

SÖNDAG

# Här botas Susannes hundrädsla

När tioåriga Susanne grätande sade att "det finns ingen som förstår hur jag känner" tog föräldrarna snabbt kontakt med en psykolog. Susannes hundrädsla hade accelererat och det var nödvändigt att få hjälp. Nu träffar Susanne psykologen Mickie Gustafson en gång i veckan och även om inte hunden har blivit ett favoritdjur så står Susanne ut med att vistas där det både finns kopplade och lösa hundar.

— Jag var rädd för att bli biten när jag såg en lös hund och jag var räddare för stora hundar än för små, säger Susanne Degeryd från Askim som skakade av skräck när lösa hundar närmade sig henne.

— I dag vet jag att de flesta hundar är snälla, men jag gillar inte att de skäller — men egentligen måste de ju skälla när de inte kan prata, säger Susanne som besöker psykologen tillsammans med mamma Rigmor.

— Fick jag bestämma så skulle alla ha sina hundar kopplade och alla som lät sina hundar springa lösa skulle få böta 200 kronor, säger Susanne som har kommit långt när det gäller att lära sig att hantera sin hundrädsla — men fortfarande vill hon ha distans till hundarna.

Mickie Gustafson är psykolog och har stor erfarenhet av hundar. Hon har hjälpt många människor att lära sig att hantera sin hundrädsla men ingen har tidigare varit så ung som Susanne.

— Det går lättare att motivera

ett barn och jag tycker att Susanne har gått snabbt framåt. Det är mycket viktigt att man har ett fint samarbete med föräldrarna när man arbetar med barns hundrädsla — föräldrarna är mitt viktigaste instrument, säger Mickie Gustafson som i inledningen av Susannes behandling lät henne, på sina egna villkor, närma sig en kopplad hund. Hela behandlingen går i barnets takt men självklart måste jag se till att det hela tiden går framåt.

**□ Sök hjälp!**

— Det bästa föräldrarna kan göra om de märker att deras barn är hundrädda är att söka sakkunnig hjälp. Ofta kan det hjälpa med att bara förklara hur en hund fungerar och hur man själv ska bete sig när man t ex passerar en hund, säger Mickie Gustafson som vill betona att hunden inte ragerar på adrenalinutsöndringen utan på den rädda människans beteende.

— I stället för att sakta farten, bli stela och stirra på hunden bör personen bete sig motsatt. Man bör gå som vanligt och inte titta på hunden. Om man möter en lös hund skall man aldrig skrika eller springa därifrån. Sådant beteende gör hunden intresserad, säger Mickie Gustafson.

— För Susannes del är det alltså viktigt att lära sig att kontrollera sitt beteende så att hon inte drar hundar till sig och vi lägger stor vikt vid att tala om just detta, säger Mickie.

**□ Ömka lagom**

Hon menar att man som förälder måste vara på sin vakt när barnet visar hundrädsla. Det är inte enbart av godo att ömka barnet, tycka synd om det och visa all tänkbar uppmärksamhet.



Tioåriga Susanne Degeryd skakade tidigare av skräck när hon mötte en hund. Nu vågar hon vistas tillsammans med hundar tack vare hjälp av psykologen Mickie Gustafson som bl a har specialiserat sig på att hjälpa människor med hundrädsla. Bild: LARS SÖDERBOM

Det kan resultera i att barnet upplever en viss vinst med sin rädsla — "visar jag rädsla blir jag extra ompysslad". Blir vinsten med rädslan stor kan det ta längre tid för barnet att lära sig att

hantera den, det kan ta längre tid att lära sig att vistas där det finns hundar.

— Jag kommer inte att vara jätterädd i fortsättningen, och jag skall försöka att gå som vanligt

när jag går förbi en hund, säger Susanne som redan har tagit ett stort steg när det gäller att acceptera alla hundar som ändå finns ute i samhället.

ULLA SÖDERBOM