

Werkboek Online Cursus: je hond laten wennen aan alleen blijven.

Les 3: Daadwerkelijk oefenen, hoe dan?

In deze les bekijken we wat ervoor nodig is om jouw hond zich comfortabel te laten voelen zonder jou of jouw gezinsleden in huis. Hoe maak jij jouw oefenmomenten zo optimaal mogelijk. Hoe maak de situatie zonder jou voor jouw hond zo leuk mogelijk.

Ga na, voordat je daadwerkelijk over gaat tot oefenen met je hond:

Voelt jouw hond zich veilig?

Heeft jouw hond voldoende zelfvertrouwen om dit alleen te kunnen doen?

Voelt jouw hond zich niet gefrustreerd?

Mocht dit nog wel het geval zijn, dan is het raadzaam de lessen van de vorige weken er nogmaals bij te pakken en eerst aan bovenstaande zaken te gaan werken met jouw hond.

Opdracht 1: Wat kan jouw hond helpen de situatie zonder jou aan te kunnen.

Het is de bedoeling dat je jouw hond regelmatig leuke afleiding biedt wanneer jij er niet bent. Wat denk je dat in deze situatie zou kunnen helpen? Iets speciaal lekkers, zoals een gevulde Kong? Iets anders lekkers? Een speciaal speeltje? Begin eens met te proberen dit speciale aan jouw hond te geven en zelf naar de deur te lopen. Volgt jouw hond jou, of blijft hij hiermee bezig. Pas als jouw hond bezig blijft met hetgeen jij hem gegeven hebt kun je dit gebruiken in deze situatie.

Geef je hond niet altijd deze afleiding, je hond moet ook leren zonder afleiding zonder jou te zijn. Wanneer je daadwerkelijk gaat oefenen oefen je de eerste stappen juist zonder afleiding. Als richtlijn hanteer ik meestal dat je hond eerst 10 minuten zonder afleiding alleen moet kunnen zijn, voor je met afleiding mag gaan werken. Je hond moet deze situatie bewust meemaken én aankunnen, en soms zorgt de afleiding ervoor dat jouw hond dusdanig is afgeleid, dat hij de situatie niet bewust ervaart en zodra de afleiding verdwenen is raakt jouw hond alsnog in paniek. Deze situatie moet voorkomen worden.

Zeg altijd tegen je hond dat je even weggaat. Verdwijnt niet zomaar, dat maakt jouw hond alleen maar ongerust en zorgt ervoor dat je hond jou steeds meer in de gaten gaat houden.

Kom neutraal terug. Je mag je hond normaal aandacht geven, maar ga je hond niet extra belonen. Je hond moet niet nog extra op je gaan zitten wachten omdat er dan ook nog eens een speciale beloning komt.

Opdracht 2: Micro-oefeningen om te wennen aan alleen zijn.

1. Je kunt je hond stimuleren om meer afstand van jou te nemen door regelmatig lekkers te verstopten in een ander vertrek dan waar jij bent, zodat je je hond stimuleert op onderzoek uit te gaan weg van jou.
2. Geef je hond zijn/haar eten en ga zelf naar een ander vertrek.
3. Strooi lekkers voor jouw hond op de grond wanneer je bijvoorbeeld zelf naar het toilet gaat.
4. Doe oefeningen zoals zit en blijf met je hond, waarbij je zelf (uiteindelijk, na een goede opbouw van de oefening) uit het zicht gaat.

Opdracht 3: Daadwerkelijk oefenen.

Is jouw hond zover dat jullie daadwerkelijk het alleen blijven kunnen gaan oefenen? Zorg dan dat je hond alleen goede ervaringen opdoet. Voorkom dat je hond gaat janken/piepen/blaffen/stress ervaart/frustratie voelt. Je hond moet gaan leren: "o, dit valt eigenlijk best mee", en dat kan alleen als je hond geen vervelende gevoelens ervaart.

Werk met hele kleine stapjes. Wat voor jouw hond een goede eerste stap is kan ik je vanaf hier niet zeggen. Dat is namelijk voor elke anders en dat is absoluut maatwerk. Voor sommige honden is een goede eerste stap dat jij de kamer even (voor een seconde) verlaat, voor andere honden is deze eerste stap nog veel te groot. Soms kan het nodig zijn om als eerste stap alleen maar even op te staan en wat stappen te zetten richting de deur.

Belangrijk is dat de eerste stap voor jouw hond dusdanig klein is dat jouw hond hiervan geen stress ervaart. En van daaruit werk je met kleine stapjes steeds een beetje verder. Blijf werken met stapjes die jouw hond geen stress opleveren. Tijdens deze hele training moet jouw hond voortdurend goede ervaringen kunnen opdoen, en geen enkele negatieve. Laat je hond niet langer alleen dan de tijd die hij/zij aankan. Monitor je hond indien mogelijk met een camera. Kom tijdig terug, voordat je hond negatieve gevoelens ervaart. Werk in de situaties dat je hond langer alleen moet blijven dan hij/zij op dat moment aankan altijd met een oppas.

Wanneer jouw hond onrustig gedrag vertoont, op wat voor manier dan ook, dan is de situatie te moeilijk. Doe dan een stapje terug. Jouw hond gaat het niet vanzelf leren en je hond went niet vanzelf aan situaties die te moeilijk zijn, dus voorkom dit ten allen tijden.

Hoe nu verder?

Ik hoop oprecht dat ik je met deze cursus verder heb kunnen helpen om jouw hond zich veilig en comfortabel te laten voelen zonder jou. Zonder stress voor jou en zonder stress voor jouw hond.

Ik kan me voorstellen dat het lastig is om bovenstaande oefeningen alleen uit te voeren. Dat het lastig is te zien wat er precies gebeurt, wat jouw hond exact nodig heeft, en steeds te weten hoe jij een stapje verder kunt gaan in de opbouw om jouw hond te leren alleen te blijven. Ik zou willen dat ik je een vastgesteld stappenplan kon aanreiken, maar elke hond is anders en elke hond reageert en leert op zijn eigen tempo en eigen manier. Elke hond doorloopt zijn eigen stappen. Mocht je meer hulp willen dan is dat zeker mogelijk. Als je wilt kijk ik met je mee en bepalen we samen wat jij en jouw hond nodig hebben. Persoonlijke hulp, speciaal voor jou en jouw hond.

Mocht jij samen met mij willen overleggen en samen met mij willen onderzoeken of deze begeleiding op maat iets is voor jou en jouw hond? Stuur me dan even een reply op deze mail, of vraag heel eenvoudig even een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek aan. Dat kun je doen via deze link: [gratis gesprek hondengedragdeskundige \(onlinehondenschool.com\)](https://www.onlinehondenschool.com)

Ik wens jou en jouw hond in ieder geval het allerbeste, en een veilig gevoel met en zonder elkaar!

Sylvia