

Træning af nytårsangst – kat

Du kan både forebygge og behandle nytårsangst ved at træne med langsom tilvænning. Det er vigtigt, at du selv bevarer roen under hele træningen, og at du ikke pylrer om katten. Du skal gå langsomt frem, så du hele tiden træner på en måde, hvor katten ikke udviser angstsymptomerne og/eller stikker af for at gemme sig.

Der ligger forskellige optagelser af fyrværkeri på YouTube, som du kan bruge til at træne. I starten er det en god idé at benytte den samme optagelse.

Når du starter, skal du sikre dig, at din kat er aktiveret med noget den kender og forbinder med noget trygt og godt fx legetøj, godbidder eller lign.

Du tænder for fyrværkerilydende på laveste lydstyrke, og ser hvordan katten reagerer. Det er vigtigt, at stoppe før katten bliver træt eller bange.

Langsomt over tid – det kan godt tage lang tid, før I er klar - skrues der op for lydstyrken.

Får du gået for hurtigt frem og skruet for højt op, så sluk, afbryd træningen og prøv igen på et lavere niveau dagen efter.

Når I efterhånden er nået op på fuld styrke, så er det tid til at flytte lyden, så den kommer udefra eller fra et andet rum.

Du kan også eksperimentere med lysglimt på samme måde som med lyden og evt. koble de to ting sammen til sidst.

Når det er muligt/lovligt, er det en god idé at træne med rigtigt fyrværkeri inden nytårsaften.

Kontakt os, hvis du vil vide mere om nytårstræning.

Kontakt os også, hvis du gerne vil træne, men din kat er MEGET angst for fyrværkeri – måske skal træningen i starten kombineres med noget beroligende.