

## Uitleg over het begrip verlatingsangst

Verlatingsangst is een term die door veel hondeneigenaren wordt gebruikt wanneer hun hond moeite heeft met alleen blijven.

***Er is sprake van verlatingsangst als jouw hond, om wat voor reden dan ook, niet alleen durft/kan blijven.***

Verlatingsangst is een verzamelterm waar verschillende problemen onder kunnen vallen. Welke problemen dit kunnen zijn leg ik je later uit, allereerst gaan we kijken waarom alleen blijven voor veel honden lastig is.

### Waarom hebben zoveel honden moeite met alleen blijven?

**In onze mensenmaatschappij is het nodig dat onze honden leren om alleen thuis te blijven.**

Voor ons als hondeneigenaren maakt het ons leven een stuk gemakkelijker wanneer je je hond met een gerust hart alleen thuis kunt laten. Even naar de bakker kunnen, naar de dokter of de tandarts, uit eten gaan met vrienden, het zijn dingen die ook mogelijk moeten zijn wanneer je een hond hebt.

Voor onze honden is het ook prettiger dat ze leren dat alleen blijven veilig is, en dat ze deze situatie prima in hun eentje aankunnen. Wanneer jouw hond steeds ongerust is of jij mogelijk uit beeld zal verdwijnen, of zich absoluut niet veilig voelt zonder jou en jij moet noodgedwongen toch weg, dan komt dit het welzijn van jouw hond niet ten goede.

Het is dus in het belang van jou én van jouw hond, dat jouw hond het aan kan om alleen te zijn.

**Alleen blijven is echter geen natuurlijk gedrag voor onze honden.**

Wanneer honden in het wild zouden leven, dan zijn ze nagenoeg nooit alleen. Er is altijd iemand om mee op jacht te gaan, om tegenaan te liggen om uit te rusten, of om samen voor de puppy's te zorgen.

Alleen blijven is dus iets wat onze honden niet vanzelf kunnen, en waar wij ze op een goede manier, stap voor stap, vertrouwd mee moeten maken



## Sommige honden hebben meer moeite met alleen blijven dan andere honden. Hiervoor kunnen verschillende verklaringen zijn:

- **Wat voor ras is jouw hond.** Bepaalde rassen hebben meer moeite met alleen blijven dan andere rassen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan meute honden, die gefokt zijn om in een groep te jagen. Dit zijn honden die het soms moeilijk vinden om de enige hond binnen een gezin te zijn. Alleen blijven is dan helemaal lastig.
- **Is jouw hond een reu of een teefje, is jouw hond gecastreerd of gesteriliseerd?** Uit onderzoek blijkt dat gecastreerde reuen wat vaker moeite hebben met alleen blijven dan niet gecastreerde reuen of teefjes.
- **Het karakter of temperament van jouw hond.** Sommige honden zijn meer zelfverzekerd dan andere. Bij een onzekere hond kost het soms wat meer moeite om het alleen blijven goed aan te leren. Ook het temperament van jouw hond kan van invloed zijn. De ene hond schikt zich wat makkelijker in een bepaalde situatie dan de andere.
- **Wat heb je al geprobeerd of wat niet.** Is jouw hond al vaker alleen geweest en in paniek geraakt? Heb je geoefend of juist niet? Moest jouw hond langer alleen blijven dan hij/zij aankon? Heeft jouw hond al vaak ervaren hoe vervelend hij/zij alleen blijven vindt?
- **Belangrijke gebeurtenissen in het leven van jouw hond.** Misschien is jouw hond geadopteerd vanuit het buitenland? Misschien heb je net een verhuizing achter de rug of zijn de burens aan het verbouwen? Belangrijke gebeurtenissen kunnen het gevoel van veiligheid van jouw hond dusdanig beïnvloeden dat jouw hond alleen blijven beangstigend gaat vinden.
- **Spelen andere angsten een rol?** Wanneer jouw hond bijvoorbeeld bang is van onweer dan kan alleen blijven op zo'n moment erg lastig zijn. Ook zou het kunnen dat bijvoorbeeld een geluidsangst ervoor heeft gezorgd dat jouw hond nu alleen blijven ook beangstigend vindt. Bijvoorbeeld omdat hij/zij geconfronteerd werd met deze angst op een moment dat jouw hond alleen moest blijven.
- **Hoe ziet het leven van jouw hond eruit?** Kan jouw hond zijn energie in voldoende mate kwijt? Zit jouw hond goed in zijn of haar vel? Is jouw hond voldaan? Is er voldoende gelegenheid tot ontspanning?
- **Wanneer jouw hond in het verleden wel op een goede manier geleerd heeft om alleen te blijven, maar het nu om een bepaalde reden niet lukt.** Wanneer je het inzicht hebt gekregen in de reden waarom het nu niet meer lukt en je deze reden hebt kunnen oplossen voor je hond, kan het zijn dat je hond ook weer alleen thuis kan blijven (na de juiste training).
- **Heb je al een andere hond in huis die moeite heeft met alleen blijven?** De ene hond kan deze angst van een andere hond overnemen.
- **Heeft jouw hond last van lichamelijke klachten?** Wanneer jouw hond niet lekker in zijn/haar vel zit kan alleen blijven ineens veel moeilijker zijn



## Begeleidingstraject Verlatingsangst: les 1

- **Heeft jouw hond last van hormonale invloeden?** Heb je misschien een niet gecastreerde reu en zijn er loopse teefjes in de buurt? Of is jouw teefje schijnzwanger en heeft ze last van nestdrang?

Om jouw hond te kunnen leren om alleen te blijven, is het belangrijk na te gaan of, en in welke mate, bovenstaande omstandigheden een rol spelen in jullie situatie. Ook is het belangrijk deze factoren te veranderen of aan te passen, daar waar nodig en mogelijk.

In dit traject bepalen we samen wat er aan de hand is en wat er nodig is voor jouw hond.



## **Verlatingsangst, de term zegt het al, is een angst.**

Wanneer er bij mensen sprake is van een extreme, niet gerechtvaardigde angst, kun je spreken van een fobie of een angststoornis. Bij een hond met verlatingsangst is ook sprake van een angststoornis.

Angst kun je niet overwinnen door je hond zomaar bloot te stellen aan de situatie, met de hoop dat je hond vanzelf went. Jouw hond zal de situatie als té spannend ervaren, en dusdanig in paniek raken dat zijn/haar angst nog verder wordt versterkt. Voor meer informatie hierover kun je dit artikel nalezen: [Mijn hond went vanzelf wel... \(onlinehondenschool.com\)](https://www.onlinehondenschool.com)

### **Angst en angststoornissen kun je alleen overwinnen met geleidelijke blootstelling aan de situatie.**

Ook wanneer jouw hond niet alleen kan blijven door andere redenen dan angst, is het belangrijk jouw hond geleidelijk aan de situatie te laten wennen. Daarnaast is het belangrijk te werken aan de onderliggende oorzaak waarom jÓuw hond alleen blijven zo lastig vindt.

De stappen die hierbij gezet gaan worden, moeten op maat gemaakt worden voor jouw hond. Het volgen van een opbouwschema om jouw hond te leren alleen te zijn, is ook een vorm van geleidelijke blootstelling. Toch werkt dit vaak voor veel honden niet. Omdat de stappen niet afgestemd zijn op de hond in kwestie. Omdat je als hondeneigenaar misschien te snel of juist te langzaam gaat. Of omdat je bijvoorbeeld niet ziet dat je hond toch spanning opbouwt in een bepaalde stap.

In het begeleidingstraject gaan we samen bekijken welke stappen voor jouw hond op welk moment nodig zijn.



## **Verlatingsangst is een verzamelterm, er vallen verschillende problemen onder. Niet alle problemen rondom alleen blijven zijn angstproblemen.**

Het is belangrijk om uit te zoeken wat jouw hond precies lastig vindt aan alleen blijven. Want wanneer je niet precies weet wat er aan de hand is, dan kun je ook niet weten wat je precies op te lossen hebt, of waar jouw hond wel wat extra begeleiding bij kan gebruiken. Hieronder worden de hoofdoorzaken/verlatingsangstproblemen besproken:

1. **Sociale paniek.** Wanneer er sprake is van sociale paniek, dan durft jouw hond niet alleen te zijn. Dit komt voor in 2 verschillende varianten. De eerste variant is dat jouw hond niet zonder jou (of een van jouw gezinsleden) kan. Zodra jij verdwijnt raakt jouw hond in paniek. Ook al is er nog iemand anders aanwezig, jouw hond is van slag zodra jij uit beeld verdwijnt. De tweede variant is dat jouw hond niet alleen durft te blijven, maar zolang er iemand is, is het goed. In deze situatie maakt het niet uit wie er is, als er maar iemand is. In deze situatie kun je nog wel werken met een oppas voor je hond.
2. **Frustratie door vertrek.** Bij frustratie door vertrek is sprake wanneer jouw hond het vooral heel vervelend vindt wanneer hij/zij jou ziet vertrekken. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij honden die oorspronkelijk gefokt zijn om een kudde bij elkaar te houden. Denk bijvoorbeeld aan herdershonden. Vaak vinden deze honden het zien verdwijnen van jou als eigenaar een erg lastige situatie, waar ze behoorlijk veel frustratie van kunnen krijgen. Bij sommige honden blijft het hierbij, zodra jij uit het zicht bent, leggen ze zich neer bij de situatie en komen ze tot rust. Andere honden verbinden deze gevoelens van frustratie aan alleen blijven, waardoor ze steeds meer een hekel aan alleen blijven gaan krijgen. Ook als jij eenmaal vertrokken bent, blijven ze gefrustreerd, of raken ze in paniek.
3. **Andere angsten (bijvoorbeeld geluidsangst).** Het kan zijn dat er andere angsten in het leven van jouw hond een rol spelen. Denk bijvoorbeeld aan een hond met angst voor onweert. Ook als jij thuis bent, is jouw hond gespannen als het onweert. Maar het kan zijn dat jouw aanwezigheid de situatie voor jouw hond wat verzacht. Dat jouw hond zich gesteund voelt doordat jij er bent. Wanneer jij er dan niet bent, op het moment dat het onweert, kan jouw hond echt in paniek raken. Deze gevoelens van paniek kan jouw hond koppelen aan de situatie van alleen blijven. Dit kan ertoe leiden dat jouw hond op een bepaald moment niet meer alleen durft te zijn (ook al onweert het op dat moment niet).
4. **Frustratie door opgesloten zijn/FOMO.** FOMO is de afkorting voor de Engelse term Fear Of Missing Out. Hiermee wordt bedoeld dat iemand bang is ergens niet bij te kunnen zijn, bang om iets leuks te missen. Dit komt bij honden ook voor. Actieve honden die overal met hun neus bovenop willen zitten, die daar willen zijn waar de actie is, vinden het vaak erg vervelend wanneer jij weggaat en zij mogen niet mee. Wie weet wat ze mislopen... Dit kan deze honden dusdanig frustreren dat ze een grote hekel krijgen aan alleen blijven of zelfs in paniek raken in deze situatie.
5. **Verveling.** Sommige honden moeten langer alleen blijven dan ze aankunnen. Sommige honden gaan zich vervelen wanneer ze alleen moeten blijven. Ook dit kan tot frustratie leiden. Frustratie die er ook voor kan zorgen dat honden een hekel krijgen aan alleen blijven of hiervan zelfs in paniek kunnen raken.



## Hoe nu verder?

Heb jij al een idee wat bij jouw hond een rol speelt? Zoals gezegd stellen we in dit traject samen vast wat er bij jouw hond aan de hand is. Om mij alvast meer inzicht te geven in jouw hond verzoek ik je de opdracht die bij deze les hoort, het invullen van een vragenlijst, te maken. Wanneer ik jouw antwoorden ontvangen heb ontvang je automatisch per mail de volgende les.

