



Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 1:

Teori (Online)

Det första kurstillfället ger dig en grundläggande förståelse för hur du kan arbeta med din reaktiva hund på ett tryggt och individanpassat sätt. Under detta tillfälle går vi igenom kursens upplägg, säkerhet och teori. Fokus ligger på att förstå vad reaktivitet innebär, varför hundar reagerar som de gör och hur vi kan hjälpa dem att hantera vardagen på ett mer balanserat sätt.

Teorin inkluderar:

- **En introduktion till reaktivitet** – Reaktivitet hos hundar kan bero på en kombination av genetik, tidigare erfarenheter och brist på rätt verktyg för att hantera utmanande situationer. Vi går igenom varför vissa hundar reagerar starkare på sin omgivning och hur vi genom rätt träning och miljöanpassning kan hjälpa dem att känna sig tryggare.
- **Trafikljusmodellen – förstå hundens känslotillstånd i vardagen** – För att kunna hjälpa din hund behöver du förstå när den är i en trygg inlärningszon och när den behöver stöd. Trafikljusmodellen hjälper dig att identifiera om hunden är avslappnad och redo för träning (grönt ljus), om den börjar känna sig osäker (gult ljus) eller om den är för stressad för att kunna ta in information (rött ljus). Genom att anpassa träningen utifrån detta kan vi säkerställa att hunden får bästa möjliga förutsättningar att lyckas.
- **Stresskalan – analysera hundens stressnivå i specifika situationer** – Stress kan byggas upp gradvis, och det är viktigt att kunna tolka hundens signaler innan den når en punkt där den reagerar starkt. Med Stresskalan lär du dig att identifiera de tidiga tecknen på stress och anpassa träningen innan hunden blir överväldigad. Genom att förstå var på stresskalan din hund befinner sig kan du agera i tid och skapa trygghet i utmanande situationer.
- **80%-regeln** – För att säkerställa att träningen sker på en nivå där hunden kan lyckas, använder vi 80%-regeln. Vi går igenom hur du utvärderar träningens framsteg och anpassar träningen i rätt takt för att stärka hundens trygghet utan att skapa frustration.
- **Smärta och tidigare erfarenheter** – Hundens fysiska och mentala hälsa påverkar dess beteenden. Smärta kan förstärka reaktivitet och göra det svårare för hunden att hantera stress. Vi går igenom hur du kan upptäcka om din hunds reaktioner kan vara kopplade till smärta eller tidigare negativa upplevelser.
- **Grundläggande strategier** – För att hjälpa en reaktiv hund behöver vi minska stress, öka förutsägbarhet och bygga upp hundens självförtroende. Vi går igenom strategier för att skapa en trygg vardag, introducera hanterbara utmaningar och stärka hundens positiva beteenden genom belöningsbaserad träning.



Övningar att genomföra innan kursen för reaktiva hundar

Att förbereda din hund innan kursstart är avgörande för att få bästa möjliga resultat. Reaktiva hundar har ofta en hög känslighet för sin omgivning, och genom att arbeta med dessa grundläggande övningar kan du hjälpa din hund att hantera stress, bygga trygghet och stärka samarbetet mellan er.

- **Hitta rätt belöning** – Identifiera vilken belöning som bäst motiverar din hund genom att testa olika alternativ som godis, leksaker och social interaktion. Använd Trafikljusmodellen för att utvärdera hundens respons och anpassa belöningen utifrån situation och behov för att optimera inläringen.
- **Övning: Checka in hunden** – Denna övning hjälper dig att avgöra om hunden är motiverad för belöningen och redo för träning. Genom att observera hundens reaktion på belöningen får du en tydlig bild av hundens motivation innan träningen startar.
- **Övning: Är du redo?** – Denna övning hjälper dig att säkerställa att hunden är redo för träning genom signalen "Är du redo?". Genom att ge hunden tid och observera dess kroppsspråk och engagemang kan du avgöra om den är redo att påbörja aktiviteten.
- **Övning: Checka ut hunden** - Denna övning hjälper dig att tydligt markera att träningen är avslutad och ge hunden möjlighet till vila och återhämtning. Genom en konsekvent avslutningssignal säkerställer du en tydlig övergång från aktivitet till vila.
- **Betingning av belöningssignal** – Övningen "Hjärntvätten" belöningssignalen syftar till att stärka hundens respons på en specifik signal genom klassisk betingning. Genom att konsekvent associera signalen med en positiv belöning, exempelvis en godbit, lär sig hunden att förknippa signalen med något positivt. Detta leder till att hunden reagerar snabbt och glatt när den hör signalen, vilket förbättrar kommunikationen och samarbetet mellan hund och förare.
- **Betingning av Event Marker** – En Event Marker är en signal som används för att tydligt markera rätt beteende i träningen. Genom att betinga signalen, till exempel ett klick eller ett ord, med en omedelbar belöning lär sig hunden att associera den med något positivt. Detta skapar tydlighet och gör det lättare för hunden att förstå vad som lönar sig att upprepa.
- **Stress-detox** – Stress-detox hjälper hunden att återhämta sig från uppbyggd stress genom att skapa en lugn och stabil vardag. Genom att undvika stressfyllda situationer, införa fasta rutiner och erbjuda lugnande aktiviteter som nosarbete, tuggande och massage kan hundens stressnivå gradvis minska. En trygg och förutsägbar miljö ger hunden möjlighet att återfå balans och bygga upp sin motståndskraft mot stress.
- **Förutsägbarhet i utmanande situationer** – Att skapa förutsägbarhet hjälper hunden att känna sig trygg i situationer som annars kan skapa osäkerhet eller stress. Genom att använda tydliga signaler innan en utmanande händelse, som hundmöten, höga ljud eller nya miljöer, får hunden möjlighet att mentalt förbereda sig och hantera situationen på ett lugnare sätt. Genom konsekvent användning av signaler och positiv förstärkning kan hunden gradvis bygga upp sin trygghet och minska stressreaktioner.

Mellan tillfälle 1 och 2:

- Individuell genomgång av frågeformuläret via Teams (30 min). Detta bokas vid tillfälle 1.



Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 2:

Öka hundens trygga känsla (Fysisk träff)

Vi säkerställer att din hund är trygg i miljön innan vi påbörjar övningarna och introducerar strategier för att minska stress.

- **Skapa en trygg miljö inför träning** – Låt hunden utforska miljön i sin egen takt utan påverkan. Ge hunden tid att bekanta sig med omgivningen och skapa trygghet innan träning eller aktivitet påbörjas.
- **Övning: Återhämtning och vila** - En övning som låter hunden övergå från aktivitet till ett naturligt avslappnat tillstånd. Genom att erbjuda en trygg och ostörd miljö, där hunden får akklimatisera sig i sin egen takt, skapas en bas för effektiv återhämtning.
- **Övning: Avreaktion** – Efter en intensiv eller stressfylld situation behöver hunden tid att bearbeta sina känslomässiga intryck och återfå balans. Genom att ge hunden möjlighet att självreglera, exempelvis genom att skaka av sig, nosa eller tugga på ett ben, kan den hantera sin stress på ett naturligt sätt. Använd Trafikljusmodellen för att bedöma om hunden är redo att gå vidare – om den är lugn (grönt ljus), behöver mer tid (gult ljus) eller fortfarande är stressad (rött ljus). Vid behov kan miljön justeras för att ytterligare hjälpa hunden att återställa sitt lugn innan nästa aktivitet.
- **Övning: Trygghetscirkel** – Övningen syftar till att gradvis öka hundens trygghet i närheten av en trigger genom att arbeta på ett tryggt avstånd och successivt stärka positiva känslor. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och cirkulera runt den i en vid båge, ges hunden möjlighet att bearbeta situationen utan att uppleva stress. Under övningen förstärks lugna och trygga beteenden, och avståndet justeras utifrån hundens reaktioner.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla – Stillaståendes** – Övningen hjälper hunden att bygga en trygg och positiv känsla i närheten av en trigger genom att låta den observera på ett avstånd där den känner sig bekväm. Genom att använda förstärkning vid lugna och trygga beteenden lär sig hunden att associera triggern med något positivt.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla – Under rörelse** – Övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger genom att använda rörelse och förstärkning. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och förstärka den trygga känslan med belöning, skapas en positiv emotionell koppling.
- **Övning: "Mark and Move"** – Den här övningen hjälper hunden att behålla en trygg känsla i närvaro av en trigger genom att använda rörelse som förstärkning. När hunden observerar triggern utan att visa osäkerhet, markeras detta med en lugn och positiv röst. Direkt efter markeringen rör sig föraren bort från triggern i en mjuk båge, vilket gör det lättare för hunden att följa naturligt utan stress. Rörelsen i sig fungerar som en funktionell belöning och förstärker hundens trygghet.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla i vardagen (Träning hemma)** – Den här övningen syftar till att direkt öka hundens trygga känsla i närvaro av en trigger genom att skapa positiva associationer. När hunden ser triggern och redan har en trygg känsla, belönas den omedelbart för att ytterligare förstärka tryggheten.



- **Övning: "Mark and Move" – I vardagen (Träning hemma)** - Den här övningen hjälper hunden att öka sin trygga känsla i närvaro av en trigger genom att använda rörelse som förstärkning. När hunden ser triggern och har en trygg känsla, markeras detta med en lugn och positiv signal. Direkt efter markeringen startar rörelsen bort från triggern i en mjuk båge, vilket gör att hunden naturligt följer med utan stress.

 Mellan tillfälle 2 och 3:

- Fortsätt träna på trygghetskretsen och motbetingning hemma.
- Boka individuell uppföljning (20 min via Teams).





Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 3:

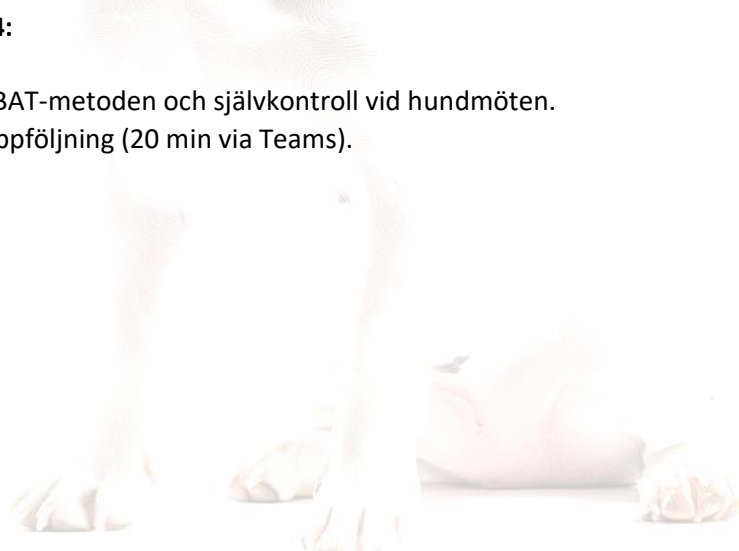
BAT – Behavior Adjustment Training (Fysisk träff)

Under detta tillfälle arbetar vi med BAT-metoden, där hunden får möjlighet att själv bestämma avstånd och reaktion vid triggers.

- **Övning: Stressfri koppelhantering** - Den här övningen hjälper hunden att känna sig trygg och avslappnad i kopplet genom att låta den själv reglera sitt avstånd och tempo. Med ett 3–5 meter långt koppel och sele ges hunden frihet att utforska utan att känna obehag. Målet är att hålla kopplet avslappnat i en mjuk båge, där du följer hunden istället för att styra. Om kopplet blir spänt, stannar du upp och låter hunden självreglera sin position.
- **Övning: BAT Setup** – Övningen syftar till att stärka hundens trygga känsla vid triggers genom att arbeta på ett avstånd där den känner sig bekväm. Genom att låta hunden observera triggern utan att bli överväldigad och förstärka känslan av trygghet med funktionella belöningar, skapas en positiv upplevelse. När hunden visar lugn och självreglerande beteenden, markeras detta och följas av en kontrollerad rörelse bort från triggern för att ytterligare befästa känslan av säkerhet.
- **BAT – Självreglering i vardagen (BAT Survival Skills)** – Övningen syftar till att stärka hundens trygghet och självständighet i vardagen genom att låta den reglera sina känslor vid triggers på ett naturligt sätt. Genom att observera hundens spontana strategier, såsom att titta bort, nosa eller sakta ner, och förstärka dessa, skapas en positiv upplevelse av situationen. Funktionella belöningar, som att skapa avstånd eller utforska omgivningen, används för att öka hundens känsla av kontroll.

✦ Mellan tillfälle 3 och 4:

- Träna hemma på BAT-metoden och självkontroll vid hundmöten.
- Boka individuell uppföljning (20 min via Teams).





Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 4:

Belöna trygga beteenden (Fysisk träff)

Nu stärker vi hundens spontana trygga beteenden i närvaro av triggers.

- **Övning: Belöna trygga beteenden – Stillaståendes** – Övningen syftar till att belöna och stärka hundens trygga och positiva beteenden i närheten av en trigger. Genom att arbeta på ett avstånd där hunden kan observera triggern utan att känna stress, förstärks beteenden som att titta bort eller nosa. Genom att använda förstärkning vid rätt tillfälle hjälper vi hunden att upprätthålla och utveckla dessa beteenden över tid.
- **Övning: Belöna trygga beteenden – I rörelse** – Övningen syftar till att belöna och stärka hundens trygga och positiva beteenden medan den rör sig i närheten av en trigger. Genom att arbeta på ett avstånd där hunden kan observera triggern utan att känna stress, förstärks beteenden som att titta bort eller nosa. Förstärkning ges vid rätt tillfälle för att hjälpa hunden att upprätthålla och utveckla dessa beteenden över tid. Trafikljusmodellen används för att säkerställa att träningen sker i en trygg.
- **Övning: "Find it"** - Den här övningen hjälper hunden att öka sin trygga känsla genom att koppla en trigger till en positiv och förutsägbar aktivitet. När hunden ser triggern och fortfarande är lugn, sägs "Find it" med en glad ton samtidigt som en godbit släpps på marken nära hunden. Detta uppmuntrar hunden att skifta fokus till nosarbete och stärker den trygga känslan.
- **Övning: Belöna trygga beteenden i vardagen (Träning hemma)** - Den här övningen hjälper hunden att öka sin trygga känsla i vardagliga situationer genom att belöna spontana lugna beteenden vid en trigger. När hunden observerar en trigger och behåller en trygg känsla, beröms och belönas den direkt för att förstärka upplevelsen.
- **Övning: "Find it" – I vardagen (Träning hemma)** - Den här övningen hjälper hunden att öka sin trygga känsla vid oväntade triggers genom att skapa en positiv association. När hunden ser triggern och fortfarande har en trygg känsla, sägs "Find it" och en godbit släpps på marken. Detta uppmuntrar hunden att skifta fokus till nosarbete och stärker den trygga känslan vid mötet med triggern.



Mellan tillfälle 4 och 5:

- Fortsätt belöna och förstärka trygga beteenden hemma.
- Boka individuell uppföljning (20 min via Teams).



Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 5:

Inlärd beteenden – Skvallerträning (Fysisk träff)

Vi lär hunden att automatiskt söka kontakt med sin förare vid triggers istället för att reagera negativt.

- **Övning: Skvallra stillastående** – Övningen syftar till att stärka hundens trygghet genom att uppmuntra den att spontant söka ögonkontakt när den ser en trigger. Genom att introducera triggern på ett avstånd där hunden känner sig trygg och avslappnad, får den möjlighet att självreglera och välja att skvallra. När hunden ser triggern och söker kontakt, markeras detta och förstärks direkt för att befästa beteendet..
- **Övning: Skvallra i rörelse** – Övningen syftar till att stärka hundens trygghet genom att uppmuntra den att spontant söka ögonkontakt när den ser en trigger, samtidigt som den rör sig. Genom att introducera triggern på ett avstånd där hunden känner sig bekväm, får den möjlighet att självreglera och välja att skvallra under rörelse. När hunden ser triggern och söker kontakt, markeras detta och förstärks direkt utan att avbryta rörelsen. .
- **Övning: Skvallra i skarpt läge** – Övningen syftar till att hjälpa hunden att spontant skvallra på en trigger i en verklig situation. Genom att introducera triggern på ett anpassat avstånd där hunden fortfarande är trygg, ges den möjlighet att själv välja att vända sig mot föraren. När hunden skvallrar spontant, markeras och förstärks beteendet direkt. Efter förstärkningen skapas mer avstånd från triggern för att ytterligare befästa känslan av trygghet. Efter situationen ges hunden möjlighet till avreaktion genom nosarbete eller annan lugn aktivitet. Utvärdering görs för att bedöma hur hunden reagerade, om den skvallrade direkt och hur snabbt den återfick sitt lugn..

Mellan tillfälle 5 och 6:

- Fortsätt stärka hundens respons på triggers.
- Boka individuell uppföljning (20 min via Teams).



Kursplan Reaktiva hundar

11 tillfällen (1,5 timmar/tillfälle)

Tillfälle 6:

Individuell coaching (Fysisk träff)

Detta tillfälle ger en individuell genomgång av hundens utveckling samt specifika råd för fortsatt träning hemma.

- **Individuell genomgång av hundens framsteg** – Under den individuella genomgången av hundens framsteg får varje deltagare 30 minuters personlig coaching. Denna session syftar till att ge skräddarsydd feedback och vägledning baserad på hundens och förarens unika behov och mål. Genom att analysera tidigare träning, identifiera styrkor och områden för förbättring, samt diskutera specifika utmaningar, hjälper coachen ekipaget att optimera sin utveckling. Denna individuella uppmärksamhet säkerställer att träningen anpassas för att maximera framsteg och framgång.
- **Genomgång av fortsatt träning** – Varje deltagare får individuell vägledning kring hur träningen kan fortsätta efter kursens slut. Genom att analysera hundens framsteg och identifiera utvecklingsområden skapas en anpassad träningsplan som stärker hundens trygghet och positiva beteenden. Fokus ligger på hur övningarna kan integreras i vardagen, hur belöningar och träningsmetoder kan justeras vid behov samt hur hundägaren kan fortsätta bygga vidare på relationen med sin hund.

Denna individuella coaching säkerställer att du och din hund har rätt verktyg för att fortsätta träningen och behålla en trygg och stabil vardag även efter kursens slut.