

PRAKTISCH ALLEEN THUIS BLIJVEN



www.licg.nl
over houden van huisdieren



Honden zijn van nature graag bij hun groepsgenoten. Onze huishonden moeten echter regelmatig alleen thuis blijven. Voor een paar uur is dat meestal geen probleem, maar het moet de hond wel eerst aangeleerd worden. Hij moet het vertrouwen krijgen dat u altijd weer terug zult komen. Besteedt u hier te weinig aandacht aan, dan is de kans groter dat uw hond angst voor alleen zijn ontwikkelt. Hij kan dan bijvoorbeeld gaan blaffen, het huis slopen of onzindelijk worden als u hem te lang alleen laat.

Angst om alleen te zijn is heel vervelend, zowel voor de hond als voor u. Het is niet altijd te voorkomen, maar u maakt de kans dat uw hond angst ontwikkelt zo klein mogelijk als u hem stap voor stap aanleert om alleen thuis te blijven.

Heeft u een pup, begin dan op jonge leeftijd al met oefenen. Ook als u een nieuwe volwassen hond heeft, is het verstandig om voorzichtig te bekijken of de hond wel of niet alleen kan zijn. Ook al kon de hond in zijn vorige huis wel goed alleen thuis zijn, alleen blijven in een nieuwe omgeving brengt altijd meer stress met zich mee. De hond zal eerst bij u moeten wennen dus bouw het alleen blijven altijd langzaam op.

Angst om alleen te zijn of verlatingsangst door een hechtingsprobleem?

Bij een hond die niet alleen kan blijven zonder angstig te worden, gaat het vaak om de aanwezigheid van mensen in het algemeen. In dat geval is een oppas voldoende om de hond rustig te houden. Er zijn echter ook honden die zo gehecht zijn aan één bepaald persoon dat ze er niet tegen kunnen als ze van die persoon (of enkele specifieke geliefde personen) gescheiden zijn. In zo'n geval helpt een oppas dus niet! De laatste vorm is in feite échte 'verlatingsangst'; de eerste is 'angst om alleen te zijn'. Beide vormen worden bij honden echter vaak verlatingsangst (of in het Engels 'separation anxiety') genoemd en die term zullen we hier ook gebruiken.

Hoe lang alleen?

Geen enkele hond vindt het leuk om lang alleen te moeten zijn. Honden hebben sociaal contact en beweging nodig en natuurlijk moeten ze ook regelmatig hun behoefte kunnen doen. Een richtlijn is om volwassen honden niet langer dan 4 tot maximaal (en niet elke dag) 6 uur achter elkaar alleen te laten. Hoe lang voor uw hond mogelijk is, verschilt per individu. Moet u toch eens langer weg, schakel dan een oppas of uitlaatservice in.

Pups hebben veel contact en toezicht nodig en kunnen niet lang alleen zijn, 4 uur is voor hen veel te lang. Als u een pup in huis neemt, moet u er dus rekening mee houden dat u zeker het eerste half jaar niet lang van huis kunt!

Individuele verschillen

Er is veel verschil in hoe vervelend honden het vinden om alleen te moeten blijven.

Erfelijke aanleg speelt een rol. Uit sommige onderzoeken komen verschillen in gevoeligheid tussen rassen; zo is er een onderzoek waarbij Cocker Spaniels, Schnauzers en Teckels gevoeliger dan gemiddeld leken te zijn en in een ander onderzoek werden ook Engelse Springer Spaniels en Golden Retrievers genoemd. Er zijn echter ook onderzoeken waarin geen verschil tussen rassen

werd gezien. Ook binnen een ras kunnen er foklijnen zijn waarin de honden meer moeite hebben met alleen blijven en een grotere kans hebben om verlatingsangst te ontwikkelen.

Honden die van een rescue organisatie komen zijn vaak extra gevoelig. Dit kan komen doordat ze als pup geen veilige hechting hadden met het moederdier, bijvoorbeeld door slechte omstandigheden tijdens het leven op straat of jong verlies van hun moeder. Mogelijk kunnen deze pups daardoor in hun latere leven hechtingsproblemen krijgen, zoals overmatig gebonden zijn aan een of enkele personen. Dat kan overigens ook gelden voor asielhonden. Bij plaatsing vormen zij vaak snel een sterke band en zijn dan extra gevoelig voor het (tijdelijk) verbreken daarvan.

Daarnaast kunnen opgedane ervaringen invloed hebben op het ontwikkelen van angst voor alleen zijn.

Kijk dus altijd naar uw hond en hoe deze reageert. De training moet hierop afgestemd worden. Die training houdt in dat u heel geleidelijk het alleen blijven moet gaan introduceren en aanleren. Bij de ene hond zult u veel sneller door de stappen kunnen gaan dan bij de andere. De in dit artikel beschreven opbouw geldt voor honden die nog niet geleerd hebben om alleen te blijven, zoals pups, en die nog niet bang zijn om alleen te zijn.

Opbouwen

Bij het leren om alleen te zijn is het heel belangrijk dat u de oefening langzaam opbouwt. Het is namelijk de bedoeling dat de hond het vertrouwen krijgt én houdt dat u altijd terugkomt en dat het niet nodig is om nerveus te worden. Heeft u te veel haast en laat u de hond te lang alleen, dan zal hij zich onrustig gaan voelen en kan stress zich gaan opbouwen. Dat vervelende gevoel dat hij dan heeft, zal hij gaan koppelen aan het alleen zijn. Het gevolg is dat hij voortaan steeds als hij alleen moet blijven, ook al is het maar even, dat gevoel weer krijgt. Hij is het vertrouwen kwijt dat u snel weer terugkomt. Dit moet u voorkomen omdat het erg moeilijk is om dat vertrouwen weer terug te krijgen, u moet dan helemaal opnieuw beginnen met oefenen! Overhaast het dus niet, laat de hond het tempo bepalen. Ook al lijkt het langzaam te gaan, u bereikt zo uw uiteindelijke doel sneller.

Het juiste moment

Begin niet met oefenen om alleen te blijven op momenten dat uw hond vol energie zit. Kies eerder de momenten uit dat hij moe is van het wandelen of spelen. Hij zal dan veel sneller rustig blijven liggen op zijn eigen plek. Natuurlijk is het ook verstandig als de hond voor het oefenen zijn behoeften heeft kunnen doen.



Fase 1: Zelfstandig maken

Een eerste voorbereiding voor het alleen thuis blijven is om ervoor te zorgen dat uw hond zelfstandig is. Voor honden die constant achter hun eigenaar aanlopen in huis en eraan gewend zijn dat de baas altijd in de buurt is, is het contrast erg groot als de baas even weg moet. Leer de hond dus om ook terwijl u thuis bezig bent, rustig in de kamer of op zijn eigen plek te blijven liggen in plaats van u te volgen. Dit oefent u eerst terwijl u in dezelfde kamer bent, daarna kunt u ook een paar tellen de kamer verlaten. Zorg dat de hond iets te doen heeft, bijvoorbeeld dat er speelgoed ligt waar hij veilig op kan kauwen.

Als dit goed gaat, dan kunt u voorzichtig de tijd dat u de kamer uit bent wat opbouwen. Hoe snel dat kan, ligt aan de reactie van uw hond. Maak de tijd eerst langer met stapjes van een paar seconden; kunt u zonder problemen een minuut wegblijven dan kunt u de stappen wat groter gaan maken (bijvoorbeeld met stapjes van 10-20 seconden tegelijk). Hoe langer u weg kunt blijven, hoe groter u de stappen kunt maken, maar kijk naar uw hond om te bepalen wat voor hem haalbaar is. Zorg er hierbij voor dat u de tijd niet alleen maar steeds langer maakt maar kom tussendoor ook regelmatig weer snel terug. Geef bij de oefeningen in huis geen aandacht aan de hond.

Let op: misschien slaapt uw hond beneden in de huiskamer en gaat dat prima. Dat betekent echter niet dat hij overdag ook zo lang alleen kan blijven! Het naar bed gaan is voor de hond een hele duidelijke context en veel honden hebben snel in de gaten dat u niet echt weg bent. Bovendien zijn ze dan moe en al snel wennen ze eraan dat dit een dagelijks terugkerend ritueel is. Het is heel anders voor hem als u overdag weggaat.



Heeft u een pup of een nieuwe hond waarvan u bang bent dat hij dingen kapot zal maken of dingen doet die niet mogen als u even weg bent? Dan kunt u overwegen hem in een bench of andere veilige ruimte te zetten tijdens de oefeningen. U moet hem dat echter wel eerst aanleren! Daarover leest u meer in het artikel over 'Een hondenbench gebruiken' op licg.nl.

Fase 2: Uit huis

Als u de hond rustig een tijdje alleen kunt laten terwijl u elders in huis bent zonder dat hij zich daar druk om maakt, kunt u beginnen met oefeningen waarbij u ook echt het huis verlaat. Bouw ook dit voorzichtig op: eerst doet u alleen de voordeur open en weer dicht, later stapt u heel even naar buiten. Zorg ervoor dat u altijd terug bent voordat de hond nerveus begint te worden! Maak de tijd dat u weg bent steeds een paar tellen langer, maar bouw tussendoor ook weer steeds kortere oefeningen in die de hond gemakkelijk aankan (zodat het niet zo is dat elke volgende oefening langer is dan de vorige). Kunt u eenmaal een minuut wegblijven dan kunt u iets grotere stappen gaan nemen. Vergeet niet om ook dan regelmatig oefeningen te doen waarbij u al na korte tijd terug bent.

Let op: de hond mag niet leren voorspellen wanneer u langer en wanneer u korter weg bent. Als u tijdens het oefenen bijvoorbeeld steeds na 3 langere oefeningen 1 korte oefening inplant, dan gaat hij het patroon herkennen. Probeer dat dus zo onvoorspelbaar mogelijk af te wisselen. Eindig een oefensessie wel steeds met de langste oefening. Mocht die langste oefening onverhoopt toch niet helemaal goed gaan (wat u natuurlijk probeert te voorkomen door rustig op te bouwen), doe dan nog een kortere oefening die zeker goed gaat zodat u de training positief kunt afsluiten.

Ga niet te snel door naar lange oefeningen maar oefen voldoende met minder lange oefeningen zodat de basis er goed in zit.

Gaat het goed, oefen dan ook met een zo realistisch mogelijk vertrek. Als u van huis gaat om naar uw werk te gaan of een boodschap te doen, zult u vaak een paar dingen doen zoals uw sleutels pakken, schoenen aandoen, een tas pakken en uw jas aantrekken. Honden leren vaak dat dit voorspelt dat u weggaat, en een hond die niet goed alleen kan zijn zal al nerveus worden als hij deze voorbereidingen ziet. Oefen ze daarom mee: bedenk wat u doet voor vertrek en ga één voor

één deze vertreksignalen opnemen in het oefenen, zodat uw hond meteen leert dat ook dit heel gewoon is. Maak de tijd dat u weg bent tijdens het oefenen met deze extra vertreksignalen de eerste keren weer korter dan waar u gebleven was. Dus kon u 10 seconden naar buiten, maar neemt u nu voor het eerst uw tas mee? Blijf dan dit keer bijvoorbeeld maar 3 seconden weg en bouw dat weer langzaam op.

Vertrek en terugkomst

Neem niet uitgebreid afscheid door bijvoorbeeld de hond te knuffelen: het is de bedoeling van de oefeningen dat uw tijdelijke afwezigheid voor de hond een 'saaie' gebeurtenis is. Neem dus rustig en kort afscheid. Het kan helpen als u op het moment dat u weggaat een vaste, korte zin zegt, bijvoorbeeld: 'tot straks'. De hond leert dan tijdens de oefening dat als u dat zegt, u weliswaar even weg bent maar ook dat u op tijd weer terug bent. Het wordt voor de hond uiteindelijk een signaal dat hij zich veilig kan blijven voelen. U moet dan wel zeker weten dat u op tijd terug bent, dus voordat de hond nerveus wordt!

Ga nooit 'stiekem' weg, bijvoorbeeld als de hond slaapt of doordat u hem afleidt met voer.

Bij uw terugkomst kunt u de hond begroeten, maar doe dat rustig en kort, bijvoorbeeld door hem gewoon gedag te zeggen met een rustige, vriendelijke stem. U hoeft hem dus niet helemaal te negeren. Ga hem echter niet uitgebreid knuffelen, dat kunt u later doen als hij helemaal kalm is.

Radio aan?

Om geluiden van buiten te maskeren wordt wel eens gebruik gemaakt van het aanzetten van de radio of een andere geluidsbron. Dat kan handig zijn als u een hond heeft die snel blaft als hij iets hoort, maar pas wel op.

Het komt regelmatig voor dat honden met verlatingsangst ook bang zijn voor geluiden. Angst voor geluiden tijdens het alleen zijn kan de angst voor het alleen zijn ook versterken. Van een radio of televisie weet u niet zeker welke geluiden er voorbij zullen komen. Een plotseling geluid van bijvoorbeeld een reclame of geluidsfragment tijdens een nieuwsbericht kan uw hond juist extra angstig maken. Wilt u geluiden afspelen tijdens uw aanwezigheid, kies dan liever voor een geluidsbron waarvan u zeker weet dat het de hond niet onrustig maakt.

Reageert uw hond niet sterk op geluiden van buiten, dan hoeft u ook geen muziek of ander geluid aan te zetten als u gaat oefenen met het alleen blijven.

Hoe weet u of uw hond het vervelend vindt als u weg bent?

Er zijn veel verschillende gedragingen die uw hond kan laten zien als hij verlatingsangst heeft.

Veel honden zullen janken, blaffen of piepen. Ook komt geregeld voor dat honden gaan slopen, vaak bij plaatsen waar u bent weggegaan zoals krabben aan de deur of vloer maar ook wel andere voorwerpen of meubilair. In huis plassen of poepen kan ook een uiting van stress zijn.



Andere tekenen van stress zijn bijvoorbeeld onrust, hijgen, bek afdrukken, gapen, steeds van positie wisselen (staan, zitten, liggen), overmatig kwijlen en soms overgeven, zwetende voetzolen hebben of ineens haar verliezen.

Vrij veel honden die verlatingsangst hebben, willen niet eten als ze alleen zijn. Er zijn echter ook honden die juist wél eten op momenten van stress. Het komt ook regelmatig voor dat honden eerst hun voer opeten maar zodra dat op is alsnog enorm gestrest raken door het alleen zijn. Niet eten is dus vaak (niet altijd) een teken van stress; wél eten wil niet zeggen dat er niets aan de hand is!

Honden met verlatingsangst volgen vaak hun eigenaar in huis, waar deze ook gaat. Omgekeerd is het niet zo, dat alle honden die de eigenaar in huis volgen ook slecht tegen alleen zijn kunnen. Honden met verlatingsangst zijn vaak ontzettend blij als de eigenaar terugkomt en het kan enkele minuten duren tot ze weer gekalmeerd zijn.

Sommige dingen zijn opvallend zodra u thuiskomt, zoals plasjes, krassen op uw deur van nagels of een natte vacht door het kwijlen. Sporen van uitbraakpogingen, zoals krassen, gesloopte deurposten en soms zelfs afgebroken en bloedende nagels zijn signalen dat de hond echt in paniek is en probeert te vluchten.

Maar als uw hond vooral blaft en onrustig heen en weer loopt in huis, kunt u dat gemakkelijk missen. Soms is het geblaf al gestopt omdat de hond uw auto de straat in hoort rijden en denkt u dat de hond er geen problemen mee heeft, tot u van de burens hoort dat hij tekeer is gegaan.



Onrust tijds signaleren: filmen

Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed in de gaten houdt of het echt wel goed gaat. Als uw hond toch nerveus begint te worden, kan dat uitlopen op verlatingsangst. Let daarom goed op of u tekenen van onrust ziet bij uw hond.

U kunt een filmcamera laten lopen als u oefent. Zo zult u het horen als hij blaft of zachtjes piept of zien als hij stresssignalen laat zien zoals onrustig heen en weer lopen of veel hijgen. Heeft u geen camera dan kan een voicerecorder een aantal van deze signalen ook opvangen.

U kunt ook een webcam of de camera van een mobiele telefoon gebruiken zodat u de hond via een andere mobiele telefoon kunt bekijken terwijl u oefent, bijvoorbeeld via software voor online meetings. Op die manier kunt u direct reageren op wat u ziet en de oefening afbreken als u ziet dat de hond nerveus wordt.

Let op: het is niet de bedoeling dat u via zo'n verbinding tegen uw hond praat terwijl u er niet bent! Zet de microfoon aan de kant van de hond uit zodat hij u en uw omgeving niet kan horen. Hij moet immers wennen aan het alleen blijven, zonder enige vorm van uw aanwezigheid. Bovendien bestaat er een kans dat het averechts werkt en de hond juist extra naar u op zoek gaat.

In sommige gevallen blijkt de reden waarom een hond blaft als hij alleen is niet te zijn dat hij angstig is, maar blaft hij omdat hij erg waaks is en steeds voorbijgangers ziet of hoort. En er zijn ook honden die bijvoorbeeld gaan slopen uit verveling als ze te lang alleen zijn, of die in huis plassen omdat ze nog niet goed zindelijk zijn of om medische redenen of wellicht omdat ze te

weinig zijn uitgelaten. Ook daarom is het van belang om bij dergelijke signalen het gedrag tijdens uw afwezigheid te filmen, zodat u kunt zien of er meer tekenen van stress en angst aanwezig zijn of dat er misschien andere redenen zijn waarom het alleen blijven niet goed gaat.

Twee belangrijke basisregels

Tijdens de hele training zijn er twee belangrijke dingen om op te letten:

- 1) Laat uw hond nooit langer alleen dan hij aankan! Kom dus altijd op tijd terug. Dat betekent dat u niet ineens een uur kunt gaan winkelen als uw hond pas tien minuten alleen was gebleven in de training. De kans is dan groot dat hij alsnog bang wordt en dan moet u weer helemaal van voor af aan beginnen bij een paar tellen alleen. Waarschijnlijk wordt de training zelfs moeilijker omdat de hond nu de ervaring heeft dat alleen blijven hem een angstige ervaring oplevert. Regel dus een oppas! Ook een dagopvang of hondenuitlaatservice kunnen hierbij helpen.
- 2) Straf de hond nooit voor zijn gedrag als hij toch eens is gaan blaffen, plassen of slopen. Het gedrag ontstaat immers vanuit spanning, angst of zelfs paniek, en als u hem gaat straffen wordt dat alleen maar erger omdat de situatie er voor hem nog vervelender van wordt. Angst verdwijnt niet door de hond ervoor te straffen. De hond kan er bovendien niets aan doen dat hij zich zo naar voelt: u wél, namelijk door hem niet langer alleen te laten dan hij aankan.

Oorzaken van niet alleen thuis kunnen blijven

Als uw hond problemen heeft met het leren om alleen thuis te blijven of als hij al verlatingsangst vertoont, kan dit verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

- Erfelijke aanleg
- Het is de hond nooit goed aangeleerd om alleen te blijven.
- De hond heeft het wel geleerd en het ging goed, maar daarna hoefde hij een hele tijd nooit alleen thuis te blijven waardoor hij dit verloor. Toen dit wel weer nodig was, is het niet opnieuw opgebouwd (denk aan situaties na vakanties of na ziekte of werkloosheid van de baas).
- De hond heeft iets engs of vervelends meegemaakt toen hij alleen was (bijvoorbeeld onweer of inbraak).
- Er is een plotselinge verandering van omstandigheden, bijvoorbeeld er is iemand uit het huishouden weggegaan door scheiding, uit huis gaan van kinderen of door overlijden. Of de hond is herplaatst, of u bent verhuisd.
- Oudere honden kunnen ineens problemen gaan krijgen met het alleen blijven, doordat er veranderingen in de hersenen plaatsvinden (zoals dementie).
- Fysieke aandoeningen kunnen effect hebben op het alleen blijven, denk aan blaasontsteking waardoor de hond ineens onzindelijk kan lijken, maar ook andere ziektes en pijn hebben effect op hoe de hond zich voelt. Het komt voor dat plotseling optredende verlatingsangst wordt veroorzaakt door een medisch probleem.



Sommige honden die, wanneer ze alleen moeten blijven, in een beperkte ruimte moeten zitten zoals in een bench of kleine kamer kunnen stress vertonen die niet te maken heeft met het alleen zijn maar met het 'opgesloten' zitten en doen het veel beter als ze vrij in huis mogen rondlopen. Opgesloten zijn betekent dat de hond geen controle heeft over zijn situatie en dat kan stress opleveren.

Een hond met verlatingsangst ervaart stress, angst en soms paniek. Het is niet zo dat een hond bijvoorbeeld iets gaat slopen of in huis plast 'omdat hij kwaad is dat hij niet mee mag', 'uit wraak'! En als uw hond zich 'schuldig' gedraagt wanneer u thuiskomt en er is iets gesloopt of er ligt plas, dan is dat niet omdat hij zich schuldig voelt. Hij neemt een onderdanige houding aan omdat hij merkt dat u niet blij of zelfs boos bent en hij wil voorkomen dat u agressie tegen hem vertoont, zoals boos tegen hem praten of hem op andere manieren straffen. Maar hij snapt niet dat uw boosheid wordt veroorzaakt door iets wat hij misschien al een uur eerder heeft gedaan, uit angst, en hij weet ook niet dat dit 'niet mag': het was voor hem dan ook geen bewuste keuze maar een uiting van zijn stress en paniek!



Als uw hond last heeft van verlatingsangst

Verlatingsangst is een vervelend probleem dat de hond veel stress bezorgt en zijn welzijn en zijn gezondheid benadeelt. Een goede opbouw op jonge leeftijd kan de kans op problemen verkleinen, maar verlatingsangst kan niet altijd voorkomen worden.

Met een goede training en soms met medicijnen kan verlatingsangst behandeld worden. Dit vergt wel inzet, want er is geen 'quick fix'. De terugkerende stress van verlatingsangst is echter voor uw hond zowel heel vervelend als ongezond, en ook voor uw huisraad en de relatie met de burens is het belangrijk er iets aan te doen. Straf uw hond nooit voor zijn angst en gebruik nooit hulpmiddelen zoals een anti-blafband: deze werken averechts, geven de hond nog meer stress en zijn daardoor slecht voor het welzijn van de hond. Hij blaft misschien niet meer, maar hij voelt zich waarschijnlijk nog ellendiger.

Vertoont uw hond tekenen van verlatingsangst, ga dan eerst naar een dierenarts om mogelijke lichamelijke problemen uit te sluiten. Een gediplomeerde hondengedragstherapeut of een veterinaire gedragsspecialist kan u vervolgens helpen om een behandelplan op te stellen om het probleem aan te pakken. Hoe u aan betrouwbare adressen komt, leest u in het artikel over 'Gedragstherapie voor de hond' op licg.nl.

Het Landelijk InformatieCentrum Gezelschapsdieren biedt onafhankelijke en betrouwbare informatie over het houden van huisdieren.

Versie: april 2021

©LICG

Kijk voor de meest recente informatie op www.licg.nl