

HELP JE HOND BIJ ANGST EN ONZEKERHEID



Monique Bladder & Erica Bokelmann

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7	Onweer	94
Inleiding	9	Geweerschoten en harde geluiden	94
		Andere geluiden	96
Deel 1: Wat is angst?		3.3 Mensen	96
1.1 Emoties	12	Bekende mensen	96
Rage	14	Onbekende mensen	98
Panic-grief	16	3.4 Honden	99
Pain	17	Bekende honden	99
Seeking	18	Onbekende honden	102
Fear	19	3.5 Alleen zijn	103
1.2 Herken de angst;	21	Overmatige afhankelijkheid	106
wat zijn lichaam je laat zien		Te sterke binding	107
1.3 Herken de angst;	26	Aangeleerde angst om alleen te zijn	108
wat je hond kan doen		3.6 Andere angsten	109
1.4 Herken de angst: stress-signalen	34	Pijn	109
Ladder van agressie	36	Post Traumatische Stress Stoornis	110
Kalmerende signalen	38	Straatangst	111
Blaffen	40	Angst voor opsluiting	112
		Ten slotte	112
Deel 2: Hoe ontstaat angst?		3.7 Groepen met speciale aandacht	113
2.1 Het ras: wat is de invloed?	42	Puppy's	113
Oorspronkelijke doel	43	Senioren	115
Stress bij de moeder	43	Herplaatsers	119
Epigenetica	45	Buitenlandse honden	120
2.2 Persoonlijkheid en stemming	46		
Pessimistisch of optimistisch	46	Deel 4: Wat kun je doen?	
Persoonlijkheid of karakter	46	4.1 Wat kun je verwachten?	124
2.3 Socialisatie	48	4.2 Management	125
Overgang van de fokker	48	Dierenarts	125
Wat is socialisatie?	50	Veiligheid	129
Waar moet je op socialiseren?	53	Veiligheidsgevoel	140
Socialisatie: hoe doe je dat?	54	Confrontaties	142
2.4 Angst en wat je hond daarover leert	60	Correcties	149
Operante conditionering	60	Controle en voorspelbaarheid	152
Klassieke conditionering	62	Mentale uitdaging	159
Als de angst zich niet beperkt	67	Slaap en rust	165
tot één prikkel		4.3 Ondersteuning	166
2.5 De invloed van stress	71	Complementaire ondersteuning	166
Wat is stress?	71	Supplementen	168
Wat kan een stress-reactie uitlokken?	77	Medicatie	169
Impact van de prikkel	82	Het effect van castratie	172
		4.4 Trainen om angst te verminderen	174
Deel 3: Verschillende vormen van angst		Counterconditioneren	174
3.1 Angst-gedrag, fobie en anxiey	88	Systematische desensitisatie	177
Angst-gedrag	88	Behavior Adjustment Training (BAT)	178
Fobie	89	Name en Explain	181
Anxiety	90		
3.2 Geluiden	91	Nawoord	185
Vuurwerk	93	Bijlagen	187



VOORWOORD

In 2005 geleden kwamen we elkaar tegen, op zoek naar meer informatie, kennis en vaardigheden als het ging om hondengedrag. Inmiddels zijn we nauw aan elkaar verbonden als collega's en vriendinnen en de trotse eigenaren van Annorlunda Kynologisch Kenniscentrum. De organisatie waarmee we sinds 2015 hondenschool-instructeurs en gedragstherapeuten opleiden en die inmiddels geaccrediteerd is door een aantal brancheorganisaties. Onze liefde voor honden en nieuwsgierigheid naar waarom ze doen wat ze doen, drijft ons. Vanuit de volle overtuiging dat honden én hun begeleiders het verdienen dat er stilgestaan wordt bij hoe ze zich voelen. In plaats van alleen maar bij wat ze doen. Dat is dan ook de rode draad in dit boek.

De afgelopen periode hebben we samen volop gewerkt aan de realisatie van dit boek. Iets afleveren zoals dit, vraagt niet alleen maar urenlang schrijfwerk. Het vereist ook dat je weer de boeken induikt en jezelf weer allerlei vragen stelt. Door dit boek met zijn tweeën te schrijven, hadden we het voordeel dat we elkaar die vragen konden stellen. Het heeft onze kennis weer aangescherpt en we hopen dat je het resultaat daarvan kunt waarderen. We hadden dit nooit kunnen doen zonder de aanhoudende steun van onze thuisbasis, die het heel wat uurtjes zonder ons heeft moeten doen. Maar we hadden het zeer zeker ook nooit kunnen doen, zonder de honderden begeleiders die de afgelopen jaren ons het vertrouwen gegund hebben om hen te helpen met hun hond. Van een aantal van hen vind je in dit boek de verhalen. Allemaal vanwege de privacy geanonimiseerd als het gaat om ras, leeftijd en namen. Maar het zijn casussen die we in onze praktijk als gedragstherapeut tegengekomen zijn.

Verder willen we Liselot Boersma (HondenLot) bedanken voor haar geweldige cartoons en fotografe Anoula Voerman (Jaggie's pawprint) voor de foto's. We hebben het jullie niet gemakkelijk gemaakt met onze tijdsplanning, maar het is gelukt!

Als laatste, maar zeker niet het minst belangrijke, gaat er grote dank uit naar onze honden. Die van nu, maar ook die uit het verleden. Net als heel veel gedragstherapeuten zijn we ons ooit gaan verdiepen in hondengedrag, omdat we met onze eigen hond tegen probleemgedrag aanliepen. Zonder hen waren we niet waar we nu zijn. Dus dank Aisha, Amy, Belle, Britta, Cato, Charly, Cocker, Duke, Dundee, Ean, Ginn, Griffin, Fitz, Hailey, Murphy, Rakker, Phlox, Putty en Wodan.

We hopen dat onze kennis en ervaring met onze eigen dierbare honden en de honden van anderen, je in dit boek verder helpen om je eigen hond te helpen met zijn angsten. Hij verdient het!

Monique en Erica,
Augustus 2019



INLEIDING



Voor veel mensen nemen honden een belangrijke plaats in in het dagelijks leven. We gokken dat dat in elk geval ook voor jou geldt, aangezien je dit boek in handen hebt. Het samenleven met een hond gaat niet altijd vlekkeloos. Met de toename van mensen, honden, andere dieren, verkeer en allerlei andere factoren is het voor veel honden best lastig om zich aan te passen aan onze dagelijkse leefwereld.

Angst is niet zelden een (groot) onderdeel van het leven van onze honden.

Als gedragstherapeuten zien we deze honden vaak in de praktijk. Samen met hun - vaak terecht bezorgde - begeleiders. Op zoek naar een oplossing voor niet alleen wat de hond doet, maar vooral ook op zoek naar hoe je de hond kunt helpen om minder bang te zijn. In het algemeen of in hele specifieke situaties. Want de meeste begeleiders willen hun bange hond vooral helpen op de momenten dat het moeilijk is voor de hond.

Om goed te kunnen helpen, is het handig om meer te weten over angst. Wat is het, wat doet het en wat kun je eraan doen? Niet alleen als de angst er al is, maar ook hoe je de angst kunt voorkomen. Om die vragen (en meer) te beantwoorden, hebben we dit boek geschreven. Het zou naïef zijn om te verwachten dat je enkel door het lezen van dit boek de angst van je hond compleet kunt laten verdwijnen. Maar je vindt in dit boek wel de eerste handreikingen voor wat je wel of beter niet kunt doen als je hond bang is.

Aan de hand van een aantal oefeningen en checklijsten achterin het boek, kun je daar zelf al mee aan de slag. Ook staan er in dit boek tips die voorkomen dat je hond bang wordt. Te beginnen bij de keuze van het ras en de fokker tot aan wat je concreet in bepaalde situaties kunt doen om ervoor te zorgen dat angst geen onderdeel wordt van het dagelijks leven van je hond. Aan de hand van voorbeelden uit onze dagelijkse praktijk, nemen we je mee in de stappen die je kunt doorlopen om je hond te helpen. Zodat het leven voor hem (en voor jou) weer een stukje prettiger wordt!



WAT IS ANGST?



In dit boek bespreken we alles omtrent het onderwerp angst bij honden. Om daarmee je bange hond te helpen zich beter staande te houden in zijn en onze wereld. Daarmee hebben we het eigenlijk niet eens zozeer over wat je hond doet. Maar vooral over hoe hij zich voelt. Dat is, voor een hondenboek, niet zo vanzelfsprekend. Want vaak gaat het daarin vooral over wat de hond doet. Over zijn gedrag. Maar wij vinden het essentieel om te beginnen bij de emotie van de hond. Bij hoe hij zich voelt, om dan vervolgens te kijken naar wat hij als gevolg daarvan doet. Die emoties worden nog wel eens overgeslagen. In dit deel van het boek zoomen we in op alle emoties van de hond. Daarna focussen we ons op de emotie angst en wat er dan gebeurt in het lichaam van de hond. Hoe kun jij als begeleider herkennen dat je hond bang is.

En welk gedrag kun je dan van hem verwachten?

1.1 Emoties

Honden hebben emoties. Voor sommige begeleiders (steeds meer gelukkig) is dat de normaalste zaak van de wereld, voor andere is dat nog niet zo logisch. Zij richten zich vaak op wat de hond doet en niet hoe de hond zich voelt. Onze benadering is anders.

Emoties zijn de drijfveer voor heel veel gedrag. Zeker als het gaat om gedrag dat wij vaak als vervelend, lastig of problematisch zien. Als je alleen maar iets doet aan het gedrag en niet de onderliggende emotie erkent, los je het probleem voor jezelf misschien op, maar je hond blijft zich nog steeds voelen zoals hij zich voelt. Bij probleemgedrag geldt dat je hond zich dan meestal niet prettig voelt. De onderliggende emotie is meestal negatief. En dus heb je misschien jezelf geholpen, maar je hond niet.

Wetenschappelijke invalshoek

Vanuit wetenschappelijk oogpunt is er nog niet heel erg veel bekend over de emoties van honden. Neuro-wetenschapper en psychobioloog Jaak Panksepp was hierin een pionier. De Engelse professor veterinaire gedragsgeneeskunde Daniël Mills probeert Panksepps theorieën toe te passen binnen de behandeling van probleemgedrag. De eerste stappen zijn gezet, maar het werkveld is nog volop in ontwikkeling. Desalniettemin nemen we dat wat we weten over de emoties van de hond als basis. Wie ooit een hond gehad heeft, kan er naar ons idee niet omheen dat een dier niet alleen maar dingen doet maar ook vooral dingen voelt. Daaraan voorbijgaan, zou voor ons betekenen dat je voorbijgaat aan het wezen van een hond als individu.

Om iets meer te kunnen zeggen over emoties van honden (en andere zoogdieren), is het goed om de wetenschap in te duiken, zodat je een duidelijk beeld krijgt over wat we daadwerkelijk weten over emoties en wat aannames zijn. Misschien verbaast het je, maar Darwin (de man van de evolutietheorie) publiceerde in 1872 al het boek 'The Expression of the Emotions in Man and Animals'. Hij nam emoties als basis voor het gedrag van dieren. Maar tot

zo'n 20 jaar geleden was het 'not done' om dieren gevoelens en emoties toe te dichten. Je vraagt je af wat er in die tussenperiode is gebeurd, waardoor het toekennen van emoties aan dieren onaanvaardbaar was. Waarschijnlijk heeft het alles te maken gehad met het feit dat je dieren nu eenmaal niet kunt vragen hoe ze zich voelen. En het daardoor dus ook heel erg lastig was om objectief - naar de maatstaven van de wetenschap - iets te kunnen concluderen over die emoties. Vanaf 1930 kwam er wel steeds meer aandacht voor het bestuderen van het gedrag van dieren, maar de wetenschap waagde zich niet aan emoties. Het beeld dat de mensheid van zichzelf had (of heeft?) dat we boven andere zoogdieren staan, onder meer omdat wij kunnen praten, leverde hieraan geen positieve bijdrage. Al met al was het resultaat dat veel wetenschappers ervan overtuigd raakten dat dieren geen emoties ervaren en zelfs geen pijn zouden voelen.

Taboe

Er heerste een taboe op het toeschrijven van emoties aan dieren. Dan was je aan het 'antropomorfiseren'. Gedragstherapeuten en instructeurs voor honden die langer dan twintig jaar in het vak



zitten, zullen het nog wel weten. Als begeleiders van onze eigen honden wisten we dat honden ook bang kunnen zijn. Toch hoorde je geregeld de opmerking: "maar je mag niet antropomorfiseren". En zelfs nu komt dit nog voor, helaas.

In de jaren negentig werd de clicker erg bekend. Een goede manier om honden (en andere dieren) te trainen in het veranderen van hun gedrag. Als dat gedrag tenminste niet gedreven wordt door een negatieve of misschien zelfs positieve emotie. Want door alleen het gedrag te veranderen en niet de emotie, los je zoals eerder gezegd misschien wel het probleem op van een begeleider, maar niet van de hond. Die doet wat hij doet omdat hij zich niet prettig voelt. Als je op deze manier naar training kijkt, is het bijvoorbeeld prima om je hond te leren om te gaan zitten of te wandelen met een slappe lijn door gewenst gedrag te bekrachtigen (met een clicker of op een andere manier). Maar is het onverstandig om een hond die agressie laat zien, op dezelfde manier ander gedrag aan te leren. Het grote verschil zit hem in het feit dat je in de ene situatie met name gebruik maakt van operante conditionering, terwijl je in de andere situatie meer resultaat behaalt voor begeleider én hond als je klassieke conditionering toepast. Hierover kun je meer lezen in deel 2.

De visie van Panksepp werd meer en meer bekend, toen hij rond de eeuwwisseling ontdekte dat ratten lachen als ze gekieteld worden. Dankzij technieken waarbij de hersenen in beeld gebracht kunnen worden, zoals de MRI en de PET-scans, werd er ook steeds meer duidelijk over de processen in de hersenen. Om die scans te kunnen doen, werden honden getraind om zes minuten lang doodstil te liggen in een scanner. Hun hoofd lag op een kussentje en ze hadden een koptelefoon op. Daarop hoorden de honden geluiden uit de omgeving, andere honden en mensen. Door dit onderzoek werd duidelijk welke delen in de hersenen geactiveerd werden bij het horen van positieve en negatieve geluiden. De conclusie van het onderzoek (Andics et al, 2014) was dat de hersenen van zoogdieren zoals mensen en honden op dezelfde manier opgebouwd zijn en dat ze

geluiden op dezelfde manier verwerken. Het werd hierna een stuk makkelijker om dingen objectief in kaart te brengen, en dus werd het ook makkelijker om het idee van emoties bij dieren toe te laten.

Panksepp wachtte niet op alle technische ontwikkelingen: op basis van onderzoek identificeerde hij zeven plekken in de hersenen die volgens hem verantwoordelijk zijn voor bepaalde emoties. Hij noemt dit emotioneel-motivationale systemen. Daniël Mills voegde nog twee van deze systemen toe aan de indeling van Panksepp, waarmee er in totaal negen systemen zijn. Hier kunnen we op terugvallen als we kijken naar waarom een hond doet wat hij doet en welke emotie hij daarbij ervaart.



Belle is een Golden Retriever-teefje dat naar de bovenverdieping rent en onder het bed kruipt op het moment dat ze in de verte vanuit het raam een luchtballon ziet. Wat gebeurt er in het lichaam van Belle?

1. ogen nemen uitlokkende prikkel waar → luchtballonnen
2. activatie van het emotioneel-motivationale systeem Fear
3. emotie angst wordt gecreëerd
Belle is door de stress in haar lijf klaar om in actie te komen
Belle voelt zich angstig
4. Belle vlucht naar boven en verstopt zich → gedrag

Prikkel, emotie en gevoel

Emoties zijn er niet zomaar, uit het niets. Meestal zorgt 'iets' ervoor dat er een reactie komt van je hond. Dit 'iets' is de prikkel. Als begeleider zie je die reactie vooral terug als het gedrag; dat wat de hond doet. Wat je je misschien niet realiseert dat er tussen die prikkel en het gedrag vaak een emotie zit. Of om het ingewikkelder te maken; na de prikkel wordt een emotioneel-motivationeel systeem actief, waardoor er een emotie ontstaat. Het gevoel dat je hond op dat moment heeft, zorgt ervoor dat hij iets gaat doen. Dat is zijn gedrag en dát zie jij. Wat er daarvoor zich allemaal afspeelt in het brein en het lijf van je hond, is meestal onzichtbaar.

Zo'n prikkel die de hond uiteindelijk aanzet tot actie, kan van alles zijn. Iets in de omgeving van de hond, zoals een geluid, een geur, een voorwerp, een persoon of een dier. Maar het kan ook zijn dat je hond reageert op iets dat hij waarneemt in zijn eigen lichaam. Denk aan honger, dorst, een volle blaas of darmen, seksueel verlangen, jeuk of (een hele belangrijke!) pijn. Niet elke hond reageert op dezelfde manier op zo'n prikkel. De situatie of omgeving waarin je hond zich bevindt op het moment dat hij een prikkel ziet, ruikt, hoort of voelt is hierbij ook sterk bepalend. Daarnaast spelen persoonlijkheid, genetische aanleg, de fase van ontwikkeling (socialisatiefase, puberteit, seniorenleeftijd) en de ervaringen die deze specifieke hond heeft opgedaan gedurende zijn leven allemaal een belangrijke rol. Of je hond wel of niet reageert op een bepaalde prikkel, is dus afhankelijk van een heleboel factoren. In het volgende deel kijken we eerst naar de ontwikkeling van de hond en wat de hond nodig heeft om angst te voorkomen of te verminderen. Prikkel en situaties die angst kunnen opwekken komen later aan de orde.

Het is goed om er nog even bij stil te staan, dat er een duidelijk verschil zit tussen de emotioneel-motivationele systemen, emoties en gevoel. Het ziet er in eerste instantie misschien uit als onnodig ingewikkelde materie, maar deze

details zijn wel belangrijk om het gevoelsleven van je hond goed te begrijpen (en daarnaar te handelen).

De emotioneel-motivationele systemen van Panksepp zijn een beschrijving van de delen in de hersenen die actief zijn in bepaalde omstandigheden of in reactie op bepaalde prikkels. Uit de scans blijkt bijvoorbeeld dat bij mensen en honden dezelfde delen in de hersenen 'aan' gaan als ze een emotioneel geladen geluid horen. De activatie van die delen van de hersenen, is verantwoordelijk voor de emotie die ontstaat. Wat we niet weten, is hoe zo'n emotie vervolgens voelt en ervaren wordt door je hond. Hoe beleeft een hond het moment dat hij angstig, boos of eenzaam is? Hoe voelt hij zich? We weten het niet. Zoals wij ook niet weten hoe een ander mens zich voelt op het moment dat hij of zij geïrriteerd, bang of verdrietig is. We zien wat de ander doet, praten met die persoon en kunnen vervolgens concluderen welke emotie iemand ervaart. Maar hoe dat daadwerkelijk beleefd en gevoeld wordt? Dat zal waarschijnlijk altijd gissen blijven. Het voert voor dit boek te ver om tot in detail die verschillende systemen en daaruit voortvloeiende emoties (zie kader pag. 19) te bespreken. Dat laten we graag over aan Panksepp en Mills. Ook al omdat een aantal van die systemen zelden tot nooit betrokken zijn bij ongewenst gedrag. Een aantal andere daarentegen kom je vaak tegen en die bespreken we daarom wel.

Rage

Als je het Engelse Rage vertaalt, krijg je het woord boosheid. Voor sommige mensen is dit in combinatie met honden een lastig begrip, want er wordt al snel gedacht aan agressie. Nu hebben boosheid en agressie zeker iets met elkaar te maken. Maar een hond die een beetje boos is, hoeft niet meteen agressie te laten zien. Je hond kan bijvoorbeeld gaan slopen als hij boos of gefrustreerd is.

Agressie betekent ook niet altijd dat je hond boos is. Ook als je hond bang is (Fear) en bij de activatie van het systeem Seeking (zie verderop voor meer hierover), kan er agressie ontstaan. Daarnaast moet je boosheid ook niet zien als

iets dat meteen van niet boos naar boos gaat met eventueel daarbij behorende agressie. Er is ook een grijs-schaal tussen niet boos en wel boos. Die aanloop naar boosheid is misschien het beste te omschrijven als frustratie. Bij frustratie is er wel die negatieve mentale toestand, maar is er (nog?) geen agressie. Boosheid herken je onder meer aan omhoog staande haren (borstelen) en grote pupillen. Als je zou letten op de ademhaling, zie je dat die versneld is. Boosheid is volgens Panksepp en Mills de emotie die een hond ervaart op het moment dat hij beperkt wordt in activiteiten. Hij wil iets, maar hij kan er niet bij. Of hij verwacht iets te krijgen en als dat niet gebeurt, kan dat leiden tot boosheid. Zo is er in 2018 onderzoek gedaan naar hoe honden reageren als een andere hond voor dezelfde oefening wel beloond wordt of hoogwaardiger beloond wordt. (McGetrick & Range, 2018) Naar het voorbeeld van het onderzoek van bioloog Frans de Waal, waarbij een aapje heel boos werd omdat een ander aapje een druif (heel lekker voor een aap) kreeg terwijl hij een komkommer (minder lekker) kreeg. In dit onderzoek reageerden de honden niet zo sterk als de apen. De oefening die gedaan moest worden, was het geven van een voorpoot. Het maakte in het gedrag niets uit als de andere hond een lekkerder beloning kreeg. Maar kreeg de andere hond wel een beloning en de testhond niet, dan stopte de testhond met het geven van een voorpoot. De honden lieten geen gedrag zien dat je



Rage

direct zou associëren met boosheid, zoals bijvoorbeeld agressie. Maar gezien de reactie, liet de ongelijkheid de andere hond zeker niet koud.

Waar begeleiders niet altijd bij stilstaan, is dat een hond ook boos kan worden omdat er niet voldaan wordt aan een lichamelijke behoefte

Bo is een Border Collie-reu van drie jaar oud. Hij heeft het lastig als hij op straat onbekende honden tegenkomt. Hij blaft, gromt, trekt aan de lijn en als zijn begeleider Inez niet al haar gewicht in de strijd gooit, zou ze volledig door Bo omver getrokken worden. Bo wil naar de andere hond toe, omdat hij wil uitzoeken wat voor hond het is. Hij wil informatie omdat die informatie het voor hem gemakkelijker maakt om een verwachting te hebben over hoe 'gevaarlijk' die onbekende hond nu eigenlijk voor hem is.

Inez is verstandig. Zij houdt Bo altijd aan de lijn in gebieden waar ze andere honden tegen kunnen komen. Zij wil namelijk niet dat Bo schade veroorzaakt aan de andere hond. Op die manier heeft Inez al diverse ongelukken kunnen voorkomen. Maar vervolgens ontstaat er een ander probleem, waarvoor Inez hulp inschakelt. Inmiddels is het namelijk zo dat Inez dan weliswaar kan voorkomen dat de andere hond schade oploopt, maar is zij zelf nog wel eens de pineut! Als Inez Bo bij zich houdt en probeert te voorkomen dat hij naar een andere hond toe gaat, gebeurt het regelmatig dat Bo zich om-draait en vervolgens Inez in haar been bijt.

Professionals noemen dit redirectie-agressie. Een hond zet bijvoorbeeld agressie in op het moment dat hij niet dat kan doen wat hij wil en keert zich daarbij tegen degene die hem daarvan weerhoudt. In dit geval is dat Inez. De agressie die Bo inzet, is het gedrag dat hij laat zien. De emotie die hem daartoe aanzet, is boosheid over het feit dat hij niet bij de andere hond kan komen. Dat gedrag, het naderen van de onbekende hond, wordt overigens meestal gestuurd door angst (meer hierover in deel twee).

(zoals honger of dorst). Boosheid kan ook ontstaan als je hond verwacht iets te krijgen, maar dat gebeurt vervolgens niet. Dat is een aspect dat in training waarbij je werkt met bekrachtigers, een belangrijke rol kan spelen. Bijvoorbeeld als je je hond altijd voor eenzelfde uitvoering van een oefening beloont met heel erg lekker voer, en je vergeet een keertje die voertjes mee te nemen naar de training. Ineens moet je hond het met een droge brok doen bij de uitvoering van die oefening. Realiseer je dan dat teleurstelling en boosheid op de loer liggen. Dat maakt het afbouwen van beloningen een belangrijk punt van aandacht in je trainingen. Niet alleen als je traint met je hond in een bepaalde sport, maar ook als je een "gewone" huishond op een hondenschool of -vereniging bepaalde oefeningen en gehoorzaamheid wilt bijbrengen. Afbouw van beloningen is zeker nodig, maar de manier waarop je dat doet (zodat je zo min mogelijk de emotie frustratie/boosheid oproept) is wel belangrijk.

Als ik aan een voorbeeld denk van hoe boosheid verweven is in het dagelijks leven van je hond, kom ik al snel op het voorbeeld van een hond die naar zijn begeleider snauwt op het moment dat hij wil starten op een behendigheidsparcours (of in een andere hondensport) en hij wordt tegengehouden. Hattinga van 't Sant beschrijft in haar artikel (*Hattinga van 't Sant, 2016*) terecht dat niet iedereen die aan een opwindende training doet, zich realiseert dat honden tijdens deze evenementen het risico lopen om waarschijnlijk veel (heftige) gevoelens van boosheid



Je hond kan boosheid ervaren als:

- hij beperkt wordt in een activiteit
- je zijn huid/vacht irriteert door aanraking
- zijn lichamelijke behoefte niet bevredigd wordt
- hij iets verwacht te krijgen en dat blijft vervolgens uit

te ervaren. Ze schrijft: "Hoe groter de motivatie van de hond, hoe groter ook zijn boosheid als hij niet 'mag'. Je kunt je dan ook afvragen of iemand die zijn toch al super gemotiveerde hond extra lang laat wachten of langs de kant laat kijken hoe andere honden aan het 'werk' zijn, niet bezig is met 'hondje pesten.'" Een goed argument dat de moeite waard is om je gedachten over te laten gaan, vinden wij.

Panic-grief

Dit emotioneel-motivationeel systeem is actief als honden zich eenzaam voelen, bijvoorbeeld omdat degene met wie ze een goede band die en relatie hebben er niet is. Het is een emotie je vaak ziet bij wat begeleiders meestal verlatings-angst noemen (meer hierover in deel vier). Een goede band en een goede relatie met je hond hebben, is belangrijk. Voor het welzijn van je hond, die zich daardoor in het algemeen veiliger voelt omdat hij iemand heeft die hem steunt en kan helpen. Maar ook voor de trainbaarheid van je hond; hoe beter de band, hoe makkelijker het is om hem dingen te leren. Dit aspect werkt overigens niet andersom; je kunt niet zeggen dat als het lastig is om je hond dingen te leren, dat de band tussen jou en je hond dan slecht is! Een goed resultaat van training hangt niet alleen af van de band; er zijn zoveel meer factoren die een rol spelen. Maar een goede band en relatie maakt het zeker wel makkelijker. Soms is die band zo hecht, dat een hond zich onveilig maar vooral eenzaam voelt als de begeleider niet in de buurt is. Hij probeert het contact met jou te herstellen. Bijvoorbeeld door te blaffen of te janken. Het lijkt op de emotie angst, maar volgens Panksepp is er een groot

verschil. Hij zegt dat angstige dieren stil zijn en zo weinig mogelijk aandacht proberen te trekken. Ze doen dat, omdat ze zich bedreigd voelen door iets of iemand. Honden die eenzaam zijn, maken juist wel lawaai omdat ze de persoon die ze missen weer terug willen 'roepen'. Er is natuurlijk wel een overlap. Want als een hond anticipeert op het alleen zijn, kan hij ongerust worden (en dus bang zijn). Die honden laten mogelijk ander gedrag zien dan janken, maar zijn misschien onzindelijk of onrustig als de begeleider er niet is. En om het nog ingewikkelder te maken; frustratie of boosheid kan ook nog meespelen als je hond het moeilijk heeft als je er niet bent. Hij wil contact met je, maar kan dat niet krijgen. Bijvoorbeeld omdat er een deur 'in de weg' zit. Het blokkeren van het bij jou komen, kan ertoe leiden dat hij die deur gaat slopen om toch maar dat contact te herstellen. Panksepp denkt dat dieren die in de vroege jeugd onvoldoende verzorgd zijn of emotioneel verwaarloosd zijn, permanent gevoelig worden voor een emotie als eenzaamheid en verdriet. Dat geeft te denken over honden die in het buitenland gezworven hebben of uit de broedfok komen, waar het risico op slechte verzorging en/of emotionele verwaarlozing groter is. Maar ook honden die bij begeleiders terecht komen die niet op de hoogte zijn van emoties bij honden, en op de 'ouderwetse' manier hun hond opvoeden, lopen een groter risico. Behalve eventuele problemen met het alleen zijn, kan het er ook



Panic-grief

toe leiden dat zo'n hond veel aandacht vraagt van zijn begeleider. Of juist probeert elk contact te vermijden. Hattinga van 't Sant merkt in haar artikel op dat alle sociaal levende dieren een dagelijkse dosis liefde nodig hebben. "Liefdevolle zorg en aandacht zorgen ervoor dat de band tussen hond en mens (of hond en hond) hecht wordt en dat honden zich veilig en geborgen voelen. Daardoor worden ze emotioneel stabiel(er) en blijven ze emotioneel (en waarschijnlijk ook lichamelijk) gezonder."

Pain

Pain is een emotioneel-motivationeel systeem dat Mills toegevoegd heeft aan de indeling van Panksepp. Het kan leiden tot gedrag waarmee de hond zichzelf beschermt tegen daadwerkelijk fysieke schade. Dat is dan ook het grote verschil met angst. In beide gevallen ervaart de hond een bedreiging. Bij angst draait het om de bedreiging van het leven zelf, het gaat dus om overleven. Bij pijn gaat het om de dreiging van fysieke schade. Een hond die pijn ervaart, probeert zichzelf te beschermen met agressie of door zich terug te trekken zodat hij niet aangeraakt kan worden. Hij probeert de andere partij, waar hij fysieke schade van zou kunnen oplopen, te remmen in wat hij doet. Als we het hebben over pijn als emotioneel-motivationeel systeem, moet je dat niet verwarren met het gevoel pijn. Het gevoel pijn is wat je zintuigen waarnemen en doorsturen als signaal naar de hersenen. Waar dan vervolgens een reactie op komt. Als het gaat om het emotioneel-motivationeel systeem pijn wordt een deel in de hersenen geactiveerd door de verwachting dat zijn lijf beschadigd zou kunnen raken door iets of iemand. Pijn en het effect ervan op het gedrag van de hond, is een zwaar onderschat probleem. Door professionals zoals instructeurs en gedrags-therapeuten, maar ook door dierenartsen. Begeleiders hebben ook heel vaak niet door dat de hond pijn voelt. Dit gebeurt allemaal niet omdat dergelijke professionals of begeleiders geen oog hebben voor het welzijn van het dier. Maar omdat ze zich vaak niet realiseren dat bepaald gedrag of een wijziging in gedrag het



Oren naar achteren en staart laag



Staande oren

staart en die is lager dan neutraal, dan is de kans groot dat hij bang is. Terwijl je als je alleen naar de lage staart van de Whippet kijkt, nog helemaal niets kunt zeggen over of hij bang is of niet.. Er is een neutrale stand van de staart maar daarnaast is er ook een neutrale stand van de oren. Ook daarbij geldt dat het ras voor een deel hierin leidend is. Een herdershond heeft staande oren, een retriever hangende oren. Dat maakt het nog wel eens lastig om die neutrale stand te herkennen; de grote flappen eraan maken het niet echt gemakkelijker om alles goed te zien. Het is daarom verstandig om vooral naar de oorschelp te kijken van de hond en niet zozeer naar het oor zelf. Die oorschelp kan naar voren, naar achteren of naar opzij gedraaid worden. Er ergens tussenin is meestal de neutrale stand. Behalve dat je moet weten wat de neutrale staart- en oordracht is van jouw hond, is het ook belangrijk dat je erbij stilstaat dat de communicatie van je hond uit veel meer bestaat dan alleen maar dat. Kijk naar het hele plaatje, niet heel specifiek naar alleen de staart of alleen de oren of een combinatie van die twee. Ook allerlei andere lichaamshoudingen en gedragingen zijn een aanwijzing voor hoe de hond zich voelt. Neem al die signalen mee in je



Oren naar achteren



Oren naar voren

overweging en bepaal op basis van het hele beeld hoe je hond zich waarschijnlijk voelt. Op papier is het namelijk makkelijk; een hond met zijn staart laag of met zijn oren naar achteren is bang. Maar ik ken talloze voorbeelden waarbij het echt niet zo eenvoudig te zeggen is, omdat een hond verschillende signalen afgeeft. Als je dan heel specifiek naar één of twee

lichaamshoudingen kijkt, loop je al snel het risico dat je de verkeerde conclusie trekt.

De oren en de staart zijn meestal je startpunt als je naar een hond kijkt. Oorschelpen die naar achteren gedraaid zijn, wijzen op angst. Net als een staart die lager is dan neutraal. In Nederland is het tegenwoordig niet meer toegestaan dat



Oren naar voren



Oren naar achteren



Staart lager dan neutraal



Neutrale staardracht



Staart lager dan neutraal bij een Labrador



Neutrale staartdracht van een Labrador

de oren of de staart van een hond gecoupeerd (afgesneden) worden. Dat zorgt er voor dat sommige rassen tegenwoordig weer gemakkelijker te observeren zijn als het gaat om de staart of de oren, denk daarbij bijvoorbeeld aan de Dobermann of de Rottweiler. Maar sommige rassen hebben van nature geen staart (meer), zoals sommige Australian Shepherds, sommige Spaniëls of Jack Russells. Bij die honden is het de kunst om vooral naar de staartaanzet te kijken, zoals je bij oren ook vooral naar de aanzet (de oorschelp) kijkt. Die aanzet en of die naar beneden (of omhoog) gaat, geeft je dan de benodigde informatie.

Ogen

De ogen van je hond zijn niet altijd even gemakkelijk te 'lezen', maar ze geven wel belangrijke informatie. Honden die bang zijn, krijgen vaak vergrote pupillen. Een belangrijk signaal en met name een waarschuwing is de zogenoemde 'whale eye'. Daarbij zie je een stukje van het oogwit van de hond, waarbij het lijkt alsof het



oog wat boller is en er wat meer druk op staat. Dat geeft je hond een harde en verstarde blik, zeker in combinatie met vergrote pupillen. Als je deze signalen ziet bij je hond, wees dan alert. Er is een groot risico dat hij agressie gaat inzetten als de dreiging aanhoudt.

Mondhoeken

Het is misschien soms wat lastiger om te signaleren dan bijvoorbeeld de stand van de staart of de oren, maar de mondhoeken kunnen

ook een goede aanwijzing geven over hoe je hond zich voelt. Een hond die zijn mondhoeken naar achteren trekt, dus eigenlijk wat langere mondhoeken heeft dan 'normaal', is meestal bang. Eigenlijk moet je het vergelijken met hoe hij zijn mondhoeken heeft staan als hij ontspannen is, de neutrale stand.

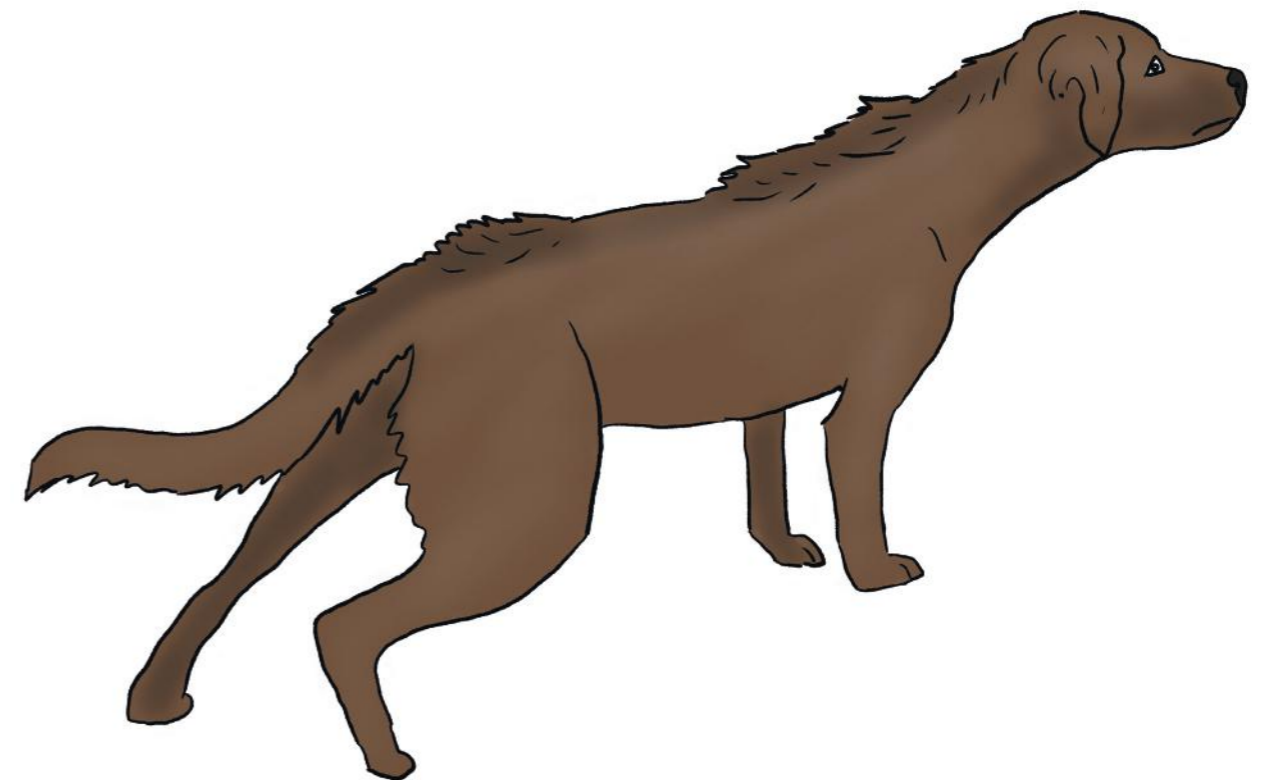
Vacht

De vacht van de hond kan ook iets zeggen over het al dan niet aanwezig zijn van angst. Zo kan een hond ineens zijn haren verliezen als gevolg van stress, die dan eigenlijk meestal veroorzaakt wordt door angst. Een veel voorkomend voorbeeld daarvan is vaak te vinden bij de dierenarts; er zijn veel honden die daar opeens spontaan 'verharen'. Sommige honden krijgen in zo'n extreme reactie allemaal schilfers in hun vacht.

Als de haren op de rug van je hond overeind gaan staan, is de kans heel groot dat hij op dat moment bang is. Dat gebeurt meestal op de plek tussen zijn schouders, maar er zijn



Whale eye



Er zijn twee dingen die je moet weten over honden in relatie tot deze ladder van agressie:

1. Er is geen enkele hond die de gebruiksaanwijzing van deze ladder van agressie heeft gekregen. Met andere woorden; de kans is klein dat je hond exact stapje voor stapje hoger op de ladder terecht komt, in een voor hem moeilijke situatie. Hij zal waarschijnlijk ergens iets overslaan of niet altijd onderaan de ladder beginnen met subtielere signalen als tongelen of knipperen.
2. De stapjes op de ladder worden soms heel snel genomen. Het kan zo snel gaan dat het lijkt alsof je hond 'uit het niets' reageert. De ervaring leert dat dat eigenlijk bijna nooit het geval is. Vaak geeft een hond voordat hij bijt wel een meer subtiel signaal af. Maar als je niet getraind bent in het herkennen van die subtiele signalen, kan het zijn dat je ze mist. Of je hond gaat zo snel van kop wegdraaien naar snauwen, dat het daardoor lijkt alsof het uit het niets is gekomen.

Uitzonderingen

Natuurlijk zijn er op deze ladder van agressie uitzonderingen. Sommige hondenrassen (of kruisingen) die oorspronkelijk gefokt zijn voor gevechten, zetten op een andere manier agressie in. Ze zijn erop geselecteerd om niet eerst dreiggedrag te laten zien; dat vermindert immers je kansen op het winnen van een gevecht. Als deze honden agressie inzetten, is het veel vaker dan bij andere rassen (of kruisingen) met prooigedrag

waarbij er ook geen waarschuwendende signalen zijn. Dat wil overigens niet zeggen dat honden die gefokt zijn om te vechten, niet óók kunnen reageren uit angst!

De ladder van agressie omvat zeker niet alle lichaamshoudingen, gedragingen en signalen die een hond kan laten zien in reactie op een bedreiging of stress. Hij is niet allesomvattend maar geeft een indicatie voor de intensiteit van signalen en gedragingen waar je naar kunt kijken. Voorbeelden van zo'n houding, gedrag of signaal zijn: hijgen, schudden of niezen.

Kalmerende signalen

Diverse signalen die je terugvindt op de ladder van agressie worden nog wel eens kalmerende signalen genoemd. De uitdrukking suggereert dat een hond die signalen bewust inzet om daarmee zijn omgeving te kalmeren en op die manier uit een moeilijke situatie te komen. De Noorse trainer Turid Rugaas schrijft in haar boek 'Kalmerende signalen, in gesprek met je hond' dat de signalen gebruikt worden als preventie van conflicten. Ver voordat een conflict is ontstaan.

In een Italiaanse studie onder 24 honden (Mariti et al. 2017), waarbij ruim tweeduizend signalen zijn gesignaleerd, bleken de signalen inderdaad conflict verminderd te werken. In bijna tachtig procent van de interacties die uitliepen op agressie (ruim honderd) verminderde de agressie na het vertonen van de signalen. In het onderzoek kwamen het



Tongelen

Wegdraaien

Gapen

wegdraaien van het hoofd, tongelen, bevriezen en het lichaam wegdraaien het meest voor als signaal.

Op basis van wat wij in de praktijk zien, zijn we het eens met deze conclusie.

Bewust

Waar we wel vraagtekens bij zetten, is of je hond heel bewust deze signalen inzet. Er zijn namelijk begeleiders die denken dat zij hun hond kunnen kalmeren door zelf te gapen of weg te kijken. Vanuit het idee dat dat handelingen zijn die kalmerend kunnen werken op de hond op het moment dat hij bang is. Om duidelijk te maken waarom wij twijfelen of het op die manier werkt, een voorbeeld. Als je voor een grote groep mensen moet spreken, is het vaak prettig om een glaasje water te hebben. Meestal omdat je een droge mond krijgt als je iets moet doen dat meestal toch wel wat spannend is. Die spanning veroorzaakt een fysiologisch proces; er verandert van alles in je lichaam onder invloed van de stress. Het gevolg van de stoffen die op zo'n moment vrijkomen in je lichaam, is dat je een droge mond krijgt. Dat is niet iets wat bewust gebeurt, maar het effect van een ander proces in je lichaam. Bij je hond werkt het fysiek gezien hetzelfde. Op het moment dat hij iets spannend vindt, gebeurt er in zijn lijf van alles. De stress-stoffen die op dat

moment door zijn lijf gaan, zorgen voor allerlei fysieke effecten. Hij krijgt bijvoorbeeld net als jij wanneer je voor een grote groep moet spreken, een droge mond. Als gevolg daarvan gaat hij tongelen. Daar denkt hij dus niet over na, hij tongelt in een onbewuste reactie op wat er in zijn lichaam aan de hand is, als gevolg van een voor hem spannende situatie. In de loop van de evolutie hebben honden waarschijnlijk geleerd dat als een andere hond 'kalmerende signalen' afgeeft, er een verhoogd risico is op een conflict. Blijf je een dergelijke hond benaderen in plaats van je om te draaien en maar weg te gaan, dan loop je immers een grote kans dat hij hoger op de ladder van agressie komt en het uiteindelijk uitloopt op een vechtpartij. Het is daarom verstandig om als soort van elkaar te herkennen welke signalen de voorspeller zijn van iets wat uit de hand kan lopen. Door die te ontwijken, verhoog je immers de overlevingskans van de soort.

Verwarrend

Het verbaast ons dus zeker niet dat de kalmerende signalen er aan toe bij kunnen dragen dat een spannende situatie niet uit de hand loopt en niet eindigt in een gevecht. De term kalmerend vinden we echter enigszins verwarrend. Het kan ertoe leiden dat je als begeleider dingen doet, waarvan je hond in de war raakt. Als je hond



Uitschudden

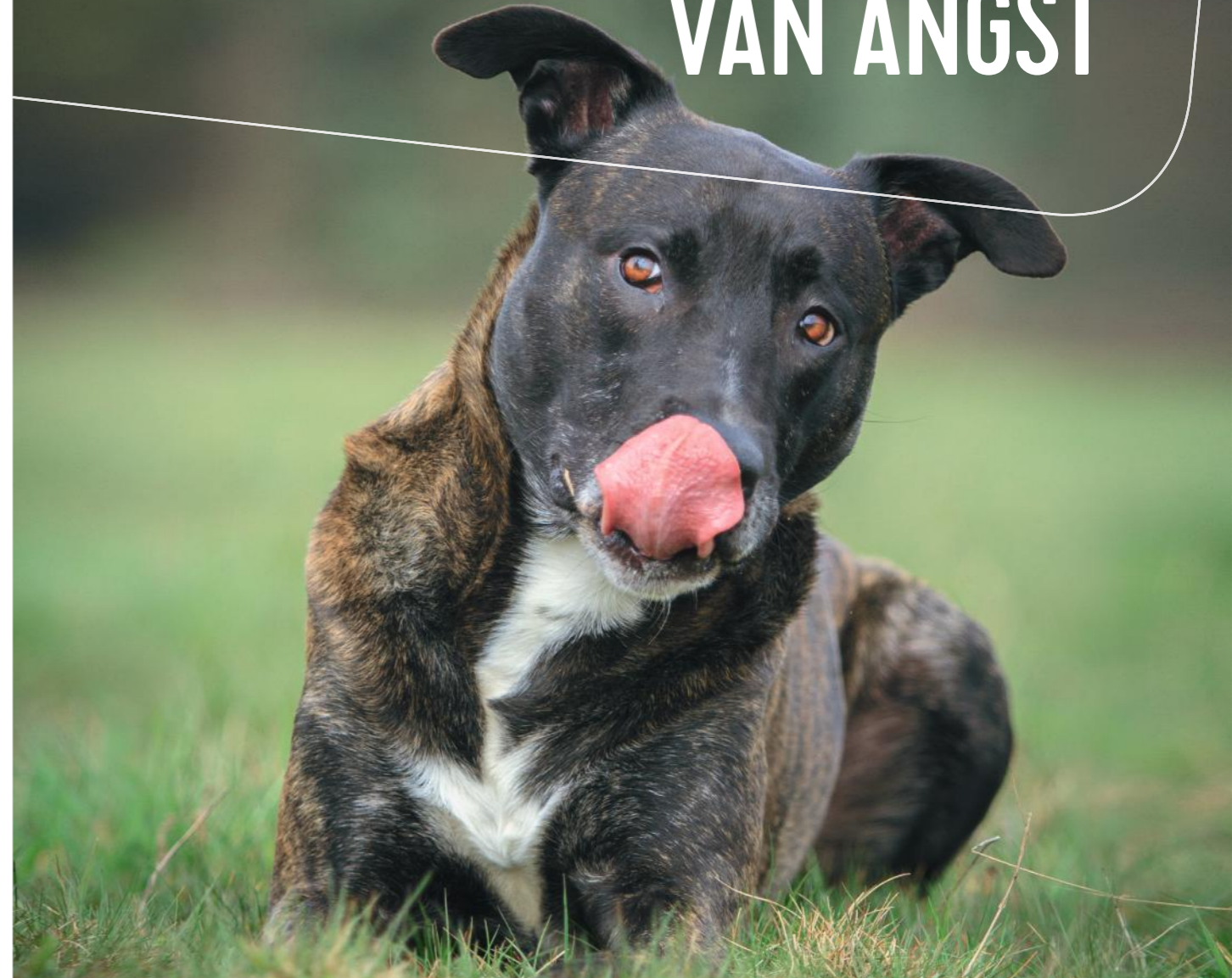
Hijgen gespannen

Hijgen ontspannen

Welke risico's er zijn. Of niet, dat kan natuurlijk ook. Voorspelbaarheid is net als controle een belangrijke factor als het gaat om de impact van een prikkel. Hoe groter de voorspelbaarheid is van iets wat op het pad van je hond komt, hoe makkelijker het voor hem is om zijn emotie te reguleren. Zo hebben wij bijvoorbeeld inmiddels honderden honden geholpen die op straat uitvallen naar andere honden of mensen, omdat ze die mensen of honden spannend en bedreigend vinden. Het lukt zo goed als altijd om deze honden te leren dat ze een andere keuze hebben dan uitvallen, dat ze bijvoorbeeld ook kunnen omdraaien. Wat we daarin zien, is dat die prikkels voor eigenlijk alle honden heel goed te doen zijn, zolang de hond het kan overzien en informatie kan verzamelen. Het wordt voor hem voorspelbaar wat er gaat gebeuren, waardoor hij - zo lijkt het in elk geval - beter de kans krijgt om na te denken over hoe hij gaat reageren. In plaats van dat hij in een reflex in een bepaald gedrag 'schiet', is er tijd om de informatie te verwerken en op basis daarvan een besluit te nemen over wat te doen. En als de hond de controle krijgt van zijn begeleider om dan weg te draaien en de andere kant op te lopen, doen ze dat. De combinatie van controle, informatie en voorspelbaarheid helpt de hond om niet in zijn emotie te 'verdrinken' maar om een rationeel besluit te nemen. Voor de meeste honden blijft het (zolang daar niet specifiek op geoefend wordt door de begeleider) lastiger om zo'n reactie te geven op een hond of een persoon die bijvoorbeeld ineens de hoek om komt. De reden is heel simpel: het is een stuk onvoorspelbaarder en de hond heeft geen tijd om informatie te verzamelen. Dat de verklaring simpel is, maakt het overigens niet minder lastig voor de hond en de begeleider. Daarom is het belangrijk om daar verder mee aan de slag te gaan (maar daarover meer in deel vier).

Kira is een Bouvier-teefje dat het lastig vindt om op straat andere honden tegen te komen. Als ze aan de overkant van de straat lopen, kan ze hard aan de lijn trekken terwijl ze gromt en blaft. Haar begeleider Ans is niet zo groot en sterk. Ze is bang dat Kira haar omver trekt maar ook dat Kira dan misschien een andere hond bijt. Elke keer dat Ans op straat een andere hond ziet, maant ze Kira vooral om door te lopen. Als Kira toch even kijkt en niet reageert op Ans, trekt ze Kira mee. Dat is vaak het moment waar op Kira blaft, waardoor het voor Ans allemaal nog vervelender wordt. Door Kira niet direct te zeggen dat ze door moet lopen, maar gewoon even te blijven staan, veranderde het gedrag van Kira. Niet helemaal, want soms kwam ze na het informatie verzamelen alsnog tot de conclusie dat die andere hond spannend was en weg moest. Dus viel ze alsnog uit. Maar het gebeurde ook geregeld dat Kira na het informatie verzamelen rustig verder liep zonder uitval. Ans lette daarbij wel altijd op de omstandigheden; als een andere hond te dichtbij was of los liep was het niet handig om Kira te laten kijken. Het risico was dan te groot dat Kira ging uitvallen. Maar als ze goed lette op de juiste omstandigheden, zorgde het feit dat Kira informatie kon verzamelen al voor een hele verandering in haar emotie en daardoor haar gedrag.

Deel 3 VERSCHILLENDE VORMEN VAN ANGST



In dit deel leggen we eerst uit welke verschillende uitingsvormen van angst we onderscheiden. Het gaat dan over angst-gedrag, fobie en anxiety. Daarnaast bespreken we een aantal veel voorkomende angsten bij honden. Als laatste laten we een aantal groepen honden de revue passeren en beschrijven welke angsten wij bij deze groepen veel tegenkomen. We kijken specifiek naar herplaatsers, buitenlandse adoptiehonden, puppy's en senioren.

3.1 Angst-gedrag, fobie en anxiety

Angst-gedrag, fobie en anxiety zijn allemaal uitingen van de emotie angst. Ze hebben met elkaar gemeen dat het Fear-systeem geactiveerd is; de hond is bang. We maken echter wel onderscheid tussen deze verschillende soorten angst omdat de impact op het leven van zowel hond als begeleider bij elke vorm heel anders is. Ook de manier waarop je het beste met deze honden om kunt gaan en hoe je ze kunt helpen, verschilt.

Angst-gedrag

Angst-gedrag is heel normaal gedrag. Het is ook heel nuttig. Iemand die nergens bang voor is, komt gemakkelijk in levensgevaar. Angst-gedrag is gericht op het vermijden van of ontsnappen aan de prikkel die de angst oproept. Deze prikkel,

de oorzaak van de angst, is echt en aanwezig. Een belangrijk kenmerk van angst-gedrag is dan ook dat het gedrag aanwezig is zolang de prikkel aanwezig is, maar dat het stopt als de prikkel verdwenen is. De hond zet dus de minimale energie in om de betreffende prikkel te neutraliseren. We zeggen over deze honden dat ze "goed herstel" laten zien. Bij deze honden zie je ook een duidelijke relatie tussen de sterkte van de prikkel en de heftigheid van het gedrag. Op het moment dat de hond de mogelijkheid heeft om gedrag te vertonen dat hem helpt in deze situatie, zoals ontwijken of ontsnappen, wordt de angst niet erger. Is de hond niet in staat om iets te doen waardoor de situatie verbetert, zal de angst in de meeste gevallen na verloop van tijd toenemen. Mogelijk kan dit leiden tot een fobie of tot anxiety.

Angst-gedrag kan de vorm hebben van vluchten,

Puck is een Cocker Spaniël van één jaar, die sinds een maand bij haar nieuwe begeleiders in huis woont. Ze is bang voor onbekende mensen. De eerste twee maanden liep ze met een boogje om onbekenden heen. In huis blafte Puck tegen bezoek. Als iedereen eenmaal zat, ging ze achter de bank of in de keuken liggen. Af en toe kwam ze even kijken en trok zich daarna weer terug. Omdat haar begeleiders haar wilden leren dat onbekenden helemaal niet eng zijn, zijn ze situaties op gaan zoeken waarin ze veel onbekende mensen tegenkwamen. Ze brachten Puck zo dichtbij mogelijk en vroegen mensen om haar wat lekkers te geven. Tot hun verbazing had dit een averechts effect. De angst leek steeds erger te worden. Ze ging blaffen naar mensen op straat. Zodra deze mensen door liepen en zich niet met Puck bemoeiden, kalmeerde ze weer. Op een gegeven moment zette ze agressie in naar iemand op straat die haar wat lekkers had gegeven en haar wilde aaien. Op dat moment werd professionele hulp ingeschakeld. De conclusie van de gedragstherapeut was dat Puck angst-gedrag vertoonde; ze blafte en viel uit naar onbekende mensen omdat ze bang was en de afstand wilde vergroten. Het advies was om een einde te maken aan het opzettelijk confronteren van Puck met onbekende mensen. Daarnaast werden een aantal adviezen gegeven die er voor zorgden dat het gedrag niet verder escaleerde en werd er training ingezet om haar angst voor onbekende mensen te verminderen.

bang voor was; onbekende mensen. Eigenlijk is dat ook heel logisch. Elke keer dat Puck benaderd werd door een persoon, werd ze bang. Het in de buurt zijn van onbekende mensen werd de voorspeller van een onaangename confrontatie. Hierdoor werd het Fear-systeem geactiveerd. Hierdoor werden mensen niet alleen bedreigend als ze dichtbij waren, maar ook als ze nog op een grotere afstand waren. De angst van Puck is wel groter geworden. Maar zodra er geen mensen meer in de buurt zijn, verandert Puck weer in een rustige, meegaande hond. Als we kijken naar de impact op het welzijn van Puck, zien we dat de angst alleen getriggerd wordt door onbekende mensen die in de buurt komen. Zodra deze er niet zijn, is er voor Puck niets aan de hand en is ze niet bang.

Fobie

In het geval van een fobie is het gedrag niet (meer) een 'normale reactie' op een prikkel. De reactie is heel heftig, ook op een relatief milde prikkel. Een hond met een fobie laat heel slecht herstel zien. Nadat de prikkel verdwenen is, kan het nog lang duren voordat hij echt tot rust komt. Een fobie kan zich heel snel ontwikkelen, in vergelijking met normaal angst-gedrag. De kans dat angst-gedrag overgaat in een fobie, wordt aanmerkelijk groter als een hond geen mogelijkheden heeft om aan een beangstigende prikkel te ontkomen (Overall, 2013). We hebben de indruk dat de impact van een gebeurtenis, bepaald wordt door de heftigheid ervan en of het onverwachts was of niet. Soms is één enkele heftige gebeurtenis, één traumatische ervaring, voldoende om een fobie te laten ontstaan. Bij een fobie kun je allerlei angst-gedrag verwachten zoals vluchten, weg van de prikkel of naar een veilige plek. Ook hier zoekt een hond mogelijk steun of bescherming bij de begeleider. Daarnaast zien we mogelijk paniek, waarbij de hond niet meer reageert op zijn begeleiders. Soms wordt een hond zelf catatonisch. Hij is dan wel bij bewustzijn maar heeft zo extreem veel spanning in zijn spieren dat hij niet of doelloos beweegt. Hij reageert dan niet meer op zijn omgeving.

weg van de prikkel of naar een veilige plek. Het kan ook zijn dat een hond steun of bescherming zoekt, bijvoorbeeld bij de begeleider. Als dit gedrag niet zorgt voor minder dreiging, kan het zijn dat de hond agressie inzet om de afstand te vergroten. Als de hond verwacht dat het niet uitmaakt wat hij doet, kan een hond passief worden.

In de casus van Puck was het duidelijk dat de angst bij Puck groter werd door haar steeds maar weer te confronteren met datgene waar ze



Angst-gedrag: vluchten van een situatie die bedreigend is

En als je dan vaker je hebt moeten inzetten om je eigen eten bij elkaar te krijgen, is het logisch dat je eten te allen tijde verdedigt. Want datgene waar je zo hard voor gewerkt hebt en wat misschien enigszins schaars is, wil je natuurlijk niet verliezen. Het verdedigen van voer, speeltjes en ligplaats is dus iets waar je bij honden uit het buitenland rekening mee moet houden. Ook hiervoor geldt; zeker niet elke hond uit deze groep laat dit gedrag zien. Maar het is beter om je erop voor te bereiden zodat het je niet overvalt.

Aanpak

Als je een hond uit het buitenland wilt helpen op het gebied van gedrag, doe je eigenlijk weinig anders dan bij een andere hond met ongewenst gedrag. Maar; het is verstandig om een reëel verwachtingspatroon te hebben. Bij een groot deel van deze honden met problemen hebben die problemen te maken met weinig of slechte ervaringen met prikkels die ze in onze maatschappij tegenkomen; onbekende mensen en/of

honden. Door die slechte socialisatie of negatieve leerervaringen, is de prognose meestal minder gunstig. Dat betekent zeker niet dat je geen verbetering kunt bewerkstelligen! Want dat is meestal wel mogelijk. Maar je moet niet verwachten dat je Roemeense hond die tot zijn eerste jaar maximaal tien mensen gezien heeft, een allemansvriend gaat worden die iedereen vrij en blij begroet. Doe je dat wel, dan is de kans groot dat het hele avontuur een fikse teleurstelling wordt voor jou én voor de hond. Begin je aan een hond uit het buitenland met de juiste verwachtingen en de instelling dat het kan zijn dat je gedurende zijn leven met een heleboel dingen rekening moet houden? Dan haal je veel voldoening uit het leven met je buitenlandse vriend én kun je hem waarschijnlijk een veel beter leven bieden dan hij anders ooit gehad had. Maar denk er goed over na, zodat je weet waar je aan begint en welke stap je zet. Niet alleen voor je eigen welzijn, maar ook voor dat van de hond.

Nola is een vijfjarig teefje dat woont bij Nelly. Nola is vanuit Spanje gekomen toen ze ongeveer een jaar oud was. Over haar verleden is niet heel erg veel bekend. Waarschijnlijk heeft ze een hele tijd op straat geleefd voordat ze in het asiel belandde. Hoe precies, weet niemand. Of in elk geval heeft Nelly het nooit boven tafel kunnen krijgen. Vanaf het eerste moment dat Nola in huis is bij Nelly, vindt ze onbekende mensen spannend. Ze blaft en komt simpelweg niet tot rust. Al snel begint ze ook op straat te blaffen naar mensen die ze tegenkomen tijdens de wandeling. Daarin lijkt ze een duidelijk onderscheid te maken tussen mannen en vrouwen. Vrouwen zijn over het algemeen oké voor haar, mannen een stuk lastiger. Het grootste probleem zit hem echter in huis. Nola is hartstikke bang voor de man van Nelly. Hij bemoeit zich eigenlijk weinig met Nola, is dus ook niet vervelend tegen haar, maar Nola blijft hem heel erg eng vinden. Zeker als hij in de

tuin bezig is met tuingereedschap als een bezem of een hark, verdwijnt Nola het liefst naar boven. Al met al is het een fikse rugzak met problemen waar Nelly zich behoorlijk op heeft verkeken. Ze wil Nola niet herplaatsen, want het zal niet gemakkelijk zijn om voor een hond met de rugzak en leeftijd van Nola een nieuw onderkomen te vinden, verwacht ze. Bovendien: Nola vertrouwt alleen maar haar, dus een overgang naar een nieuwe begeleider is waarschijnlijk erg stressvol. Maar de situatie is voor Nelly ook belastend: in haar dagelijks leven moet ze op heel veel verschillende vlakken rekening houden met de emotionele behoeftes van Nola. Gelukkig werkt haar man mee. Met behulp van training heeft Nola geleerd dat ze niet bang hoeft te zijn voor Nelly's man. Hij is nooit haar grote vriend geworden, maar hij werd 'getolereerd' en zijn aanwezigheid was voor haar geen reden meer om bang te zijn. Behalve als hij een bezem in de hand had.

Deel 4 WAT KUN JE DOEN?



Angst en het gedrag dat daaruit voortvloeit, zijn complex. Er zijn een heleboel dingen die meespelen bij het ontstaan én het in stand houden ervan. Al die verschillende factoren zijn in dit boek tot nu toe aan bod gekomen. In dit deel komt het antwoord op de vraag; maar wat doe je er dan aan als je hond bang is? Als wij een begeleider en zijn hond hierover adviseren, gaan we altijd uit van drie verschillende pijlers: management, ondersteuning en training. In onze visie kan het een niet zonder het ander. Wat dat inhoudt en hoe je het toe kunt passen, kun je in dit deel lezen.

4.1 Wat kun je verwachten?

Voordat we je gaan overstromen met informatie over hoe je je hond kunt helpen, willen we eerst een aantal andere dingen uit de weg ruimen. Zodat je met de juiste verwachtingen aan de slag gaat met het gedrag van je hond. Als eerste is daar het feit dat elke hond een individu is met zijn eigen persoonlijkheid, stemming, gevoelsleven én leefomstandigheden en leerervaringen. Je hebt kunnen lezen hoe al die verschillende factoren van invloed kunnen zijn op hoe je hond zich voelt en wat hij doet. Dat maakt dat je voor een écht goede oplossing in de regel het meeste hebt aan veranderingen en training die specifiek voor jou en jouw hond uitgedacht zijn. Een goede gedragstherapeut kan je hierbij helpen (in de bijlage vind je adressen waar je zo'n hondenprofessional kunt vinden).

Geen garanties

Vanzelfsprekend geven we je in dit boek de richtlijnen mee en hopen we dat je met deze handvatten al eerste stappen kunt zetten om je hond te helpen. Maar; het kan ook maar zo zijn dat je nog niet heel ver komt, omdat de situatie van jou en je hond zo specifiek is dat er andere dingen moeten gebeuren. We zouden irreële verwachtingen wekken met een garantie dat je met de tips en adviezen in dit boek alles met en voor je hond kunt oplossen. Ter preventie en bij milde angsten kom je waarschijnlijk heel ver en heb je mogelijk genoeg aan dit boek. Maar als de angsten vaker voorkomen, heftig zijn en zeker als er ook agressie in het spel is, is het belangrijk dat je hulp inschakelt van een professionele gedragstherapeut. Die jullie specifieke situatie kan bekijken en analyseren, zodat er een plan van aanpak komt dat voor jullie gemaakt is. In de bijlagen vind je een overzicht met contactgegevens van hondenprofessionals. De beroepen hondenschool-instructeur en gedragstherapeut voor honden zijn niet beschermd. Iedereen mag zich dus deze 'titel' geven, ongeacht of er een opleiding gevolgd is. We kunnen daarom niets anders doen dan er op aandringen kritische vragen te stellen voordat je met iemand in zee gaat. Wordt er gewerkt vanuit de dominantietheorie, het geven van

(fysieke) correcties? Dan hopen we dat je de keuze maakt om hier geen hulp te zoeken, omdat je nu onder meer weet wat de effecten kunnen zijn van correcties.

Hondje van de Blokker

Daarnaast - en het zal niet de laatste keer zijn dat je dit van ons leest - moet je van je hond de juiste verwachtingen hebben. Het zijn levende wezens en die kun je niet vormen naar wat jij wel graag zou willen. Heel flauw misschien, maar dan kun je beter een hondje bij de Blokker kopen. Dat wil niet zeggen dat je geen dingen kunt veranderen. Dat is in het algemeen bijna altijd wel mogelijk. Maar je kunt niet van een hond die bijvoorbeeld onbekende mensen spannend vindt, een allemansvriend maken. Of van een hond die van nature wat terughoudend is als het gaat om nieuwe dingen, een hond maken die volop gaat onderzoeken en zich niet op voorhand zorgen maakt over de uitkomst. Als je het zo leest, denk je misschien: duh... Dat lijkt me nogal logisch. Maar toch merken we dat begeleiders in de praktijk vaststaande beelden en vooral verwachtingen hebben over wat de hond zou moeten kunnen of beter gezegd; aan zou moeten kunnen. "Tja, daar hoeft ie toch niet bang voor te zijn?" is een veelgehoorde opmerking. En we snappen het. Echt. Maar het feit dat jij kunt beredeneren dat je hond er niet bang voor hoeft te zijn, maakt de angst van je hond zeker niet minder. Realiseer je dat dat wat jij verwacht van je hond en wat je graag zou willen, niet altijd realistisch is. Niet omdat jouw wensen 'gek zijn' (alhoewel we wel eens rare dingen voorbij zien komen), maar wel omdat jouw hond dat nu eenmaal niet kan of dat de kans erg klein is dat hij het kan. Als je kunt kijken naar wat hij wel kan en je verwachtingen kunt bijstellen, kun je ook aan 'zo'n hond' ontzettend veel plezier beleven. Maar het vraagt wel enige flexibiliteit.

4.2 Management

Management is de eerste - en in onze visie een van de belangrijkste pijlers - als je het gedrag van je hond wilt veranderen. Of beter gezegd; als je zijn emotie wilt veranderen waardoor hij zich ook anders kan gaan gedragen. Het is de overkoepelende term voor alles wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat het veilig wordt en blijft voor de omgeving van je hond en voor je hond zelf. Daarnaast doet management veel met de figuurlijke stress-emmer; het zijn maatregelen die je neemt om ervoor te zorgen dat er minder uitlokkende prikkels zijn die leiden tot een stressreactie en het zijn dingen die je kunt doen om de stress-emmer weer sneller leeg te laten lopen. Het laatste belangrijke doel van management is het voorkomen van (de foute) leerervaringen. Elke keer dat je hond kan 'oefenen' in het ongewenste gedrag, is er een groot risico dat hij daarvan leert, dat het een volgende keer weer werkt. En waarom zou je hond iets veranderen dat effectief is? Hoe meer van dergelijke leerervaringen, hoe lastiger het wordt om het gedrag van je hond uiteindelijk te veranderen.

Dierenarts

Het is een van onze persoonlijke professionele frustraties. Het feit dat we in de praktijk op geregelde basis honden tegenkomen waar een medisch probleem speelt. Zonder dat de begeleider óf de eigen dierenarts zich dat realiseert. Die honden komen bij ons vanwege ongewenst gedrag in allerlei vormen en in diverse gradaties, van mild tot zeer ernstig. Om een goed beeld te krijgen van alles wat er

Doelen van management:

- veiligheid van de omgeving van je hond en voor je hond zelf
- voorkomen van uitlokkende prikkels die leiden tot een stressreactie, waardoor het figuurlijke stressemmertje zich vult
- helpen bij het sneller leeg laten lopen van de stress-emmer
- voorkomen van leerervaringen van het ongewenste gedrag

in het leven van zo'n hond speelt, moet een begeleider een uitgebreide vragenlijst invullen. Daarop staan ook allerlei vragen over de gezondheid van de hond. Zeker niet omdat we op de stoel van de dierenarts gaan zitten! Maar wel omdat we daar soms aanwijzingen in vinden waarmee we het gedrag in verband kunnen brengen met aanwijzingen dat er op medisch vlak iets aan de hand zou kunnen zijn. Als we dat tijdens het gesprek met de begeleider ter sprake brengen, komt het heel vaak voor dat een begeleider zegt: "Ja, maar hij is gezond hoor! Hij mankeert niets." Wat ze dan lijken te vergeten, is dat het feit dat ze bij een gedragstherapeut zitten het tegenovergestelde zegt. Problemen met gedrag zijn namelijk heel vaak het allereerste symptoom dat er op medisch vlak ergens iets niet goed zit. Mills noemde tijdens een lezing in Nederland in 2019 een percentage. In de gedragskliniek van de Lincoln Universiteit, waar hij professor en veterinaire gedragsdierenarts is, heeft 68% van de honden die daar behandeld worden, chronisch pijn. Achtentwintig procent! We weten niet wat de percentages zijn in Nederland, maar uit onze ervaring blijkt wel dat er een substantieel deel van de honden die bij een gedragstherapeut terecht komen, fysieke problemen hebben.

Directe en indirecte oorzaken

Soms is een medisch probleem de directe oorzaak van ongewenst gedrag. Er zijn allerlei afwijkingen die ertoe kunnen leiden dat je hond zich anders gaat gedragen, waarbij dat niets te maken heeft met leefomstandigheden of leerervaringen. De ziekte op zich zorgt ervoor dat een hond zich anders gaat gedragen. Het kan ook zijn dat een medische afwijking niet direct zorgt voor ander gedrag. Maar dat het wel een prikkel is die ervoor zorgt dat de stress-emmer zich vult. Die loopt hierdoor eerder over en dus zie je eerder probleemgedrag. Ik ben meestal sneller geïrriteerd als ik last heb van mijn darmen, dat geldt voor een heleboel honden ook. Diverse medische afwijkingen hebben óók

allerlei gedragsmatige symptomen. In het kader vind je een overzicht, gebaseerd op informatie uit het boek van Landsberg (*Landsberg, 2013*).

Als je dit kader bekijkt, dan zie je dat er een redelijk aantal gedragingen in het lijstje voorkomen die vooral en alleen als gedragsprobleem worden gezien. Agressie, angstgedrag, anxiety, onzindelijkheid of druk zijn.

Het effect van gezondheid op gedrag

Neurologische afwijkingen

(bv. *epilepsie, mindere werking van zintuigen, zenuwbeschadiging*)

- veranderd bewustzijn
- veranderde reactie op prikkels
- verlies van aangeleerd gedrag
- onzindelijkheid
- verwarring
- veranderd activiteitsniveau
- vocalisatie (blaffen, piepen, janken)
- angst-gedrag
- anxiety
- veranderde eetlust
- agressie
- repeterend gedrag
- zelfbeschadiging
- knabbelen
- staren

Afwijkingen binnen het hormonale stelsel
(bv. *trage schildklier, Cushing, Addison, suikerziekte*)

- Veranderde stemming
- geïrriteerdheid en agressie
- verminderde reactie op prikkels
- anxiety
- onzindelijkheid
- 's nachts wakker
- verminderde of vermeerderde activiteit
- veranderde eetlust
- seksueel gedrag

Afwijking aan de lever:
(bv. *leverencefalopathie*)

- verwarring
- desoriëntatie
- problemen met leren

Afwijking aan urinewegen:

(bv. *urinewegonsteking, nierziekte*)

- veel drinken
- veel plassen
- onzindelijkheid

Afwijking aan het bewegingsapparaat: (pijn)

- veranderde reactie op prikkels
- verminderde activiteit
- rusteloos, 'druk'
- vocalisatie
- onzindelijkheid
- agressie/geïrriteerdheid
- zichzelf beschadigen

Afwijkingen aan het maag/darmstelsel
(bv. *chronische darmziekte, vreemd voorwerp, alveesklierontsteking*)

- likken
- veel eten
- eten van oneetbare dingen
- eten van ontlasting
- onzindelijk met betrekking tot ontlasting
- luchtzuigen
- tongrollen
- agressie

Afwijkingen aan huid en vacht:
(*oorontsteking, huidontsteking*)

- teveel zelfverzorgend gedrag
- likgranuloom
- nagels bijten
- zelfbeschadigend gedrag (kauwen, bijten, zuigen en krabben)

Maar al deze vormen van gedrag kunnen dus ook een uiting zijn van een onderliggend fysiek probleem.

Pijn

In de praktijk zijn er best veel honden die pijn hebben. Het beeld dat de meeste begeleiders daarbij hebben is dat de hond hele specifieke symptomen laat zien. Als die er niet zijn, is er ook geen pijn is vaak de conclusie. Maar dat is niet waar. Niet elke hond met pijn aan zijn poten of aan zijn rug, loopt mank of wil niet mee wandelen. Het kan zijn dat je hond de wandeling (of andere activiteiten die jullie samen doen) zo leuk vindt, dat hij zijn pijn even 'vergeet'. Waarschijnlijk kun jij je ook wel situaties voor de geest halen dat je fysiek niet helemaal lekker in je vel zit, maar omdat je iets heel erg leuk gaat doen dat je daar wel overheen kunt stappen. Of accepteert dat dat wat je doet pijn doet, omdat het plezier dat je eruit haalt nog groter is. Soms is de pijn zo'n groot onderdeel van het leven van de hond, dat er 'omheen' geleefd wordt. Het lijkt alsof ze ermee leren leven, wat natuurlijk niet hetzelfde is als dat de pijn er niet meer is! Een andere optie is dat je hond geen pijn heeft aan één poot, maar aan bijvoorbeeld beide voorpoten. Dan is het simpelweg fysiek onmogelijk om aan de voorkant mank te lopen. Want welke poot moet je hond dan ontzien? Kortom; er zijn diverse redenen waarom je niet altijd direct aan je hond ziet dat hij pijn heeft. Dat jij het niet ziet, wil niet zeggen dat het er niet is.

Het is verstandig met je hond naar de dierenarts te gaan als je vermoedt dat een of meerdere van de volgende vormen van angst bij je hond spelen:

- voor geluiden
- voor mensen, bekende en/of onbekende
- voor honden, bekende en/of onbekende
- om alleen te zijn
- posttraumatisch stress-syndroom
- straatangst

Geluidsgevoeligheid

Pijn aan het bewegingsapparaat is vaak het meest voor de hand liggend en zien we in de praktijk ook vaak als meespelende medische factor. Denk aan problemen met heupen, knieën, ellebogen, de rug in het algemeen en de nek. Naast afwijkingen als heupdysplasie, elleboogdysplasie en nog vele andere, is er ook nog de 'simpele' artrose die veelal ontstaat naarmate een hond ouder wordt. In het vorige deel hebben we al gesproken over het verband tussen geluidsgevoeligheid en pijn aan het bewegingsapparaat. Uit dit onderzoek (*Lopes Fagundes, 2018*) komt naar voren dat er een aantal aandachtspunten zijn. Als je hond geluidsgevoelig is en hij voldoet aan een of meer van onderstaande kenmerken, laat hem dan zeker goed checken op pijn door je dierenarts:

- angst gegeneraliseerd naar locatie waar het gehoord is
- hond speelt minder met andere honden of zet agressie in
- angstverminderende medicatie werkt niet
- het later in het leven van de hond ontstaan is (gemiddeld zes jaar oud)

Andere vormen van pijn

Maar ook andere vormen van pijn kunnen problemen veroorzaken. Maag- en darmproblemen komen redelijk vaak voor bij honden. Als gevolg van bijvoorbeeld voedselintolerantie, -allergie of parasieten en bacteriën kunnen er allerlei klachten ontstaan die ervoor zorgen dat de figuurlijke stress-emmer van je hond zich vult voordat hij ook maar iets meegemaakt heeft. Jeuk is een andere factor die vaak een rol speelt. Allergieën voor voeding of bijvoorbeeld mijten komen veel voor. Het geeft vaak jeukklachten, die (bijna) net zo erg (en voor sommige erger) zijn dan pijn. Opnieuw een potentiële vuller van de figuurlijke stress-emmer.

Onderzoeken

Als je hond ongewenst gedrag laat zien, is het belangrijk om als eerste naar de dierenarts te gaan. Het kan zijn dat je daar goed moet benadrukken dat je een goed onderzoek wilt naar

Het is verstandig om een bench of een hekje te gebruiken bij angst voor:

- onbekende mensen binnenshuis
- bekende mensen binnenshuis (soms)
- bekende honden binnenshuis
- voor alleen zijn (eventueel als onderdeel van de training)
- PTSS (afhankelijk van context en prikkel)

kunnen worden als de genoemde 'konijnenren'. Deze zijn wel een grotere investering dan een traphek of een konijnenren.

Muilkorf

Een muilkorf is een ander beladen hulpmiddel bij sommige begeleiders. Het wordt nog wel eens als 'zielig' gezien. Denk ook hierbij weer aan het aspect dat uiteindelijk je hond ook slachtoffer is als hij een keer schade veroorzaakt aan een persoon of een hond. Daarnaast kan de

muilkorf een heel mooi afwerende functie hebben. Het is vaak zo dat een hond met een muilkorf eerder ontweken wordt. Dat voelt misschien niet goed (want jij weet dat jouw hond hartstikke lief is), maar het zorgt er wel voor dat er minder opwindning is voor jouw hond bij de confrontatie met iets dat hij lastig vindt. Het maakt het wandelen op straat bijvoorbeeld mogelijk wel een stukje meer ontspannen. Realiseer je wel dat het feit dat je hond een muilkorf om heeft, niet een vrijbrief is om hem in situaties te brengen waarin hij anders misschien wel zou uitvallen. Het feit dat hij in principe geen schade kan veroorzaken, betekent niet dat je hem in het hondenpark los moet laten lopen. Als eerste omdat je hond ook mét muilkorf om, andere honden en/of mensen nog steeds bedreigend vindt. Maar net zo belangrijk is het dat hij zich bij een aanval van een andere hond niet kan verdedigen. Dat kan grote gevolgen hebben. Bescherm je hond en maak hierin als goede begeleider de verstandige keuze.



Remi is een Duitse Herder-teefje van drie jaar oud. Ze heeft in het verleden een aantal negatieve ervaringen gehad met met name kleine honden die in groepjes al keffend op haar af kwamen stormen. Dat heeft ervoor gezorgd dat ze kleine honden nu spannend vindt. Haar begeleider Bart roept hulp in als een ontmoeting met een Jack Russell-pup maar nét goed gaat. Remi duikt bovenop de pup en wonder boven wonder kan Bart Remi eraf halen voordat er fysieke schade ontstaat bij de pup. In het traject dat we daarna ingaan, is de allereerste actie de muilkorf-training. Remi mag op geen enkele manier nog de kans krijgen om fysieke schade te veroorzaken. Haar grootte en het feit dat vooral kleine hondjes haar gedrag uitlokken, leiden tot een verhoogd risico op fysieke schade.

Daarmee alleen zijn we er natuurlijk niet. Want ook al kan Remi geen verwondingen aanrichten met de muilkorf om; voor een klein hondje is het belaagd worden door haar wel een potentieel traumatische ervaring. Dus de muilkorf is zeker geen vrijbrief om Remi overal en op elke plek los lopen. Het is een onderdeel van een heel pakket aan maatregelen. Een bijkomend voordeel is dat een muilkorf afschrikwekkend kan werken. Andere begeleiders nemen vaak automatisch afstand van een hond met een muilkorf. Sommige begeleiders vinden dit juist een nadeel. Want natuurlijk is het niet leuk als anderen bang zijn voor jouw hond. Maar als dit het wel veiliger houdt voor iedereen omdat ze afstand houden van jouw hond, dan is dat misschien het spreekwoordelijke voordeel bij het nadeel.

Net als de bench is de muilkorf wel een middel dat je moet aanleren. Je moet niet de muilkorf om doen en direct daarmee met je hond gaan wandelen. Het risico is dat je hond met zijn voorpoten langs zijn neus gaat of hij gaat proberen de muilkorf af te krijgen door langs

heggen of muren te schuren met zijn neus. Het kan er ook voor zorgen dat hij met muilkorf om, negatieve associaties met dingen ervaart, als je het dragen van een muilkorf niet goed hebt aangeleerd. Het stappenplan voor deze muilkorftraining vind je in de bijlagen.



Een muilkorf is een goede maatregelen om te nemen bij angst voor:

- mensen, bekend en/of onbekend
- honden, bekend en/of onbekend
- pijn
- PTSS (afhankelijk van prikkel en context)

De muilkorf kun je natuurlijk ook nog in andere situaties gebruiken dan op straat. Het is een goede verzorgingsmaatregelen voor als je hond bang is bij de dierenarts. Vanzelfsprekend neem je met de muilkorf de angst niet weg (daarvoor zul je moeten trainen), maar je kunt wel voorkomen dat de dierenarts misschien gebeten wordt en hij daarom je hond niet kan onderzoeken. Ook binnenshuis kun je de muilkorf inzetten als extra veiligheidsmaatregelen als er bijvoorbeeld visite komt en je hond vindt dat eng. Wij vinden eigenlijk dat je je hond dan dus het beste in de bench kunt doen. Mocht er een reden zijn waarom dit niet kan, dan is de muilkorf eventueel een alternatief.

Aangelijnd

Het is verstandig om een hond aan te lijnen als hij in een situatie komt (of dreigt te komen) waarin hij een prikkel tegenkomt waar hij bang voor is. Als eerste vanwege de veiligheid van de

gericht is op eten. Hij zou wel graag wat van de tafel willen pakken als daar iets lekkers op staat. Het is voor jou als begeleider relatief makkelijk om op je hond te mopperen of hem in zijn nekvel te pakken op het moment dat hij met zijn neus naar de tafel toe gaat en hij de intentie heeft om er lekkers van af te halen. Wij vinden dat een slecht idee. Het is verstandiger (en eerlijker ten opzichte van je hond) als je ervoor zorgt dat er zolang jij hem nog niet geleerd hebt dat hij niets van tafel mag pakken - niets eetbaars op de tafel ligt. Het is natuurlijk een tikkeltje onpraktisch om dat het hele leven van je hond vol te houden en dat is volgens ons ook niet de bedoeling. Je kunt je hond namelijk prima leren om niets van tafel te halen. Maar daar moet je wel tijd en energie in steken. Die handleiding zit niet automatisch in je hond ingebouwd. Je hoeft dus niet zijn hele leven lang je tafel niet meer te gebruiken. Je kunt oefenen met situaties waarin er wel iets lekkers op tafel ligt, maar je je hond een lekkers geeft als hij er niet aankomt. Zodat hij leert dat gaan liggen of zitten iets leuks oplevert. Als je hond dat weet én je hebt hem eerder al de oefening "niet doen" aangeleerd, kun je dit inzetten om je hond te begrenzen als hij er voor kiest om toch iets lekkers van tafel te pakken. Dat begrenzen doe je dus níét door te mopperen, te schreeuwen of je hond pijn te doen. Maar dat wil niet zeggen dat je je hond niet in sommige gevallen duidelijk kunt maken dat hij iets niet moet doen. We denken zelfs dat het bijna niet mogelijk is om op een prettige manier met je hond samen te leven als je hem niet soms kunt vertellen dat hij ergens mee moet stoppen. Dat is niet erg, zolang je het op manier doet die hij geleerd heeft en hij er niet bang van wordt.

Controle en voorspelbaarheid

Als je hond controle heeft over zijn omgeving, is het makkelijker voor hem om om te gaan met alles wat er in die omgeving gebeurt. De mate waarin je hond controle heeft over prikkels en situaties, is bepalend voor hoe hij die ervaart (Maier et al. 2006). Door je hond te leren dat hij met zijn eigen gedrag ook voor een deel kan bepalen wat het

gevolg is, verminder je zijn stressreactie. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat het niveau aan corticosteroiden (stresshormonen) stijgt als er zich onvoorspelbare dingen voordoen in de omgeving van dieren (Bassett & Buchanan-Smith 2007). Daaruit blijkt ook dat controle en voorspelbaarheid twee concepten zijn die heel veel met elkaar te maken hebben. Controle is belangrijk omdat het ervoor zorgt dat je kunt voorspellen hoe iets gaat verlopen. Andersom is het zo dat als je iets kunt voorspellen, het je meer controle geeft omdat je daar je gedrag op aan kunt passen. Voor de emoties en het welzijn van je hond, maar natuurlijk ook voor wat hij als gevolg daarvan doet, zou het dus ideaal zijn dat je hond controle heeft over wat er gebeurt en dat alles in zijn omgeving voorspelbaar voor hem is. Praktisch gezien is dat in onze samenleving niet haalbaar. Maar dat neemt niet weg dat er wel dingen zijn die je kunt doen om het voor je hond gemakkelijker te maken om met allerlei prikkels in zijn omgeving om te gaan.

Invloed geven

Veel begeleiders proberen een hond die bang is voor iets, met een voertje of met lieve praatjes mee te lokken naar het 'enge'. De hond wordt geconfronteerd met dingen die hij spannend vindt. Dat dat een slecht idee is, hebben we eerder al besproken. Je zou daarvoor in de plaats je hond kunnen leren dat hij met zijn eigen gedrag kan bepalen of er iets leuks wel of niet gebeurt. Stel hij is bang om de auto in te gaan. Je zou de keuze kunnen maken om je hond er met een voertje de auto in te lokken maar dan confronteer en 'dwing' je hem. Niet echt in de zin dat je hem aan de lijn meesleurt, maar doordat je hem iets in het vooruitzicht stelt dat hij kan krijgen als hij dichterbij gaat, gaat hij zijn eigen grens over. Het alternatief lijkt er een beetje op, maar voegt toe dat je hond controle krijgt over wat er gebeurt. Zodat je hem níét die grens overtrekt met het voertje. In de praktijk zou dat er als volgt uit zien. Je staat in de buurt van de auto maar er niet naast. Je gooit een voertje weg en als je hond een stapje in de richting van de auto zet, bekrachtig je dat met



voer (al dan niet voorafgaand door een clicker om het kleine stapje te markeren). Dat voer geef je niet uit je hand, maar je gooit het voer weer weg van de auto. Zodat de afstand tot de auto groter wordt in plaats van kleiner! Als je hond dan weer een stapje in de richting van de auto zet, herhaal je het bekrachtigen met voer op afstand. Je vraagt hem niets, je geeft geen cue. Hij mag het zelf bepalen. Komt hij niet in de buurt van de auto of zet hij geen stapje? Dan is er niets aan de hand. Je zegt niets, je moppert niet. Je wacht gewoon af. Je hond zal leren dat er iets leuks gebeurt als hij de afstand kleiner maakt. Maar ook dat het nog steeds oké als hij op afstand blijft als hij het spannend vindt. Die controle en die voorspelbaarheid vermindert zijn stressreactie en beïnvloedt zijn emotie op een positieve manier. Waardoor de kans groot is dat hij uiteindelijk, zonder dwang, wel dichterbij de auto durft te komen.

Het principe van zelf invloed geven en je hond niet dwingen, kun je op een heleboel verschillende situaties toepassen. Vaak bestaat het

geven van meer controle eruit dat een hond de gelegenheid krijgt om de afstand te vergroten tot datgene dat hij eng vindt. Dat kan met een heleboel prikkels relatief makkelijk, maar er zijn ook prikkels waarvan je de afstand en intensiteit niet of nauwelijks kunt beïnvloeden. Denk aan onweer en vuurwerk. Maar dat neemt niet weg dat je hem toch nog enig gevoel van controle kunt geven. Als je hond bang is voor vuurwerk of onweer, kan een veilige haven hem het gevoel geven dat hij er toch nog iets aan kan doen. Zeker als je ervoor zorgt dat er iets over die veilige haven ligt waardoor het geluid en de flicten minder goed waarneembaar zijn. In die veilige haven wordt er niets van hem gevraagd en hoeft hij niets. Het is daar voorspelbaar voor hem, waardoor zijn angst niet groter wordt en mogelijks zelfs vermindert. Als je hond op straat reageert op verkeer, mensen of dieren, kun je aan zijn behoefte van controle tegemoet komen door hem te volgen als hij wil omdraaien of weg wil gaan van die dingen die hij spannend vindt. Je hóeft er niet langs te lopen, het komt je hond ten goede als je hem de gelegenheid geeft om

INDEX

A

Aandacht geven 66, 114, 193, 212
 Aangelijnd 133, 134, 135
 Aanleren 65, 66, 112, 113, 114, 133, 188, 190, 201
 Activiteiten met je hond 161, 165
 Adaptil 168, 215
 Agressie 13, 14, 15, 17, 20, 21, 25, 26, 32, 33, 36, 38, 57, 89, 97, 98, 101, 102, 126, 129, 130, 134, 135, 150, 171, 172, 173, 191, 199, 207, 208
 Alleen zijn 16, 17, 48, 49, 57, 60, 94, 103-109, 112, 117, 119, 120, 127, 132, 136, 140, 162, 169, 171, 188, 193, 212, 213
 Allemansvriend 122, 124
 Anticiperen 137, 198
 Angst
 Anxiety 88, 90, 93, 94, 110, 126, 171, 172, 177
 Aromatherapie 167

B

Bachbloesem 167, 168
 Balans en Coördinatie 161
 BAT 57, 178, 179, 180, 181, 195
 Bel = Bench 138, 191
 Begrenzen 79, 104, 151, 152, 198
 Behoeften 157
 Bekrachtigen 13, 60, 66, 142, 150, 153, 161
 Belonen 21, 60, 142
 Belonen van angst 66, 141
 Bench 48, 49, 106, 107, 108, 112, 131, 132, 133, 137, 166, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 208
 Bevestigen 97, 102
 Beweging 156, 157, 162, 163, 164, 165
 Big Four 47

Bladblazer 91, 96
 Blootstellen 54, 114, 143, 178
 Boosheid 14-17, 20, 26, 34, 74
 Buitenlandse honden 98, 120-122

C

Care 19, 20
 Castratie 172, 173
 CBD olie 167
 Clicker 13, 153, 203, 204
 Complementaire ondersteuning 166, 167, 172
 Confronteren 54, 56, 77, 78, 89, 143, 181
 Context 20, 93, 97, 98, 101, 108, 177, 194, 199
 Controle 56, 57, 69, 83, 84, 85, 86, 90, 104, 112, 114, 130, 134-141, 152-154, 158, 177, 179-181, 183, 190, 194
 Corrigeren 60, 66, 77, 98, 149, 150, 151, 188
 Counterconditioneren 174, 175, 177, 178, 205-207, 210

D

Dagritme 155
 Dagschema 115
 Desensitisatie 174, 177, 178, 205, 206, 207, 210
 Dierenarts 17, 18, 25, 68, 71, 80, 85, 92, 94, 98, 110, 116, 117, 118, 125, 129, 127, 128, 133, 166, 168, 169, 170, 172, 180, 182, 183
 Draai 201, 203, 204
 Dwingen 69, 153, 166

E

Eenzaamheid en verdriet 17, 19

Eigen emoties 81, 82
 Emotie 11, 13, 14, 15, 18, 21, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 46, 48, 50, 73, 77, 81, 82, 83, 86, 88, 113, 125, 135, 137, 141, 142, 143, 148, 149, 152, 170, 185
 Emotioneel-motivationale systemen 13-20, 47
 Epigenetica 45, 48
 Erfelijkheid 45, 48, 60, 91, 103

F

Fear 13, 14, 19, 20, 21, 28, 31, 46, 48, 89, 130
 Feestje 174, 201, 202, 203
 Flooding 69, 77, 78
 Fobie 87-95, 111, 117, 171, 172, 178
 Frustratie 15, 16, 17, 19, 20, 27, 34, 74, 97, 112
 Fysieke reactie 20, 34, 39, 71, 80, 161
 Fysieke uitdaging 162, 164, 165

G

Gedragingen bij angst 21, 22, 26, 36, 38, 91
 Gedragsmedicatie 111, 166-172, 177
 Geen aandacht signaal 193, 212
 Geheugen 116, 170, 171
 Geluidsangst 91-93, 205
 Geluidsgevoeligheid 91, 116, 127, 190
 Gevoel 12, 14, 16, 17, 77, 81, 120, 140, 141, 149, 190, 205

H

Haat 19, 20, 26, 34
 Harde geluiden 20, 43, 60, 65, 66, 68, 78, 79, 83, 90, 91, 94, 95, 96, 106, 116, 140, 155

Hate 19
 Hekjes 131
 Held 142
 Herplaatsers 87, 119, 120
 Hersenwerk 161
 Homeopathie 167, 168
 Honden
 Bekende honden 99, 127, 132, 135, 136, 140, 141, 154
 Onbekende honden 15, 53, 58, 71, 99, 102, 117, 121, 127, 135, 136, 140, 141, 143, 144, 145, 149, 154, 158, 159
 Hoop en verwachting 18, 19

I
 Informatie verzamelen 85, 86, 114, 147, 156, 158, 159, 162, 180, 194, 197, 211
 Invloed hebben 152

J

K
 Kalmerende signalen 38
 Karakter 46
 Klassieke conditionering 13, 21, 62, 68, 129, 147, 174, 180, 192
 Kruiden 167, 172

L

Ladder van agressie 36
 Lange lijn 134, 179, 180, 194
 Leerprincipes 60, 149, 179
 Lichaamstaal 21, 73, 82
 Liefde 17
 Lijnvaardigheden 180, 195
 Little Albert 65
 Luchtballonnen 91, 210
 Lust 19, 36

M

Management 125
 Medicatie 118, 127, 169
 Medisch 80, 125
 Mensen 96
 Bekende mensen 96
 Onbekende mensen 98
 Mentale uitdaging 155, 159
 Mood 47
 Muilkorf 132, 199

N

Name en Explain 181, 211
 Negeren 67, 130
 Neurotransmitters 20, 36, 46, 72, 118, 170
 Niet alleen kunnen zijn 103, 212

O

Ondersteuning 118, 166
 Ontstaan van angst 64
 Operante conditionering 60, 143, 149
 Onvrijwillig gedrag 64
 Onweer 66, 91, 94, 108, 153, 177, 210
 Oorspronkelijke doel 42, 165
 Optimistisch 46, 142
 Opwinding 59, 71, 114, 170, 192
 Overleven 17, 20

P

Pain 17
 Panic-grief 16, 106
 Pessimistisch 46
 Persoonlijkheid 46, 141
 Phytionics Strezz 168
 Pijn 31, 58, 80, 91, 109, 127, 180
 Play 19
 Plezier 19, 143

Positieve associatie 67, 114, 147, 178, 210, 213
 Positieve ervaringen 60, 96, 114, 142, 203
 Post-Traumatisch Stress Syndroom 110, 127, 135, 154
 Preventie 38, 124
 Prikkel 14, 53, 63, 67, 71
 Puppy's 57, 113

Q

R

Rage 14
 Ras 42, 52, 165
 Redirectie-agressie 15
 Reflex 21, 64, 86, 149
 Regelmaat 115
 Regen 68, 94
 Risicoinventarisatie 130, 174, 207, 209
 Rust 56, 165, 188, 190
 Rustplek 121, 166, 188

S

SATS 181
 Seeking 18, 162
 Senioren 115
 Seksueel verlangen 14
 Slaap 165
 Slechte ervaringen 68, 91, 96, 102
 Snuffel 201
 Snuffelen 114, 147, 155, 158, 194
 Snuffelwandeling 156, 158, 194
 Sociale prikkels 50
 Socialisatie 48, 50, 52, 54, 57, 114, 122, 210
 Spelen 58, 102, 144
 Speuren 161
 Stemming 46, 142
 Stofzuiger 96, 112, 176, 178

Storm 212
 Straatangst 111, 127, 135, 140, 154
 Straffen 32, 60, 141, 150
 Stressemitter 73, 85, 159, 165
 Stressreactie 34, 71, 77
 Stress-signalen 34, 94
 Structuur geven 154
 Supplementen 168

T

Training 62, 118, 174, 178
 Traumatische ervaring 45, 53, 59, 89, 92, 111, 167
 Tuigje 138, 180, 194

U

Uitlokkende prikkels 74, 83, 101, 147, 175

V

Veilige haven 27, 140, 146, 153, 190
 Veiligheid 26, 114, 120, 125, 129, 130, 134, 140, 179, 190, 199
 Veiligheidsgevoel 119, 140
 Veilig persoon 141
 Verkeer 91, 121, 153, 208, 210
 Verlatingsangst 16
 Vermijden 31, 88, 93, 109, 142
 Verwachtingen 120, 124, 142
 Visite 121, 130, 137, 145, 149, 188
 Voorspelbaarheid 85, 115, 152, 158, 183
 Voorspeller 39, 64, 66, 68, 80, 92, 94, 98, 112, 138, 147, 149, 174, 182, 192, 198, 205
 Vrijwillig gedrag 62
 Vuurwerk 56, 68, 78, 83, 91, 93, 108, 115, 149, 153, 168, 174, 178, 209, 210, 212

W

Wandelingen 158, 165, 179, 194
 Welzijn 16, 34, 62, 71, 72, 90, 111, 140, 150, 152, 169
 Werklijnen 164

X

Y

Z

Zelfvertrouwen 142
 Zylkene 168, 221

REFERENTIES

Andics, A., Gácsi, M., Faragó, T., Kis, A., & Miklósi, A. (2014). Voice-Sensitive Regions in the Dog and Human Brain Are Revealed by Comparative fMRI. *Current Biology*, *24*, 574-578.

Appleby, D., Pluijmakers, J. (2004). Separation anxiety in dogs: The function of homeostasis in its development and treatment. *Clinical Techniques in Small Animal Practice*, *19*(4), 205-15.

Bassett, L., & Buchanan-Smith, H.M. (2007). Effects of predictability on the welfare of captive animals. *Applied Animal Behaviour Science*, *102*(3-4), 223-245.

Battaglia, C.L. (2009). Periods of Early Development and the Effects of Stimulation and Social Experiences in the Canine. *Journal of Veterinary Behavior*, *4*(5), 203-210.

Beata, C., Beaumont-Graff, E., Diaz, C., Marion, M., Massal, N., Marlois, N. Lefranc, C. (2007). Effects of alpha-casozepine (Zylkene) versus seligiline hydrochloride (Selgian, Anipryl) on anxiety disorders in dogs. *Journal of Veterinary Behavior*, *2*(5), 175-183.

Blackwell, E., J., Twells, C., Seawright, A., & Casey, R.A. (2008). The relationship between training methods and the occurrence of behavior problems, as reported by owners, in a population of domestic dogs. *Journal of Veterinary Behavior* *3*(5), 207-217.

Boersma, L. (z.d.). *Het belang van een veilige haven in huis*. Via <https://hondenlot.nl/>.

Burgers, M. (z.d.). *Halsband, tuigje en jachtlijn vergeleken*. Via <https://www.doggo.nl/artikelen/hondenspullen/halsband-tuig-jachtlijn/>.

Burman, O., McGowan, R., Mendl, M., Norling, Y., Paul, E., Rehn, T., & Keeling, K. (2011). Using judgement bias to measure positive affective state in dogs. *Applied Animal Behaviour Science* *132*(3-4), 160-168.

Carlson, N.R. (2007). *Physiology of Behavior: Pearson International Edition* (9e druk). London: Pearson Education.

Coppinger, L., Coppinger, R.(2001). *Dogs. A new understanding of canine origin, behaviour and evolution*. Chicago: The University of Chicago Press.

Cover, K., (2008). *SATS and the Family Dog: Daily Living Skills*. Norfolk: Syn Alia imprints.

Day, J.C., Koehl, M., Deroche, V., Le Moal, M., Maccari, S. (1998). Prenatal stress enhances stress and corticotropin-releasing factor-induced stimulation of hippocampal acetylcholine release in adult rats. *Journal of Neuroscience*, *18*(5), 1886-1892.

Dietz, L., Arnold, A.K., Goerlich-Jansson, V.C., & Vinke, C.M. (2018). The importance of early life experiences for the development of behavioural disorders in domestic dogs. *Behaviour*, *155*(2-3), 83-114.

Domjan, M. (2003). *The Principles of Learning and Behavior* (5e druk). Belmont: Wadsworth.

Fatjo, J., & Bowen, J., (2009). Medical and metabolic influences on behavioural disorder. In Horwitz, D., & Mills, D., *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine* (2e druk). Quedgeley: British Small Animal Veterinary Association.

Gazzano, A., Mariti, C., Notari, L., Sighieri, C., & McBride, E.A. (2008). Effects of early gentling and early environment on emotional development of puppies. *Applied Animal Behaviour Science*, *110*(3-4), 294-304.

Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2e druk). Cambridge: Cambridge University Press.

Hattinga van 't Sant, E. (2014). *Seminar Adám Miklósi 2014*. Via <https://www.elianhattinga.nl>.