

FACTSHEET

TIPS DIE KUNNEN HELPEN BIJ EEN HOND MET VERLATINGSANGST

Tip 1: Een veilig plekje

Zorg voor een veilig ligplekje met een fijne mand of een kussen. Heeft jouw hond last van zijn/haar gewrichten? Kies dan voor een goed orthopedisch kussen. Een fijne ligplek, waar je hond zich veilig en ontspannen voelt, is essentieel om tot rust te komen. Daarnaast is een veilige ligplek belangrijk om te kunnen ontspannen wanneer jij bijvoorbeeld bezig bent in huis of in de keuken.

Geef je hond op deze plek regelmatig een lekker kauwbot of een gevulde kong. Als je een bench of ren gebruikt, wen je hond hier dan stap-voor-stap aan voordat je hem/haar erin laat zitten met het deurtje dicht.

Ook al is je huis veilig, je hond kan nog steeds erg veel stress ervaren als je hem/haar alleen in een bench opsluit wanneer hij/zij hier nog niet aan gewend is.

Een goede benchtraining is essentieel, daarom hieronder kort de stappen beschreven om de benchtraining op te starten:

1. Zet de bench neer in de kamer waar jijzelf overdag het meeste bent. Laat het hekje open staan, leg er een fijn kleedje in, knuffel of wat de hond ook maar als prettig of vertrouwd ervaart.
2. Geef de hond af en toe een lekker kauwbot of gevulde kong in de bench, laat het hekje nog steeds open staan! Zodra je hond pas echt ontspant, dus rustig gaat liggen of misschien zelfs gaat slapen, kan je door met de volgende stap.
3. Geef de hond een kauwbot, kong of voer in de bench, doe het hekje kort dicht. Open het weer voordat de hond klaar is met eten. Blijft hij/zij ontspannen eten, herhaal dit een paar keer voordat je doorgaat met de volgende stap.
4. Geef de hond iets lekkers in de bench, doe het hekje dicht en open het weer kort nadat de hond klaar is met eten maar nog wel ontspannen is. Dus bijvoorbeeld als je hond rustig zit of ligt.
5. Nadat je stap 4 herhaald hebt, kan je het hekje steeds iets langer dicht laten. Let op: houd de stapjes zo klein mogelijk. Denk in eerste instantie in opbouwen van de tijd per 10 seconden, dan per 30 seconden, dan naar minuten en ga zo maar door. Hoe kleiner je in het begin opbouwt, hoe beter. Let op dat je het hekje altijd pas weer open doet als de hond nog relaxt is. Is je hond tegen die tijd alweer onrustig of gestrest, dan wil dat waarschijnlijk zeggen dat je de stapjes nog kleiner moet maken.

Tip 2: Leuke activiteiten op afstand van jou

Zorg dagelijks meerdere keren per dag voor leuke activiteiten voor je hond op afstand van jou. Ideaal bijvoorbeeld in de mand, ren of bench waar je jouw hond vrijwillig in laat gaan omdat je daar een heerlijk bot, een goed gevulde snuffelmat, hersenwerk of een gevulde kong aanbiedt. Hiervoor moet je natuurlijk eerst weten wat je nieuwe hond leuk en lekker vindt. Experimenteer dus eerst met smaken, verschillende kauwbotten en vullingen, bijvoorbeeld in de kong.

Pas wanneer je hond de activiteit kent en er gek op is, kun je zelf wat dingen in huis gaan doen terwijl je hond hier lekker mee bezig is. Blijf in het begin in dezelfde ruimte. Na verloop van tijd kan je zelf gewoon naar de wc of onder de douche terwijl je hond zichzelf bezighoudt met zijn/haar favoriete activiteiten.

Tip 3: Plan vooruit, regel een oppas

Plan de momenten dat je je hond alleen zal moeten laten. Want als hij/zij dit nog niet aan kan, doe je er voor je harige vriend goed aan om hem/haar niet in het diepe te gooien. Als je geen tijd hebt om je hond er rustig vertrouwd mee te laten zijn en je móet toch voor enige tijd de deur uit, vraag dan een vriend, uitlaatservice of bekende om even op je maatje te passen.

FACTSHEET

Tip 4: Steun en veiligheid

Zorg dat je hond zich fijn voelt bij allerlei verschillende factoren. Denk aan een vertrouwde knuffel, speeltjes, eigen kleding, kussen, vertrouwde geuren en leuke activiteiten met de andere gezinsleden en/of familieleden. Het gaat er om dat hij/zij niet alléén jou heeft als grote steun en veiligheidsfactor. Dit kan bijdragen aan een gevoel van steun en veiligheid wanneer jij niet aanwezig bent.

Tot slot voor extra informatie; kijk eens op de volgende [link Hond alleen thuis leren zijn](#) | Stichting Dutch Cell Dogs .



Raadpleeg een ervaren hondengedragstherapeut wanneer je merkt dat het welzijn van je hond (of anderen) in het gedrang komt! Kijk op de website van de NVGH, SPPD of certipet voor geaccrediteerde trainers, hondenscholen en gedragstherapeuten bij jou in de buurt.

FACTSHEET