

SORGCOACHNING FÖR HUNDÄGARE

Del 2:

Förbereda sig inför hundens död

Börja här.

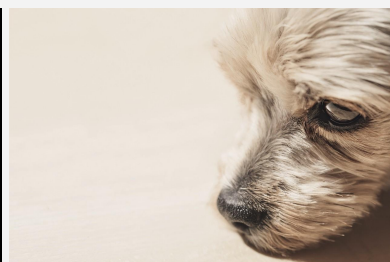
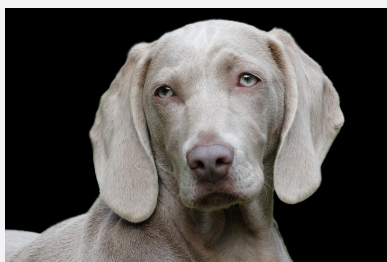
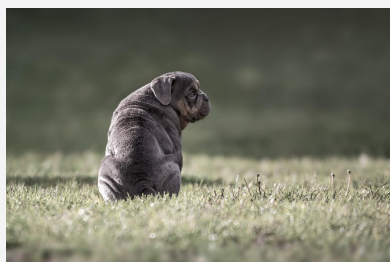
En länk till mitt föredrag

Mål: Skapa en medveten förberedelse inför förlusten av din hund för att lindra övergången.

Innehåll:

- **Betydelsen av förberedelse:** Hur mental förberedelse kan göra sorgen mer hanterbar.
- **Planera för hundens sista tid:** Prata om veterinärbesök, smärtlindring, alternativ som hemdöd, och hur man kan skapa ett lugnt och kärleksfullt avslut.
- **Förebygga ånger:** Hur man kan ta farväl på ett sätt som känns rätt för både hunden och ägaren.

Är du i en sits där döden redan har blivit ett faktum och tiden för förberedelser är försent så vill jag ändå gärna uppmuntra dig till att läsa igenom, se filmen och svara på frågorna som om du hade möjlighet att förbereda dig. Detta kan hjälpa till i sorgprocessen då vår hjärna inte riktigt kan hålla isär på vad som verkligen har hänt och vad vi själva fantiserar runt. Så att i tanken skapa en förberedelse kan få dig att uppleva ett visst lugn och inte minst kan det öppna upp nya dörrar för att lära känna sig själv.



Betydelsen av förberedelse:

Att förlora en hund är smärtsamt och jag tror att det är viktigt att vi ger det utrymme att vara just det, smärtsamt. Men genom att förbereda sig mentalt och praktiskt kan sorgen hanteras på ett mer konstruktivt sätt. Förberedelse handlar inte om att förneka smärtan utan om att skapa en känsla av kontroll och att tillåta sig själv att känna förlusten utan att bli överväldigad av den. Att tänka på förlusten som något som är oundvikligt, men inte nödvändigtvis måste vara skrämmande, kan hjälpa till att skapa ett mer fridfullt avsked.

Vi lever i ett samhälle där det är förbjudet med dödshjälp för oss människor medan vi som hundägare har ett ansvar att använda dödshjälp för våra fyrbenta vänner. Detta, tänker jag, kan leda till en inre omedveten krock och konflikt. Vilket i sin tur kan försvåra hela situationen för oss då ansvaret läggs så mycket mer på oss hundägare.

Vi lever också i ett samhälle där döden, på ett plan, lite har skjutits åt sidan och någonting som inte finns i vår vardag på samma sätt nu som förr. Det får mig att tänka att det blir viktigt att förbereda sig så gott det går och på det sätt som passar en själv bäst. Vilket i sin tur kanske kan vara svårt att veta hur det skulle kunna se ut för just dig. Men vi tar ett steg i taget.

Planera för hundens sista tid:

För många blir en viktig del av förberedelsen att tänka på praktiska saker såsom veterinärbesök, finns det en speciell veterinär jag skulle vilja gå till? Eventuella behandlingar, finns det något jag kan prova innan det definitiva slutet? Eller kanske hur man vill att sin hund ska tas om hand vid livets slut.

För andra blir det viktigare att ge utrymme och känna känslorna, tänka ut små saker att göra tillsammans, extra god mat eller andra saker som man vet att hunden älskar, den sista tiden som ett långsamt farväl. Det kan också handla om att vara närvarande med hunden under de sista dagarna eller att säga farväl på ett sätt som känns rätt för dig och din hund. Många hundägare väljer att planera för en hemdöd (eutanasi) om hundens lidande är stort, eller för en mer naturlig övergång om det är möjligt. Oavsett hur du väljer eller vad du gör spontant kring planer och förberedelser så blir det en viktig del i sorgprocessen. Det att våga lyssna på sig själv och lita på de impulser som kommer oavsett om det gäller förberedelse inför döden eller det som redan har hänt så gör det

känslorna mer begripliga, mindre skrämmande och kan lindra stress eller oro.

Förebygga ånger:

Först vill jag säga att ånger i en förlust och sorgprocess är en vanlig del av sorgen. Och jag skulle vilja påstå att den också kan vara en bra kompis om vi inte blir rädda för känslan. Ånger kan vara en fin fingervisning på vad du tycker är viktigt och därmed lära känna dig själv lite mer. Med detta vill jag understryka att det inte handlar om att frenetiskt försöka förebygga ångerskänslor.

De vanligaste sakerna vi ofta känner ånger över, är saker man inte gjorde eller inte sa till sin hund. Så som att man inte hade förberett sig, inte varit mer närvarande, inte hann med det där äventyret, prioriterade hunden för lite och liknande saker. Men genom att förbereda sig för förlusten och vara medveten om sina egna behov kan man minska dessa känslor av ånger. Just här kan det vara en viktig del med just närvaron i stunden och ta vara på de sista dagarna tillsammans.

Reflektionsfrågor:

1. Vad känns viktigt för dig när du tänker på din hunds sista tid? Tänk både realistiskt men också försök att formulera en sorts drömscenario.
2. Har du funderat på alternativa sätt att ta farväl på, som att skapa minnen eller gravsättning? Känn efter vad dina behov är. Hitta sätt att tillmötesgå dem på ett sätt som också ger hunden positiva upplevelser.
3. Vad skulle kunna ge dig en känsla av ro och acceptans i denna process? Tänk på att det finns inget rätt eller fel. Det finns bara ert gemensamma rätt.

Övning:

Planeringsövning: Skriv ner dina tankar och idéer om hur du vill att hundens sista tid ska vara. Detta kan innefatta praktiska beslut som veterinärbesök eller känslomässiga aspekter som att göra ett sista farväl. Men det handlar också om att du känner efter vad du behöver. Vad vill du ge din hund för att du ska kunna känna dig färdig?

OM HUNDEN

Lite kuriosa kring hur våra hundar kan uppleva sorg. Något du kan ha med dig om ni har förlorat en hund och familjen består av flera hundar.

Hur visar hunden sin sorg?

Hundar kan visa sin sorg på flera olika sätt, och de kan reagera både fysiskt och beteendemässigt. Hur en hund uttrycker sin sorg beror på individens personlighet, ålder, tidigare erfarenheter och förhållandet till den förlorade hundkompisen eller människan. Här är några vanliga sätt som hundar kan visa sorg på:

1. Förändringar i beteende:

- **Minskad aktivitet:** Hundar som normalt är lekfulla och aktiva kan bli mer stillsamma och slöa efter förlusten av en hundkamrat eller en viktig person. De kanske inte längre söker lek eller aktivitet som de gjorde tidigare.
- **Beteendeförändringar:** En hund kan börja uppvisa ovanliga beteenden, som att gråta, yla, gnälla eller bli mer tillbakadragen. Vissa hundar kan till och med börja söka mer uppmärksamhet från sina ägare för att få tröst, medan andra kan dra sig undan.
- **Förlust av matlust:** Precis som människor kan hundar tappa aptiten när de sörjer. En hund som vanligtvis äter med god aptit kan visa en plötslig minskning i matintaget.

2. Fysiska förändringar:

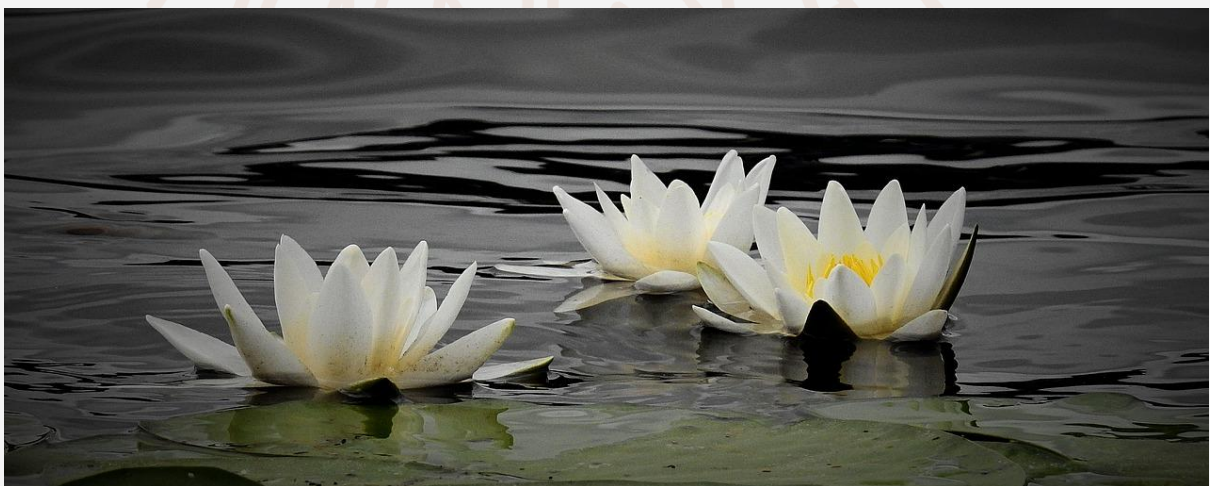
- **Stressreaktioner:** Sorg kan påverka hundens fysiska hälsa. Stressen kan manifesteras genom överdrivet slickande, gråtmilda tendenser, eller att hunden drar sig undan från sina ägare eller andra husdjur.
- **Sömproblem:** Sorg kan orsaka störningar i hundens sömn. Vissa hundar kan sova mycket mer än vanligt, medan andra kan ha svårt att sova alls.

3. Sökande beteenden:

- **Letande efter den förlorade hundkompisen:** Hundar som förlorar en annan hundkompis kan börja leta efter dem. De kan gå runt i huset, sniffa på platser där hunden brukade vara eller till och med pipa och yla som om de ropar på sin förlorade vän.
- **Förlorat intresse för tidigare rutiner:** Hundar kan också förlora intresset för aktiviteter eller rutiner som de tidigare njöt av, särskilt om dessa rutiner var förknippade med den förlorade hunden. Till exempel kan de sluta gå på sina vanliga promenader eller vägra leka med sina favoritleksaker.

4. Ändringar i socialt beteende:

- **Avståndstagande eller närhetssökande:** Vissa hundar blir mer isolerade efter att ha förlorat en vän, medan andra blir mer klängiga och söker konstant uppmärksamhet från sina ägare.
- **Förändrat kroppsspråk:** Sorg kan också påverka en hunds kroppsspråk. En ledsen hund kan ha sänkta öron, en slokande svans och en allmänt trött kroppshållning.



Med värme, *Therese*