

## Oefenen

Zoals in voorgaande lessen duidelijk is geworden, kun je angststoornissen overwinnen door geleidelijke blootstelling aan de prikkel, op een manier die onder spanningsniveau blijft. Dit wil zeggen dat, elke keer dat je hond met de prikkel in aanraking komt, je hond geen spanning mag ervaren. De oefeningen mogen niet te moeilijk voor je hond zijn.

**Vanaf nu gaan we stapsgewijs, op het tempo van jouw hond, oefenen. We bouwen de oefeningen voorzichtig op en maken het steeds een beetje moeilijker.**

*Belangrijk hierbij is je te realiseren dat je hond zich niet elke dag (en zelfs niet gedurende de dag) hetzelfde voelt.* Om je een voorbeeld te geven: op een dag waarop jouw hond druk gespeeld heeft met andere honden, komt jouw hond wellicht moeilijker tot rust na die wandeling, dan op een dag waarop jullie een snuffelwandeling maken (wat niet wil zeggen dat je hond niet druk mag spelen, integendeel, het is fijn voor je hond als dat kan). Een ander voorbeeld: wanneer jouw hond zich op een bepaalde dag lichamelijk niet zo lekker voelt, dan kan jouw hond die dag waarschijnlijk geestelijk ook wat minder aan. Nog een laatste voorbeeld: wanneer jij druk en gehaast bent, voelt de oefening misschien anders aan voor jouw hond, dan wanneer jij rustig en op je gemak bent.

Doordat jouw hond zich niet altijd hetzelfde voelt, betekent dit voor de oefeningen dat er meestal geen sprake is van alleen maar steeds stapjes erbij doen. Soms moet een oefening een aantal keer herhaald worden, en soms moet er even een stapje terug gedaan worden. Dit is geen probleem en zeker geen reden tot paniek. Dit hoort bij het normale leerproces van jouw hond.

**De oefeningen die we gaan doen hebben als doel:** Je hond geleidelijk in aanraking brengen met de prikkel (gewenning). Vertrouwen opbouwen. Hoe we dit precies gaan doen is afhankelijk van jouw hond en het leerproces.



## Voordat je gaat oefenen: Creër een optimale situatie.

Wanneer jij wil gaan werken aan de angst van jouw hond, dan is het belangrijk dat de omstandigheden waarin jij met jouw hond gaat oefenen, zo optimaal mogelijk zijn.

Een aantal zaken zijn voor elke hond van belang, andere zaken gelden specifiek voor jouw hond. Wanneer dit laatste het geval is dan besteden wij hier in onze persoonlijke gesprekken zeker aandacht aan.

### Deze zaken spelen een rol bij het creëren van een optimaal oefenmoment:

- **Hoe zit het op het moment dat je gaat oefenen met het energieniveau van jouw hond?** Heeft jouw hond nog energie over om iets nieuws te leren op dat moment? Of bruist jouw hond juist van de energie en heeft hij of zij behoefte aan afleiding/spel/een wandeling?
- **Hoe is het met het stresslevel van jouw hond op dat moment?** Wanneer er om wat voor reden dan ook spanning is bij jouw hond, dan is het geen goed oefenmoment.
- **Heeft jouw hond zijn behoeften gedaan?**
- **Verwacht jouw hond op dat moment iets van je?** Is het bijvoorbeeld bijna etenstijd of verwacht jouw hond misschien dat jullie gaan wandelen? Wanneer jouw hond iets verwacht, en vervolgens ga jij iets heel anders doen, dan kan de teleurstelling die jouw hond mogelijk voelt het oefenen op dat moment erg lastig maken.

Ga bovenstaande vragen steeds voor jezelf na en zorg dat je steeds op het juiste moment gaat oefenen. Wanneer het niet duidelijk is wat voor jouw hond een ideaal moment is of hoe jij dit kunt creëren, bespreek dit dan met mij. Samen zullen we ervoor zorgen dat de omstandigheden waarin jij gaat oefenen zo optimaal mogelijk zijn.



## Aan de slag!

Als jij met jouw hond gaat oefenen om hem/haar te laten wennen aan de angstaanjagende prikkel, is het belangrijk dat alle ervaringen, die jouw hond vanaf nu gaat opdoen met alleen blijven, **neutraal of positief** zijn.

### Een oefening mag jouw hond nooit angstig maken!

Dit is belangrijk omdat, als jouw hond blootgesteld wordt aan de prikkel en weer angstig wordt, jouw hond steeds opnieuw de negatieve emoties zal blijven ervaren die voor hem of haar nu bij deze prikkel horen. Het is tijdens dit traject juist de bedoeling dat jouw hond deze negatieve emoties gaat kwijtraken.

Het is daarom de bedoeling dat we met de oefeningen altijd onder het spanningsniveau van jouw hond blijven.

### Vertrouwen opbouwen.

Wanneer er sprake is van een angststoornis, dan zijn er heel veel goede ervaringen nodig om de negatieve emoties te overwinnen en kwijt te kunnen raken. Door geleidelijke blootstelling aan deze situatie, onder het spanningsniveau van jouw hond, gaan we deze stoornis stap voor stap overwinnen.

Elke hond is uniek, elke hond heeft zijn/haar eigen rugzakje, elke hond leert op zijn haar eigen tempo. De snelheid waarmee je dit proces kunt doorlopen is vooraf niet te bepalen. Jouw hond is hier leidend in. Wij kunnen en mogen op geen enkele manier de zaak forceren.

### Oefenen in stappen

De oefeningen die jij met je hond gaat doen zijn opgebouwd uit meerdere stappen. Er vindt een opbouw plaats waarmee jouw hond steeds wat meer geconfronteerd wordt met de prikkel.

Tijdens het traject zal ik je de oefeningen aanreiken die voor jouw hond van toepassing zijn.

Wanneer jij gaat oefenen, is het de bedoeling dat jouw hond alleen maar goede ervaringen gaat opdoen. Het kan voorkomen dat jouw hond op een bepaald moment tijdens de oefeningen toch spanning ervaart. Jij stopt op dat moment de oefening altijd direct en je gaat een ontspannende activiteit met je hond doen

Mocht jouw hond tijdens de oefeningen stresssignalen laten zien, stel me hiervan dan altijd op de hoogte, zodat ik met je mee kan kijken welke aanpassingen er eventueel nodig zijn.

Bij het oefenen is het belangrijk dat we ons aan bepaalde 'spelregels' houden. Deze vind je op de volgende pagina.



## Spelregels

### Behorende bij het begeleidingstraject angst.

Om het begeleidingstraject te kunnen laten slagen, is het belangrijk dat jij je aan onderstaande spelregels houdt. Op die manier kunnen we er samen voor zorgen dat ook jouw hond zich straks veilig en ontspannen genoeg voelt om alleen te kunnen blijven.

1. **Stel je hond niet meer bloot aan de prikkel bloot dan we hebben afgesproken.** Jouw hond heeft een angst ontwikkeld, en wanneer hij/zij steeds opnieuw deze angst ervaart, kan hij/zij deze niet overwinnen. We maken de stapjes tijdens het traject dusdanig klein dat jouw hond goede ervaringen opdoet en als het ware steeds denkt “o, dit valt wel mee.” Van daaruit kan jouw hond namelijk steeds wat meer.
2. **Oefen op het juiste moment.** Dit om te voorkomen dat de oefening op enig moment te veel is voor jouw hond.
3. **Hou je aan het opbouwschema, tenzij jouw hond aangeeft dat het teveel is.** Tijdens het traject krijg je van mij oefeningen aangereikt. Dit zijn de oefeningen die je met je hond gaat doen. Echter, wanneer jouw hond stresssignalen vertoont tijdens een van de oefeningen, dan breek je de oefening altijd af. Door de sessie tijdig te beëindigen als jouw hond laat merken dat het teveel is, voorkomen we dat we over zijn/haar grens heen gaan. Niet over de grens van je hond heengaan is een eerste vereiste voor het kunnen opbouwen van het vertrouwen wat jouw hond nodig heeft om zijn/haar angst te kunnen overwinnen.
4. **Oefen regelmatig en frequent.** Jouw hond heeft veel goede ervaringen nodig. Hoe vaak je gaat oefenen is afhankelijk van jullie specifieke situatie. In het aanvangsconsult zal ik uitleggen wat voor jou en jouw hond een goede oefenfrequentie is.
5. **Volg de andere aanwijzingen of aanpassingen die nodig zijn in het leven van jouw hond op.** Mochten er in het aanvangsconsult adviezen zijn gegeven voor aanpassingen in het dagelijks leven van jouw hond, volg deze dan zo goed mogelijk op. Een specifieke angst is vaak een niet op zich staand probleem en het opvolgen van de overige adviezen zullen ertoe bijdragen dat jouw hond zo goed mogelijk in zijn/haar vel komt te zitten, wat de slagingskansen van het traject aanzienlijk kan vergroten.
6. **Houd me op de hoogte van de vorderingen en stel al je vragen zodra je ze hebt.** Om onze samenwerking zo goed mogelijk te laten slagen ben ik afhankelijk van de input die jij me geeft. Ik kan je alleen maar begeleiden als ik weet hoe ver jullie zijn in de oefeningen, hoe ze verlopen en of er andere dingen zijn waar jij en jouw hond tegenaan lopen. Voel je nooit bezwaard om me om raad te vragen of filmpjes te sturen. Ik wil net zo graag als jij dat jouw hond zijn/haar angst zal overwinnen!



## Voortgang bewaken

In het oefenproces ben ik er om je te ondersteunen. Ik kijk met je mee en hou in de gaten of het tempo waarmee we door deze oefeningen gaan, het juiste tempo voor jouw hond is.

Dit betekent dat jij mij steeds op de hoogte brengt als je een oefening met je hond hebt gedaan en me laat weten hoe dit gedaan is. Je doet dit door het insturen van filmpjes en/of het invullen van werkbladen.

Let op: Ga niet zelfstandig door met een volgende oefening, maar wacht altijd op mijn bevestiging.

Ik doe mijn best steeds zo tijdig mogelijk op de door jou ingestuurde materialen te reageren.

### Voor het insturen van filmpjes gelden de volgende regels:

- Je mag me altijd filmpjes insturen via WhatsApp of mail.
- Filmpjes die je me voorafgaand aan onze eerste afspraak stuurt: je ontvangt mijn reactie tijdens onze eerste zoom-sessie.
- Filmpjes die je me na deze eerste afspraak stuurt: tijdens het wekelijkse vragenuurtje zal ik op de door jou ingestuurde filmpjes ingaan en je feedback en aanwijzingen geven;

### Voor het invullen van de werkbladen gelden de volgende regels:

- Werkbladen die je invult zal ik bespreken tijdens het wekelijkse vragenuurtje.

### Persoonlijke coaching sessies.

Mocht jij tijdens ons traject behoefte hebben aan extra individuele coaching gesprekken via Zoom, dan kun je dat altijd aangeven. Ik zal je een link sturen waarmee je deze met korting kunt aanschaffen en vervolgens rechtstreeks in mijn agenda kunt inboeken.

### Zijn er vragen of zijn er dingen niet duidelijk: Neem contact met me op!

Heel veel succes!

Sylvia

*Mail: [Sylvia@onlinehondenschool.com](mailto:Sylvia@onlinehondenschool.com)*

*Tel : 0031630780412*

