

Livet med servicehund: Hun giver mig en pause fra angsten

Jo-Ann har haft angst i 21 år. Angsten har gjort det svært for hende at gøre almindelig ting som at handle og gå til lægen. Men efter hun fik en servicehund for tre år siden, ændrede hendes liv sig.



Jo-Ann har haft Tesla siden 2019, men hun er først blevet certificeret servicehund i 2021. Foto Sofie Wegger Jespersen

Af: Sofie Wegger Jespersen

Jo-Ann Flarup Nielsen sidder roligt ved spisebordet og sipper til sin kaffe. Et lille sort fjernsyn kører stille i baggrunden, lyden af de svage stemmer blander sig med den klare lyd af hundepotter, der rammer det lyse trægulv. Forrevne bamser, pibende gummidyr og tov i alle farver ligger spredt ud over gulvet, og duften af hund er i alle kroge af huset. Og ganske vist, under spisebordet ligger

en lille, pjusket, sort og hvid bichon havanais for Jo-Anns fødder, og en rødbrun rhodesian ridgeback tripper, logrende rundt omkring i den lille stue, med vågent øje på de store poser med hundekiks, der står midt på bordet.

Men selvom alt ånder fred og idyl i det lille hjem, er sandheden en anden. Jo-Ann har siden terrorangrebet på World Trade Center i 2001 lidt af angst.

”Jeg var bange for at se nyhederne i fjernsynet af frygt for, at de sagde, der ville udbryde krig. Jeg var specielt bange for fly, hvis jeg var ude i haven og slå græs, og der kom et fly, så løb jeg ind,” forklarer Jo-Ann, der i dag bor i Vamdrup med hendes to hunde.

Men det er ikke helt almindelige familiehunde, der deler hjem med Jo-Ann, for den ene er en servicehund. Den lille bichon havanais, der går under navnet Tesla, er trænet til at hjælpe Jo-Ann med hendes angst.

”Når Tesla er ved mig, giver hun mig en ro, der tager noget af angsten,” siger Jo-Ann.

For at finde begyndelsen på Jo-Anns angst, skal vi tilbage til 1997, hvor hun for anden gang var på vej til lægen med en fodboldskade i armen. Lægerne på sygehuset havde ellers konstateret, at der ikke var noget at se, men de store smerter og besvær med at bruge armen fik hende afsted igen.

For anden gang gik hun skuffet hjem, da lægerne igen mente, at de ikke kunne se noget, og de valgte ikke at tro på hendes beklagelser. I de næste fire år blev smerterne ved, hun blev fyret fra utallige jobs, i takt med at smerterne i armen blev værre.

Flere års pinsel og mistro fra lægerne vejede tungt på hendes skuldre og begyndte at plante frø i hendes psyke, der voksede sig til en depression. I 2001 fandt en læge endelig problemet på hendes mange smerter, og hun blev opereret. Men de mange års psykiske udfordringer holdt ved, og da terrorangrebet på World Trade Center finder sted i september, melder angsten sin ankomst.

I dag ligger angsten stadig dybt i Jo-Ann, men den har ændret sig, efter hun fik et hjertestop i 2002. Angsten viste i stedet sit grumme ansigt, når hun blev bange for, at der skulle ske hende noget, og hun frygtede for sit eget helbred.

”Jeg blev i stedet bange for at gå ud, jeg kunne ikke gå ned og handle eller tage til lægen alene, jeg stoppede til fodbold og mistede mit job, alt sammen på grund af angsten,” forklarer Jo-Ann.

Angsten tager styringen

Jo-Ann trådte ind i den velkendte Super Brugsen, klar til at prøve sit held med at handle. Men der gik ikke lang tid, før de destruktive tanker tvang sig frem i Jo-Anns hoved, som kriblende myrer om en myretue. Frygten for endnu et hjertestop flød ned over hende som iskoldt vand. Hun prøvede ihærdigt at skubbe stemmerne og tankerne væk, men de opslugte hendes

Hvad er angst?

- ❖ Normal angst er noget, vi alle har i kroppen, det er kroppens naturlige overlevelsesinstinkt, der kommer frem i situationer, der opleves som truende eller farlige
- ❖ Sygelig angst er når kroppen sætter gang i angsten uden nogen årsag f.eks. ved at køre i bus eller handle
- ❖ Typiske tegn på angst
 - Vejrtrækningsproblemer
 - Hjertebanken
 - Svimmelhed
 - Mavesmerter

sind. Hendes krop satte uden grund gang i overlevelsesinstinkterne, da den var overbevist om, at hun var døden nær. Den lille butik blev lavet om til et fængsel, der føltes umuligt at slippe ud af. Jo-Ann kæmpede sig febrilsk igennem det, der føles som en labyrint af hylder for at finde udgangen, luften føltes så tung at hun gispede efter vejret. Hendes hjerte hamrede som krigstrommer mod hendes ribben, og frygten for et hjertestop voksede sig større og større.

Endelig så hun de velkendte skydedøre, der ledte til friheden. Solens stråler og den friske luft, fik de mørke tanker til at krybe tilbage i skyggerne. Mavekramperne, svimmelheden og panikken dryppede stille af hende med hvert dybt åndedræt, hendes lunger sugede ind. Men slaget var tabt, angsten havde fået lov til at overtage styringen af hendes krop. Hun måtte se sit nederlag i øjnene og opgive at få de varer, hun ellers havde brug for.

I dag er historien en anden, efter hun har fået servicehund, er hendes angst faldet til ro. Tankerne ligger stadig i skyggerne og lur, men den lille servicehund holder dem i skak.

”Hvis der er et anfald på vej, så kan Tesla mærke det, inden det sker, og så bliver hun urolig. Så tager jeg hende op af vognen og går udenfor. Når der så er ro på igen, går vi ind og handler videre,” siger Jo-Ann og bekræfter, at siden hun har fået Tesla, er det altid lykkedes hende at handle færdigt.

Psykiatrisk servicehund på arbejde

Tesla står trippende klar ved døren, hun ved godt hvad der skal ske nu, de skal på indkøbstur. Jo-Ann tænder radioen, så den store rødbrune hund Holly har lidt selskab i stemmerne fra P4. Hun smider en håndfuld af de længeventede godbidder ud på gulvet til Holly. Mens hun er godt beskæftiget i at snuse sig frem til hver en lille kødbensformet lækkerbissen, er Jo-Ann på vej ud i bilen med den lille logrende servicehund.

Den sølvgrå Chevrolet kører ind på den halvtomme parkeringsplads. Nu er hun ankommet til det sted, der i så mange år har været en af de helt store forhindringer i hendes liv, den lokale Super Brugsen. Jo-Ann tager Tesla ud af det lille plastik bur, og den lille hund er nu iført en blå kappe, hvor der med store, hvide bogstaver står: *På arbejde - psyk. servicehund.*

Tesla går pænt ved siden af Jo-Ann op til indkøbsvognene, hun kender proceduren. Jo-Ann lægger en lille blå kasse forrest i vognen, og løfter den sorte, pjuskede hund op i den, og så er de klar til at handle.

”Når Tesla er med nede og handle, så er der ro på. Hun sidder i sin lille kurv, og så kan jeg koncentrere mig om hende og æ hende lidt, hvis det er lidt svært,” siger Jo-Ann.

Roligt kører hun indkøbsvognen rundt i butikken. Den lille hund sidder tålmodigt i sin blå kasse, og har hele tiden et øje på Jo-Ann, der tager cornflakes og æbler ned fra hylderne og putter dem i vognen.



Når Tesla er med ude og handle, sidder hun altid i sin lille blå kasse og holder øje med Jo-Ann. Foto: Sofie Wegger Jespersen

Servicehunde til alle opgaver

Psykiatriske servicehunde som Tesla, findes i mange former og størrelser. De bliver uddannet til at opfatte forskellige psykiske lidelser og reagere på dem, for eksempel angst, PTSD, OCD og autisme.

”Der er kommet rigtig meget fokus på, hvor stort et behov der er for psykiatriske servicehunde i Danmark. Man begynder at blive bevidst om, hvor meget de kan hjælpe folk, der er udfordret på grund af deres diagnoser,” siger Catja Vernal, der er hundetræner for Team servicehunden.

Hundene lærer duftende at kende ved at snuse til tøj, som personen har haft på, mens de har haft et anfald. Derefter lærer de at reagere på den duft, det kan for eksempel være at puffe til personen eller gøre noget andet bestemt, som gør ejeren opmærksom på, at der er noget galt.

Hvis det alligevel ender med at personen får et anfald, kan hunden lærer det der hedder DBT (Deep Pressure Therapy). Hunden lærer her at lægge sig tungt ned på dens ejer, når de får et anfald, vægten og varmen fra hunden hjælper med at sænke pulsen og beroliger dem.

Udover psykiatriske servicehunde, findes der også de fysiske servicehunde. De hjælper folk der har en fysisk funktionsnedsættelse for eksempel sklerose, muskelsvind eller andre fysiske udfordringer. Her kan hundene hjælpe med at samle ting op og hente ting for deres ejer.

Alarmerende servicehunde er noget vi ikke rigtig ser i Danmark, de er bedst kendt under navnet diabeteshunde, og har det formål at reagere når deres ejers blodtryk bliver for lavt eller for højt.

”Nogle gange er hun hurtigere end censoren, når hun markerer, så siger min måler det ligger normalt, men ti minutter efter måler jeg igen, og så ligger det skævt. Hvilket vil sige at Lunas lugte sans er hurtigere end blodglukosemåleren,” siger Sif Barbar Østergaard, der er en af de få, der har diabeteshund i Danmark.

Et liv med hunde

Efter indkøbsturen går Jo-Ann med hundene i haven, et lille spring og et par orange kegler står i det grønne græs, som giver en klar identifikation på at rally og lydighedstræning er et hit i hverdagen.

Jo-Ann smider en håndfuld godbider ud i det grønne græs til den rødbrune Holly. Mens hun er beskæftiget, viser Jo-Ann stolt nogle af de tricks Tesla kan. I fuldt firspring hopper den lille hund elegant over det lille grå spring og rundt om de orange kegler, hvorefter hun skynder sig hen til Jo-Ann for at få sin belønning.

Hunde har været en fast del af Jo-Anns hverdag siden 1997, hvor hun fik sin første hund, en rhodesian ridgeback. Efter den første hund var i hus, gik det stærkt. I 1999 fik hun hund nummer



Holly på ti år er den sidste rhodesian ridgeback, Jo-Ann har tilbage. Foto: Sofie Wegger Jespersen

to, og hun har siden da drevet kennel med den specifikke race og har altid haft omkring 4-5 hunde boende.



Jo-Ann havde aldrig regnet med, at hun skulle have en lille hund, men hun er inderligt glad for Tesla i dag. Foto: Sofie Wegger Jespersen

I dag står minderne om de mange hunde i stuen. På væggen over lædersofaen hænger hundene nu smukt portrætteret. På gulvet, mellem alt hundelegetøj, ligger to bløde hundesenge, der optager det meste af gulvpladsen. Bag dem tårner sig et hvidt vitrineskab op, fyldt til randen med alverdens pokaler vundet af de mange hunde, der har boet i det lille grå hus.

Tilbage er nu Holly.

”Et pragteksemplar af racen,” som Jo-Ann beskriver hende.

Og lille Tesla, der snart har bestået alt, der kan bestås inden for lydighed og rally.

Så for Jo-Ann gav det mening, at Tesla skulle trænes til at være psykiatrisk servicehund.

”Da jeg fik Tesla for tre år siden, gav det bare sig selv at hun skulle være servicehund, fordi hun var så knyttet til mig,” siger Jo-Ann, der har fået hjælp til at træne Tesla til servicehund igennem foreningen Trinitas.

Opskriften på en god servicehund

I Danmark er der mange foreninger, der træner servicehunde, blandt andet Servicehunde foreningen (STH), Servicehunde til Handicappede (STH), Team Servicehunden og Trinitas. De fleste foreninger træner servicehunde for kommunerne. Kommunerne står så for at fordele hundene ud til dem, de vurderer, har mest brug for en servicehund. Man kan også selv gå i gang med at træne sin egen hund som servicehund, men det kræver tålmodighed og intens træning.

”Der ligger flere tusind timers træning bare i den almindelige grundlydighedstræning, og så kommer selve servicehunde træningen oveni,” siger Sif Barbar Østergaard, der selv har trænet hendes egen diabetes hund.

At træne en servicehund tager omkring et år, de skal lære omkring 30 til 50 kommandoer, og samtidig specialiseres til den enkelte borger, der skal bruge servicehunden. Men det er ikke altid nok bare med intens træning, for det er heller ikke alle hunde, der kan blive servicehunde. Hundene skal helst have et specielt sind, så de er lette at arbejde med.

”En god servicehund er en hund, der gider sit menneske og gerne vil samarbejde. Den skal være rolig og harmonisk og ikke have behov for at gøre eller markere sig, alt dette kan man ofte allerede se fra den er hvalp af,” siger Jimmi Koldenborg, der er hundetræner for SHF.

Labrador og golden retriever er ofte de hunde, man ser uddannet som servicehund, da de fleste har et stort pleaser gen. Men der findes alligevel mange forskellige racer af hunde, der bliver brugt til servicehunde, alt fra chihuahua til granddanois.

Lige meget hvordan de ser ud, er servicehundene en vigtig brik i manges liv, og for Jo-Ann er Tesla en stor hjælp i hverdagen og en ven for livet.