

Het leven van jouw hond onder de loep.

Hoe kun je voor jouw hond een leven creëren waarin jouw hond zich ook veilig en ontspannen voelt en de angst zoveel mogelijk naar de achtergrond verdwijnt.

5.1 Factoren die een rol kunnen spelen bij wel of geen last hebben van angsten, fobieën en trauma's.

- **Jouw hond zelf.** Elke hond is een uniek individu, met zijn of haar eigen persoonlijke wensen, voorkeuren, behoeften en verlangens. Het is dus altijd belangrijk je zo goed mogelijk in je eigen hond te verdiepen. Zaken die hierbij een rol spelen zijn bijvoorbeeld het karakter van jouw hond, zijn/haar ras eigenschappen, de leeftijd, de lichamelijke conditie en de behoefte aan sociaal contact.
- **De mate van spanning die jouw hond in het dagelijks leven ervaart.** Wanneer er sprake is van regelmatig/veel/vaak stress in het leven van jouw hond, dan heeft dit invloed op het emotionele welzijn van jouw hond. En dat kan vervolgens weer invloed hebben op de fysieke gezondheid van jouw hond en op zijn of haar leervermogen. Je kunt je voorstellen dat een gespannen hond bepaalde situaties mogelijk lastiger vindt dan een ontspannen hond.
- **De mate waarin jouw hond zich veilig voelt in zijn/haar eigen huis.** Dit punt hangt samen met het voorgaande punt. Wanneer jouw hond zich niet veilig voelt in de dagelijkse omgeving, dan is er bijna voortdurend sprake van een bepaalde mate van spanning.
- **De mate waarin jouw hond zijn energie kan kwijt raken.** Wanneer een hond zijn/haar energie in onvoldoende mate kwijt kan, dan kan dat leiden tot opgekropte spanning en frustratie.
- **De mate waarin wordt voorzien in de 'hondse' behoeften van jouw hond.** Elke hond, hoe groot, klein of schattig hij ook is, is een jachtdier. Honden hebben, in meer of mindere mate (dit is per individuele hond verschillend) behoefte om wel eens gedrag te vertonen dat met dit jagen samenhangt. Als je nooit kunt doen waarvoor 'je gemaakt bent', als je nooit je passie kunt naleven, dan kun je je voorstellen dat dat kan leiden tot frustratie en spanning.
- **De mate van gehechtheid aan jou of andere gezinsleden, de afhankelijkheid van je hond.** Sommige honden zijn in dusdanige mate aan hun eigenaar gehecht, dat ze zich niet veilig voelen wanneer de eigenaar niet in de buurt is. Je kunt je voorstellen dat, als jouw hond zich op die manier aan jou (of aan een van jouw gezinsleden) heeft gehecht, dit invloed heeft op de zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van jouw hond (zie het volgende punt).
- **Het zelfvertrouwen van jouw hond, de zelfstandigheid.** Deze factor kan samenhangen met de voorgaande factor (de mate van gehechtheid), maar kan ook op zichzelf staan

Welke van bovenstaande factoren bij jouw hond een rol spelen gaan we samen bekijken en bespreken. Om hierachter te komen verzoek ik je de vragenlijst in te vullen die behoort bij deze les. Ondertussen zal ik je alvast uitleggen welke aspecten in het leven van jouw hond onder de loep genomen kunnen worden/op welk gebied er mogelijk veranderingen of aanpassingen nodig zijn, wanneer een of meerdere van bovenstaande zaken een rol spelen bij jouw hond.



5.2. Aspecten in het leven van jouw hond die van belang zijn:

1. Angst, stress en onzekerheid

De angst van jouw hond gaan we tijdens dit traject samen gaan aanpakken. Eventuele andere angsten in het leven van jouw hond kunnen ook een rol spelen. Dit kan het leerproces zeker beïnvloeden. Om je wat voorbeelden te geven:

- Wanneer jouw hond bang is van onweer dan kan jouw hond daardoor alleen blijven ook ineens spannend gaan vinden.
- Wanneer jouw hond gedurende de wandeling veel spanning heeft gehad door het zien van andere honden, dan kan jouw hond thuis nog een tijd moeite hebben met ontspannen en tot rust komen.

Mochten er andere angsten een rol spelen in het leven van jouw hond, dan gaan we deze samen bespreken en kunnen we prioriteiten stellen in welke angst het eerst aangepakt moet worden.

2. De lichamelijke conditie van jouw hond

Wanneer er medische problemen spelen bij jouw hond, dan kan dit het welzijn van jouw hond beïnvloeden. Dit heeft ook invloed op de situaties die jouw hond aankan. Een hond die niet lekker in zijn of haar vel zit kan 'hangeriger' zijn (denk aan een ziek kind dat alleen maar op schoot wil zitten) en jou meer nodig hebben dan normaal.

Mochten er lichamelijke problemen zijn bij jouw hond, dan zullen we dit bespreken en samen bepalen wat er kan en nodig is.

3. Is het leven voorspelbaar voor jouw hond?

Wanneer jij een onzekere hond hebt, dan kan het zijn dat jouw hond een grote behoefte heeft aan voorspelbaarheid in de dagelijkse gang van zaken. Weten wat je kunt verwachten is prettig, dan hoef je je daar niet ongerust over te maken. Zaken die hierbij van belang zijn:

- Het hebben van een goede structuur in de dag. Zie hiervoor bijlage 1.
- Gelijkmatig met je hond omgaan. Zie hiervoor bijlage 2.
- Voorspelbaarheid in wandelingen. Zie hiervoor bijlage 3.
- Je hond controle geven over situaties waarin dat kan. Zie hiervoor bijlage 4.

4. Voelt jouw hond zich veilig in de eigen omgeving?

Wanneer jouw hond zich niet veilig voelt in jullie eigen huis dan kan dit een grote impact hebben op het algemene welzijn van jouw hond. Ook kan dit een reden zijn waardoor allerlei andere angsten ontstaan.

Samen gaan we bekijken hoe jouw hond zich in zijn/haar eigen omgeving voelt en welke aanpassingen eventueel nodig zullen zijn.

Zaken die hierbij van belang kunnen zijn, zijn bijvoorbeeld:

- Heeft jouw hond een fijne rustplek? Een plek waar jouw hond zich veilig en comfortabel voelt. Deze plek dient een plaats te zijn waar jouw hond ook zelfstandig regelmatig naartoe gaat om te verblijven. Jouw hond verkiest het dus ook regelmatig zelf om hier te zijn.



Wanneer deze plek bijvoorbeeld een Bench is, maar jij moet altijd het deurtje dicht doen om je hond hierin te laten blijven, dan is dit geen eigen keuze van jouw hond.

- Is jouw huis plek warm/koel genoeg, is er drinken beschikbaar?
- Denk ook aan zaken als geluiden en geuren. Heeft jouw hond last van bepaalde geluiden van buiten, of misschien van piepende apparaten bij jou in huis? Staat bij jou de tv altijd aan of juist niet? Hoe is dat voor jouw hond?
- Wanneer je een energieke hond hebt: is er materiaal aanwezig waarmee jouw hond zich zelfstandig (en veilig) kan vermaken als jouw hond daar behoefte aan heeft?
- Zijn er prikkels van buiten waar jouw hond mogelijk last van kan hebben? Kun je deze buiten sluiten (bijvoorbeeld door de gordijnen te sluiten)? Of heeft jouw hond juist meer behoefte om het overzicht te kunnen houden (houd de gordijnen dan juist open, ook 's avonds als het donker is).

Een veilige leefomgeving is erg belangrijk voor jouw hond.

5. Kan jouw hond zichzelf zijn?

Mijn persoonlijke mening is dat er veel gedragsproblemen ontstaan (bij mens en dier) wanneer iemand zichzelf niet kan, of mag, zijn. Dit kan leiden tot druk gedrag (frustratie) maar ook tot onnatuurlijk rustig gedrag (depressie en aangeleerde hulpeloosheid). Natuurlijk moet iedereen zich regelmatig aanpassen in, en aan, bepaalde situaties. Wanneer dat aanpassen in te grote mate moet, of te vaak, en wanneer er onvoldoende ruimte is voor eigenheid, tast dit het welzijn van het individu enorm aan.

Dit geldt dus ook voor jouw hond. Honden zijn van nature jachtdieren. Het is niet gewenst en gepast dat we ze zomaar laten jagen op een konijn in het bos, of op de kat van de buren. Toch is het belangrijk dat hun natuurlijk jachtgedrag (of tenminste delen hiervan) regelmatig uitgeoefend kan worden. **Een manier waarop je dit met je hond kunt doen, is door middel van verrijking.** Wat dit precies inhoudt en hoe je je hond verrijking kunt bieden, kun je lezen in bijlage 5.

Naast verrijking is het ook belangrijk dat jouw hond zijn energie in voldoende mate kwijt kan.

Wanneer jouw hond meer energie heeft dan hij/zij in het dagelijks leven kan kwijt raken, tijdens wandelingen, spel en andere activiteiten, kan dit leiden tot frustratie en depressie. Belangrijk is dus te bepalen hoe energiek jouw hond is en of deze mate van energie in overeenstemming is met de activiteiten in het dagelijks leven van jouw hond.

De behoefte aan sociaal contact verschilt van hond tot hond, maar is wel een belangrijke factor die het welzijn van jouw hond bepaalt. Als jij een hond hebt met een grote behoefte aan sociaal contact, die niet of nauwelijks contact heeft met andere honden en/of andere mensen, kun jij je voorstellen dat dit invloed heeft op het psychische welbevinden van jouw hond. Het kan dan helpend zijn na te gaan of jouw hond ook met andere mensen of dieren interactie kan hebben.

6. Hoe is jouw hond aan jou gehecht, van welke hechtingsstijl is sprake?

Hechtingsstijl, wat is dat precies?

Een hechtingsstijl is de manier waarop je je bindt aan anderen. Hier geldt het gezegde: jong geleerd is oud gedaan. De manier waarop je je als baby en vroege jeugd hebt kunnen hechten aan je ouders/verzorgers heeft invloed op de manier waarop je je in je latere leven aan anderen verbindt. Een onveilige hechtingsstijl kan in de loop van je leven hersteld worden, maar zal vaak wel invloed houden. Ook andersom is mogelijk. Een kind dat veilig gehecht is in de vroegste jaren kan in de loop



van het leven een onveilige hechtingsstijl ontwikkelen, bijvoorbeeld door een heftige gebeurtenis of trauma.

Bovenstaande geldt voor mensen, maar geldt ook voor onze honden.

Er is sprake van vier typen hechtingsstijlen (volgens de Amerikaanse psycholoog Mary Ainsworth).

1. Veilige hechting.
2. Onveilige-vermijdende hechting.
3. Onveilige-angstige hechting.
4. Onveilige-gedesoriënteerde hechting.

Nadere uitleg over deze hechtingsstijlen en welke invloed deze op je hond kunnen hebben kun je lezen in bijlage 6.

Wanneer er sprake is van een onveilige hechting is het belangrijk eerst te gaan werken aan het herstellen/opbouwen van het vertrouwen wat de hond in mensen heeft. Zodat deze honden een bepaalde mate van zelfstandigheid kunnen ontwikkelen die hen helpt om de angst te kunnen overwinnen.

5. Het zelfvertrouwen van jouw hond

Zelfvertrouwen, wij mensen hebben dat in meer of mindere mate. In de ene situatie kun je meer zelfvertrouwen hebben dan in een andere. In sommige situaties voel je je nu eenmaal meer op je gemak. Sommige situaties voelen vertrouwd dan andere situaties. Wanneer je het idee hebt controle te hebben over de situatie, geeft dit je ook vaak meer zelfvertrouwen.

De ene hond heeft meer zelfvertrouwen dan de andere.

Wat je kunt zeggen over zelfvertrouwen bij mensen, geldt ook voor onze honden. De ene hond heeft meer zelfvertrouwen dan de andere hond. In de ene situatie kan je hond zich meer zelfverzekerd voelen dan in de andere. Ook voor honden geldt dat, wanneer ze het idee hebben dat ze (een bepaalde mate van) controle hebben over de situatie, dit het vertrouwen bij hen vergroot.

Het hebben van meer zelfvertrouwen zorgt in het algemeen voor een hoger welzijnsniveau. Dit geldt zowel voor mensen, als voor honden.

Heb jij een hond die angstig of onzeker is (of dit is in bepaalde situaties)? Het kan het welzijn van je hond enorm verhogen, wanneer je je hond kunt helpen bij het vergroten van zijn/haar zelfvertrouwen (in het algemeen, of in die specifieke situatie).

Hoe je het zelfvertrouwen van je hond kunt vergroten kun je lezen in bijlage 7.

5.3 Het leven van jouw hond moet passend zijn voor hem of haar, om gedragsproblemen te voorkomen of om deze te kunnen oplossen.

Tijdens ons aanvangsconsult (les 6) zullen we samen bespreken of, en zo ja welke, aanpassingen er nodig zijn in het leven van jouw hond om zijn/haar welzijn te verhogen en de therapie te kunnen laten slagen. Om mij (nog)meer inzicht te geven in het leven van jouw hond, verzoek ik je de vragenlijst in te vullen die hoort bij deze les.



Begeleidingstraject Angst: les 5

Ook kun je onze afspraak inplannen met behulp van deze link:

<https://calendly.com/wel-fair/eerste-consult-bespreken-behandelplan>

Na het invullen van de vragenlijst en het plannen van de afspraak zal ik je alvast de informatie sturen die hoort bij de volgende les.

Tot snel,

Sylvia



Bijlage 1: Het belang van een goede structuur in de dag

Wanneer jij een hond hebt die slecht tot rust kan komen of die steeds maar hazenslaapjes doet en zodra jij opstaat ook weer overeind komt, dan kan dat komen omdat het leven van jouw hond in onvoldoende mate voorspelbaar is voor hem of haar. Wanneer jouw hond niet weet wat hij/zij wanneer kan verwachten, dan kan het zijn dat jouw hond voortdurend in een afwachtende modus blijft. Afwachtend of, en wanneer, er weer iets interessants gaat gebeuren (of wanneer er juist iets spannends gaat gebeuren). Dit kan voor veel onrust bij jouw hond zorgen. Het aanbrenge van voorspelbaarheid en structuur kan in dit geval zeer helpend zijn.

Hoe breng je structuur aan?

Je kunt beginnen met de dingen die je met je hond doet, steeds in een vaste volgorde te doen. Een voorbeeld van een vaste volgorde in activiteiten met je hond kan zijn: wandelen, fysiek spelen, een denkspelletje met een portie van het dagelijkse eten, een kauwactiviteit, en daarna een rustperiode. En dit ritueel bijvoorbeeld 3 maal daags.

Het is de bedoeling dat de rustperiodes ook echt rustperiodes worden. En dat je hond weet dat jij op dat moment niets met hem/haar zult doen. Zodat jouw hond tijdens deze periodes niet op jou hoeft te letten, omdat hij/zij weet dat hij/zij nu toch niets van jou hoeft te verwachten.

In het begin kun je er voor kiezen op deze momenten zelf ook even rustig te blijven zitten, zodat je je hond niet triggert met jouw activiteiten. In het begin zijn deze rustperiodes ook nog niet te lang, omdat je wil voorkomen dat jouw hond van alles uit de kast gaat zoeken om jouw aandacht te vragen. Je wil een situatie voorkomen waarbij jij op een gegeven moment wel genoodzaakt bent om te reageren.

Uiteraard kun je dit alleen gaan invoeren wanneer je op andere momenten wel aan de behoeften van jouw hond voldoet. Je hond moet gedurende de dag voldoende aandacht krijgen en voldoende gelegenheid hebben om zijn/haar energie kwijt te raken. Maar als je hieraan voldoet, kan het invoeren van dit soort rustmomenten voor veel duidelijkheid bij jouw hond zorgen, en ervoor zorgen dat jouw hond veel minder stress ervaart gedurende de dag.

Voor honden waarbij tot rust komen heel ingewikkeld is, kun je dit soort rustmomenten markeren met een duidelijk zichtbaar signaal, bijvoorbeeld een pionnetje of een kegeltje. Je hond leert dan dat dit signaal betekent dat hij/zij zichzelf even moet vermaken (of lekker kan gaan slapen).



Bijlage 2: Gelijkmatic met je hond omgaan

Honden hebben het nodig dat hun eigenaar gelijkmatic met hen omgaat. Dit zorgt voor stabiliteit, vertrouwen en een gevoel van veiligheid. Bovendien zorgt het voor een betere band tussen jou en jouw hond. Wanneer jouw hond weet wat hij/zij aan je heeft, wat hij/zij van je kan verwachten en weet hoe jij zal reageren in gelijksoortige situaties is dit enorm prettig voor jouw hond.

Het is belangrijk je hond op een positieve manier op te voeden.

Positief wil zeggen, zonder te werken met correcties, straf en dwang. Dit is belangrijk, omdat het werken met correcties en dergelijke erg nare gevolgen voor je hond kan hebben. Het werken met correcties is namelijk niet goed voor het welzijn van jouw hond. Niet goed voor het welzijn van jouw hond op het moment van het straffen zelf (dat is immers naar voor jouw hond, anders zou jouw hond het niet als een straf ervaren). Maar ook niet goed voor het welzijn van jouw hond op langere termijn.

Ik zal je hieronder uitleggen wat ik bedoel, maar eerst zal ik uitleggen wat ik onder straffen versta.

Met je hond straffen bedoel ik dat je iets doet wat jouw hond niet leuk vindt, waardoor gedrag van jouw hond stopt of minder wordt.

Een voorbeeld is op je hond mopperen, of een ruk aan de lijn geven.

Je hond straffen werkt vaak averechts, waarom?

Wanneer jouw hond bepaald gedrag vertoont, bijvoorbeeld blaffen aan de lijn naar een andere hond, en jij moppert op dat moment op jouw hond, of jij geeft een ruk aan de lijn, dan kan het zijn dat het geblaf van jouw hond op dat moment stopt. "Nou, doel bereikt", denk je nu misschien. Toch is dit niet waar. Wanneer jij er op die manier voor zorgt dat jouw hond stopt met zijn gedrag, dan doet jouw hond dit, omdat hij op dat moment niet meer durft te blaffen.

Jij hebt het gedrag van je hond op dat moment onderdrukt, maar je hebt het niet opgelost.

Jouw hond heeft altijd een reden waarom hij/zij zich op een bepaalde manier gedraagt. Er liggen emoties ten grondslag aan zijn gedrag.

Om in bovenstaand voorbeeld te blijven: jouw hond gaat niet zomaar blaffen om te blaffen. Jouw hond doet dit bijvoorbeeld omdat hij zich angstig of gespannen voelt. Jouw hond vindt de andere hond, die jullie tegenkomen, misschien bedreigend, en probeert door te blaffen ervoor te zorgen dat de andere hond op afstand blijft. Of jouw hond wil juist graag naar de andere hond toe en raakt gefrustreerd wanneer hij belemmerd wordt door de lijn. In beide gevallen blaft jouw hond. In beide gevallen ervaart jouw hond minder prettige emoties als aanleiding om te blaffen.

Wanneer jij jouw hond straft, dan gaat jouw hond zich niet beter voelen.

Sterker nog, er komen nog meer negatieve gevoelens bij. Je bent je hond niet aan het helpen zich beter te voelen. Je bent je hond niet aan het helpen de noodzaak om te blaffen weg te nemen. Nee, je bent op dat moment alleen maar gedrag aan het onderdrukken, zonder iets aan de oorzaak (de reden waarom jouw hond zich zo gedraagt), te doen.

Straffen is altijd een vervelende ervaring voor jouw hond, anders kun je niet spreken van straf. Op korte termijn kun je er gedrag mee onderdrukken, maar op langere termijn verstrek je vaak juist de negatieve emoties die ten grondslag lagen aan het gedrag van jouw hond.



Bovendien kunnen er nog meer negatieve gevolgen zijn. Honden kunnen onder andere leren door situaties aan elkaar te koppelen. Wanneer jouw hond tijdens de wandelingen steeds op zijn kop krijgt, beïnvloedt dat het plezier wat hij in de wandelingen heeft. Misschien gaat jouw hond op een gegeven moment niet meer graag mee naar buiten, misschien wordt jouw hond bang van de lijn, of misschien wordt jouw hond zelfs bang van jou (misschien alleen in die situaties, maar misschien ook wel in het algemeen). Al deze negatieve side-effecten komen het welzijn van jouw hond niet ten goede.

Een nadeel van werken met straf is ook dat jouw hond niet leert wat hij anders, of beter kan doen.

Je hond leert geen nieuw gedrag aan, het oude wordt alleen onderdrukt. Dit leidt er vaak toe dat je steeds opnieuw in vergelijkbare situaties moet blijven werken met je straf. De situatie verandert niet wezenlijk. Steeds opnieuw gaat jouw hond blaffen, steeds opnieuw geef jij hem op zijn kop, steeds opnieuw stopt hij er dan misschien wel even mee, maar de volgende keer dat jullie in deze situatie komen begint alles weer van voor af aan.

Jouw hond heeft het niet nodig dat jij met straf werkt.

Je doet hem daarmee tekort. Sterker nog, je doet jezelf hier ook tekort mee. Voor jou is het ook niet fijn steeds opnieuw in dezelfde situatie terecht te komen. Steeds opnieuw in een situatie terecht te komen die jou ergernis en frustratie en misschien ook zorgen geeft. Zowel jij als jouw hond verdienen beter dan dat.

Wat jullie nodig hebben is een aanpak die wel iets aan de oorzaak van het gedrag van jouw hond doet. Een aanpak die jouw hond helpt de negatieve emoties die zijn gedrag veroorzaken kwijt te raken of te verminderen. Zodat ervoor jouw hond geen noodzaak meer is het voor jou ongewenste gedrag in te zetten. Hoe fijn is dat!



Bijlage 3: Voorspelbaarheid tijdens wandelingen

Voorspelbaarheid, weten wat je kunt verwachten, is prettig wanneer je onzeker bent.

Om je een voorbeeld te geven: Je gaat wandelen, met jouw onzekere hond, op onbekend terrein. Jouw hond is alert en op zijn/haar hoede, juist omdat de omgeving nieuw is. Wanneer er een andere hond aankomt, een prikkel die voor jouw hond misschien altijd al een uitdaging vormt, dan loopt de spanning snel nog verder op. Was je deze hond tegengekomen tijdens een vertrouwde wandeling op bekend terrein, dan had jouw hond de situatie misschien beter kunnen handelen. (Of dat zo is, is afhankelijk van nog meer factoren, zoals bijvoorbeeld de grootte van de angst van jouw hond van andere honden, de andere hond zelf, de afstand, enzovoorts).

De ene hond heeft meer behoefte aan voorspelbaarheid tijdens wandelingen dan de andere hond. Sommige honden gedijen erg goed op dagelijks dezelfde rondes, terwijl andere honden daardoor juist verveeld raken.

De wandelingen zo voorspelbaar mogelijk maken, kun je doen door rekening te houden met:

- **De locatie waar je wandelt.** Een rustige locatie is overzichtelijker voor jouw hond dan een locatie waar op dat moment veel andere mensen of honden zijn, of waar veel druk verkeer is. Ook hoe de locatie eruitziet kan van invloed zijn. Locaties met allerlei onverwachte hoeken en straatjes kunnen ingewikkelder voor je hond zijn dan een locatie met weidse uitzichten.
- **Het tijdstip waarop je wandelt.** Door op rustige tijden te wandelen gebeuren er hoogstwaarschijnlijk minder onverwachte dingen.
- **De route die je neemt.** Steeds dezelfde ronde zorgt ervoor dat jouw hond geen spanning ervaart over waar jullie terecht zullen komen.

Wanneer jouw hond veel spanning ervaart tijdens de wandelingen, is het zeker de moeite waard om te bekijken of meer voorspelbaarheid in deze wandelingen de spanning kan verminderen.

Wanneer de spanning hoe dan ook ontstaat, door de prikkels (honden, mensen, verkeer, enzovoorts) die jullie tegenkomen, kan het raadzaam zijn te bekijken wat je kunt doen om je hond te helpen deze prikkels anders te ervaren. Ik wil je hier zeker bij helpen. Eventueel kan een aanvullende therapie nodig zijn.



Bijlage 4: Het gevoel van het hebben van controle

Wat is controle, gezien van het welzijns perspectief van jouw hond?

Zowel mensen als dieren zetten zich in om controle te krijgen. Ze werken om hun omgeving te kunnen veranderen. Wanneer mensen en dieren het idee hebben dat ze niets kunnen doen om iets aan hun omgeving of hun omstandigheden te veranderen, dan kan dat zelfs leiden tot depressie en apathie.

Om je een voorbeeld te geven: stel je moet naar de tandarts. En je vindt dat best wel spannend. Wanneer je dan door de tandarts in de stoel geduwd wordt, zonder dat je enig idee hebt wat hij gaat doen en wat je kunt verwachten, dan voelt deze situatie heel bedreigend. Deze situatie zal bedreigender voor je voelen dan wanneer de tandarts rustig uitlegt wat er gaat gebeuren, en met je afspreekt dat, wanneer jij je hand opsteekt, hij even zal stoppen met je behandeling.

Ook al moet je in allebei de situaties dezelfde, vervelende, behandeling ondergaan, in het tweede geval heb je meer controle over de situatie en dit zorgt ervoor dat je deze situatie hoogstwaarschijnlijk beter kunt handelen dan de eerste.

Controle hebben gaat over invloed uit kunnen oefenen en keuzes kunnen maken. Het is voor jouw hond zelfs een primaire beloning om ergens controle over te kunnen hebben. Dat wil zeggen dat jouw hond het krijgen van controle als een beloning ervaart (net zoals het krijgen van iets lekkers) en niet dat het een aangeleerde beloning is (bijvoorbeeld zoals de clicker).

Het hebben van controle voor jouw hond wil zeggen:

- **Dat jouw hond de situatie in meer of mindere mate kan beïnvloeden.**
Jouw hond kan, door zich anders te gedragen, zijn/haar omgeving veranderen of zijn/haar perceptie van de omgeving veranderen. Bijvoorbeeld jouw hond kan op een prikkel aflopen, of hij kan er juist vandaag lopen. En jouw hond kan in een situatie gaan, of deze juist van een (veilige) afstand bekijken.
- **Jouw hond kan keuzes maken.**
Jouw hond kan bijvoorbeeld kiezen of hij wel of niet contact wil maken met andere honden, of hij wil eten, kluiven, de omgeving in de gaten wil houden, enzovoorts.

Natuurlijk kun je je hond niet in elke situatie zelf laten kiezen. Wij leven in een mensenwereld en jouw hond kan de gevolgen van bepaalde keuzes echt niet overzien. Jij moet zorgen voor de veiligheid en gezondheid van jouw hond. Jij bent verantwoordelijk voor waar je jouw hond wel of niet laat wandelen. En hoeveel eten hij mag krijgen op een dag. Maar jouw hond, binnen de grenzen van de mogelijkheden die er zijn, regelmatig zelf laten kiezen, komt zeker ten goede aan het welzijn van jouw hond.

Keuzes die je je hond zelf kunt laten maken zijn bijvoorbeeld:

- “Met welk speeltje wil je spelen, dit groene of deze blauwe?”
- “Wil je stil blijven staan tijdens de wandeling om te snuffelen? Natuurlijk mag dat!”
- “Wil jij hier rechtsaf? Ja hoor, die straat is ook veilig voor ons, laten we dat doen.”
- “Wil je je maaltijd in deze Kong, of liever in deze voerbak?”



Andere keuzes die voor je hond heel belangrijk kunnen zijn, en die zijn/haar gedrag kunnen veranderen zijn bijvoorbeeld:

- “Ik zie dat er een andere hond onze richting uit wandelt, wil je hier wel of niet naartoe?” En dan dus naar de lichaamstaal van jouw hond kijken om te ontdekken hoe jouw hond deze situatie ervaart. Vindt jouw hond deze andere hond spannend en wil hij in plaats van rechtdoor lopen er liever met een grote bocht omheen, of wil hij juist graag even wat sociale interactie (uiteraard alleen wanneer de andere hond dit ook aankan).
- “Ik vind het zo gezellig om je te aaien, maar wil je dat eigenlijk wel?” Toestemming vragen aan je hond om te aaien is eigenlijk wel zo eerlijk voor je hond, vind je niet? Meer hierover kun je hier lezen: [Je hond aaien \(onlinehondenschool.com\)](http://onlinehondenschool.com)

Honden zelf laten kiezen, in plaats van ze in bepaalde situaties te dwingen, is enorm welzijn verhogend en leidt bovendien vaak tot ander gedrag.



Bijlage 5: Verrijking

Met verrijking wordt bedoeld dat je je hond in zijn/haar leven meer mogelijkheden biedt om het leven aangener, meer natuurlijk, en/of meer uitdagend te maken.

Bij verrijking is het belangrijk dat er wordt gekeken naar de natuurlijke omgeving en het natuurlijke gedrag van honden en wat er daarvan nagebootst kan worden.

Verrijkingmogelijkheden zijn onder te verdelen in verschillende categorieën.

De verrijkingmogelijkheden voor jouw hond die ik hier bespreek, vallen binnen de volgende twee categorieën:

- **Imitatie van stimuli** - Dit houdt in dat er onderdelen van de jacht worden nagebootst, zodat jouw hond zijn jachtinstinct kan uitoefenen en meer tegemoet kan komen aan zijn natuurlijke instincten. Bijvoorbeeld je hond een kartonnen doos laten slopen bootst het ontleden van een prooi na.
- **Stimuleren van onderzoek** - Dit wordt onder andere gedaan door voedsel te verstoppen, waardoor je hond meer onderzoekend en zelfstandig kan worden.

Meer voldoening

Jouw hond kan veel meer voldoening uit zijn/haar maaltijden halen, als hij/zij er eerst wat moeite voor heeft moeten doen. Het is fijner voor je hond om moeite te doen voor zijn eten, dan dit kant en klaar geserveerd te krijgen in de voerbak. En moeite doen kun je dan opvatten als: je hond heeft er eerst voor 'mogen jagen'.

Nu is je hond écht laten jagen in de praktijk natuurlijk heel lastig, en zeker ook niet wenselijk. Maar als wij, bij het eten geven van onze honden, hen wat van het natuurlijke jachtgedrag kunnen laten uitvoeren, maken we onze honden wel heel blij.

Wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat honden liever jagen dan daadwerkelijk eten. De kick en de voldoening die ze van jagen krijgen (ongeacht of ze wel of niet wat vangen) is groter dan van het opeten van de prooi.

Reden om eens te kijken hoe we dat dan zouden kunnen doen.

Natuurlijk jachtgedrag

Het jachtgedrag van een hond bestaat uit verschillende onderdelen:

Speuren – oriënteren - kijken/sluipen – jagen – grijpen – doden - uit elkaar halen – eten.

Eten vormt dus maar een klein onderdeelje van deze keten, en zoals gezegd haalt een hond meer voldoening uit de voorafgaande onderdelen.

Hoe kun je nu onderdelen vanuit het voorafgaande jachtrepertoire, toevoegen aan de dagelijkse maaltijd?

Hieronder volgen wat tips:

1. Geef je hond zijn/haar eten niet in de voerbak, maar in bijvoorbeeld een snuffelkleed, Kong, voerbal, of voerpuzzel.



2. Knutsel zelf hersenwerkjes voor je hond (goede tips hiervoor vind je in de boeken van Helen Hagestein ([Spellen voor Honden 1, Helen Hagestein | 9789463456647 | Boeken | bol.com](#))).
3. Verstop het eten ergens in huis. Wanneer je nat-voer (vlees) aan je hond geeft, kun je dit in kleine bakjes doen en in je huis verstoppen.
4. Strooi de brokken, met goed weer, door je tuin.
5. Laat je hond porties van de dagelijkse maaltijd zoeken tijdens je wandelingen.

Door de dagelijkse maaltijd op een afwisselende manier aan je hond aan te bieden, bied je je hond de mogelijkheid meer natuurlijk gedrag te vertonen. Zoals gezegd zorgt dit voor meer voldoening.

Sommige honden houden meer van snuffelen/speuren naar een 'prooi', andere honden houden er van hun 'prooi' uit te graven, weer andere honden houden van apporteren of meer van ontleden.

Je kunt met het aanbieden van de verrijking van je hond rekening houden met zijn/haar persoonlijke voorkeuren.

Wat voorbeelden hiervan:

- **Speuren:** snuffel- en zoekspelletjes (eten verstoppen, een spoortje uitzetten).
- **Kijken/sluisen:** porties van de dagelijkse maaltijden verstoppen in het bos of op andere daarvoor geschikte locaties tijdens de wandeling.
- **Graven:** eten verstoppen in een zandbakje in de tuin (eventueel in een doosje).
- **Jagen:** een voerbal voor je hond ver weggoaien.
- **Apporteren:** het eten in een etuitje doen dat je hond eerst mag zoeken, en vervolgens naar je terug kan brengen om het eten eruit te kunnen krijgen.
- **Uit elkaar halen:** het eten in een doos doen, het eten in wc-rolletjes doen, zodat je hond eerst iets 'kapot mag maken' alvorens bij zijn eten te kunnen komen.

Honden die stress of frustratie in hun dagelijks leven ervaren, kunnen door het veranderen van de manier van eten geven, vaak al wat beter tot rust komen. Je doet je hond hier een groot plezier mee.



Bijlage 6: Zelfvertrouwen

Het zelfvertrouwen van je hond vergroten? Hoe kun je dat doen?

Ken je dat gevoel, iets doen waar je goed in bent, waardoor je je steeds sterker gaat voelen? Omdat deze taak/opdracht/bezigheid zo goed gelukt is, durf je aan een nieuwe taak te beginnen. Op deze manier breid je de dingen die je doet uit, en doe je steeds moeilijkere of spannendere dingen.

Van de andere kant, wanneer je aan iets begint, maar het lukt totaal niet, zakt de moed je in de schoenen. De volgende keer denk je drie keer na voor iemand je vraagt deze opdracht nog eens te doen. En aan een nog moeilijkere taak wil je al helemaal niet beginnen.

Voor onze honden werkt het precies hetzelfde. Wanneer jij je hond eenvoudige opdrachtjes geeft, waarbij de kans op succes voor jouw hond bijna 100% is, geeft dit jouw hond het vertrouwen om steeds moeilijkere opdrachten aan te kunnen. Opdrachten kun je in deze context heel breed zien. Je kunt denken aan het aanleren van een nieuwe oefening, die je stap voor stap voor je hond opbouwt en uitbreidt. Maar je kunt ook denken aan bijvoorbeeld je hond stap voor stap laten wennen aan alleen thuisblijven. Of je hond stap voor stap leren omgaan met prikkels die jullie tegenkomen in de wandelingen. Door geen dingen te vragen die nog te moeilijk voor je hond zijn, maar door de moeilijkheidsgraad te baseren op wat je hond aankan en deze van daaruit stapsgewijs op te voeren, ontwikkelt je hond vertrouwen in de situatie en in zichzelf.

Het kunnen oplossen van problemen vergroot het gevoel van zelfvertrouwen.

Door je hond hersenwerkjes aan te bieden en denkspelletjes, leert je hond spelenderwijs 'problemen' op te lossen. Je kunt zelf enorm veel voldoening en een goed gevoel over jezelf krijgen, wanneer het je gelukt is iets moeilijks op te lossen. Ditzelfde geldt dus ook voor onze honden. Hersenwerkjes kunnen daarom enorm helpend zijn in een proces om meer zelfvertrouwen op te bouwen. Uiteraard pas je de moeilijkheidsgraad van zo'n hersenwerkje aan, op het niveau van je hond, om de kans op succes zo groot mogelijk te maken.

Het hebben van een gevoel van controle geeft meer vertrouwen.

Wanneer je het gevoel hebt controle te hebben over een situatie, geeft jou dat niet alleen meer vertrouwen in de situatie op zich, maar ook in jou zelf. Bij onze honden werkt dit net zo. Je kunt je hond een gevoel van controle geven, bijvoorbeeld door hem/haar keuzemogelijkheden te bieden. Stel jouw hond is bijvoorbeeld onzeker op straat, in jullie dagelijkse wandelingen. Het kan dan helpend zijn voor je hond wanneer jij jouw hond (uiteraard binnen de grenzen van veiligheid en redelijkheid) de mogelijkheid biedt de route te laten bepalen die jullie lopen. Of jouw hond de gelegenheid te bieden het tempo te bepalen waarop jullie lopen (of bijvoorbeeld blijven stilstaan omdat jouw hond nog wat langer wil snuffelen). Ook kun je je hond bijvoorbeeld controle geven door hem/haar te laten kiezen met welk speeltje jullie gaan spelen. Of jouw hond te laten kiezen of hij/zij de maaltijd dadelijk in de Kong wil of in het snuffelkleed.

Het geven van controle aan je hond, over dingen die belangrijk zijn in zijn/haar leven, kan zijn/haar zelfvertrouwen een enorme boost geven.

Ook voorspelbaarheid is in dit kader belangrijk. Wanneer het dagelijks leven voor jouw hond in redelijke mate voorspelbaar is, vergroot dit het gevoel bij jouw hond om de situatie onder controle te hebben. Bij onzekere honden draagt dit ook daarom ook zeker bij tot het kunnen ontwikkelen van meer zelfvertrouwen.



Bijlage 7: Hechtingsstijlen, uitleg.

Er is sprake van vier typen hechtingsstijlen (volgens de Amerikaanse psycholoog Mary Ainsworth).

1. Veilige hechting.
2. Onveilige-vermijdende hechting.
3. Onveilige-angstige hechting.
4. Onveilige-gedesoriënteerde hechting.

Ad 1.: Veilige hechting wil zeggen dat er bij de hond een goede balans is tussen gehechtheidsdrang en exploitatiedrang. Dit wil zeggen dat de hond graag bij de eigenaren is, maar het ook aandurft om zelf op onderzoek uit te gaan/nieuwe dingen durft aan te gaan/nieuwe dingen durft te ontdekken. Er is dus sprake van een goede balans tussen het zoeken van nabijheid van de eigenaar en zelfstandig zijn.

Ad 2.: Onveilige-vermijdende hechting wil zeggen dat de hond contact met de eigenaar vermijdt en probeert zoveel mogelijk zelfstandig te zijn. De hond is gewend alles zelf te moeten oplossen en zoekt hiervoor geen hulp of steun bij de eigenaar. De gehechtheid is als het ware geminimaliseerd. Dit is een hechtingsstijl die je regelmatig ziet bij honden met een verleden waarin ze al heel vroeg op zichzelf waren aangewezen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan een straathond in het buitenland die al jong (zonder moederhond) zelf voor zijn/haar eigen overleving heeft moeten zorgdragen. Of bij honden van ongevoelige eigenaren/verzorgers waarbij totaal geen rekening met de hond werd gehouden.

Ad 3.: Onveilige-angstige hechting wil zeggen dat de hond juist veel toenadering zoekt tot de eigenaar. Honden met een onveilige-afwerende gehechtheid zijn angstig zonder eigenaar in de buurt. Deze honden zijn vaak erg onzeker en onzelfstandig. Ze willen vaak voortdurend bij de eigenaar zijn. Maar wanneer ze van de eigenaar gescheiden zijn geweest, kan het zijn dat ze bij terugkomst niet meteen enthousiast zijn. Deze hechtingsstijl komt bijvoorbeeld voor bij honden die te maken hebben gehad met mensen met onvoorspelbaar gedrag. De ene keer (over)bezorgd, dan verwaarlozend of mishandelend. Deze honden hebben geen idee wat ze aan mensen hebben.

Ad 4.: Onveilige-gedesoriënteerde hechting wil zeggen dat de hond gedragingen vertoont uit zowel de onveilige-vermijdende hechting als uit de onveilige-gedesoriënteerde hechting. De hond zoekt wel toenadering tot de eigenaar, maar dit levert ook veel angst/stress op. Deze hechtingsstijl komt vooral voor bij honden die mishandeld zijn door mensen of op een andere manier getraumatiseerd zijn geraakt.

Als je bovenstaande uitleg over de verschillende hechtingsstijlen leest, kun je begrijpen dat de hechtingsstijl invloed heeft op hoe zelfstandig de hond is en op zijn/haar zelfvertrouwen.

Honden met een veilige hechting ontwikkelen zich eerder tot individuen met voldoende zelfstandigheid.

Honden met een onveilige-vermijdende hechting lijken vaak erg zelfstandig. Zij lijken de eigenaar niet nodig te hebben en er is soms niet zoveel verschil in de situatie voor hen, met of zonder eigenaar. Het is van groot belang voor deze honden, om als eigenaar te investeren in het opbouwen van een band. Omdat dat het gevoel van veiligheid voor deze honden zal vergroten.

Wanneer er sprake is van een onveilige hechting is het belangrijk eerst te gaan werken aan het herstellen/opbouwen van het vertrouwen wat de hond in mensen heeft. Zodat deze honden een



Begeleidingstraject Angst: les 5

bepaalde mate van zelfstandigheid kunnen ontwikkelen die hen helpt om andere angsten aan te kunnen pakken.

