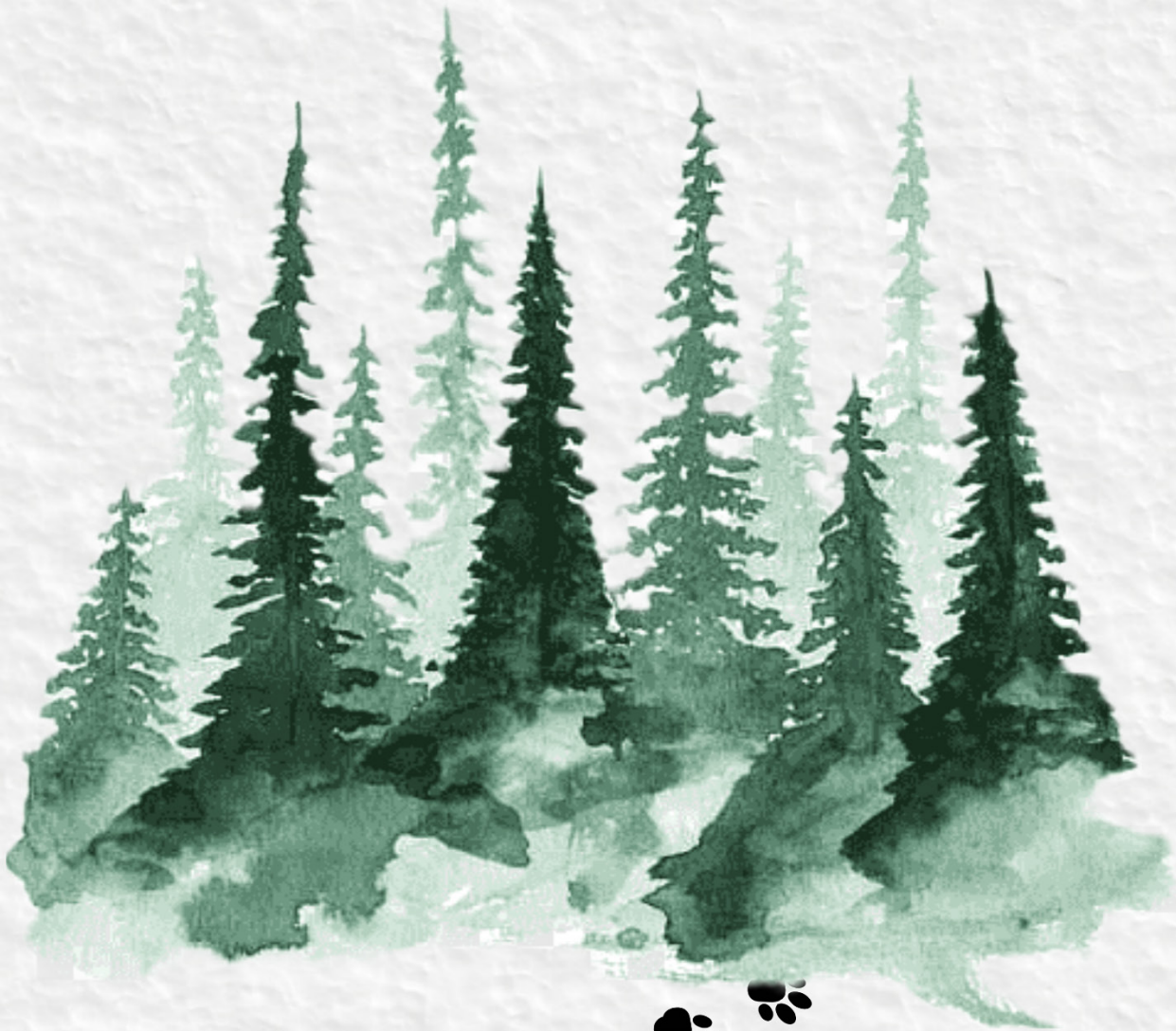


# HUNDEN MIN KOMPASS



Maja Mattsson





Min resa började under mars år 2020, en osäker tid med mycket oro runt om i världen. För mig var detta första steget inför något stort, en resa som skulle äga rum under de kommande tre åren.

Innan jag kom till hunddagiset befann jag mig i ett mörker, den typen av mörker där man knappt ser händerna framför sig. Det var som att stå mitt ute i en skog, omringad av ogenomträngliga snår under en månlös natthimmel. Snåret hade jag sått själv i ett försök att skydda mig, men det växte sig tätare och tätare tills jag insåg att här kunde jag inte stanna. Det var då jag kom till hunddagiset, det var då solen började gå upp och jag kunde se världen framför mig.

Det är ingen lätt sak att lämna sin komfortzon, allt känns nytt och främmande och man vet inte vad man ska förvänta sig, eller vad andra förväntar sig av dig. Det var där hundarna kom in, de var bekanta i en värld full av osäkerheter. Hundarna satte inga förväntningar på dig eller hade några fördomar, de ser dig som du är. Under min gymnasietid hade hundarna spelat en stor roll i min motivation till att ta mig till skolan, samma sak gällde på hunddagiset.

*Nu när jag kunde se världen framför mig så såg jag någonting på andra sidan snåret, var det en svans? Snåret var tätt och svårt att passera men det fanns en liten röst som sa att det var värt det. Väl igenom såg jag en liten svart filur, den hade halvt hängande öron, kort nos och en ständigt viftande svans. Den lilla filuren hette Elsa och hon hade redan utsett mig till hennes nya bästis.*



Det var svårt att inte falla för lilla Elsa, hennes positiva syn på livet var något smittsam och jag knöt snabbt ett band med henne. Elsa var den som gav hundra procent uppmärksamhet när man behövde det. När jag behövde en stund för mig själv så brukade jag landa hos Elsa, då satte hon sig i mitt knä och slickade mina händer. Hon gav mig den bekräftelse som jag var i stort behov av till en början, henne kunde jag prata med och få respons tillbaka. Kommunikationen med hundarna visade sig vara viktigt för mig, det hjälpte mig att hitta min röst när jag inte alltid hade den med mig.

Min sociala kompetens var väldigt dålig till en början, jag var rent av rädd för att prata med andra. I min värld så dömde alla mig och tänkte negativa saker om mig, jag hade ingen aning om vad jag skulle säga eller vad som var rätt att säga, min slutsats var att det var bäst att hålla tyst. Samtidigt så ville jag inte framstå som otrevlig, för då fanns det ytterligare en anledning för andra att tycka illa om mig. Morgnarna var tuffast, det var då man skulle säga godmorgon till alla. Ofta blev det ett leende följt av ett nickande med eller utan ögonkontakt. De gångerna jag verkligen ansträngde mig för att få fram orden godmorgon så var det oftast så tyst att det inte gick att höra. Eller så sa jag det för högt, vilket fick mig att skämmas något enormt. Sen hade jag svårt att veta när man skulle hälsa, hur långt ifrån skulle man vara, skulle man ge ögonkontakt innan?

Här hjälpte hundarna mig, de hjälpte mig att hitta min röst igen och deras positiva respons gav mig en uppfattning om hur jag kunde prata med andra. Om hundarna tyckte om när jag var glad och engagerad så kunde ju andra också göra det.





*Elsa och jag hade gått i skogen ett bra tag nu, vi hade lämnat snåren bakom oss och skogen var inte lika tät som innan. Plötsligt så raslar det till i buskarna, något som fångar Elsas uppmärksamhet. Med huvudet i busken och en viftande svans visade hon att detta var inget farligt. I busken fanns en valp, hans mörka mjuka ögon smälte mitt hjärta och jag bestämde mig där och då för att jag skulle göra mitt bästa för att ge honom allt jag hade. Hans namn var Bernie. Bakom busken fanns en liten upptrampad stig, tillsammans med Elsa och Bernie följde vi stigen, vart den ledde visste vi inte men vi var på väg.*

Berättelsen om mig och Bernie hade jag kunnat skriva en bok om. Alla i min närhet vet att om jag väl börjat prata om honom har jag svårt att sluta och han kommer säkert att komma upp flera gånger under denna berättelse. Han har haft en otrolig påverkan på mig och jag tror helt ärligt talat att jag inte hade varit den personen som jag är idag hade det inte varit för honom. Bernie gav mig ständigt utmaningar men också en enorm glädje. Han fick mig att kasta mig över olika böcker om valpuppfostran och träning av hund, jag ville ge honom allt inom min förmåga. Han väckte den sida av mig som jag tidigare hade stoppat undan. En sida som var glad, positiv, kreativ och en som hade en enorm kunskapsörst. Han lärde mig hur jag lyssnar, både på honom och mig själv. Jag har lärt mig att se saker utifrån hundens perspektiv och hur man bemöter hunden på ett empatiskt sätt. Vi har stött på många utmaningar på vägen som i slutändan har stärkt oss båda. Bandet vi har är något som jag inte visste att jag kunde ha med en hund, ännu mindre med en hund som inte är min.

Något av det bästa jag har gjort under min tid på hunddagiset var att ta tag i min sociala fobi, jag påbörjade KBT under min första sommar. Detta var något som hjälpte mig mycket, jag förstod att mina tankar inte riktigt stämde överens med verkligheten. Jag fick lära mig olika verktyg och lärde mig att känna igen ångestdrivande tankar. Det verktyget som hjälpte mig mest kallar jag "kolla fakta". Vi tar allvaret i situationen som kanske ligger på en trea, men ångesten får det att kännas som om det ligger på en åtta, så stämmer känslorna överens med vad som egentligen händer? Genom att kolla faktan så undvek jag en massa ältande och ångest över små saker som ingen förutom jag uppfattade.

Något som jag också gjorde under mitt första år på dagiset var att plugga upp mina gymnasiebetyg så att jag kunde ansöka till högskolan när det blev aktuellt. Givetvis med hundarna som studiehjälp.

*Det hade blivit höst i skogen, Elsa och Bernie skuttade runt på den smala stigen men jag sackade efter. Energinivån var låg och de minskade antalet soltimmar gjorde det allt svårare att se framför sig, då och då fick jag känslan av att allt var hopplöst, vi skulle aldrig hitta ut ur skogen. Det hade börjat skymma när jag såg något i ögonvrån, en lampa? Jag följde det dova ljuset mot vad som verkade som en belyst vandringsled. Något stod i strålkastarljuset, var det en hund till? Ja, det var det. En mellanstor hund med ljus, lockig päls och ett gulligt skägg. Den här hunden var Mia.*

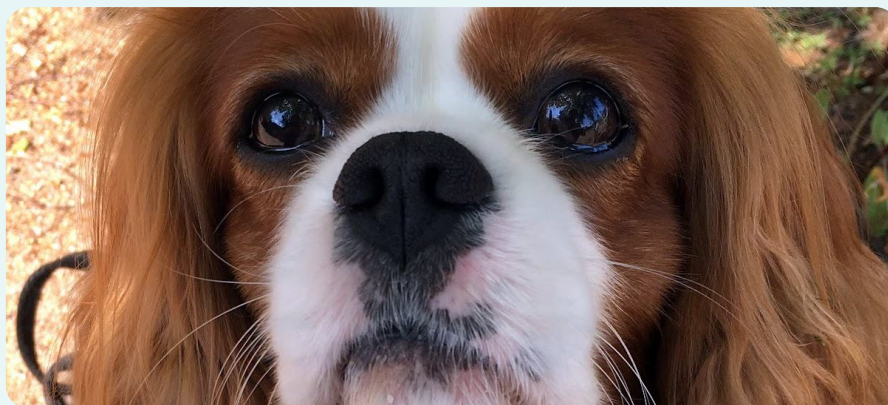


Jag kände bara Mia under en kort period på några månader. Men trots den lilla tiden vi hade tillsammans så lämnade hon ett starkt intryck som håller sig fast än idag. Hon hade ett sinne för humor som fick mig att skratta under mina dåliga dagar och ett par vippande öron som aldrig misslyckades med att få mig att le. Hon fick mig att finna min kreativa sida när det kom till aktivering av hund, ofta så kopierade jag vad de andra gjorde men Mia fick mig att tänka självständigt. Jag kommer ihåg hur jag kunde hämta henne från hennes rum och säga "Nu Mia ska du få jobba.". Hon var inte blyg med att visa upp vad hon kunde, jag kommer ihåg hur förvånad jag var över att hon kunde rulla runt och hur nöjd hon såg ut. Hon fick mig att använda min röst mer, för hon gjorde mig glad på det sättet att jag inte kunde hålla tillbaka mina positiva känslor, även om andra var inom hörhåll.

Jag kommer inte ihåg så mycket om min första vinter, mer än att det blev ett test för min stresshantering. Så länge jag kan minnas har jag alltid haft ett sämre psykiskt välmående under vinterhalvåret, detta år var inget undantag. Tillsammans med plagget gjorde det vardagen lite mer utmanande. Hundarna gav mig en välbehövlig paus från pluggstressen och tankarna som konstant snurrade runt i mitt huvud. Jag var väldigt trött hela tiden, lite som en kran som stod öppen så rann energin ut. Men hundarna kunde för tillfället minska flödet och ge mig lite mer energi, men det var svårt. Jag har tidigare beskrivit min trötthet som ett tjockt draperi som dras framför ögonen, det går inte att se igenom och kräver en enorm kraft för att dra undan eller ta sig igenom. Jag hade inte samma verktyg då som jag har idag, men jag visste att hundarna var viktiga för mig för att kunna hantera stress, frågan var bara hur jag skulle ta mig igenom det där draperiet.

Efter en lång vinter så började solen komma tillbaka och med solen steg min energinivå igen. Jag var äntligen klar med mina studier, och med det tog jag det stora klivet och gick upp till 75% och fick en anställning! Det hade tagit mig lite över ett år för mig att ta mig hit, och jag var glad över att det hade fått ta den tiden som det tog för mig att nå dit. Det var många gånger som jag suttit på cykeln på väg hem och nästan somnat vid varje rödljus, när jag var hemma var jag däckad i flera timmar. Tålmod har varit kritiskt under min utveckling, utan det hade jag bara tagit steg bakåt istället för framåt.

*Det hade gått ett år sen jag påbörjade min vandring ur skogen, stundvis kändes det som att vi aldrig skulle hitta tillbaka till samhället. Jag hade fått många vänner under resans gång, några hade kommit och gått. Mia var en av dem. Jag kunde fortfarande se henne gå vid min sida, med blicken mot mig och hur hennes öron vippade med hennes steg. Min tanke bröts av ett ljud, vad var det? Under en tall stod en liten hund, hans blick var fäst vid tallens topp. Han var röd-vit och den vita svansen stod som en vimpel. Elsa gjorde ett glatt ljud som fångade den andra hundens uppmärksamhet, kände de varandra? Elsa sprang glatt fram för att hälsa, de sprang ett varv tillsammans innan de försvann utom synhåll. Jag och Bernie följde efter men de höll sig en bra bit framför oss. Tillslut försvann de runt ett hörn, vi rundade kurvan och där såg vi det, hus! Vi hade hittat tillbaka till samhället. Elsa och den andra hunden kom tillbaka. Elsa introducerade honom som Rasmus.*



Jag kommer inte exakt ihåg när jag och Rasmus började lära känna varandra, men det känns lite som om vi alltid har känt varandra. Jag fick uppfattningen av att Rasmus var lätt att missa. Jag kommer ihåg hur jag gick in till hans och Elsas rum för att mysa lite med Elsa när han kom fram och hälsa. Han tryckte sitt huvud mot mig och stannade så ett tag, så jag bestämde mig där och då att vi skulle bli kompisar. Rasmus var lite mer av en utmaning, han var svår att aktivera eftersom hans nos gick på högvarv när det kom till dofter. När man väl hade hans uppmärksamhet fick man jobba för att behålla honom. Promenader var inte de lättaste heller, han skulle maniskt nosa och kissa överallt och han hade svårt för hundmöten. Men jag hade ju lovat honom att vi skulle vara kompisar, så vi tog de utmaningarna som de kom.

Jag har lärt mig mycket av Rasmus, han har fått mig att reflektera över mitt eget beteende och vilka signaler jag sänder ut. Jag har fått fråga om råd och läst böcker för att kunna hjälpa honom bättre. Det har varit många svårigheter under resans gång, hundmöten som slutat i utfall och skällande eller totala låsningar.

Känslan av att "misslyckas" är tung, som om jag är otillräcklig eller att jag gör något fel. Den slås dock ut av känslan jag får när vi lyckas, som när han gör ett bra beslut på egen hand eller med minimal hjälp. Jag blir så glad och stolt över honom, jag hoppas att han vet det.

Brist på energi har länge varit ett stort problem för mig, jag fattade inte hur jag kunde vara så trött hela tiden. Med tiden lärde jag mig om vad som tog energi och vad som gav energi. Aktivering av hundarna gav energi medan städning tog energi och så vidare. Något som jag inte visste tog en enorm mängd energi är vad jag kallar för spärrar. Spärrar är något jag satte på mig själv för att passa in och inte sticka ut ur mängden, något som hindrade mig att vara den jag egentligen var. Dessa spärrar grundade sig i ångest och osäkerhet samt rädslan för att bli utstött för att jag betedde mig "onormalt".

Min ångest blev mer och mer hanterbar och med det så släppte allt fler av mina spärrar. Jag var inte längre rädd för att ta mina egna beslut, jag kunde prata mer fritt med mina kollegor och hundägare. Den största spärren fanns faktiskt hos hundarna. Jag hade trott att jag var mer mig själv med hundarna, vilket delvis var sant men inte alls i närheten av den jag ville vara för det hade jag inte vågat. Vad som fick den spärren att släppa var att jag såg hur andra i gruppen var med hundarna och att ingen ens höjde på ögonbrynen av detta. Så när spärren väl började släppa så var det som en ny värld öppnades.

Nog för att jag fick ut mycket av hundarna innan, men det gick inte att jämföra med den eufori som jag nu kunde känna med hunden. Jag kunde skratta hur mycket jag ville, berömma hur jag ville, prata hur jag ville! Det där draperiet som sattes framför mina ögon när jag var trött var nu lätt att putta undan, bara jag hade en hund framför mig så löser sig resten. Jag utvecklade mitt eget sätt att vara med hunden, jag har fått höra flera gånger att det låter som om jag pratar med en människa när jag pratar med hunden. Det gör mig rätt glad, för mig är inte hunden bara en hund, det är individer med olika personligheter och känslor som inte skiljer sig så mycket från vår egna, så varför skulle jag inte behandla dem med ärlighet och respekt?



Vi svängde höger, vänster och vänster igen bland husen, vi verkade vara på väg till någonting. Mina vägvisare verkade dock vara lite vilse, de tittade frågande på varandra "Vart ska vi nu då?" verkade det som de sa. Ett skall hördes en bit bort, något som fick mina vägvisare att spetsa öronen. Hundarna gav sig iväg i riktning mot skallet, nästan springandes försökte jag hänga med. Vi följde ljudet av fler skall, vänster, höger, vänster och vänster igen tills vi stod på en innegård. På grusvägen stod ägaren till skallen, en brun hund med gula ögon och en leksak i munnen.

Alla hundarna sprang åt vänster, längre in på gården. Jag sprang efter dem där de stod och väntade utanför en blå dörr med tassavtryck. På en skylt formad som ett hundben stod det "Aleskogens Hunddagis". Jag öppnade dörren och in for alla mina trogna följeslagare, utom en, den mörka hunden. Hon hette Vilda, hon gav mig en blick som sa: "Välkommen hit", tillsammans gick vi in.



Jag blev lite förvånad när jag fick frågan om jag ville "ta mig an" Vilda. Hon var inte den typen av hund som jag var van vid, jag höll mig oftast till de lite lugnare hundar som behövde lite närhet eller en boost i självförtroendet. Vilda var högenergisk och väldigt snabb i tanken, inte den typen av hund som jag var van vid. Så det var lite okänd mark för mig och med det så kom rädslan över att göra fel fram igen.

Den rädslan försvann ju mer tid jag spenderade med henne och byttes ut av mer positiva känslor. Vilda har lärt mig mycket om hur man tränar hund, men också om hundens känslor och mina egna känslor. Hon har gett mig nya perspektiv och tankesätt, en stor grej är hur jag får henne att göra något. Det blir väldigt tydligt när jag gör någonting fel, oftast så vet hon vad det är som hon ska göra men det är upp till mig att ge henne rätt signaler. Det kan vara små detaljer som är fel, som att min hand är vriden åt fel håll, så det gäller att vara medveten om vad jag visar.

Mitt självförtroende har ökat sedan jag lärde känna henne och vi har haft många roliga stunder ihop. Mycket skratt och springande har skett i lek Hagarna. Jag är väldigt glad över att jag har fått vara med henne då hon gett mig väldigt mycket.

Under hösten 2022 hände något mycket spännande, Jenny Wibäck skulle komma till hunddagiset och träna freestyle med oss. Freestyle var inget nytt för mig, under gymnasiet hade jag tränat hund och kört bland annat freestyle. Då var det ett viktigt verktyg för mig att kunna uttrycka mina känslor på ett hälsosamt sätt. Efter gymnasiet hade jag inte gett det så mycket tanke och det föll i glömska, fram tills Jenny kom. Jag var lite nervös, även om jag var väldigt förväntansfull. Vi skulle köra en och en framför gruppen, det oroade mig inte så mycket då jag kände mig trygg med dem som fanns i rummet. Tanken var att Bernie och jag skulle köra med då Bernie var hemma den dagen så fick Elsa bli Bernies stand-in. Jag fick frågan om jag ville ha musik, "Nja" blev mitt svar men Jenny tyckte ändå att vi skulle sätta på något så det fick bli Elsas introlåt "Sunshine, Lollipops And Rainbows" av Lesley Gore.



*Musiken sattes på och allt runtomkring var som bortblåst, med Elsa framför mig och musiken i öronen så satte vi igång. Det fanns ingen oro, ingen ångest om att göra fel eller att skämma bort sig, inget av det spelade någon roll. Ren glädje bara sköljde över mig, allting var improviserat och Elsa följde glatt med på noterna. Musik och hundar, kunde det bli mycket bättre än så här?*

Alla spärrar jag hade släppte under de 90 sekunderna. Det var så befriande. Det var första gången på länge som jag visade den personen som jag egentligen var, helt genuin i mina känslor. Om jag inte minns fel tror jag att jag till och med sjöng med lite i sången. Projektet fortsatte med Bernie, men jag fortsatte att träna med Elsa vid sidan om. Låten som jag och Bernie skulle dansa till var Ghostbuster, programmet skulle visa Bernies modiga sida och hur han besegrar sina spöken. Det märktes när vi tränade att vi båda hade lika kul, och tur var väl det, jag hade kunnat hålla på i timmar.

Freestylen är ett bra utlopp för min kreativitet, men också ett bra sätt för mig att hantera känslor. Det kunde vara positiva som negativa, men jag känner alltid ett visst lugn efteråt, som om hjärnan hade gått ner från sitt högvarv. Freestylen påverkade mig på flera vis, idag lyssnar jag inte på musik på samma sätt som innan freestylen. Nu kan varje sång bli en ny dansrutin och vardagliga föremål kan bli rekvisita.



Tiden gick och det var nu januari 2023 och oj vad med saker det hände under den månaden! Till en början så fyllde dagiset 25 år, då hade jag lite uppvisning med Elsa framför publik. Inte för att jag märkte publiken särskilt mycket, mitt fokus låg på Elsa. Sen hamnade jag i ytterligare en uppvisning, denna gången nosework med en för mig okänd hund. Tror Jennys fråga var någonting i stilen med "Har du lust att köra nosework med en lite bångstyrig hund?". Min tanke blev direkt va kul, träffa en ny hund och köra lite nosework med, låter kul! Var det nervöst? Ja, men så länge mitt fokus låg på hunden kunde folk titta så mycket de ville, fast jag måste medge att jag blev lite överraskad när jag väl tittade mot publiken. Men jag gjorde det! Det var inte heller slut där, sen skulle jag prata om mitt och Bernies freestyleprogram. Jag tror aldrig att jag hade kunnat förutspå detta när jag började på dagiset för tre år sen.



Något som jag heller aldrig trott på, inte ens om framtida jag lyckades tala om för dåtida jag. Jag, den minst politiskt engagerade i min familj, pratade med kommunens politiker! Jag ville förmedla hur mycket hunddagiset hade påverkat mitt liv och förändrat det till det bättre, jag som inte ens kunde prata med främlingar för tre år sedan. Jag tycker fortfarande att det känns lite överkligt, gjorde jag verkligen det? Aldrig har jag varit så långt ut ur min komfortzon som jag var då, men jag var nöjd över min insats.

I slutet av januari fick jag och möjligheten att delta i en freestylekurs, något som jag gärna ville ha med Bernie på. Till min glädje fick jag låna Bernie till detta äventyr och vi fick även hjälp med att ta oss till Lotushallen där kursen skulle hållas. Detta skulle innebära flera utmaningar för mig och Bernie. Min största oro var att min energi inte skulle räcka till. För Bernies del så var det en ny miljö med nya ansikten och hundar, sen var det bilfärden dit och hem. Bernie och jag hade aldrig träffats utanför dagis, hur skulle han reagera på det? Men som det så ofta är oroade jag mig i onödan, det gick som en dans. Under några tillfällen höll vi små uppvisningar för att visa hur långt vi kommit och kanske ge de andra lite inspiration eller få lite synvinklar.

Att ställa sig i mitten av hallen var alltid nervöst, först få Bernie på plats och sen mig själv, alla som tittade på en. När musiken gick igång så var omvärlden bortblåst, och jag gick in i rollen som spökjägare med min modiga hund vid min sida. Jag gjorde misstag, men det var ingenting jag märkte under tiden vi uppträdde, vi gjorde om det eller så rullade det bara på. Det var först när jag kollade på inspelningar i efterhand som jag upptäckte misstagen. Det var så skönt att för en gångs skull skita i perfektionist tänkandet.



Min och Bernies relation har vuxit otroligt starkt under och efter den tid vi gick kursen. Ett kvitto på det var att hans motivation hade gått från att jobba för godis till att göra saker för att han tyckte det var kul. Vår träning är en kombination av bus och seriöst, men också en hel del lek. När han var yngre kunde Bernie vara svårt att aktivera, han var svärmotiverad och lätt distraherad av annat. Idag så är rollerna ombytta, han kan motivera mig om jag har en dålig dag, han vet precis vilka knappar han ska trycka på för att få igång mig.



Jag var länge inställd på att jag skulle jobba inom djursjukvården, jag hade gått gymnasiet programmet djursjukvård och hade trots allt trivts väldigt bra under min praktik på veterinärklinik. I slutändan blev det inte det av flera skäl, mycket för att jag inte skulle klara av den påfrestningen som yrket innebär. Så det var dags att tänka om, vilket inte var det lättaste då djursjukvården hade varit mitt mål sen jag var liten. Efter mycket om och men så bestämde jag mig för att jag ville jobba med naturvård och biologi. Jag bestämde mig för att ansöka till högskolans treåriga utbildning "Naturvård och Artmångfald." I skrivande stund väntar jag fortfarande på ett antagningsbesked, så spännande och nervöst.

Jag ville gärna få en överblick om vilka jobbomöjligheter som fanns, men hur skulle det gå till? Tur för mig så finns det en hundägare på dagiset som jobbar med miljö inom kommunen. Med lite hjälp så frågade vi om det fanns möjligheten för mig att följa med under en dag och skugga eller ställa lite frågor angående olika yrken. Jag hade tur igen, det skulle anordnas en ekologiträff, under denna träff skulle ekologer komma från hela Hallands län och diskutera pågående eller kommande projekt. Sen skulle vi vandra längs med fylleån mot slutdestination Hagön. Så jag fick den unika möjligheten att få följa med kommunens ekologer under en heldag. Det var otroligt lärorikt och vid dagens slut så längtade jag ännu mer till skolstarten i höst.

Jag ser väldigt mycket fram emot detta nya kapitel i mitt liv samtidigt som jag kommer att sakna min tid på hunddagiset. Orden räcker knappt till att beskriva min tacksamhet att få ha spenderat tre härliga år på en av jordens bästa platser. Jag hade aldrig kunnat ana att ett hunddagis hade så mycket att erbjuda och hur det skulle få mig att växa som person. Jag vill verkligen ge en hyllning till alla de som jobbat med mig, jag hade inte kommit så långt hade det inte varit för den stora acceptans och tålamod som finns i gruppen. De som har skapat trygghet och spridit glädje med roliga diskussioner vid frukostbordet. Under mina tre år har jag aldrig känt mig dömd eller utpekad, aldrig har jag behövt skämmas för den jag är. Och ett stort tack till Aleskogens hundar, mina kompisar, livskamrater och vägvisare. Utan er hade jag fortfarande varit vilse i skogen. Så jag avslutar detta kapitel med ett citat:

- "It's time for your next adventure."
- "I have no idea what I'm gonna do tomorrow."
- "How exciting."

Robin Williams, Ben Stiller (2006)



