

## Verlatingsangst

Heel wat honden hebben moeite om alleen thuis te blijven, dit blijkt uit hun verschillende gedragingen:

- Blaffen, janken, huilen;
- Onzindelijkheid, ontlasten, plassen, braken;
- Vernielzucht;
- De hond is depressief, trekt zich terug, eet en drinkt niet meer, is doodongelukkig.

Het niet alleen kunnen zijn of verlatingsangst hebben kan verschillende oorzaken hebben.

### A. Niet alleen kunnen zijn:

Het alleen leren blijven is ook een stukje opvoeding, maar dit wordt heel vaak overgeslagen. Een jonge hond dient het op een verantwoorde wijze aan te leren. Het foutief of het niet aanleren van alleen thuis te blijven uit zich in de verschillende gedragingen (zie hierboven).

### B. Verlatingsangst:

Het kan ook zijn dat uw hond een traumatische ervaring heeft gehad toen je weg was. Denk maar aan brand, inbraak, etc. Tijdens je aanwezigheid is je hond gestrest geraakt en door je afwezigheid kon je het gedrag niet bijsturen met als gevolg dat je hond de negatieve ervaring gaat koppelen aan je afwezigheid.

### C. Fysieke en mentale beperkingen, onzekere hond:

Oudere honden kunnen plots wel een probleem hebben met het alleen achterblijven. Reden daarvoor is dat ze fysiek en mentaal erop achteruitgaan, denk maar aan blind worden, doofheid, slecht ter been. Deze beperkingen kunnen de hond onzeker maken. De hond kan ook last krijgen van dementie, de dingen die hij ooit heeft aangeleerd vervagen en lijken niet meer vanzelfsprekend.

### D. Wat kunnen we doen:

#### 1. Aanleren alleen te blijven:

Wanneer je een pup in huis neemt neem dan voldoende de tijd om hem te leren alleen te blijven. Leer je hond dat zijn bench een plaats is waar hij veilig kan vertoeven en leer hem dan alleen te blijven. Tolereer niet dat de hond de hele dag achter je aan loopt, stuur hem regelmatig naar zijn eigen plek.

- Ga eens naar boven en laat uw pup beneden;
- Loop de tuin in terwijl je pup in de bench verblijft;
- Leer je hond dat het normaal is dat je niet steeds in de buurt bent;
- Oefen regelmatig, probeer een regelmaat op te bouwen in het alleen zijn;
- Langzaam opbouwen tot je de hond werkelijk alleen moet thuislaten;
- Minuutsgewijs opbouwen;
- Na een periode kan je hond enkele uren achtereen alleen gelaten worden;
- Overhaast niets en observeer je hond;
- Voorkom stress situaties;
- Maak je hond zelfverzekerd.

#### 2. Omgaan met verlatingsangst:

Vaak heeft je hond tijdens het alleen zijn een traumatische ervaring opgedaan, soms kan je ook niet achterhalen wat er is gebeurd. Het is dan ook noodzakelijk je hond opnieuw te leren alleen te blijven.

- Wanneer je niet echt weg moet, moet je hond leren afstand van jou te nemen
- Laat niet toe dat je hond de hele dag in je gezelschap vertoeft
- Streng maar rechtvaardig zijn en niet toestaan dat je hond steeds achter je aan loopt
- Leer de hond oefeningen voor u te doen op afstand, de "blijf" oefening is hier een goed voorbeeld
- De afstand vergroten in huis
- Gebruik het huis, bv. jij boven, hond beneden, of hond in de gang, jij in de kamer
- Hou hem in de gaten

Het gedrag van de geleiders ten opzichte van de hond is ook van belang. Blijf de leiding geven, het goede voorbeeld blijven geven en niet teveel van gedrag veranderen zorgt ervoor dat je hond snel weer in de goede gewoonte terugkeert.

### **3. Omgaan met je bejaarde hond:**

Het is vaak zo wanneer je hond op leeftijd komt dat je zelf wat in gedrag verandert ten opzichte van je hond. Natuurlijk wil je je oude makker in de watten leggen maar dit kan leiden tot het afhankelijk worden van de hond aan jou gewoon door je gedrag die verandert ten opzichte van je hond. Blijf je hond dus behandelen zoals je gewoonlijk doet met hem zodat hij niet onzeker wordt, dat hij gestrest wordt.

### **E. Conclusie:**

Leer je hond dat hij ook moet functioneren zonder je directe nabijheid, neem regelmatig letterlijk afstand van je hond, zo voorkom je overmatige afhankelijkheid.

Maak van je vertrek en aankomst geen ceremonie.

Heeft je hond iets vernield tijdens je afwezigheid mag je de hond niet straffen, hij weet niet wat hij verkeerd heeft gedaan.

Voorkom dat je hond uitgeput in slaap valt voor je vertrekt, hou hem gerust wakker voordat je weg moet, hij kan slapen wanneer je moet vertrekken.

Denk eraan, het is absoluut niet erg dat je hond een tijdje alleen thuis moet vertoeven, je hoeft je daar niet schuldig over te voelen.