

Hundrädsla går att träna bort

— Det är fel, som så många tror, att hunden kan lukta sig till en hundradd person. Hunden reagerar inte på adrenalinutsöndringen utan på den rädda människans beteende. Det säger psykologen Mickie Gustafson som arrangerar kurser för hundrädda.

— De flesta hundrädda personer kan lära sig att hantera sin rädsla. En människa som inte kunnat möta en kopplad hund utan att bli rädd kan efter en tids träning t o m klappa en lös hund, säger Mickie Gustafson.



Hundspalten

ULLA SÖDERBOM

Antalet hundrädda personer är stort. Hundrädsla kan delas in i verklig hundrädsla och hundrädslabeteende.

Verkligt hundrädda personer vågar inte röra sig på platser där det kan dyka upp hundar. De väljer att isolera sig. Den verkliga hundrädslan kan bero på att man lärt sig att vara rädd. Det lilla barnet som har en hundradd mamma blir ofta hundradd. Människor med verklig hundrädsla har ofta närstående personer med hundrädsla eller personer

som tycker allmänt illa om hundar. Verklig hundrädsla kan även ha psykologiska orsaker.

Rädsla för rädsan

— Man kanske mår allmänt psykiskt dåligt. Ett dåligt äktenskap eller ett jobb som man inte trivs med kan orsaka att man bär på en ångest, säger Mickie Gustafson. För dessa människor kan det räcka med att en liten obehaglig hundupplevelse upprepas ett par gånger och sedan har man lärt sig att bli rädd för rädsan.

Personer med hundrädslabeteende frågar sig sällan varför de är rädda — de tror att de är rädda för hundar och alltså reagerar de när de möter en hund.

Män kan oftare än kvinnor lära sig att hantera sin hundrädsla. Och de män som inte har lärt sig reagerar ofta aggressivt, säger Mickie Gustafson. För kvinnor är det mer tillåtet att visa rädsla och det är också mest kvinnor som söker hjälp för sin hundrädsla.

För att lära sig att hantera sin hundrädsla måste man enligt Mickie Gustafson först och främst vara mycket motiverad för att bli av med den. Är man motiverad är chansen mycket stor att man kan bli "botad" från sin hundrädsla.

— Vi börjar alltid att tala om rädsla i största allmänhet. Dessutom försöker jag att förmedla så mycket kunskaper som möjligt om hundens beteende. De flesta hundrädda personer tror t ex att de alltid skall bli bitna av hunden. Jag försöker att förklara när en hund biter, säger Mickie Gustafson som aldrig låter kursdeltagarna träffa en hund under den första delen av träningen.

— Jag försöker att få personen att ändra sitt beteende när den möter en hund. Hunden reagerar ofta med nyfikenhet och intresse



— Gå som vanligt och stirra inte på hunden då blir den bara intresserad. På kurser mot hundrädsla får man goda råd för att bli av med sådan.

Foto: LARS SÖDERBOM.

när den möter en människa med ett speciellt beteende.

Spring inte

— 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.

Målsättningen med kursen för

hundrädda är att lära deltagarna att behärska sin rädsla. De flesta som lär sig att hantera sin rädsla blir av med den helt så småningom.

— Det är ofta lättare än vad deltagarna tror att bli av med rädslan. Hur lång tid det tar beror på många saker. Det kan ta från 20 timmar till ett par år. När deltagarna har lärt sig att kontrollera och styra den aktuella situationen kan man säga att hundrädslan är borta, säger Mickie Gustafson.

GP 29/9-85