
Triggerstapling

Triggerstapling är när kombinationen av flera olika triggers, som var för sig inte utgör ett problem, gör att hästen kommer över sin tröskel och blir stressad och rädd. Triggerstapling är ett mycket vanligt problem, speciellt när vi vill rida ut. Det blir då en kombination av att komma längre och längre bort från det trygga stallet och flocken, tillsammans med olika stressorer som kan dyka upp längst vägen. Det är även vanligt att triggerstaplingen är orsaken till att hästen är svår att lasta på bortaplan.

Triggerstapling kan dock ske i många olika scenarion och det är enbart din häst som bestämmer vad som orsakar den triggerstapling. Om hästen är osäker för att lämna flocken, gå in i stallet och hovslagaren, så sker det triggerstapling. Även om hästen gått in i stallet många gånger innan. Det är det som är kruxet, det spelar ingen roll hur många gånger en häst gått förbi eller gjort något, om den fortfarande upplever ett obehag så blir den påverkad och upplever mer eller mindre rädsla.

Det vi kan göra för att undvika triggerstapling är att vara uppmärksamma på alla tecken, signaler och beteenden hästen förut. Vi behöver utgå från en plats och situation där hästen verkligen är helt lugn, där den är närmare noll i stressnivå. Därifrån kan vi sedan utforska hur långt vi kan gå, i vilken riktning och på vilket sätt. Hur är det utanför grinden? Hur är det på gårdsplanen? Hur är det 50 meter, 100 meter, 500 meter från stallet? Många gånger börjar hästen uppleva obehag mycket tidigare än vi tror.

När vi kommer till en trigger så behöver vi stanna upp och hjälpa hästen att slappna av. Ibland räcker det med att bara låta hästen titta klart, ibland kanske hästen behöver äta lite gräs i kanten, vi kan också göra någon favorit (klicker)övning, vi kan sitta av och leda den, eller gå hemåt igen.

Det är viktigt att vi inte går vidare förrän hästen verkligen har blivit lugnare igen. Det innebär att vi inte kommer lika långt som vi hade planerat men vi måste påminna oss själva om att hästens känsla och upplevelse av träningspasset och umgänget med oss är viktigare än hur långt vi går just idag.

På det viset kommer hästen att se framemot nästa pass och lita på att du tar hand om dess känslor och inte ber om saker som den ännu inte klarar av. Självförtroendet växer och hästen kommer kunna gå längre och längre med bibehållen lugn och bli en motiverad och stabil träningskompis!

Podden nedanför är en av poddarna ifrån Rädslsystemet. Du som lyssnat på alla poddar där har då redan hört denna.

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dsla-del-2-triggerstapling-fight-or-flight-.m4a>