

Hoe leren honden?

Heb je wel eens gehoord van Pavlov?

Begin 1900 bestudeert Pavlov, een Russische wetenschapper die leefde van 1849 tot 1936, de spijsvertering en de lichaamssappen (zoals speeksel) die komen kijken bij een bepaald gedrag. Voor dat onderzoek gebruikt hij honden als proefdieren. Pavlov brengt buisjes aan bij de speekselklieren om het kwijl op te vangen zodat hij nauwkeurig kan meten hoeveel de dieren kwijlen en op welk moment. Een assistent van Pavlov legt vleespoeder in de bek van de beesten om het kwijlen op gang te brengen. Al snel ontdekt Pavlov dat de proefdieren al speeksel beginnen aan te maken ruim voordat het eten in hun bek belandt. Ze kwijlen al bij het ruiken van eten, als ze de deur horen opengaan en zelfs als ze de voetstappen van de assistent horen. Pavlov doet zo per ongeluk een grote ontdekking. Hij ontdekt het fenomeen dat nu 'klassieke conditionering' wordt genoemd.

Klassieke conditionering

Klassieke conditionering is een vorm van leren waarbij een geconditioneerde stimulus wordt gecombineerd met een ongeconditioneerde stimulus.

Dit klinkt misschien ingewikkeld, maar ik zal de termen uitleggen:

Een **ongeconditioneerde stimulus** is een prikkel of situatie die automatisch reacties oproept die horen bij die prikkel of situatie. De reactie die de ongeconditioneerde stimulus teweegbrengt, is dus niet aangeleerd, die hoort erbij.

Een **geconditioneerde stimulus** is een prikkel of situatie die een aangeleerde reactie oproept, die toegevoegd is aan wat hoort bij die prikkel of situatie.

Ter verduidelijking terug naar Pavlov en zijn kwijlende honden. Bij de honden is hun voedsel een ongeconditioneerde stimulus, een prikkel die automatisch de aanmaak van speeksel op gang brengt. Kwijlen is de ongeconditioneerde reactie (automatische, niet aangeleerde reactie) op voedsel. Nu gaan we de honden een bel laten horen. Als ze de bel horen zonder tegelijkertijd voedsel voorgeschooteld te krijgen, is die bel een neutrale stimulus die geen gekwijl oplevert. Maar als we dezelfde bel een paar keer laten horen terwijl we de hond voeren, dan leert de hond dat voedsel en de bel samengaan. Vanaf het moment dat de hond eten associeert met de bel, is de bel een geconditioneerde stimulus geworden. Het belletje heeft een symbolische waarde gekregen. Als je nu de bel laat horen, begint de hond te kwijlen, ook zonder dat er eten in de buurt is. Het geluid van de bel is veranderd van een neutrale stimulus in een geconditioneerde stimulus.

Een Pavlov reactie krijg je pas als je brein onbewust een associatie heeft gelegd tussen twee situaties of prikkels, die in principe niks met elkaar te maken hebben.

Dit leerprincipe is belangrijk in het kader van het ontstaan en uitbreiden van angsten bij onze honden.

Wanneer jouw hond ergens bang van is, dan wil hij/zij alles doen om te voorkomen dat deze angstige situatie zich (nog eens) zal voordoen. Je hond wordt alert op signalen die een mogelijke voorspeller zijn van die angstige situatie.



Een goed voorbeeld hiervan is een hond met vuurwerkangst, die ook angstig wordt om 's avonds, als het donker wordt, naar buiten te gaan. Deze hond heeft donker en avond gekoppeld aan zijn angst voor harde knallen.

Een ander voorbeeld is een hond die het spannend vindt om alleen te blijven. Wanneer jij jouw laptotas pakt weet jouw hond dat hij/zij niet met je mee mag. Je hond kan al zenuwachtig worden zodra jij deze tas pakt, omdat je hond deze prikkel gekoppeld heeft aan de situatie van alleen blijven.

Wanneer angsten niet voldoende worden onderkend of niet op de juiste manier worden behandeld, en je hond blijft steeds opnieuw in zo'n angstige situatie terecht komen dan is het gevaar erg groot dat de angst zich volgens bovenstaand leerprincipe steeds verder uitbreidt.

Naast klassieke conditionering leren onze honden nog op een andere manier, namelijk door operant leren.

Operant leren

Operante conditionering of **instrumenteel leren** is het leerproces waarbij een reactie in een bepaalde context gevolgd wordt door een bekrachtiger (Engels: *reinforcer*) of bestraffer (Engels: *punisher*). Operant leren is stapsgewijs leren. Bij operant leren leer je dat je door iets te doen (of te laten) ervoor kunt zorgen dat iets anders gebeurt (of niet gebeurt).

Een bekrachtiger is elke gebeurtenis die de kans vergroot dat dezelfde reactie in de toekomst weer zal optreden. Wanneer je hond iets doet wat je graag wil, en je geeft hem/haar hier een beloningssnoepje voor, dan is de kans dat je hond dit gedrag vaker zal laten zien groter dan wanneer je de beloning achterwege laat. Je hond kan dit gedrag bewust gaan inzetten om het snoepje te krijgen.

Een voorbeeld hierbij: je hond komt naar je terug als je hem/haar roept, omdat je hem/haar geleerd heeft dat als hij/zij dat doet hij/zij dan een beloning kan verdienen.

Een bestraffer is daarentegen elke gebeurtenis die de kans verkleint dat de reactie weer zal optreden.

Een voorbeeld: wanneer je een harde ruk aan de lijn geeft wanneer je hond naar een andere hond toe wil gaan, dan kan het zijn dat je hond de volgende keer niet meer naar die andere hond toe wil.



Je hond kan niet leren als hij of zij in paniek is.

Wanneer je hond iets doet wat jij niet wil of heel angstig is, dan ben je snel geneigd om dit gedrag te willen veranderen precies op dat moment, in die omstandigheden. Maar als jouw hond overmand wordt door zijn emoties, kan hij op dat moment helemaal niets nieuws aanleren.

Wanneer jouw hond angstig is dan maakt zijn of haar lichaam zich klaar om op die angstige situatie te reageren (voor angstreacties zie de uitleg in les 1). Wanneer je moet gaan vluchten voor een gevaarlijk dier, dan wil je jezelf niet eerst nog even volproppen met lekkers. Dat zou je tijdens je vlucht alleen maar in de weg zitten. En ook wanneer je in de aanval zou gaan wil je niet eerst nog even eten. Dit is de reden waarom onze honden in spannende situaties geen lekkers willen aannemen. Dat zou vanuit een overlevingsstandpunt absoluut niet handig zijn. Wanneer jouw hond geen lekkers meer wil aannemen, dan is dat voor jou als eigenaar altijd een teken dat de situatie te spannend is voor je hond op dat moment.

Iets nieuws aanleren lukt ook niet wanneer je gespannen bent. Om een voorbeeld te geven, stel je bent betrokken bij een bankoverval. Je was toevallig net bij de bank binnen toen de overvallers binnenkwamen en nu houdt 1 van die overvallers een pistool tegen jouw hoofd. En stel nu dat je vriend/vriendin je op dat moment wil helpen om rustig te worden. Door je een meditatieoefening uit te leggen (niet echt realistisch, maar even als voorbeeld: 😊). Het lukt je dan waarschijnlijk echt niet om je goed op die uitleg te kunnen concentreren.

In spannende, prikkelende, omstandigheden is nieuwe dingen leren heel ingewikkeld.

Terug naar jouw hond. Stel jouw hond is heel druk als er visite komt. Of jouw hond gaat tekeer aan de lijn, wanneer er voorbijgangers of andere mensen in beeld komen. Jouw hond raakt misschien in paniek van harde geluiden. Er kunnen allerlei zaken zijn die ervoor zorgen dat de heftige emoties jouw hond op een bepaald moment helemaal overnemen. Wanneer jij je hond dan wil bereiken dan lukt dat dus misschien helemaal niet.

Om je hond te helpen bij zijn of haar angst moeten we de situatie eerst veilig genoeg maken. Zodat jouw hond kan ervaren dat het misschien allemaal wel meevalt. En daarna gaan we jouw hond stapsgewijs laten wennen aan steeds een iets moeilijker situatie. Op het tempo van jouw hond. Zonder dat hij of zij overweldigd raakt.

Hoe we dit precies gaan doen kan ik niet in deze algemene tekst voor je beschrijven. Elke hond is namelijk uniek en elke angst ook. Het traject is niet voor niets persoonlijk en we gaan alle stappen op maat maken voor jouw hond.

Wat wel bij elke hond hetzelfde is, is dat we angsten verminderen door middel van systematische desensitisatie en counter-conditioneren.



Systematische desensitisatie

Systematische desensitisatie is een manier om je hond geleidelijk aan iets te laten wennen, zonder dat je hond angstig wordt. Je kunt dit toepassen om je hond een angst te laten overwinnen, of juist om te voorkomen dat je hond een bepaalde angst zal ontwikkelen.

Bij systematische desensitisatie bied je een prikkel in toenemende mate aan. Je begint op een niveau waarop je hond niet bang of gespannen is van deze prikkel. Geleidelijk aan verhoog je de intensiteit van de prikkel, maar je zorgt steeds dat de mate waarop je de prikkel aanbiedt NIET tot spanning leidt bij je hond.

Systematische desensitisatie kun je bijvoorbeeld gebruiken bij honden die bang zijn van bepaalde geluiden. Je laat het geluid horen aan je hond, maar zodanig zacht dat je hond niet angstig wordt. Zodanig zacht dat je hond eigenlijk niet reageert. In volgende sessies kun je het geluid steeds iets harder laten klinken, maar je werkt met zulke kleine stapjes dat je hond geen enkele keer spanning ervaart. Het aantal sessies wat nodig is, is afhankelijk van je hond. Wanneer je je hond, zonder angst en spanning, hebt laten wennen aan het geluid op het volume zoals dit in het dagelijks leven klinkt, is je missie geslaagd.

Wanneer je systematische desensitisatie toepast, leert je hond dat de desbetreffende prikkel een neutraal iets is. Dit kan goed toepasbaar zijn voor prikkels waarvoor jouw hond nog geen angst heeft ontwikkeld. Wanneer je een bepaalde angst wil overwinnen, werkt systematische desensitisatie IN COMBINATIE met counter-conditioneren vaak beter.



Counter-conditioneren

Counter conditioneren staat voor het aanleren van ander gedrag. Wanneer je hond in een bepaalde situatie steeds bepaald gedrag vertoont, kun je proberen, door te gaan counter conditioneren, om hem of haar ander gedrag aan te leren.

Dit klinkt nog steeds wel erg vaag, daarom een voorbeeld.

Stel je hebt een hond die steeds gaat blaffen wanneer jij hem uitlaat en jullie komen andere honden tegen. Wanneer je nu gaat counter conditioneren dan ga je hem ander gedrag aanleren wanneer hij andere honden ziet, bijvoorbeeld naar jou kijken.

Counter conditioneren kun je inzetten wanneer jouw hond gedrag vertoont wat je eigenlijk liever niet wil. Door hem of haar iets anders aan te leren verdwijnt het door jou ongewenste gedrag.

Nu is counter conditioneren niet altijd zo eenvoudig als hierboven beschreven. Om je hond ander gedrag aan te leren is het noodzakelijk niet alleen naar dit gedrag van je hond te kijken, maar ook naar de motivatie waarom je hond dit doet.

Om bij het bovenstaande voorbeeld te blijven, jouw hond heeft een reden om te blaffen naar andere honden. Hij vindt ze misschien spannend, en wil ze op afstand houden. Of hij heeft pijn en wil daarom contact met andere honden vermijden. Er kunnen allerlei zaken invloed hebben op het gedrag van jouw hond op dat moment.

Om te kunnen gaan counter conditioneren is het belangrijk eerst de oorzaak te achterhalen waarom jouw hond doet wat hij doet. Welke zaken spelen een rol, hoe voelt jouw hond zich, wat motiveert hem om juist dit gedrag te laten zien.

Vervolgens is het belangrijk met deze oorzaken aan de slag te gaan.

In het bovenstaande voorbeeld, stel jouw hond vindt andere honden spannend. Je zult dan ook met deze angst aan de slag moeten gaan. Want wanneer jouw hond andere honden spannend vindt, is het voor hem of haar misschien wel onmogelijk om ander gedrag in te zetten wanneer hij deze tegenkomt. Pas wanneer zijn of haar angst verminderd is, kan jouw hond zijn of haar gedrag veranderen.



Hoe nu verder?

Door de informatie in de afgelopen lessen heb jij (meer) inzicht gekregen wat angst bij honden inhoudt en hoe deze ontstaan/uitbreiden. Ook heb je al een beetje een idee hoe we eraan gaan werken.

Omdat dit traject maatwerk is, wil ik je hond zo goed mogelijk leren kennen. In een voorgaande les heb jij een vragenlijst ingevuld. Ook bij deze les hoort een vragenlijst. De vragen in deze lijst zijn vooral bedoeld om mij inzicht te geven in hoe het dagelijks leven van jouw hond eruitziet.

Wanneer ik de antwoorden op deze vragenlijst ontvangen heb, ontvang jij automatisch de volgende les in je mailbox.

