



Angst en angstfase

In het begin is een pup nergens bang voor. De hele wereld is interessant en uitdagend: je kunt er in bijten, tegenop klimmen, naar blaffen en mee spelen.

Maar zo rond de 12^e week komt de pup in een nieuwe fase, die ook wel de **angstfase** wordt genoemd. Nu is het extra belangrijk om de hond zonder dwang te laten wennen aan alles wat je in onze mensenwereld tegen kunt komen. Wij schrikken niet van een overvliegend vliegtuig, van het trompetgeschal of de grote trom in de fanfare, het geluid van een vuilniswagen, een man met een pet, of een vuilniszak die ineens op straat staat. Maar wij hebben dat ook moeten leren: als je het voorwerp, het geluid, de prikkel kent en begrijpt, dan is deze niet meer (zo) beangstigend.

Daarnaast is de belevingswereld van een puppy heel anders dan die van ons. Ga eens op ooghoogte zitten of liggen met je hond en bekijk dan eens hoe de wereld eruit ziet. En bedenk dat de neus en oren van een hond vele malen gevoeliger zijn dan die van ons. Misschien heeft de hond iets gehoord of geroken wat wij onmogelijk kunnen waarnemen.

Hoe zie je dat de hond angstig is?

- De hond geeft stress-signalen, waaronder:
 - ✓ Wegkijken (alleen met de ogen, met de hele kop of met het hele lichaam)
 - ✓ Tongelen (het puntje van de tong gaat even naar de neuspunt)
 - ✓ Bek aflikken (de tong gaat langs de bek)
 - ✓ Gapen
 - ✓ Hijgen
 - ✓ Schudden
 - ✓ Krabben
 - ✓ Ineens ontzettend snuffelen, graven of bijten (bijv. in de riem)
- De hond wil niet meelopen
 - ✓ Hij gaat zitten of liggen of trekt achteruit.
 - ✓ De hond schuilt tussen of achter je benen
- De hond heeft een angstige houding:
 - ✓ Oren naar achteren en laag
 - ✓ Gezicht is 'strak', alles lijkt naar achteren getrokken
 - ✓ Geen ontspannen bek, maar gespannen gesloten of open en hijgend



SCARED



- ✓ Het gewicht leunt naar achteren.
- ✓ De staart is laag of wordt ingetrokken, tussen de poten
- De hond springt afwisselend blaffend vooruit en weer terug, met lage oren.

Hoe pak je die angst aan?

Het is aan ons, de 'baas' van de hond, om hem te leren om te gaan met de prikkels die hij tegenkomt. En als hij angstig is, moeten wij helpen om die angst te verminderen en aan de prikkel te wennen.

Hoe? Niet door dwang en ook niet door troosten!

Stel dat ik erg bang ben van spinnen en jij zegt tegen mij: "Stel je niet zo aan!" en je sleurt mij door een bos met wel duizend spinnen en andere gevaren, dan leer ik niets, hoogstens dat ik anders ben dan jij en niet begrepen word. Mijn angst neemt niet af, integendeel, mijn vertrouwen wordt minder, de volgende keer wil ik niet meer met jou mee.

Stel dat je zegt: "Ach, arme jij, wat zielig, ja, het is eng, erg eng, kom maar bij me dan troost ik je", dan leer ik dat mijn angst terecht is en neemt die toe en ben ik de volgende keer nog banger.

Maar als je samen met mij naar een spin gaat kijken, op veilige afstand, en je legt me uit dat die spin een mooi beestje is, dat de spin een web kan maken en nuttig is omdat het mugjes vangt en helemaal niet in mij is geïnteresseerd, dan krijg ik vertrouwen in jou en in mijzelf en ik leer dat een spin niet direct een gevaar oplevert. De volgende keer ga ik graag mee, want met jou erbij durf ik best naar een spin te kijken.

Zo werkt het ook met honden, alleen begrijpen die niets van de uitleg... Maar ze horen wel je stem, die rustig en vertrouwd tegen hen praat. Dat biedt veiligheid. "Mijn baas heeft alles onder controle, die is niet bang, ik hoef niets te doen om mijn baas te verdedigen of te helpen vluchten, het is goed."

Vechten of vluchten

Als een hond (of een mens of een ander dier) angstig is zijn er twee mogelijkheden: vechten of vluchten.

Vluchten is bij de hond: wegstaren, wegdraaien (rug naar gevaar), achter je benen gaan staan, langs de muur lopen, achteruittrekken, zitten/liggen of er daadwerkelijk 'met de staart tussen de poten' vandoor gaan.

Kompas hondenadviesbureau



Geeft richting aan hondengedrag

Als al deze signalen niet helpen en je baas blijkbaar het gevaar niet snapt en het gevaar blijft dreigen, dan kan je ook uit angst voor de aanval kiezen:

Vechten! Je springt blaffend en wel naar voren en snel weer terug. Heb je geluk, dan gaat het gevaar er vandoor (de vuilniswagen die verder rijdt, de brommer die voorbij kwam en weggrijdt, de fanfare die verder loopt!). Wat een geweldig succes, dat moet je herhalen... Dus bij de volgende vuilniswagen, brommer of fanfare gebeurt hetzelfde en nu met meer overtuiging.

Zo ontstaat een **reactieve hond**, terwijl de oorspronkelijke angst nog steeds bestaat. Het is dus beter om de hond stapsgewijs aan prikkels te laten wennen.

Wennen

Zoek een veilige afstand van de prikkel die angst oproept. Dat is de afstand waarop de hond de prikkel ziet, ruikt en/of hoort, maar nog nauwelijks angst vertoont. Beloon hem voor kijken zonder te blaffen of weg te duiken. Stel hem gerust, kijk samen, beloon hem met het allerlekkerste voertje of een trekspelletje met het favoriete speeltje. De hond associeert de prikkel nu met iets lekkers of leuks, iets positiefs! Leer hem zo stapje voor stapje, dat het niet eng is en dat vluchten of aanvallen niet nodig is. Verklein bij de volgende sessie de afstand een klein stukje, steeds een beetje dichterbij de prikkel. Veel korte trainingssessies hebben meer effect dan één lange.

En onthoud, een **bange, angstige, geprikkelde hond** kan niets leren, hoort geen rustgevende stem en neemt geen voer aan, dus je kunt hem op dat moment **niet meer helpen of trainen!** De enorme hoeveelheid vrijkomende adrenaline kan uiteindelijk ook nog schadelijk zijn voor de gezondheid.

Een **hond met vertrouwen**, die heeft geleerd om met allerlei prikkels om te gaan, ervaart weinig angst en wordt een **fijne, vriendelijke en stabiele kameraad**, die niet overmatig blaft naar alles wat voorbij komt en ook niet steeds wegkruipt of vlucht.

