

## Oefeningen

### Oefening 1: Jas, sleutels, schoenen

Jas pakken en/of schoenen aandoen en/of sleutels pakken

Doel: Jouw hond blijft neutraal, reageert niet, staat niet op om je te volgen. Doet jouw hond dit wel, dan ga jij de komende tijd bijvoorbeeld:

Regelmatig je jas aandoen en thuisblijven.

Je sleutels pakken en de opruimen in de keuken.

Je tas pakken en op de bank zitten.

enzovoorts.

### Oefening 2: Opstaan en/of richting de deur lopen

Doel: Jouw hond blijft neutraal en reageert niet. Is dit wel het geval, dan ga jij beginnen met een groot aantal keren (minstens 10 x) opstaan en naar de deur lopen en weer terug. Net zo lang tot jouw hond als het ware denkt "het zal wel", en je niet meer gaat volgen.

### Oefening 3: het huis verlaten

Je gaat oefenen met:

1. De deur open en dicht doen.
2. De deur opendoen, naar buiten stappen, naar binnen stappen, de deur dicht doen.
3. De deur opendoen, naar buiten stappen, de deur dicht doen, de deur opendoen, naar binnen stappen, de deur dicht doen.

Doel: In al deze stappen blijft je hond neutraal, je hond mag je tot op zekere hoogte volgen, maar ontstaat op geen enkel moment spanning bij jouw hond. Is dit wel het geval, dan bouw je de oefening langzaam op volgens de hierboven genoemde 3 stappen, net zolang tot je hond zich helemaal oké voelt met deze handelingen.

### Oefening 4: Tijd opbouwen

Doel: Je hond kan steeds langer alleen blijven.

Eén oefenserie kan er als volgt uitzien:

- Je gaat weg voor 0,5 seconden (buiten en meteen weer binnen).
- Je blijft 30 tot 60 seconden binnen.
- Je gaat weg voor 1,0 seconden.
- Je blijft 30 tot 60 seconden binnen.
- Je gaat weg voor 0,5 seconden.
- Je blijft 30 tot 60 seconden binnen.
- Je gaat weg voor 1,0 seconden.



## Begeleidingstraject Verlatingsangst: Oefeningen

- Je blijft 30 tot 60 seconden binnen.
- Je gaat weg voor 1,5 seconden.
- je blijft 30 tot 60 seconden binnen.
- Je gaat weg voor 0,5 seconden.

De tijd tussen elk nieuw vertrek moment is ongeveer een halve minuut, langer als jouw hond dit nodig heeft. Ga zelf even zitten als dit helpt om jouw hond ook weer rustig te gaan laten liggen.

Breek de oefensessie af op het moment dat je ziet dat de spanning bij jouw hond oploopt (heen en weer lopen, naar de deur lopen, onrustig kijken, tongelen, hijgen, gapen, veelvuldig knipperen met de ogen).

Je kunt oefenen met de oefenschema's die je hieronder vindt. Let op, je mag alleen naar een volgend oefenschema nadat je van mij de bevestiging hebt ontvangen dat jouw hond hier klaar voor is. Hiervoor is het belangrijk dat je steeds na elke oefening het oefenschema invult, zodat ik met je mee kan volgen hoe jouw hond zich tijdens de oefeningen gedraagt.



**Tijdschema oefening: doel: 10 seconden alleen blijven.**

**Stap 1:** 2 seconden

**Stap 2:** 7 seconden

**Stap 3:** 5 seconden

**Stap 4:** 2 seconden

**Stap 5:** 8 seconden

**Stap 6:** 6 seconden

**Stap 7:** 4 seconden

**Stap 8:** 5 seconden

**Stap 9:** 2 seconden

**Stap 10:** 10 seconden



**Tijdschema oefening: doel: 30 seconden alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	2 seconden
<b>Stap 2:</b>	10 seconden
<b>Stap 3:</b>	5 seconden
<b>Stap 4:</b>	15 seconden
<b>Stap 5:</b>	5 seconden
<b>Stap 6:</b>	6 seconden
<b>Stap 7:</b>	15 seconden
<b>Stap 8:</b>	10 seconden
<b>Stap 9:</b>	20 seconden
<b>Stap 10:</b>	30 seconden



**Tijdschema oefening: doel: 1 minuut alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	10 seconden
<b>Stap 2:</b>	5 seconden
<b>Stap 3:</b>	10 seconden
<b>Stap 4:</b>	2 seconden
<b>Stap 5:</b>	20 seconden
<b>Stap 6:</b>	25 seconden
<b>Stap 7:</b>	15 seconden
<b>Stap 8:</b>	35 seconden
<b>Stap 9:</b>	20 seconden
<b>Stap 10:</b>	1 minuut



**Tijdschema oefening: doel: 1 minuut en 45 seconden alleen blijven.**

- Stap 1:** 5 seconden
- Stap 2:** 15 seconden
- Stap 3:** 10 seconden
- Stap 4:** 30 seconden
- Stap 5:** 5 seconden
- Stap 6:** 15 seconden
- Stap 7:** 45 seconden
- Stap 8:** 20 seconden
- Stap 9:** 10 seconden
- Stap 10:** 1 minuut en 45 seconden



## Tijdschema oefening.

**Doel: 2 minuten en 15 seconden alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	10 seconden
<b>Stap 2:</b>	20 seconden
<b>Stap 3:</b>	15 seconden
<b>Stap 4:</b>	5 seconden
<b>Stap 5:</b>	30 seconden
<b>Stap 6:</b>	10 seconden
<b>Stap 7:</b>	50 seconden
<b>Stap 8:</b>	15 seconden
<b>Stap 9:</b>	20 seconden
<b>Stap 10:</b>	2 minuten en 15 seconden



## Tijdschema oefening.

**Doel: 3 minuten alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	5 seconden
<b>Stap 2:</b>	15 seconden
<b>Stap 3:</b>	10 seconden
<b>Stap 4:</b>	20 seconden
<b>Stap 5:</b>	5 seconden
<b>Stap 6:</b>	10 seconden
<b>Stap 7:</b>	55 seconden
<b>Stap 8:</b>	25 seconden
<b>Stap 9:</b>	10 seconden
<b>Stap 10:</b>	3 minuten





## Tijdschema oefening.

**Doel: 3,5 minuten alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	10 seconden
<b>Stap 2:</b>	25 seconden
<b>Stap 3:</b>	5 seconden
<b>Stap 4:</b>	20 seconden
<b>Stap 5:</b>	10 seconden
<b>Stap 6:</b>	25 seconden
<b>Stap 7:</b>	15 seconden
<b>Stap 8:</b>	35 seconden
<b>Stap 9:</b>	20 seconden
<b>Stap 10:</b>	3,5 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 5 minuten alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	10 seconden
<b>Stap 2:</b>	5 seconden
<b>Stap 3:</b>	25 seconden
<b>Stap 4:</b>	30 seconden
<b>Stap 5:</b>	10 seconden
<b>Stap 6:</b>	15 seconden
<b>Stap 7:</b>	20 seconden
<b>Stap 8:</b>	1 minuut
<b>Stap 9:</b>	5 seconden
<b>Stap 10:</b>	5 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 7 minuten alleen blijven.**

**Stap 1:** 10 seconden

**Stap 2:** 20 seconden

**Stap 3:** 5 seconden

**Stap 4:** 1 minuut

**Stap 5:** 15 seconden

**Stap 6:** 2 minuten

**Stap 7:** 15 seconden

**Stap 8:** 35 seconden

**Stap 9:** 20 seconden

**Stap 10:** 7 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 10 minuten alleen blijven.**

<b>Stap 1:</b>	5 seconden
<b>Stap 2:</b>	15 seconden
<b>Stap 3:</b>	3 minuten
<b>Stap 4:</b>	10 seconden
<b>Stap 5:</b>	20 seconden
<b>Stap 6:</b>	1 minuut
<b>Stap 7:</b>	10 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 15 minuten alleen blijven.**

**Stap 1:** 10 seconden

**Stap 2:** 25 seconden

**Stap 3:** 5 seconden

**Stap 4:** 3 minuten

**Stap 5:** 20 seconden

**Stap 6:** 15 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 20 minuten alleen blijven.**

**Stap 1:** 5 seconden

**Stap 2:** 25 seconden

**Stap 3:** 15 seconden

**Stap 4:** 2 minuten

**Stap 5:** 5 seconden

**Stap 6:** 20 minuten



## Tijdschema oefening.

**Doel: 25 minuten alleen blijven.**

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| <b>Stap 1:</b> | 5 seconden              |
| <b>Stap 2:</b> | 1 minuut en 30 seconden |
| <b>Stap 3:</b> | 5 seconden              |
| <b>Stap 4:</b> | 1 minuut                |
| <b>Stap 5:</b> | 30 seconden             |
| <b>Stap 6:</b> | 25 minuten              |



## Tijdschema oefening.

**Doel: 30 minuten alleen blijven.**

**Stap 1:** 10 seconden

**Stap 2:** 30 minuten





## Werken met de werkbladen

De voortgang van de oefeningen kun je bijhouden in een daarvoor bestemd werkblad.

Wanneer je dit werkblad hebt ingestuurd, ontvang ik hiervan automatisch bericht en kan ik dus zien hoe de oefening is verlopen. Ik zal je dan feedback geven en aangeven hoe je verder kunt gaan.

Je vindt de werkbladen [onder deze link](#).

In het werkblad vermeld je je naam en in welke trainingsweek je zit.

Vervolgens kun je aangeven welke oefening je deed (wat was de doeltijd, welk oefenschema oefende je).

Daarna kun je aanvinken of je alle stappen hebt kunnen doorlopen, of dat er ergens een hapering optrad en je de oefening hebt moeten afbreken.

Vervolgens kun je aangeven, wanneer je de oefening moest afbreken, waardoor dit kwam (als je hier inzicht in hebt), en of er nog andere bijzonderheden waren.

Wanneer je vragen hebt over het invullen van deze werkbladen, laat het me dan zeker even weten.



## Een half uur alleen, hoe nu verder?

Gefeliciteerd!!! Jouw hond kan ondertussen een half uur alleen blijven! Een mijlpaal bereikt.

### Hoe gaan we nu verder?

Je blijft nog even door oefenen met het alleen blijven, en mag je de tijd nog verder op gaan bouwen. Doe dit met maximaal 5 minuten per keer extra.

Ook mag je gaan oefenen met zelf echt weggaan, en je hond dus iets minder monitoren dan je tot nu toe gedaan hebt.

### Hoe gaat dit in zijn werk?

- Jouw hond moet minstens 4 x zonder problemen een half uur alleen geweest zijn, voor jij daadwerkelijk weg mag gaan.
- De eerste keren dat je echt weggaat, blijf je binnen de tijd van de 30 minuten. Je monitort je hond bijvoorbeeld de eerste 5 minuten, en als alles goed gaat ga je zelf zo'n 10 minuten weg. Het laatste kwartier monitor je je hond weer.
- Als je hond na 30 minuten nog steeds ontspannen is plak je er nog vijf minuten aan vast, terwijl je je hond monitort middels je camera.
- De tijd dat je daadwerkelijk weggaat voer je langzaam op.
- Je zorgt altijd dat je binnen de tijd, tot waar je de vorige keer geoefend hebt, terug bent. Dus als je bijvoorbeeld de vorige keren tot 40 minuten alleen blijven hebt opgebouwd, kun je nu maximaal een half uur weg. De eerste minuten monitor je namelijk je hond nog, dan ga je weg, en dan monitor je de laatste 5 à 10 minuten ook weer (en bouw je eventueel nog extra tijd op).

Je houdt het verloop van deze oefeningen ook weer bij in een werkblad, dat je vindt [onder deze link](#).

Veel succes!

