



**Alene hjemme problemer (separasjonsangst)**

## Alene hjemme problemer (separationsangst)

Hunden er fra naturens side et flokdyr, og føler sig derfor mest tryk sammen med familien. Hvis hunden selv kunne vælge, opholdt den sig i umiddelbar nærhed af sin familie det meste af tiden. I mange hjem er hunden dog nødt til at være alene en stor del af dagen, og med lidt tilvænning accepterer de fleste hunde en sådan hverdag. Ofte sover eller hviler hunden, når den er alene, og bruger tiden sammen med familien mere aktivt.

Selvom hunden er et flokdyr, kan den godt lære at være alene, men man skal gribe det an på den rigtige måde, og træningen skal foregå gradvist. Det er en god idé at starte træningen, allerede mens hunden er hvalp, da den har sværere ved at tilpasse sig nye krav senere i livet.

På trods af gradvis tilvænning har nogle hunde store problemer med at blive efterladt alene og isoleret fra familien. De kan være angste for at være alene i hjemmet eller i bilen, eller de kan være frustrerede over manglende aktivitet i den periode, de er efterladt. Hundens utryghed og angst er ikke kun til gene for dig - og måske dine naboer. Hunden har alene hjemme problemer, fordi den er utryk, bange og frustreret, og den har brug for din hjælp til at få løst problemet.

Som nævnt spiller flokmentaliteten en vigtig rolle i forbindelse med alene hjemme problemer, men en del af problemet kan også være understimulering af hunden fysisk såvel som mentalt. En kombination af understimulering og separationsangst kan føre til, at alene hjemme problemet bliver værre.

Denne folder indeholder gode råd om, hvordan du kan håndtere alene hjemme problemer hos din hund.

## Tegn på alene hjemme problemer

Alene hjemme problemer kan komme til udtryk på forskellige måder. Nogle hunde gør eller huler, når de efterlades. De kan også vise deres frustration ved at ødelægge paneler, gulve osv. i forsøg på at "grave sig ud". Nogle hunde ødelægger møbler og andet inventar, og det er heller ikke ualmindeligt, at hunde er urenlige, når de er kede af at være alene hjemme. Nogle hunde har store problemer, selvom de ikke viser nogle af ovenstående tegn. De kan være handlingslammede og blot ligge og ryste og evt. savle, når de er alene. Sidstnævnte gruppe af hunde vil ofte "klæbe" til ejerne, når de er hjemme, men da problemet let kan overses, sker det desværre ofte, at disse hunde lider i stilhed.

### Hyppige tegn på separationsangst

- Gnaver i sko, møbler og lignende
- Ødelægger gulve og døre
- Tisser og/eller har afføring indenfor
- Huler, piber eller gør
- "Klæber" til ejeren, når han/hun er hjemme

### Vigtigt

Hvis hunden har ødelagt noget, mens den har været alene, skal du ikke skælde den ud. Den er ikke i stand til at forbinde de to ting med hinanden, og du risikerer blot, at hunden får mistillid til dig, og måske bliver mere utryg ved at være alene.



## Generelt om behandling af alene hjemme problemer

Behandlingen af en hvalp/hund med alene hjemme problemer afhænger af årsagen til problemet. Hvis problemet er understimulering, så hunden er frustreret over inaktiviteten i den tid den er alene (måske umiddelbart efter en lang nats søvn/inaktivitet), vil hensigtsmæssig og rolig aktivering af hunden, inden den forlades, ofte løse problemet. Gåture og søgeøvelser efter f.eks. tørfoder trætter hunden både fysisk og mentalt og er velegnede til dette.

Hvis hunden derimod er bange for at være alene hjemme, vil behandlingen bestå i gradvis tilvæning, måske suppleret med medicinsk behandling.

Alene hjemme problemer ses hyppigst hos hvalpe, men kan også ses hos ældre hunde, og kan opstå pludseligt, hvis hverdagen ændres. Problemet kan opstå ved flytning, eller hvis ejeren har været hjemme ved hunden gennem længere tid og pludselig er væk hele dagen.

Hunde, der har haft dårlige oplevelser med at være alene hjemme gennem måneder eller år, er vanskeligere at hjælpe end hunde, hvor behandlingen indsættes tidligt i forløbet. Til hunde, som har haft alene hjemme problemer i længere tid, er det ofte nødvendigt med flere forskellige tiltag på samme tid.

Behandlingen af alene hjemme problemet er ikke enkel, og det kræver ofte en betydelig træningsindsats og tålmodighed fra ejerens side. Det anbefales at kontakte dyrlægen og evt. en kvalificeret adfærdsbehandler for behandling og vejledning.

## Hvalpe - forebyggelse af alene hjemme problemer

Forebyggelse af separationsangst er at foretrække frem for behandling, så det kan godt betale sig fra starten at bruge tid og energi på gradvist at vænne hvalpen til at være alene.

Tilvænningen til at være alene hjemme bør startes, så snart hvalpen er blevet tryk ved sit nye hjem, da hunden senere i livet vil få sværere ved at acceptere nye situationer. Når hunden bliver ældre, kan tilvænningen stadig gennemføres, men vil kræve noget mere tid og tålmodighed.



Det er vigtigt for en vellykket træning, at hvalpen ikke opfatter ubehag ved at være alene. Derfor bør hvalpen heller ikke isoleres fra familien om natten, før den er klar til det. En angst udviklet, fordi hvalpen er alene om natten, vil have stor betydning for forløbet af alene hjemme træningen.

Der er stor forskel på hunde, og nogle hvalpe vælger tidligt selv at lægge afstand til familien, når de er trætte, mens andre hvalpe har svært ved at slappe af uden næsten at ligge på tæerne af ejerne.

Disse individuelle forskelle gør, at det kræver mere arbejde at lære hvalpen med stort kontaktbehov at være alene, end den hvalpe, som helst vil være i fred, når den er træt.

Det er ofte hvalpe med et stort kontaktbehov, der har størst risiko for at udvikle alene hjemme problemer, hvis ikke træningen gribes korrekt an fra starten.

At være alene hjemme kræver både tryghed og vilje til inaktivitet. Trygheden kommer, når hvalpen falder til i sit nye hjem og ikke bliver udfordret med isolation for tidligt og/eller for længe ad gangen.

### Hvalpens soveplads

Det er et temperamentsspørgsmål hvor man lader hunden sove – både den første nat og fremover. En hund, der starter med at sove i soveværelset (i sin kurv), kan sagtens flyttes gradvist ud af soveværelset senere. Det vigtigste er, at man ikke isolerer hunden. Hvis man vælger, at den ikke skal sove i soveværelset, kan man lægge sig på en madras ved siden af hvalpen den første tid. Når den ikke længere har brug for at ligge tæt op af ejeren (ofte i løbet af 1-5 nætter), kan man sætte et gitter imellem sig selv og hunden, eventuelt i en døråbning. Bliver hunden urolig, kan man lægge en arm ind til den gennem gitteret. I løbet af ganske kort tid kan man flytte madrassen længere væk – og skulle gerne kunne vende tilbage til soveværelset i løbet af 1-3 uger.

### Hvalpens første tid i det nye hjem

At hvalpen trygt kan være inaktiv, mens den er alene, kræver en del forberedelse, og hvalpen bør ikke efterlades alene de første dage i sit nye hjem. Det vil sige, at man skal være indstillet på at bruge for eksempel sin sommerferie på at få en hvalp i hjemmet.

## Alene hjemme træning af hvalpen

Selv om man har fri i den første tid sammen med hvalpen, bør man i videst mulig omfang holde den døgnrytme, som man har i sin hverdag.

Man bør fra første morgen stå op 2-3 timer før hvalpen i hverdagen skal efterlades alene. Hvalpen tilbydes roligt samvær og aktiviteter, som gåture, søg efter foder i haven, i boligen eller et område nær hjemmet, samt andre småopgaver. Det er vigtigt, at hvalpen ikke stresses med vilde aktiviteter som boldkast og lignende, inden den skal være alene.

Fra det tidspunkt, hvor hvalpen normalt skal være alene, skal der ingen aktiviteter være. Hvalpen lukkes i haven eller kommer på gaden, når den virker urolig (skal tisse), men ellers bør man læse eller beskæftige sig med andre "stille", og for hunden, uinteressante aktiviteter. Efter 4-5 timer (realistisk tidsrum for en større hvalp at være alene) tilbydes igen aktivitet i form af gåture, fodersøg, leg osv.

Efter få dage sover de fleste hvalpe det meste af den "inaktive" tid. Mange hvalpe vælger at lægge sig for sig selv af og til, og det vil gøre alene hjemme træningen en del nemmere.

Et gitter i en døråbning kan bruges til at adskille hvalpen fra dig i kortere perioder af den "inaktive" tid, når hvalpen er træt. Det er vigtigt, at træningen foregår uden protester fra hvalpen, da man ellers er gået for hurtigt frem. Når hvalpen gerne lægger sig og slapper af i dagens "inaktive" periode, kan man begynde at forlade hjemmet i kortere perioder ad gangen. I starten ganske få minutter, men intervallet kan øges til en hel formiddag i løbet af nogle uger.

Det er vigtigt, at alene hjemme træningen tilpasses den enkelte hund. Nogle hunde vil have brug for 2 eller 3 gange så lang tid, som det skitserede. Det vigtigste er, at hunden føler sig tryk og er træt, når den forlades.

Når du går, bør du blot forlade huset uden at snakke til hvalpen. Ved at ynke eller tale trøstende til hvalpen, vil den fornemme en anderledes stemning. Dermed er der risiko for, at den vil forbinde det at blive efterladt med noget nyt og anderledes, som kan gøre den utryk.

Hvis du føler, at hunden ikke ”op-dager” alene hjemme træningen, gør du det sandsynligvis korrekt.



## Voksne hunde og alene hjemme problemer

Det kan være svært at finde ud af, om en hund ødelægger møbler og inventar, når den er alene hjemme, fordi den keder sig, er frustreret eller simpelthen er bange for at være alene (separationsangst).

For at finde årsagen kan man samarbejde med en adfærdskyndig, der kan hjælpe med at arrangere videooptagelser af hunden, når den er alene hjemme og efterfølgende observere optagelserne for at finde ud af, om hunden er utryk, frustreret eller blot ”opfindsom og initiativrig”. Spørg din dyrlæge, om han/hun kan hjælpe med at afdække problemet eller kan henvise til en adfærdskyndig, der kan.

Når voksne hunde er bange for at være alene hjemme, har de ofte en masse dårlige oplevelser med i bagagen. Derfor er det ikke altid nemt at få hunden til at forstå, at det ikke er farligt at være alene hjemme - den har jo allerede måneder eller års erfaringer med, at det er en meget ubehagelig situation.

### Understimulation og frustration

Hunde, der ødelægger, fordi de har for meget energi til at acceptere inaktivitet, når ejeren forlader dem, er ofte destruktive i frustration over ikke at kunne komme med ”derud, hvor oplevelserne er”. Det kan også skyldes, at de er initiativrige og opfindsomme og selv kan skabe aktiviteter, når der ikke er andre spændende tilbud.

Sådanne hunde er ikke nødvendigvis bange for af være alene, og problemet kan ofte løses ved at tilbyde hunden passende aktiviteter i løbet af dagen, men især i timerne før den forlades.

Nye oplevelser, mentale udfordringer og problemløsninger – især opgaver, hvor hunden skal bruge sin lugtesans, vil gøre de fleste hunde tilpas trætte eller rolige til at acceptere nogle timers inaktivitet dagligt.

Vær opmærksom på, at stressende aktiviteter som jagtlege, brydekampe og kast med bold eller pind kan have den modsatte effekt og derfor ikke anbefales.

Der er stor forskel på, hvor mange opgaver og udfordringer de forskellige hunde har behov for. Generelt bør man kigge på, hvad de aktuelle hunderacer eller typer oprindeligt er beregnet til. En jagt- eller hyrdehund har f.eks. oftest et større behov for aktivitet og udfordringer end en selskabshund.



## Forslag til aktiviteter

Gåture er naturligvis obligatoriske. Hunden skal have mulighed for at komme ud og orientere sig i omgivelserne og få nye oplevelser hver dag. Det er en god idé at variere turene fra gang til gang, så både ruten og området varierer lidt. Både hunde og mennesker bruger mere energi på nye oplevelser end på rutineopgaver.

Det trætter at løse opgaver. Lad hunden få en chance for at løse de små problemstillinger, der opstår undervejs på turen. Her er et par eksempler:

- Hvis I kommer på hver sin side af en lygtepæl med hundesnoren imellem jer, bør hunden selv finde om på den ”rigtige” side, før I kan gå videre.
- Hvis/når hunden løber løs ændrer du retning ofte og uforudsigeligt, så hunden bliver nødt til at holde øje med, hvor du er henne for at følge med.
- Når hunden trækker i snoren, står du stille og venter, til hunden kigger på dig, og linen slækkes, før du går videre osv.

På den måde blive de ”kedelige” ture en mental udfordring for hunden, og som bonus får du en mere opmærksom og velopdragen hund.

Lad generelt hunden arbejde for føden. Hvis hunden har overskudsenergi, er der ingen grund til at servere foderet i en skål – ganske gratis. Noget af dagens ration kan bruges som belønning ved indkald og andre kendte kommandoer, og resten kan man sprede ud over græsplænen, en nærliggende fodboldbane eller inde i boligen og lade hunden selv finde det. Man kan også gemme foderet i skyllede tørrede mælkekartoner, paprør, aktivitetstøjslegetøj osv.

## Behandling af separationsangst

Hunde, som er bange for at være alene hjemme, kan i mange tilfælde hjælpes af med deres angst ved en gradvis tilvænnning. Nogle hunde er så angste, at tilvænnningen kræver samtidig medicinsk behandling, mens de fleste andre hunde kan have glæde af produkter som f.eks. Zylkène® , mens tilvænnningen står på. Behandlingsstrategien for den enkelte hund bør udarbejdes i samarbejde med dyrlægen og evt. en adfærdskyndig.

Det er en god idé at holde fri eller alliere sig med familiemedlemmer, der ikke går på arbejde i behandlingsperioden, da hunden får nye negative oplevelser, hver gang den er utryg og alene hjemme. Et behandlingsforløb kan være uden effekt, hvis man overskrider hundens grænser (det vil sige udfordrer den mere end den er parat til på det pågældende tidspunkt), og god planlægning er derfor af stor betydning for behandlingens succes.

Nogle hunde begynder allerede at blive stressede og utrygge, når ejeren gør sig klar til at gå. Hvis det er tilfældet, skal man starte træningen med at fokusere på de rutiner, man har forud for, at hunden forlades. Man kan f.eks. pakke tasken og lægge de ting, man skal bruge frem dagen i forvejen. Ting, man normalt kun foretager sig på vej ud af døren, kan blive en del af andre daglige gøremål. For eksempel kan man lægge pungen i tasken og putte nøglerne i frakkelommen, inden man sætter sig til at drikke kaffe eller tømme opvaskemaskine. Man kan tage overtøj på, inden man sætter vasketøj over eller vander blomster, og så tage overtøjet af og hænge det på plads igen. Alle de aktiviteter, der skærper hundens opmærksomhed og gør den stresset, fordi de normalt fører til, at den forlades, kan på denne måde kobles med andre aktiviteter og bliver dermed ligegyldige for hunden igen. Når hunden er vænnet til at disse aktiviteter er ”ufarlige”, kan den egentlige alene hjemme træning begynde.

## Forslag til træningsprogram

Det er vigtigt, at hunden er rolig/træt når man træner, da det vil gøre den mere villig til at være inaktiv og separeret fra ejeren. Se evt. afsnittet ”Forslag til aktiviteter” på side 11.

- 1) Tag overtøj på og gå hen til yderdøren. Åbn døren og luk den igen. Dette gentages adskillige gange, som tommelfingerregel 3-4 gange efter hunden er holdt op med at reagere. Herefter tager man overtøjet af igen og fortsætter med sine sædvanlige gøremål. Hunden ignoreres, men hvis den bliver mere og mere stresset i løbet af træningsseancen, er den ikke træt nok, eller også er de forskellige aktiviteter fra forrige afsnit ikke trænet grundigt nok. Denne træningsseance gentages flere gange dagligt, indtil hunden er uinteresseret, og herefter fortsætter man til næste punkt.
- 2) Nu går man ud af døren og ind igen, men ellers forløber træningen som beskrevet i punkt 1.
- 3) Det er nu tid til at lukke døren udefra og åbne den igen, men ellers forløber træningen som beskrevet i punkt 1.
- 4) Når hunden er uinteresseret i at man går ud af døren og lukker den udefra, kan man blive ståene udenfor i 2-3 sekunder, før man går ind igen. Det er vigtigt ikke at vente for længe. Hvis hunden begynder at blive urolig indenfor, er man gået for hurtigt frem og må hoppe tilbage til punkt 1.
- 5) Herefter kan intervallet øges med få sekunder af gangen – det er dog en god ide at variere tiden, så man af og til kommer ind igen efter ganske få sekunder. Fra dette punkt behøver man ikke gentage seancerne flere gange lige efter hinanden, men må gerne gå uden for døren flere gange i løbet af dagen.

- 6) Når hunden er ligeglad med at være alene i 2 minutter, kan man begynde at øge intervallet med 1-2 minutter ad gangen. Det er vigtigt at gå ganske langsomt frem, da dette er den sværeste del af træningen. En grundig træning her, vil gøre resten af træningen hurtigere og nemmere. Hvis man går for hurtigt frem, og hunden bliver urolig, må man hoppe tilbage til punkt 1.
- 7) Når hunden kan være alene i nogle minutter, kan man begynde at gå ud med skraldet, hente posten osv. Senere i forløbet kan man så nå en tur til bageren/købmanden osv. Her er det også vigtigt at variere tiden, så man af og til kommer tilbage efter ganske få minutter.
- 8) Når hunden kan være alene i ca. ½ time, kan man øge tiden med ca. 10 minutter ad gangen. Når den kan være alene i 1-2 timer, kan man øge med ca. ½ time ad gangen.

De fleste hunde kan trænes op til at være alene hjemme 5-6 timer dagligt, nogle hunde længere. Hvis man er længere tid væk fra hunden, end den er klar til, må man bruge hjælp fra familie, naboer eller venner til at passe den nogle timer om dagen. Det bedste er, at de er sammen med hunden det sidste stykke tid, inden man kommer hjem, så hunden ikke skal forlades flere gange i løbet af dagen.

Hvis hunden er så bange for at være alene, at det umuliggør en træningsplan som den skitserede, kan den have behov for medicinsk hjælp eller måske et nyt hjem, hvor den ikke behøver at være alene. Tal med dyrlægen om, hvilken løsning der er den bedste for dig og hunden.





Læs mere om Zylkène på [www.zylkene.dk](http://www.zylkene.dk)