbare. Detta gör att om varje separation leder till starka negativa känslor så kommer detta många gånger att hänga kvar, ibland dolt då hästen genom flooding lärt sig att den inte kan komma tillbaka till flockens trygghet. För bibehållna välfärd är det därför av stor vikt att försöka undvika stressiga separationer och istället träna in trevliga erfarenheter kring detta.

KOM IHA?G VIKTEN AV POSITIVA ERFARENHETER SA? HA?STEN KOMMER
TYCKA OM ATT FO?LJA MED DIG BORT FRA?N SIN FLOCK!

Det viktigaste fo?r att inla?rning och positiva erfarenheter ska ske a?r att tra?na under tro?skeln!
Alltsa? att tra?na ha?sten sa? att den a?r strax utanfo?r sin komfortzon, men inte orolig eller
stressad och da?r ha?sten fortfarande kan ta?nka och vara positivt insta?lld till na?got i sin
omgivning.

Vi vill sa?tta upp situationer da?r vi kan vara pedagogiska mot ba?da ha?starna, alltsa? ra?knas
ba?das tro?sklar, inte bara den vi ha?ller i eller som a?r "min" utan a?ven den som a?r kvar i
hagen. Detta kan vara lite knepigt na?r vi a?r sja?lva, a?ven om det ga?r, sa? a?r det en fo?rdel
att vara tva? i bo?rjan. Da? kan en ga? ut med ena ha?sten och den andra vara kvar hos
ha?sten i hagen.

**Vad ha?nder om den andra ha?sten blir orolig sa? fort jagtar pa? grimman pa? min
ha?st?**

Da? bo?rjar du da?r! Det finns ma?nga olika saker du kan ge som berikning till ha?sten som
la?mnas hemma fo?r att underla?tta separationen. Testa att ge ha?sten som la?mnas i hagen
en giva ho? eller en skopa med pellets och stro? ut i hagen sa? den fa?r so?ka mat. Det blir
ocksa? din ma?tsticka, so?ker ha?sten mat i hagen? Ok, da? ma?r den bra! Om ha?sten slutar
so?ka pellets, (trots att det finns kvar) och blir orolig, da? har du ga?tt fo?r la?ngt o?ver
tro?skeln.

NA?R VI KAN TRA?NA SEPARATIONER SA? BA?DA HA?STARNA A?R UNDER TRO?SKELN, DA? KAN VI GO?RA FRAMSTEG!

Sa? sma?ningom kan du ta?nja pa? gra?nserna, men det kommer fo?rmodligen ta lite tid precis i bo?rjan, da? systemet a?r sa? la?tt triggat na?r det finns ett trauma bakom (och det go?r det na?stan alltid). La?t det ta den tid det tar, oftast ga?r det snabbt la?ttare efter en seg start eftersom ha?sten da? la?rt sig att den kan lita pa? att du respekterar dess tro?sklar.

Tyva?rr a?r det vanligt och rent naturligt med a?terfall. Vi tappar da? ibland lusten och tror att vi misslyckats, men a?terfallen a?r naturliga och na?got vi fa?r vara beredda pa?. Fo?rdelen a?r att a?ven om vi beho?ver bo?rja om fra?n 0 just da?, sa? kommer det ga? mycket fortare att komma dit vi var innan a?terfallet!

Se om du kan fa? in rutiner i vardagen da?r sma? separationer uppsta?r. Till exempel att ha ha?starna i olika boxar fo?r att fa? sina mineraler. Eller att ha dem i olika hagar intill varandra en stund om dagen medans du mockar. Sla?ppa en i paddocken och den andre precis utanfo?r.

Det gäller att hitta situationer som du kan planera och utföra beroende på hur stallet och hägnarna ser ut och som blir smidiga att få till så ofta det bara går.

EXPONERING UNDER TROSKELN, DÄR HÄSTEN FORTFARANDE ÄR
BEKVÄM ÄR DET SOM SKAPAR TREVLIGA MINNEN OCH ÖKAR
SÄLVFÖRTROENDET!