

Verlatingsangst bij honden

Heeft jouw hond last van verlatingsangst?

Verlatingsangst bij honden komt veel voor, maar wat betekent dat eigenlijk? We gebruiken de term in het dagelijks leven vaak, dus dan is het prettig om te weten waar we het over hebben. Op die manier kunnen we honden met verlatingsangst zo goed mogelijk begrijpen en helpen om van hun verlatingsangst af te komen.

Voordat je verder leest eerst even een algemene geruststelling: als je hond nog gewoon lekker achter je aan door het huis heenloopt, of als je hond zich eventjes onrustig gedraagt wanneer je weggaat, maar daarna rustig wordt, kun je er vanuit gaan dat hij of zij geen last van verlatingsangst heeft.

Bij een hond met verlatingsangst moet je eerder denken aan een hond die wanneer jij weg bent aan een stuk door jankt, onrustig rondloopt, een hond wiens speeksel of zweet (vanuit zijn poten) in plasjes op de grond ligt wanneer je thuiskomt, of een zindelijke hond die door de stress binnenshuis plast of poept.

Er zijn zelfs extreme gevallen van honden die proberen door dichte ramen te springen, of die zichzelf ernstig verwonden, doordat ze angstig op hun staart of ander lichaamsdeel kauwen.

Wat is verlatingsangst bij honden?

Een hond met verlatingsangst is een hond die in paniek raakt wanneer hij alleen wordt gelaten. Maar deze definitie dekt de lading nog niet helemaal. Meestal gaat het om een hond die een extreme hechting heeft ontwikkeld aan één bepaalde persoon. Wanneer deze persoon niet aanwezig is, raakt je hond in paniek.

Angst voor isolatie is een mildere vorm

Het komt veel vaker voor dat honden last hebben van een vorm van "isolatieangst". De symptomen zijn vaak gelijk aan die van verlatingsangst, met één grote uitzondering: een pup met isolatieangst raakt in paniek wanneer je hem of haar helemaal alleen laat, maar is op zijn gemak wanneer je hem alleen laat bij iemand anders, zoals een ander familielid of hondenoppas.

Waarom heeft mijn hond verlatingsangst?

Meestal kunnen we de oorzaak van isolatieangst of verlatingsangst bij honden vaststellen.

Een aantal van de meest voorkomende factoren zijn:

- Veranderingen in de samenstelling van de familie, zoals overlijden, geboorte, of een kind dat op kamers gaat
- Grote veranderingen in jullie gezinsroutine, zoals teruggaan naar school na een lange vakantie, of weer beginnen met werken na een periode van werkloosheid
- Een opgelopen trauma tijdens de puppyperiode, zoals bijv. ondervoeding

Daarnaast weten we ook dat sommige honden een genetische aanleg hebben voor het ontwikkelen van isolatie- of verlatingsangst. Dit is eigenlijk ook niet heel verwonderlijk. Honden zijn tenslotte de beste vriend van de mens en willen het liefst altijd bij ons zijn (en dat geldt natuurlijk net zo goed andersom).

Hoe help je een hond met verlatingsangst

Verlatingsangst bij honden gaat helaas niet vanzelf over. Het kan zelfs erger worden als je jouw hond alleen blijft laten in de hoop dat het went. In tegendeel, het zal de paniek die je hond voelt waarschijnlijk alleen maar vergroten.

Verlatingsangst bij honden

Maak alvast een begin in het helpen van je hond met verlatingsangst, door ervoor te zorgen dat je de onderstaande veelgemaakte fouten **niet** maakt:

- Het is vrijwel nooit goed om een angstige hond in zijn bench te stoppen wanneer je weggaat. Veel honden met verlatingsangst hebben namelijk ook een angst om opgesloten te zijn.
- Verlatingsangst bij honden is van toepassing op de aan- en afwezigheid mensen, dus het zal niet helpen om een tweede hond te nemen.
- Hulpmiddelen zoals een elektronische halsband zullen je hond dan misschien wel laten stoppen met blaffen, maar zullen de paniek niet verminderen. De kans is juist groot dat je hond hier extra angstig van wordt.
- Minder tijd met je hond doorbrengen of de dagelijkse routine van je hond doorbreken, zal de paniek en stress eerder verhogen dan verlagen.

De eerste stappen om je hond van verlatingsangst af te helpen

Het overwinnen van verlatingsangst of isolatieangst is vaak een flink proces en gaat helaas niet van de ene op de andere dag. En zelfs als je hond het even volhoudt, betekent dat nog niet dat de verlatingsangst is verdwenen. Om je hond hier echt vanaf te helpen, zul je meer moeten doen.

Vraag om hulp voor jouw hond met verlatingsangst

Om ervoor te zorgen dat jouw hond niet in paniek raakt wanneer hij alleen gelaten wordt, moet je er ten eerste voor zorgen dat hij niet in paniek *kan* raken. Dit klinkt misschien vaag, maar het betekent dat je er, voordat je met de training begint, voor moet zorgen dat jouw hond constant gezelschap heeft. Dit is nogal wat om te regelen, zeker als je als hondenbaasje een baan hebt, je dagelijkse boodschappen moet doen en af en toe uit eten gaat in een restaurant waar geen honden naar binnen mogen.

Er zijn verschillende manieren om ervoor te zorgen dat je hond niet alleen is, zelfs als jij er zelf even niet kunt zijn.

Wellicht is hondendagopvang of een hondenuitlaatservice geschikt voor jullie, zodat je zeker weet dat er voor jouw hond gezorgd wordt wanneer jij moet werken. Of misschien heb je vrienden of familie die vanuit huis werken en in de buurt wonen, die overdag op je hond willen passen.

Zorg ervoor dat je goed met de oppas of uitlater (of vrienden en familie) bespreekt wat je verwachtingen zijn. Geef duidelijk aan dat je hond op geen enkel moment alleen mag worden gelaten.

Help met het verminderen van stress

Er zijn ook al een aantal kleine dingen die je voor, tijdens en na de training kunt doen om de stress bij je hond te verminderen. Dit zijn geen oplossingen die de verlatingsangst of isolatieangst direct of helemaal wegnemen.

- DAP Halsband of verstuiver

DAP (dog appeasing pheromones, oftewel: geruststellende feromonen) kunnen een kalmerend effect hebben op je hond. Met de halsband is je hond altijd in de buurt bij de feromonen en met de verstuiver kun je de feromonen gemakkelijk in een bepaalde ruimte verspreiden.

- Kalmerende instrumentale muziek

Rustige (instrumentale muziek) helpt om storende geluiden van buitenaf te maskeren of blokkeren.

Verlatingsangst bij honden

- ThunderShirt

Dit hesje ziet eruit als een hondensweater, maar is speciaal ontworpen om stress en angst bij honden te verminderen. Doordat het ThunderShirt vrij strak om het lijf van je hond zit en daarbij druk uitoefent, voelt het als een stevige, warme omhelzing en heeft het op veel honden een kalmerend effect.

- Medicatie

Veel honden met verlatingsangst hebben geen medicijnen nodig om hier vanaf te komen, maar voor sommige honden kan het een groot verschil maken. Neem contact op met je dierenarts om de opties te bespreken, als je denkt dat dit jouw hond zou kunnen helpen.

Klaar voor de start

Zodra je een goede routine voor jou en je hond hebt opgezet, waarbij je ervoor zorgt dat hij of zij niet alleen thuis hoeft te zijn, ben je er klaar voor om met de training te beginnen. Ook tijdens dit trainingsproces kunnen de hulpmiddelen die we hierboven op een rijtje hebben gezet helpen om je hond zich zo kalm en ontspannen mogelijk te laten voelen.

Het begrijpen en trainen van een hond met verlatingsangst

We noemen het een trainingsproces, omdat verlatingsangst helaas niet van de ene op de andere dag overgaat. Maar met de juiste aanpak en flink wat geduld, kunnen gelukkig zelfs honden met extreme vormen van verlatingsangst veel vooruitgang boeken.

Zoek de grens op

Hoewel alle hondenbaasjes het goed bedoelen, hebben ze vaak moeite met het trainen van hun hond met verlatingsangst. De reden hiervoor is dat veel baasjes de grenzen van hun hond niet goed kennen en hier dus onbedoeld overheen gaan.

Raakt jouw hond al in paniek wanneer je 10 seconden weg bent? Dan is dat het startpunt voor jullie training. Begin dus klein en bouw de training vanaf daar op, in plaats van andersom.

Zo bepaal je de grens van jouw hond met verlatingsangst

- Zet een camera neer in de woonkamer of in de hal (je kunt hiervoor een gratis app zoals Skype of FaceTime gebruiken) en ga het huis uit. Gebruik je smartphone of tablet om het gedrag van je hond in de gaten te houden.
- Zet een stopwatch aan op het moment dat je de voordeur achter je dichtdoet en kijk naar de camerabeelden op je scherm terwijl je wegloopt. Loop naar een plek toe waar je hond je niet meer kan ruiken en zien.
- Let op het gedrag van je hond vanaf het moment dat je wegloopt. Ben vooral alert op gedrag als ijsberen, rondjes lopen, huilen, jammeren, blaffen, piepen, graven, gapen, tegen de deur op springen, binnenshuis plassen en/of poepen, lippen likken en andere tekenen van ongemak en angst.
- Blijf 5 tot 10 minuten kijken om een volledig beeld te krijgen van het gedrag van je hond en maak zo gedetailleerd mogelijke aantekeningen.
- De grens van jouw hond met verlatingsangst ligt op het moment wanneer dit paniekerige gedrag start. Dit verschilt per geval en kan al beginnen voordat je naar buiten gaat, of pas een paar minuten nadat je weg bent gegaan.

Laat je hond met verlatingsangst rustig wennen

Nu je weet waar de grens van jouw hond ligt, kun je beginnen om hem of haar geleidelijk aan te laten wennen aan langere periodes van afwezigheid.

Begin het trainen tegen verlatingsangst bij je hond met een ogenschijnlijk makkelijke oefening, waarbij je in een periode van maximaal 30 minuten een paar keer naar buiten

Verlatingsangst bij honden

gaat en weer terugkomt. Als je hond bijvoorbeeld al in paniek raakt op het moment dat je naar buiten loopt, kun je op dag 1 van de training beginnen met de onderstaande stappen:

- Loop naar de voordeur en open deze op een kier, maar ga niet naar buiten. Doe de deur weer dicht en loop terug het huis in.
- Loop naar de voordeur en stap naar buiten, waarbij je de deur achter je dichttrekt. Kom direct terug en loop het huis in.
- Loop naar de voordeur en beweeg de deurknop, maar maak de deur niet open. Laat de deurknop weer los en loop weer terug het huis in.

Neem tussen deze stappen steeds minstens 1 minuut pauze en doe tijdens die pauze iets "natuurlijks", zoals tv kijken, een bladzijde lezen of een bord afwassen.

Belangrijk: zorg ervoor dat je jouw hond niet teveel aandacht geeft tijdens deze pauzes. Dit betekent natuurlijk niet dat je hem of haar moet negeren, maar als je tussen de oefeningen door met je hond speelt of uitgebreid gaat knuffelen, maakt dit de volgende stap alleen maar moeilijker.

Laat je hond wennen aan je "vertrekshandelingen"

Ook als jouw hond niet direct in paniek raakt wanneer je het huis uit gaat, kun je er zeker van zijn dat hij of zij zich er 100% bewust van is dat je zo even het huis uit moet. Onbewust heb je namelijk een vaste routine die je iedere keer als je naar buiten gaat uitvoert.

Let er maar eens op:

- je schoenen aandoen
- je sleutels, telefoon en portemonnee pakken
- de deur dichtdoen

Om jouw hond van zijn of haar verlatingsangst af te helpen, moet hij of zij ook gewend raken aan al deze kleine handelingen. Als je hond hier namelijk eenmaal aan gewend is, zullen ze geen paniecreactie meer uitlokken en blijft je hond rustig wanneer je het huis uit gaat.

Het verschilt per hond welke van dit soort handelingen de sterkste reactie oproept. Daarom is het slim om de gewenningstraining stapsgewijs op te bouwen. Voeg per keer 1 nieuwe handeling toe waaraan je hond kan wennen, zodat je er makkelijker achter kunt komen welke handeling de verlatingsangst bij je hond het sterkst oproept. Oefen een paar dagen met een bepaalde handeling voordat je een nieuwe toevoegt, zodat je hond hier rustig aan kan wennen.

En hoe nu verder?

Wanneer je je hond traint om over zijn of haar verlatingsangst heen te komen, is het belangrijk om te onthouden dat dit een langzaam proces is. Je hond moet geleidelijk aan wennen, dus pas je training aan op zijn of haar tempo.

De snelheid waarmee je een hond kunt trainen om over verlatingsangst heen te komen, verschilt per hond en heeft dus niets te maken met de mate van verlatingsangst, de leeftijd of het ras van je viervoeter. Hierdoor kun je helaas ook niet voorspellen hoe lang het duurt voordat je hond over zijn of haar verlatingsangst of isolatieangst heen komt. Je drukke, angstige puppy kan binnen een maand misschien al meer dan een uur alleen zijn en rustig op de bank liggen, terwijl je rustige oudere hond na een maand misschien nog niet langer dan 5 minuten alleen thuis kan zijn.

Verlatingsangst bij honden

In bijna alle gevallen is het trainen van een hond met verlatingsangst geen rechte lijn. Focus je dus vooral op geleidelijke verbetering, waarbij je steeds iets langer weg kan blijven voordat je hond in paniek raakt.

Een aantal dingen om te onthouden bij het trainen van een hond met verlatingsangst:

- Neem pauzes! Hoewel het verleidelijk is om iedere dag te trainen (je wil ten slotte dat je hond zo snel mogelijk over zijn verlatingsangst heen komt), is het niet goed om dit iedere dag te doen. Dus voor de bestwil van jou en je hond is het goed om in ieder geval 1 dag per week rust te nemen.
- Vraag niet teveel van je hond. Dit soort training zorgt voor veel stress en kan al snel te intens worden. Train dus niet meer dan 30 minuten per dag.
- Train op verschillende momenten van de dag. Honden zijn helaas slecht in generaliseren, wat betekent dat ze een bepaalde handeling aan de situatie eromheen koppelen. Voor een hond met verlatingsangst betekent dit dat, wanneer jullie iedere dag om 10 uur 's ochtends trainen met het alleen laten, hij of zij deze link niet legt als je hem daarna een keer om 3 uur 's middags of 8 uur 's avonds alleen laat.
- Woon je met meerdere mensen in een huis? Zorg dan dat iedereen bij ten minste 1 trainingssessie per week is. Als de moeder van een gezin alle training op zich neemt terwijl de rest van de familie weg is, zal het voor de hond heel moeilijk zijn om rustig te blijven als zij een keer weg is, ook al is de rest dan gewoon thuis.

Hoewel iedere hond verschillend reageert op training tegen verlatingsangst, is het voor de meesten een effectieve methode.

Ten slotte

Heb geduld! En lukt het niet om je hond zelf te trainen, ga dan naar je dierenarts voor advies of schakel een specialist in zoals een hondengedragstrainer.

Veel succes!