

# INNEHÅLL

Till läsaren .....	7	<b>Hästens inlärnin g och minne</b> .....	107
Så här lyckas du belöna med foder .....	10	Inlärnin g: Förstärkare och bestraffningar .....	109
Övning: "Lugn med hö" .....	12	Forskning: Premacks princip om förstärkare	
<b>Hästens beteende, kroppsspråk och mimik</b> .....	19	och bestraffningar .....	113
Djurarten häst .....	21	Höj kriteriet lite i taget .....	115
Ledarskap och dominans .....	21	Vanebildning och rutiner .....	116
Människans beteende .....	23	Beteendekedjor .....	116
Naturligt beteende och träning .....	28	Intervju: Docent Markku Niskanen .....	118
Övning: Att gå ut ensam .....	30	Forskning: Hästens välfärd och kognition .....	119
Normalt och avvikande beteende .....	35	Intervju: Martine Hausberger .....	121
Ge fölet en chans till normalt beteende .....	36	Hästminne .....	122
Låter hästen sig inte fångas? .....	38	Börja träna! .....	127
Övning: Inkallning .....	39	Veterinärens favoritpatient .....	130
Nyfiken, rörlig och social .....	41	Övning: Injektioner och orörlighet .....	132
Intervju: Docent Seppo Hyypä .....	42	Startknappar kan hjälpa hästen .....	136
Beteendeb ehov och hästhållning .....	44	<b>Eftergift och belöningar</b> .....	138
<b>Hästens känslor och miner</b> .....	49	Är tryck och eftergift ett etiskt problem? .....	141
Spänning, rädsla, panik .....	58	Våga belöna hästen! .....	144
Från spänning till rädsla .....	59	När kan belöningar leda till problem? .....	145
Återhämtning och resiliens .....	61	Måste du belöna för evigt? .....	151
En lugn häst .....	62	Vad är klickerträning? .....	152
Lugnande signaler .....	63	Att lösa beteendeproblem .....	155
Lätt spänning .....	64	Lastträning .....	158
Större spänning .....	65	Övning: Vidröra föremål och leda med target .....	161
Rädsla .....	67	Övning: Lastträning .....	164
Mot tävlingsbanorna! .....	70	Övning: Lyfta hovar, verkning och skoning .....	168
Övning: Sänk huvudet .....	71	<b>Ett bra hästliv</b> .....	173
Stress förbereder hästen för flykt eller försvar .....	73	Träning i praktiken: Desensitisering .....	175
Forskning: Kan hästen lida av depression? .....	75	Belöningar inverkar på hästens känslor .....	177
En bra hästmänniska? .....	76	Fallgropar vid belöning och desensitisering .....	179
<b>Har hästen ont?</b> .....	79	Övning: Plastpåse .....	180
Hästens smärtbeteende .....	80	Övning: Sprayflaska .....	182
Headshaking-syndrom .....	80	Att bygga upp förtroende .....	184
Forskning: Beteende hos hästar med tandvärk .....	82	Träna hästen att bli modigare .....	186
Intervju: Jaana Pehkonen .....	84	Övning: Stanna och sänk huvudet .....	188
Magsår eller sand i tarmarna? .....	86	Övning: Lyssna på människan .....	190
Hästen lär sig att undvika smärta .....	87	Slutord .....	195
Equus-FAP, HGS och Equine Pain Face .....	89		
Equus-Compass .....	90		
Smärtan kan mildras eller förstärkas .....	91		
Personlighet och temperament inverkar .....	92		
Lagom stor ryttare, lagom stor sadel .....	93		
Orsaker utrustningen hästen smärta? .....	95		
Smärta hos ridhästar .....	100		

# ÖVNING

## ATT GÅ UT ENSAM

- Börja träna på en plats där hästen är helt lugn. Oftast är det i hagen omgiven av andra hästar. Meningen är att börja i hästens komfortzon och sedan gradvis göra den större. Då kan hästen lära sig att bibehålla sitt lugn.
- Ju mindre steg du kan dela upp träningen i, desto bättre. Hästen lär sig genom lyckade repetitioner. Om du vill förändra hästens beteende lönar det sig att göra så många lyckade repetitioner som möjligt på så kort tid som möjligt.

När du vill ändra på hästens sinnesstämning lyckas du bäst ju snabbare du märker när hästens stressnivå börjar stiga. Börja med att studera hästen i hagen när den är helt lugn. Annars kan du ha svårt att känna igen den minsta möjliga spänning.

Om hästen blir orolig, höj inte övningens svårighetsgrad utan öva tills hästen blir lugn

igen. Om hästen inte blir helt lugn efter 3-4 repetitioner, ta ett steg tillbaka och gör några repetitioner inne i hästens komfortzon. Försvåra sedan i ännu mindre steg. Det är också lättare för hästen att vänja sig om den först får lära sig tränings-systemet. Börja därför inne i hagen.

## GE HÄSTEN DET DEN HELST VILL HA

Om du börjar övningen med en häst som ännu inte har lärt sig att vara rädd för att vara ensam går träningen oftast smidigt. Om hästen har känt rädsla eller ångest i liknande situationer kommer det att ta längre. Gör först en bedömning av situationen: Vill hästen vara nära de andra? Om så är fallet, använd just det som förstärkare!

**Gör så här:**

1. **Led hästen några meter bort från de andra.**
2. **Led genast hästen tillbaka till de andra hästarna.**

Börja så här även om problemet med separationsångest brukar synas först när hästen blir helt ensam. Meningen är att ändra hästens syn på situationen och gradvis utöka komfortzonen. Öka avståndet till de andra hästarna några meter i taget i en takt där hästen kan hålla sig lugn.

När du har kommit ut ur hagen kan du börja belöna hästen. Ditt mål är att få hästen att själv vilja gå längre från de andra. Då är det bra att använda en belöning som hästen verkligen vill ha. Du kan låta hästen beta en liten stund eller ge den en foderbelöning när den har kommit längst bort från de andra hästarna.

Innan du börjar använda foder som belöning, träna "Lugn med hö" med hästen så att du kan använda mat som belöning utan att det leder till problem. I början kan den viktigare förstärkaren ändå vara att hästen får komma tillbaka till de andra hästarna. Öva inte för länge i taget. På en halvtimme kan ni göra tiotals lyckade repetitioner.

# ÖVNING

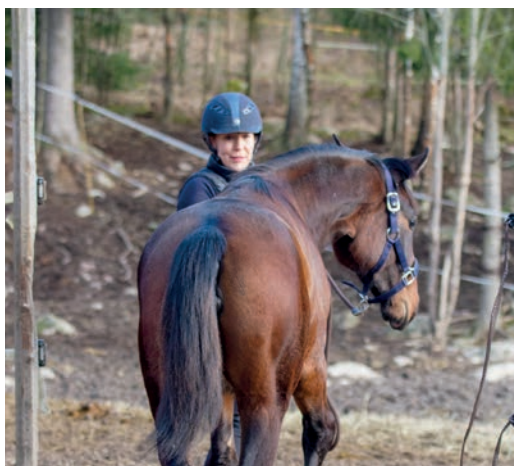
## ATT GÅ UT ENSAM



Fölet Didi övar sig på att gå ensam ut ur hagen med kli som belöning. I början leds hon bara fram till grinden...



...sedan en meter utanför. Genom att fölet blir belönat lär hon sig att självmant följa med människan.



Didi kan bara koncentrera sig korta stunder i taget. Hon leds tillbaka in i hagen efter en helt kort belöningsstund utanför grinden.



Nästa gång går fölet redan två meter utanför hagen. Mamman kommer till staketet och därför tas inte fölet längre bort ännu. Också stoet vänjs gradvis vid att fölet går längre bort.

## VILKEN ÖVERLEVNADSSTRATEGI HAR DIN HÄST?

Olika hästar reagerar på olika sätt när de utsätts för stress. Hästar kan grovt delas upp i två olika typer som har olika överlevnadsstrategier. Med strategi menas här sådana egenskaper som är permanenta för hästen över en längre tid.



En aktiv överlevnadsstrategi gör att hästen lätt gör sig redo för att fly eller försvara sig. Dessa hästar bildar snabbt vanor och utvecklar lätt stereotypa beteenden om de hamnar i mindre bra levnadssituationer. Deras sympatiska nervsystem aktiveras kraftigt under stress.



En passiv överlevnadsstrategi syns hos hästar som reagerar på stress med att röra sig långsammare eller inte alls. De visar inte heller någon aggressivitet. Dessa hästar reagerar på stress med ökad parasympatisk aktivitet. Det betyder förstås inte att hästen skulle vara lugn i en stressande situation.

### Läs mer:

*Budzynska, M.: Stress Reactivity and Coping in Horse Adaptation to Environment. Journal of Equine Veterinary Science 2014.*





## SE INTE BARA PÅ ÖRONEN

Hästen kan lägga öronen bakåt av många olika orsaker. Den svarta hästen till vänster vill att en annan häst flyttar sig längre bort. Den håller sina öron mot nacken och näsborrarna smalnar av.

Den isabellfärgade hästen är rädd för kvigan som försöker leka. Isabellen är van vid kvigan men inte vid dess lekbeteende. Se på hela hästen: de vidgade näsborrarna tyder på spänning och hela hästens tyngdpunkt är på väg bakåt, trots att den har öronen mot nacken.



# FORSKNING

## BETEENDE HOS HÄSTAR MED TANDVÄRK

De finländska forskarna Jaana Pehkonen, Leena Karma och Marja Raekallio har genom sin artikel "Behavioral Signs Associated With Equine Periapical Infection in Cheek Teeth" hjälpt hästägare att bättre förstå hur hästen visar att den lider av tandvärk.

Studien gjordes genom att fråga 47 hästägare vars häst hade fått en kindtand bortopererad på grund av inflammation i tandroten om hästens beteende hade ändrat sig efter operationen. På ungefär hälften av hästarna hade inflammationen upptäckts i samband med en rutinkontroll av tänderna. Studien gjordes eftersom det

tidigare saknats forskning i hästars symptom på tandrotsinflammation. Målet var att klargöra hur bra hästägarna kan identifiera hästarnas symptom. Hästarna var mellan 4 och 26 år gamla och de flesta var ridhästar.

Hästarna fick kindtanden bortopererad och läkningen kontrollerades två gånger efter operationen. Ägarna fick fylla i frågeformuläret när det hade gått minst 7 veckor och som mest 11 månader efter operationen.

Hästarnas smärta syntes ofta på ätbeteendet. Bland de vanligare symptomen var att hästen flyttade på höet i munnen medan den åt, åt långsamt och tappade hö ur munnen. Flera hästar vände också på huvudet medan de åt.





## HÄSTENS PERSONLIGHET OCH TEMPERAMENT INVERKAR

Hästar föds med egenskaper som är stabila trots att tid och situation förändras. De är en del av hästens personlighet. Forskningen har beskrivit fem olika delar av temperamentet som brukar vara relativt stabila: rädsla, hur social hästen är (dvs. hur viktiga andra hästar är för hästen), reaktivitet (mot människor), rörlighet och känslighet för beröring.

Hästars personlighet har också beskrivits i termer som dominant, orolig, reaktiv, social, nyfiken och beskyddande. Forskare har också bett människor som hanterar hästen att bedöma dess aktivitetsnivå, aggressivitet, självsäkerhet, reaktivitet, benägenhet för separationsångest, lekfullhet och passivitet. Du kan försöka bedöma hästens personlighet till exempel genom att observera hur den förhåller sig till nya saker och hur den betar sig i nya situationer. Hästens temperament inverkar också på hur hästen betar sig i frustrerande situationer.

Om hästen hålls i förhållanden som inte passar den kan den utveckla olika beteendeavvikelser som t.ex. stereotypa beteenden. Till dessa hör till exempel vävning (hästen rör sig från sida till sida t.ex. vid boxdörren), boxvandring eller att vandra längs staketet, att skrapa med framhoven och krubbitning. Temperamentet inverkar på om hästen sjunker in i passivitet eller om den utvecklar en eller flera stereotyper.

Också hur hästen upplever smärta och hur permanent minnet av smärtan blir beror förutom på inlärning även på hästens medfödda temperament.





## EXEMPEL PÅ POSITIV FÖRSTÄRKNING

(= belöning, hästen får något som den vill ha, sannolik känsla: glädje)

- mat
- närhet till en god vän
- kli på ett bra ställe
- att bli släppt på bete om våren
- vatten
- att få gå ut
- att få gå in

## EXEMPEL PÅ NEGATIV FÖRSTÄRKNING:

(= eftergift, hästen blir av med något den upplever som obehagligt, sannolik känsla: lättnad)

- eftergift med tyglarna
- hoven sätts ned efter kratsning
- ryttaren sitter av
- att komma ut ur transporten
- att komma hem efter en uteritt
- att flytta sig undan en häst som stryker öronen bakåt

## EXEMPEL PÅ POSITIV BESTRAFFNING:

(= hästen får något den upplever som obehagligt, sannolik känsla: rädsla eller ångest)

- hästen rör vid elstängslet och får en elstöt på mulen
- en annan häst sparkar och träffar
- hästen får en illa passande sadel på ryggen
- hästen blir slagen med ett spö
- ryttaren följer inte med i hästens rörelser
- hästtransporten startar med ett ryck

## EXEMPEL PÅ NEGATIV BESTRAFFNING:

(= hästen förlorar något som den upplever som åtråvärt, sannolik känsla: sorg, depression eller frustration om hästen också är stressad)

- människan slutar klia fölet
- den belöningsbaserade träningen avbryts





# FORSKNING

En liten förhöjning av stressnivån kan leda till högre prestationsförmåga men en högre stress stör hästens kapacitet att minnas nya saker. Också hästens temperament inverkar: Stress stör troligen lättskrämda hästar mer än sådana som är modigare.

I en studie med 30 ston fick de se när en forskare lade en morot under en av två hinkar. Hästarna fick sedan vänta i upp till trettio sekunder innan de släpptes lösa så att de kunde gå fram till hinkarna.

Forskarna konstaterade hästarna under lugna förhållande kunde minnas var moroten fanns ända upp till 20 sekunder. Efter det utsattes hästarna för olika stressfaktorer, som t.ex. en skällande hund, och fick göra samma test igen.

Ökad stress inverkade tydligt på hästarnas arbetsminne. När hästarna var stressade kunde de minnas morotens läge i medeltal under 12 sekunder. De var också mindre intresserade av mat.

Samma hästar som ledde i minnestestet under lugna förhållanden visade mest rädsla vid temperamentstest. De klarade minnestestet vid högre stressnivåer sämre och kom inte ihåg morotens plats mer än fyra sekunder.

Forskarna betonar att det finns stora individuella skillnader i hur stress inverkar på hästars arbetsminne.

## Läs mer:

Valençon, M. m. fl.: *Stress and temperament affect working memory performance for disappearing food in horses, Equus caballus. Animal Behaviour 2013.*



# ÖVNING

## INJEKTIONER OCH ORÖRLIGHET

Den här övningen passar både för hästar som inte ännu försöker undvika injektioner och de som har en inlärd rädsla för situationen. I det senare fallet kommer du att behöva mer tid, fler repetitioner och höja kriteriet i ännu mindre steg än vanligt. Övningen innehåller två delar: Att acceptera obehag vid injektioner och att hålla sig stilla.

### Mål:

- Hästen står lugnt stilla medan den blir vaccinerad, bedövad eller sederad av veterinären.

### Startpunkt:

- Rör hästens hals lätt med handen.

### Tajming av belöningen:

- Ljudsignal (sekundär förstärkare).

### Belöning

- Foder  
(lär först hästen "Lugn med hö").

Börja träningen på en plats där hästen är så lugn som möjligt. Om du inte använder hö som belöning kan hästen gärna ha hö att äta under pauserna. Börja med att röra hästen helt kort på halsen. En halv sekund är tillräckligt. Om hästen inte rör sig hör den sin ljudsignal, du tar bort handen samt ger hästen belöningen. Repetera 10–15 gånger eller tills hästen är lugn.

Du kan göra en ny repetition genast hästen har fått den förra belöningen. Om hästen blir spänd i början och drar sig undan när du rör vid dess hals, ta då en liten paus och börja om med träningen så att du i stället rör hästen vid bogen eller manken. Målet är att hästen ännu inte på minsta sätt ska förknippa övningen med ett nålstick.

I det här skedet kan du använda en startknapp, dvs. vänta till dess att hästen på något sätt visar sig vara redo för nästa repetition. Själv brukar jag vänta tills hästen gör en minimal viktöverföring mot min hand. Då



startar jag, rör vid hästen och belönar den. Hästen lär sig snabbt att den kan "starta" människan på detta sätt och startknappen kombinerad med desensitisering och belöning tycks ha en lugnande effekt på hästen med snabbare träningsresultat som följd.

När hästen är helt lugn, gå över till att du lätt lyfter huden på hästens hals med två

## EN FUNGERANDE VARDAG GER BÄTTRE VÄLMÅENDE

När de dagliga rutinerna fungerar, gå över till att träna på det som sker med någon veckas mellanrum, sedan månaders och till sist det som behövs mer sällan. Lär hästen att tycka om både uteritter och att hoppa små hinder. Desensitiserar den alltid om det behövs, så att den förhåller sig helt lugnt till mötande bilar och lastbilar, motorcyklar och barnvagnar. Lär hästen att gilla smala passager och transporter. Träningen leder till en mer tillitsfull häst som njuter av sitt arbete. Det ökar också människans trygghet och livskvalité.

Det finns inte hästar som "jävlas". Det finns bara hästar som är spända, rädda, har ont, är frustrerade, inte förstår hjälperna eller har lärt sig fel beteende i situationen – eller hästar som inte har möjlighet att få utlopp för sina beteendebestrebningar. För att hästens välmående ska öka måste träningen baseras på förstärkning av rätta beteenden, inte på bestraffningar.

Det finns inte hästar som 'jävlas'.

## LASTTRÄNING

Vi har alla träffat en häst som inte gillar att gå in i transporten, eller som inte går in alls. Problemet är överraskande vanligt. Varför har då hästar så lätt för att utveckla ett lastproblem och vad kan vi göra åt det? I denna del av boken går vi igenom orsakerna till lastproblem och ger ett exempel på hur du kan lastträna din häst. Att lastträna hästen ordentligt är värt en egen bok, det är en så pass komplicerad helhet!



## VARFÖR GÅR HÄSTEN INTE IN?

Hästen är ett flock- och flyktdjur som vi förväntar oss ska stå ensam inne i ett trångt utrymme. Den kan inte röra sig, golvet skakar och den kan inte se runt omkring sig. Alla hästar utvecklar inte lastproblem även om de bara leds in och transporteras utan att ha tränat på förhand. Hästar är oftast fogliga djur som gör som människan vill.

Oräknliga hästar har ändå problem med transporten. Hästen kan ha ett lastproblem fast dess ägare är en bra ryttare och erfaren hästmänniska och trots att ingenting speciellt har hänt den. Att lastas och transporteras är ett av de mest utmanande uppgifterna vi ställer hästen inför.





## PANKSEPP OCH PRIMÄRA EMOTIONELLA SYSTEM

Den estnisk-amerikanska forskaren Jaak Panksepp lanserade termen affektiv neurovetenskap på 1990-talet. Den har utvecklats till en vetenskapsgren inom hjärnforskningen både på människor och djur. Panksepp delade upp emotionerna vi och djuren har gemensamma: sökande (positiv förväntning), vrede, rädsla (ångest), panik (separationsångest, sorg), lek, sexuell lust och omvårdnad.

Emotioner får hästen att göra saker. Sökbeteendet hjälper hästen att hitta föda och vatten medan vrede hjälper den att försvara resurser och sin avkomma. Rädslan har hjälpt hästen att överleva i miljontals år och lust till parning har gjort att vi över huvud taget har hästar. Lek låter hästen öva viktiga överlevnadsbeteenden och stärker sociala relationer mellan hästar.

Dessa system är medfödda. Hästen behöver alltså inte lära sig att känna panik om den blir ensam eller lära sig att bli intresserad av att utforska sin omgivning. Inlärnigen inverkar på hästens utveckling och på vilka känslsystem som används mer och förstärks.

### Läs mer:

*Davis, K. m. fl.: Selected Principles of Pankseppian Affective Neuroscience. Front. Neurosci. 2019.*

## FALLGROPAR VID BELÖNING OCH DESENSITISERING

När du har något hästen verkligen vill ha kan det skapa problem om det lockar hästen att göra för mycket. När du vill desensitisera hästen, speciellt i fråga om inlärd rädsla, försvårar lockandet lätt träningen. Hästen kan göra större framsteg än den egentligen är bekväm med att göra då den vill ha belöningen. Då lyckas inte desensitiseringsövningen. Försök undvika att hästen lockas att göra mer och mer när du använder belöningar i desensitiseringsövningen.

Om hästen inte verkar vänja sig så att du kan höja svårighetsgraden i normal takt kan det hända att du av misstag klivit ut ur hästens komfortzon och hästen har blivit lite spänd. Gå då tillbaka till en lättare nivå, gör några repetitioner och ta sedan lite mindre steg i riktningen du vill gå. Oftast löser det problemet.

Du kan också börja med att bara desensitisera innan du tar belöningar i bruk. En väldigt matglad häst kan fokusera så mycket på belöningen att den inte riktigt lägger märke till det du håller på att desensitisera den för innan du har gått rätt långt. Om hästen lägger märke till det först när det är "för nära" kan den bli skrämd. Då framskrider träningen alltid långsammare än om hästen skulle ha kunnat vänja sig helt i sin egen takt.

## DESENSITISERINGS- ÖVNINGAR OCH GENERALISERING

Träningen lyckas bäst om du börjar desensitisera i en situation där hästen är helt lugn. Öva först i en miljö och när det fungerar, generalisera det hästen har lärt sig. När du ändrar på något i träningen, t.ex. går med hästen till ett nytt ställe för att öva där, sänk kriteriet rejält och gör ett par repetitioner på den lägre nivån. Om allt går bra kan du höja kriteriet ett steg i taget och snabbt ta er tillbaka till nivån ni uppnått. Du kan använda samma princip i allt du gör med hästen: När situationen förändras, gör först något lätt tillsammans med hästen. Det hjälper hästen att klara av situationen bättre.

Kom ihåg att hästen lär sig hela tiden. Trots att du själv tänker bara på det du desensitiserar hästen för kommer hästen antagligen samtidigt att lära sig något annat också. I den första övningen nedan har hästen hö att äta i början. Då kan hästen exempelvis lära sig att sänka huvudet när någonting händer. Håll ögonen på vad hästen håller på att lära sig och ändra träningen om det behövs.

### DESENSITISERINGEN INVERKAR PÅ HÄSTENS FÖRVÄNTNINGAR

- När du desensitiserar och använder belöningar inverkar du på hästens sinnesstämning. Du lär den att förhålla sig positivare till nya saker.
- Detta hjälper hästen att klara sig bättre också i överraskande situationer.
- Desensitiseringsövningen gör hästen mer tillitsfull.





