

Angst

Angst is één van de belangrijkste elementaire emoties bij alle levende wezens. Angst wordt vaak niet onderkend als probleem bij honden en dat terwijl veel gedragsproblemen van honden als onderliggend probleem angst hebben. Angst kan in heel veel verschillende vormen voorkomen, zoals angst voor onbekende voorwerpen, angst voor geluiden of angst voor onbekende situaties.



Oorzaak

Als de oorzaak van angst bekend is, is het makkelijker om de hond te leren ermee om te gaan. Maar soms is het niet duidelijk waarom een hond angstig is. Sommige honden zijn van nature onzeker en hebben maar een klein duwtje nodig om bang te worden, andere hebben een slechte ervaring gehad en soms worden honden op leeftijd ineens bang voor dingen of situaties die ze al jaren kennen.

In principe kunnen we angstige honden in twee groepen verdelen, namelijk: honden die plotseling bang zijn geworden en honden die van jongs af aan al angstig zijn. De angst kan algemeen zijn of heel specifiek. Gedragsproblemen waar angst aan ten grondslag kan liggen zijn bijvoorbeeld (angst)agressie, onzindelijkheid, verlatingsangst en sloopgedrag. Angst is te herkennen aan verschillende signalen, zoals hijgen, vergrote pupillen, urine laten lopen, lage houding, hyperactiviteit, aandacht of steun zoeken, wegkruipen, vluchten, bevriezen, trillen, agressie, kwijlen, blaffen of piepen.

Socialisatie

Slechte socialisatie kan de oorzaak zijn van probleemgedrag. In de socialisatieperiode, ook wel inprentingfase genoemd, leert een hond dat alles wat hij om zich heen ziet en hoort normaal is. Alles wat hij dan meemaakt zal hij in zijn latere leven herkennen als iets normaals.

Honden die van nature al onzeker of labiel zijn zullen met een slechte socialisatie moeilijk tot een stabiele zelfverzekerde hond kunnen worden opgevoed. Alleen met heel veel positieve training kan een hond met een dergelijke achterstand leren om te gaan met dingen die hij niet heeft geleerd in de socialisatieperiode. En aan de andere kant zijn er zeer gevoelige rassen, zoals de collie, die ondanks een goede socialisatie angst voor lawaai, zoals vuurwerk en/of onweer kunnen ontwikkelen. Sommige van deze angsten kunnen extreme vormen aannemen.

De socialisatieperiode bij een hond begint al rond de vier weken en duurt tot ongeveer twaalf weken. Een hele belangrijke tijd van de socialisatie (eerste socialisatiefase) speelt zich dus af bij de fokker.

Volgens de wet mogen pups jonger dan zeven weken niet bij de moeder worden weggehaald, dus als het goed is, komt een pupje tussen de zeven en de acht weken naar zijn nieuwe baasje. De hond zit dan in zijn tweede socialisatiefase. Een eigenaar moet dan de pup verder socialiseren door hem met nieuwe situaties en mensen kennis te laten maken. Bij deze tweede socialisatiefase zijn twee vuistregels:

Overvoer de pup niet prikkels. Met andere woorden: geef de pup voldoende rust tussen het opdoen van nieuwe ervaringen.

Geef de pup voldoende steun. In de eerste socialisatiefase was de pup samen met zijn broertjes en zusjes én had het de bescherming van de moeder. Nu is de pup helemaal alleen bij vreemde mensen, omringd door nieuwe dingen en vreemde geuren en moet op zichzelf en zijn baas leren vertrouwen.

Angst door slechte ervaringen

Angst op zichzelf is geen slechte emotie. Het is een overlevingsmechanisme en goede leermeester voor de meeste levende wezens. Angst is namelijk een natuurlijke reactie op het ondergaan van slechte ervaringen. Het zorgt ervoor dat men in het vervolg het gedrag vermijdt dat de onaangename ervaring tot gevolg had.

Niet goed gesocialiseerde of (over)gevoelige honden kunnen echter ook overdreven schrikken in gewone situaties en zich niet herstellen. In plaats daarvan zal de hond koste wat het kost de confrontatie met deze situaties willen vermijden. Dat kunnen heel alledaagse situaties zijn, zoals het open of dichtdoen van een containerdeksel of het opsteken van een paraplu. De hond zal in het vervolg op alle mogelijke manieren een container of paraplu proberen te vermijden.

Zoals gezegd zijn er honden met een beperkt vermogen om met stress om te gaan. Deze honden ervaren weinig kwaliteit van leven op momenten met specifieke stresssituaties of prikkels (bijvoorbeeld onweer). Het kan ook zijn dat de hond een algemeen onvermogen tot aanpassen heeft dat hem zijn hele leven in vele of zelfs in alle omstandigheden zal beïnvloeden. Voor zulke honden moet veel moeite worden gedaan om hen de best mogelijke leefomstandigheden te verschaffen om hen zoveel mogelijk leed te besparen. Er kan heel weinig voor nodig zijn om hen in een situatie te brengen waardoor ze van streek te raken of verdriet te hebben. Het doel van hun eigenaren is om zoveel mogelijk in hun behoeften te voorzien, zodat ze zo goed mogelijk kunnen functioneren.

Angstagressie

Angst kan ervoor zorgen dat honden gaan uitvallen, we noemen dit angstagressie. Angstagressie is de meest gevaarlijk vorm van agressie, omdat dieren met angstagressie onvoorspelbaar kunnen reageren. Bange honden merken vaak dat door hun gegrom of geblaf hetgeen waar ze bang voor zijn weggaat. Dit gedrag heeft dus succes en werkt zelfbelonend, waardoor het gedrag kan escaleren. Bij de container waar de hond woest tegen blaft, loopt de eigenaar gauw verder. De hond leert een waardevolle les, namelijk dat blaffen werkt. Hierdoor kan een angstige hond steeds zekerder van zichzelf worden. Het blaffen heeft effect, het nare gaat weg en de hond voelt weer controle over zijn omgeving. Een hond die dergelijk gedrag ontwikkelt, leert niet omgaan met angst. Deze hond heeft zichzelf geleerd dat blaffen of uitvallen tot resultaat heeft dat de eigenaar de angst voor de angstaanjagende situatie heeft bevestigd door weg te lopen.

Aanpassingsvermogen

Aan het andere einde van de gedragsketen bevinden zich de dieren die zich wel kunnen aanpassen, kunnen doorgaan met functioneren en die weer van stress kunnen herstellen. Deze dieren blijken prima te blijven functioneren, zelfs onder extreme omstandigheden. Zij zijn in staat snel te herstellen, zelfs van pijnlijke ervaringen. Hun gedrag is robuust, flexibel, aangepast en veerkrachtig. Kenmerkend voor deze dieren is dat ze zich gemakkelijk kunnen bewegen tussen verschillende milieus en aan een uitgebreide reeks eisen kunnen voldoen, zonder duidelijke veranderingen in hun gedrag. Omdat zij zich

kunnen aanpassen aan hun omgeving, hoeft de omgeving niet aan hen aangepast te worden.

Elke eigenaar moet rekening houden met de eigen individualiteit van de hond: de aangepaste, veerkrachtige dieren zullen in dezelfde situatie heel andere ervaringen hebben dan de kwetsbare, veel minder aangepaste dieren.

Lichamelijke gevolgen van angst

Angst heeft een fysiologische werking op het lichaam. Het hart gaat sneller kloppen en er worden grote hoeveelheden adrenaline wordt aangemaakt. Daarnaast worden door de verhoogde stress grote hoeveelheden cortisol aangemaakt. Deze fysiologische reacties brengt het lichaam in de 'vlucht of vecht-modus'. Dat betekent dat een hond die extreem angstig is, vaak door de eigenaar moeilijk te bereiken is, omdat de hond alleen maar bezig is met het object waarvoor hij bang is. Om de hond uit die angst te halen is het weghalen van de hond bij het object waar hij bang voor is de beste oplossing op dat moment. Vroeger raadden deskundigen altijd af honden aandacht te geven wanneer ze bang waren omdat 'troosten slechts hun angst bevestigde.' Recente studies hebben echter aangetoond dat dit niet waar is. Zowel bij mensen als bij honden is gebleken dat wanneer de angstige mens of hond steun kreeg, andere hormonen en neurotransmitters in het lichaam werden geproduceerd. Deze hormonen en neurotransmitters waren onder andere oxycontin, prolactine en beta-endorfinen, allemaal stoffen die worden geassocieerd met fijne gevoelens en sociale interactie.

Niet doen bij angst

Straf een angstige hond nooit als hij blaft of gromt, corrigeer hem niet met de lijn. Gebruik geen slipkettingen of ander correcties waar pijn aan te pas komt, dit zal het probleem alleen maar erger maken.

Stel je hebt een kind dat bang is voor katten. Iedere keer als het kind een kat ziet, probeert hij de kat weg te jagen door er op af te lopen en 'kssst' te zeggen. Op een gegeven moment krijg je er als ouder genoeg van en geef je je kind iedere keer als hij op een kat afloopt een draai om de oren. Wordt zijn angst voor katten hierdoor minder? Gaat hij katten leuk vinden? Waarschijnlijk niet, want niet alleen is hij al bang voor ze, als hij een kat ziet, leveren ze hem ook nog een draai om de oren op.

Hetzelfde mechanisme werkt ook bij honden. Als zij iedere keer dat zij het enge object zien straf krijgen, gaan ze het enge object koppelen aan de straf. Kortom: het enge object wordt nog enger en moet blijikbaar met nog meer bravoure bestreden worden.

Wel doen bij angst

Probeer er eerst achter te komen waar de angst door ontstaan is. Als dit namelijk bekend is kan er op worden getraind. Eén methode is de hond in stapjes laten wennen aan het onderwerp van zijn angst. Dit noemen we systematische desensitisatie: we maken de hond langzaam ongevoelig voor de angst.

De eerste stap is met de hond op een afstand staan waarop uw hond nog niet reageert en nog geen signalen van stress vertoont of fixeert op het angstaanjagende object. Ga o die plek eenvoudige oefeningetjes met de hond doen en beloon de hond bij elke keer dat hij de oefening goed doet. Na een tijdje ga je een stapje dichterbij, herhaal je de oefeningen en blijf je belonen. Zo ga je heel langzaam, letterlijk stapje voor stapje, naar voren en zo nu en dan ga je weer een stapje achteruit. Dit doe je omdat sommige

honden al heel snel doorhebben waar dit spelletje op uitdraait: namelijk steeds dichterbij naar het voorwerp toe waarvoor ze bang zijn, en dat wil de hond helemaal niet. Om het dus onvoorspelbaar te houden, ga je ook af en toe een of twee stappen weg van het object.

Oefen nooit langer dan zo'n acht minuten. Daarna breek je de oefening af. Een uurtje later kun je de oefening herhalen. Begin dan ongeveer op het punt waar je geëindigd was. Belangrijk zijn dus de kleine stapjes, zodat je hond niet ineens angstig wordt. Gebeurt dit wel, dan begin je opnieuw op de afstand waarop de hond nog niet angstig is. Ben vooral heel geduldig en werk in het tempo dat je hond aankan.

Angst voor honden of mensen

Deze vorm van angst is moeilijk eruit te trainen. Mensen lopen namelijk altijd door, waardoor de hond succes heeft met zijn blaffen en grommen naar mensen of dieren die hij eng vindt. Hij heeft immers de indruk dat zijn geblaf of gegrom de mensen of honden wegjaagt. Als je aan de slag wilt gaan met deze vorm van angst, moet je dus een situatie naspelen met mensen die op de hoogte zijn van de oefening. Je gaat dan hetzelfde te werk als met de angst voor een object. Alleen heb je nu met mensen en dieren te maken en is veiligheid voor zowel jouw dier als de andere dieren en mensen de eerste zorg.

Wees er in ieder geval snel bij. Hoe minder diep geworteld de angst zit, hoe sneller het door training weer goed te krijgen is. Wacht dus nooit te lang met hulp vragen. Hoe langer de hond angstig is, hoe meer overtuigd hij is van zijn angst. Daarom is snel ingrijpen noodzakelijk.

Angst voor vuurwerk / onweer

Ook deze vorm van angst is er moeilijk uit te trainen. Er zijn vuurwerk-cd's in de handel, maar die helpen lang niet altijd. Zorg dat de hond niet kan ontsnappen. Neem de hond mee in de (woon)kamer, blijf bij je hond, doe de gordijnen dicht en zet de tv aan, het liefst zo luid mogelijk. Geef de hond de gelegenheid om weg te kruipen. Straf de hond niet, maar bied de hond steun.

Er zijn goede, natuurlijke middeltjes op de markt zoals Zylkène of de Adaptilverdamper of -halsband. Een andere mogelijkheid is het aantrekken van een Thundershirt. Dit is een vest dat vrij strak rond het lichaam van de hond zit. De druk die het vest geeft, zorgt voor een ontspannend effect bij de hond. Het is ook zeer effectief bij allerlei omstandigheden waarin de hond gestrest of bang wordt, bijvoorbeeld bij onweer, vuurwerk of autorijden.

Wees voorzichtig met het geven van allopatische medicatie. Er zijn kalmerende middelen die alleen spierverslappend werken maar niet verdoven. De hond hoort en ziet nog alles, maar kan zich niet bewegen wat uiteindelijk de angst alleen nog maar groter maakt.

Medische oorzaak

Bij honden die plotseling ergens bang voor zijn geworden, kan ook een medische oorzaak een rol spelen. Honden die pijn hebben, zijn over het algemeen angstiger. Laat je hond daarom altijd medisch nakijken voordat je aan een training begint, zodat medische oorzaken uitgesloten kunnen worden. Oude(re) honden kunnen soms ineens angsten ontwikkelen. Dit kan het gevolg zijn van dementerend gedrag.

Bronnen

1. Desensitization and Counterconditioning, ASPCA, <http://www.asPCA.org/pet-care/virtual-pet-behaviorist/dog-behavior/desensitization-andcounterconditioning>
2. Margje Koster, Trainer, Gedragsdeskundige Duplo Hondengedragscentrum, <http://www.hondengedragscentrum.nl>
3. New Insight Into Dogs' Fear Responses to Noise, School of Veterinary Sciences at the University of Bristol feb. 2013
4. Nancy Dreschel, DVM, & Douglas Granger, PhD. 2005. Physiological and behavioral reactivity to stress in thunderstorm-phobic dogs and their caregivers, Applied Animal Behaviour Science 95:153-168.
5. J.S.J. Odendaal & R.A. Meintjes. 2003. Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. The Veterinary Journal 165:296-301.
6. Nancy Dreschel, DVM, & Douglas Granger, PhD. 2005. Physiological and behavioral reactivity to stress in thunderstorm-phobic dogs and their caregivers, Applied Animal Behaviour Science 95:153-168.
7. J.S.J. Odendaal & R.A. Meintjes. 2003. Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. The Veterinary Journal 165:296-301
8. Suzanne Clothier, Relationship Centred Training 2013



Schotse Herder

VRIENDEN