

# ADVIESBRIEVEN VAN UW DIERENARTS

## ADVIESBRIEF 10

### VERLATINGSANGST BIJ DE HOND

Sommige honden hebben er moeite mee om alleen thuis te zijn. Dit komt tot uiting in hun gedrag en heeft vaak nare gevolgen:

- blaffen, janken of huilen, soms onophoudelijk
- onzindelijkheid; ontlasten (diarree), urineren en zelfs braken
- vernielzucht, soms alleen kluiven aan een stoelpoot, maar geregeld ook erger
- depressiviteit : tijdens uw afwezigheid trekt de hond zich terug, eet of drinkt niet meer en voelt hij zich letterlijk doodongelukkig.

In deze adviesbrief geven we u meer achtergrond bij dit fenomeen en leren we u hoe u op een goede manier met die verlatingsangst om kunt gaan.

#### **Wat zijn de oorzaken van het niet alleen kunnen zijn of verlatingsangst ?**

##### Niet alleen kunnen zijn

Van nature is de hond een roedeldier. Het alleen achterblijven in een territorium (uw huis) is geen aangeboren eigenschap. Als eigenaar van met name een jonge hond dient men dit aan de hond op correcte wijze aan te leren. Vaak wordt dit stukje opvoeding echter om welke reden dan ook overgeslagen. Het foutief of niet geleerd hebben om alleen thuis te zijn is de grootste reden waarom honden hier moeite mee hebben. Wanneer omstandigheden wijzigen en de hond gedwongen wordt voor langere tijd alleen te zijn, kunnen bovenstaande problemen de kop op steken.

##### Verlatingsangst

Soms heeft de hond wel geleerd om met het alleen zijn om te gaan, maar kan een traumatische ervaring tot gevolg hebben dat hij daar ineens wel moeite mee heeft. Denk aan vuurwerk door de brievenbus, inbraak, brand. Tijdens uw afwezigheid kan iets hebben plaatsgevonden waardoor de hond gestresst is geraakt. Door uw

afwezigheid werd het onmogelijk het hondengedrag bij te sturen. Op die manier kan de hond uw vertrek of afwezigheid gaan koppelen aan een onaangename ervaring.

### Secundaire 'hyperattachement'

Oudere honden die voorheen geen enkel probleem leken te hebben met het alleen achterblijven kunnen hier op latere leeftijd toch grote moeite mee krijgen. De reden daarvoor is dat oudere honden zowel fysiek als mentaal achteruit gaan. Zij worden bijvoorbeeld slechthorend, slechtziend of slecht te been. Deze beperkingen kunnen de hond onzeker maken, waardoor hij meer en meer aan de eigenaar "hangt". Bij afwezigheid van de eigenaar voelt zo'n hond zich dan kwetsbaar en depressief. Daarnaast kunnen honden ook last krijgen van dementie. Het ooit aangeleerde gedrag kan geleidelijk vervagen en door de hond niet meer herkend worden als vanzelfsprekend.

### **Hoe verlatingsangst voorkomen of verhelpen ?**

#### Aanleren van alleen te zijn

Neem vrijaf en maakt tijd vrij om uw pup aan te leren alleen te zijn. Geef ze een vaste, liefst afsluitbare plaats. Denk aan een bench. Voorwaarde is dat de pup geleerd heeft hierin te verblijven en zich veilig te voelen. Ook wanneer u wel thuis bent, is het nodig om de hond hierin regelmatig te laten verblijven. Op die manier leert u hem dat het ook goed toeven is zonder continu in uw buurt te zijn. Tolereer niet dat de hond de gehele dag "op uw hielen" loopt. Stuur de hond regelmatig naar de eigen plek. Nog enkele tips:

- verdwijnt eens naar boven en laat de pup beneden
- loop even de tuin in en laat de pup in huis (liefst de bench)
- leer de hond dat het "normaal" is dat u niet in directe nabijheid bent
- oefen dit elke dag, probeer regelmaat te krijgen in het "includeren"
- werk langzaam toe naar het moment dat u de hond werkelijk alleen thuis moet laten
- dit betekent dat u minuutsgewijs uw afwezigheid moet uitbouwen
- na een aantal dagen, soms weken, is uw hondje in staat een aantal uren achtereen alleen te blijven
- overhaast niets en observeer uw pup
- voorkom stress situaties waarbij de hond te lang alleen wordt gelaten; doe in dat geval een stap terug in uw trainingsschema
- leer uw pup dat de dingen ook goed kunnen lopen in uw afwezigheid
- maak de hond zelfverzekerd in het alleen zijn.

#### Omgaan met verlatingsangst

Een traumatische ervaring opgedaan tijdens uw afwezigheid kan ervoor zorgen dat uw hond niet meer alleen thuis kan zijn. Vaak is zo'n ervaring niet te achterhalen, behalve bij brand of inbraak natuurlijk. De hond bewust in een gelijkaardige situatie brengen en hierin ander gedrag aanleren is dus niet mogelijk. Het komt er dan ook op aan om uw hond opnieuw aan te leren alleen te zijn.

- Begin, wanneer u niet echt weg hoeft, de hond afstand van u te laten nemen.
- Hoe zielig het ook lijkt na een traumatische ervaring, u kunt niet toestaan dat de hond de hele dag in uw gezelschap vertoeft. Dan leert u hem immers niet zonder u te kunnen.
- Streng, maar rechtvaardig zult u korte metten moeten maken met het steeds achter u aanlopen, op uw voeten liggen enz.
- Leer de hond oefeningen voor u te doen op afstand. De "blijf" oefening is hier een goede voor.
- Rustig aan, gewoon in huis de afstand vergroten.
- Van centimeters, naar meters.
- Lukt dit goed, dan gebruikt u uw huis. Hond beneden, u naar boven; hond in de gang, u in de kamer; hond in de kamer, u in de keuken...
- Loopt de hond toch achter u aan, verbindt er dan consequenties aan.
- Houd uw hond nauwkeurig in de gaten en word niet murw door zacht gepiep.

Vaak is het gedrag van de baasjes t.o.v. de hond na een traumatische ervaring reden voor de hond om zich overmatig aan zijn/ haar begeleider te hechten. Wanneer u t.o.v. de hond leiding blijft geven, het goede voorbeeld blijft geven en niet teveel in gedrag verandert, wordt het mogelijk de hond snel weer in het goede, oude patroon te krijgen.

Wanneer al deze suggesties nog geen afdoend effect hebben, zullen wij u een gedragstherapeut adviseren. Die kan op maat van uw hond een aangepaste therapie uitwerken. Hierdoor kunnen uw vragen of problemen goed begeleid worden. Er bestaat ook aangepaste medicatie om de gedragstherapie te ondersteunen. Uw dierenarts kan u hierover meer informatie geven.

### Omgaan met secundaire hyperattachement

Ook bij de oudere hond is het zaak hem te leren dat hij prima kan functioneren zonder dat het baasje continu in de buurt vertoeft. Ondanks de fysieke handicaps moet het voor uw hond zeker nog mogelijk zijn op gezette tijden alleen te blijven. Probeer bij uzelf na te gaan of uw eigen gedrag t.o.v. de hond is veranderd. Behandelt u hem (misschien onbewust) anders nu u hem als "bejaarde" ziet? Natuurlijk is het zielig voor de hond dat hij nu bijna niets meer hoort, ziet, of slecht te been raakt. Logisch dat u uw trouwe kameraad hierom meer in de watten wilt leggen. Toch kan uw eigen gedrag de hond, zelfs op oudere leeftijd, doen denken dat hij

afhankelijk van u is. Uw afwezigheid maakt de hond ten slotte onzeker of angstig, zodat stress het gevolg kan zijn.

Bij honden die een bepaalde vorm van dementie ontwikkelen kan medicatie een hulpmiddel zijn. Bespreek dit gerust met uw dierenarts.

Onze praktijk neemt dit soort gedragsproblemen zeer ernstig en onze dierenartsen zullen u hierin graag ten volle ondersteunen.

### **Praktische en algemene tips m.b.t. het alleen thuis kunnen zijn van uw hond**

- Leer uw hond te functioneren zonder in uw directe nabijheid te zijn. Neem geregeld letterlijk afstand van uw hond. Hiermee voorkomt u overmatige afhankelijkheid.
- Maak van uw aankomst en/of vertrek geen ceremonie. Daarmee maakt u de situatie voor de hond namelijk bijzonder. Wanneer u zelf ergens opgewonden over doet, volgt de hond uw voorbeeld. Tijdens uw afwezigheid kan stress opgebouwd worden door het verwachte moment dat u terugkomt.
- Straf de hond niet wanneer u toch iets onaangenaams te wachten staat als u thuis komt. Het feit dat uw hond u verwacht, gaat dan namelijk zorgen voor stress tijdens uw afwezigheid. Gevolg: ongewenst gedrag.
- Hou de hond zowel fysiek als mentaal in goede conditie wanneer u wel thuis bent. Doe oefeningen, wandel, speel; zorg ervoor dat de hond het niet erg vindt dat u weggaat, omdat het dan voor de hond goed rusten is.
- Voorkom dat de hond uitgeput in slaap valt wanneer u wél aanwezig bent. Houdt de volwassen hond gerust wakker voordat u weg moet. Een mooie reden voor de hond om uit te rusten wanneer u weg bent!

### **Tot besluit : feiten of fabels?**

- Nee, het helpt niet om de hond iets te doen te geven wanneer u afwezig bent. Hiermee versterkt u alleen het "doenerige" van de hond tijdens uw afwezigheid. Bovendien verliest de gestresste hond alle interesse in zijn omgeving wanneer het om overmatige afhankelijkheid gaat.
- Nee, het is niet zielig om wanneer u thuis bent geregeld te doen of u er voor de hond niet bent. Het helpt de hond juist minder moeite te hebben met uw daadwerkelijke afwezigheid.
- Nee, de hond "weet niet precies waar het om gaat" wanneer u thuiskomt en uw bankstel is omgebouwd tot konijnenhol, of wanneer er een onwelriekende hoop op u ligt te wachten. Honden zijn uitstekende observeerders. Wanneer u

alleen al uw ogen ten hemel slaat voelen zij al dat uw gedrag voor hen onvoorspelbaar en onheilspellend zal zijn.

- Nee, het is niet zielig de hond in een kleine ruimte in te sluiten. Hierdoor maakt u de leefruimte van de hond juist overzichtelijk. Daarnaast wordt het voor de hond onmogelijk zich ongewenst te gedragen wat eventuele strafmaatregelen voorkomt.
- Nee, een hond erbij nemen wil niet zeggen dat het probleem over is. Wanneer de hond zich juist aan ú hecht, zal de andere hond hem worst wezen. Sterker nog, de kans dat de tweede hond het gedrag zal overnemen is eerder regel dan uitzondering.
- Nee, hulpmiddelen als anti-blafbanden, radio, babyfoons helpen niet op langere termijn. Dit is symptoombehandeling. Beter is het probleem bij de basis aan te pakken.
- Nee, er stiekem tussenuit knippen wanneer de hond bijvoorbeeld slaapt, is geen optie. Het maakt de zaak alleen maar erger. Op het moment dat de hond doorkrijgt dat u er niet meer bent bevestigt u diens onoverzichtelijkheid en geeft dit stress.
- Ja, ook aan oudere honden is nog te leren alleen thuis te blijven. Honden zijn sowieso in staat, ongeacht de leeftijd, hun gedrag aan te passen.
- Ja, een goede baas-hond verstandhouding is de redding om probleemgedrag te begeleiden.
- Ja, een cursus kan helpen, al is het alleen al om de hond oefeningen aan te leren die u in uw begeleiding kunt gebruiken, denk bijvoorbeeld aan het mentaal bezig houden of de 'blijf' oefening.
- Ja, ook getraumatiseerde honden kunnen nog op andere ideeën worden gebracht. Absoluut geen makkelijke taak, maar wellicht de moeite van het proberen waard. Ondersteund door medicatie heeft dit een goede slaagkans.
- Ja, ondanks het feit dat de hond een roedeldier is, moet u hem het tegennatuurlijke "alleen zijn" gedrag aanleren.

Succes!



Deze adviesbrief is een uitgave van dierenartsenpraktijk DAP De Vrijheid in Hoogstraten.

Andere adviesbrieven van DAP De Vrijheid kan je gratis downloaden op [dapdevrijheid.be](http://dapdevrijheid.be).



*Blijf op de hoogte van het praktijknieuws en volg ons op [facebook.com/dapdevrijheid](https://facebook.com/dapdevrijheid)*