

## Emoties, training en opvoeding 5. Angst

*Tekst: Elian Hattinga van 't Sant*

Een van de drie negatieve emoties die het meest verantwoordelijk is voor het overgrote deel van de welzijns- en gedragsproblemen bij honden is angst. Activatie van het FEAR systeem ontstaat op het meest basale niveau spontaan bij pijn, bij harde geluiden/dingen die harde geluiden vlakbij maken, en in situaties waarbij de hond in fysiek (levens)gevaar komt waaraan hij zich niet goed kan onttrekken, zoals bijvoorbeeld bij dreigende verdrinking of verstikking, of wanneer bewegende voorwerpen heel snel recht op de hond afkomen of bij fysieke aanvallen van mensen, honden of andere dieren. Het FEAR systeem wordt vervolgens weer geactiveerd wanneer er later een of meerdere prikkels worden waargenomen die in het geheugen gekoppeld zijn aan eerdere angstaanjagende gebeurtenissen.

### ‘Redden’

Om te zorgen dat de angst snel afneemt, moet je de hond dus zo snel mogelijk ‘redden’. Dat betekent dat je de oorzaak zelf wegneemt of de hond zelf weghaalt bij wat hij bedreigend vindt (ongeacht wat je er zelf van vindt). Als je hond erg bang is, komt hij automatisch terecht in de *flight-fight* stand: hij probeert te vluchten of verstart en kan bijten als je hem dan vastpakt. Het heeft dan geen enkele zin om te proberen om hem af te leiden of om hem geruststellend te vertellen dat het allemaal wel meevalt. Dat dringt helemaal niet tot hem door. Als je gefocust bent op de ‘Terminator’ heb je geen tijd om te luisteren naar iemand die zegt dat het Donald Duck is of die het gevaar niet eens ziet. Je kunt je hond daarmee dus ook helemaal niet ‘belonen’ voor zijn angst: hij is al bang en je bent in zijn optiek alleen maar ongeloofwaardig of dom. Eerst moet de situatie of datgene waar hij bang van is geworden, weg zijn of op voldoende afstand zijn. Geruststellen kan pas nadát het ergste gevaar is geweken. Op het moment dat je hond erg bang is voor iets of iemand, heb je dus maar twee opties: je ‘vlucht’ samen met je hond (door bijvoorbeeld snel weg te gaan of om te lopen). Of je ruimt (als dat kan en verstandig is) de ‘Terminator’ voor hem op, terwijl hij zelf op veilige afstand toekijkt (of je laat een ander mens dat doen, terwijl je samen toekijkt.) Honden die vertrouwen hebben in mensen, vinden het geruststellend als wij de kastanjes voor hen uit het vuur halen terwijl zij toekijken. Ze vragen ook vaak actief om hulp en bescherming door steun bij je te zoeken: ze vluchten naar je toe en gaan tussen je benen zitten of klimmen tegen je op. Het is dan ook onnodig wreed en onethisch om een hond die dat doet te negeren, weg te duwen of aan zijn lot over te laten.

Is het door omstandigheden onmogelijk om hem te redden of te vluchten, zoals bij onweer of vuurwerk dan is er gelukkig altijd nog medicatie om hem te helpen dit te doorstaan.

### ‘Opruimen’

Bij het ‘opruimen’ zijn twee dingen van belang, wil je hond kunnen ontspannen: de mens moet zich tussen het gevaar en de hond begeven en de afstand van de hond tot het gevaar moet als veilig (genoeg) worden ervaren. Die veilige (= door de hond als veilig ervaren) afstand is essentieel, want alleen dan staat hij, net als wij, pas weer open voor andere dingen en is hij weer in staat om met of zonder hulp greep te krijgen op de situatie. Alleen dan kan hij iets nieuws leren of zelf iets nader bekijken of onderzoeken. Dan pas kun je dus de angst wegnemen en/of hem duidelijk maken dat het om iets gaat waar hij niet bang voor hoeft te

zijn.

Naar ‘enge’ mensen of dieren, waarvan je weet of kunt inschatten dat ze niet gevaarlijk zijn, kun je bijvoorbeeld toelopen en vlakbij een tijdje een vriendelijk praatje maken (zolang het geen woest blaffende of grommende hond is, want dan gelooft je hond je niet, omdat hij die ‘taal’ vanzelf verstaat). Je kunt ze vriendelijk vragen om iets te doen, zoals hun rugzak af of hun paraplu dicht doen. Of je vraagt hen om de andere kant op te gaan. Voorwerpen kun je oppakken en (een eind verder) wegzetten of weggooien. Daarbij kun je, als het iets is waarvan je weet dat je hond er niet bang voor hoeft te zijn, hartelijk lachen of vrolijk of een beetje gek doen, want daarmee maak je duidelijk dat je ontspannen en blij bent. Je hond kan dan gemakkelijker weer zelf ontspannen en opgelucht ademen. Is het iets echt gevaarlijks waarvan je graag wilt dat hij er ver weg van blijft, dan moet je dat laatste natuurlijk niet doen; dan kun je beter gauw weer weggaan of heel serieus doen, want dan begrijpt de hond uit jouw reactie dat hij maar beter voorzichtig kan zijn.

Om te beoordelen of de afstand tot het gevaar groot genoeg is om een hond zich weer veilig (genoeg) te laten voelen (na vlucht of bij het ‘opruimen’), is lekker voer of het tonen van een bal of speeltje (bij aan spel verslaafde honden) een goede graadmeter. Door allerlei stofjes die in zijn systeem de boventoon voeren, is een hond die erg bang is of geen vertrouwen heeft in de situatie, net als wij, niet in staat tot eten of spelen. Pas als hij daar weer belangstelling voor heeft, voelt hij zich veilig genoeg. Lekker voer geven, met hem spelen, samen rennen of hem zachtjes aaien kunnen vervolgens helpen voor een nog sneller herstel, omdat dan stofjes (opioïden) aangemaakt worden die een fijn gevoel geven.

## Veilig

Het is belangrijk je te realiseren dat je hond geen onbeschreven blad is als je hem krijgt, zelfs niet als hij als pup bij je wordt geboren. Dieren en mensen zijn evolutionair en (epi)genetisch al ‘voorgeprogrammeerd’ om bepaalde dingen eng te vinden. Omstandigheden tijdens de dracht en de eerste levensweken bepalen vervolgens ook mede hoe en wanneer een dier zich veilig voelt. Wil je je hond dus socialiseren en aan allerlei dingen wennen zonder dat hij daarbij angstig wordt, dan kan dat alleen in situaties waarin hij zich veilig voelt en ontspannen is. Helaas weten we vaak niet van te voren wanneer en waar dat het geval is. Daarom moet het gevoel van veiligheid en zekerheid bij je hond steeds het ijkpunt zijn van waaruit je dingen met hem doet. Gaat er iets mis, dan moet je het gevoel van veiligheid en vertrouwen dus altijd zo snel mogelijk proberen te herstellen. Dat geldt ook als je zelf de oorzaak bent van een vertrouwensbreuk, doordat je je hond per ongeluk pijn hebt gedaan of erg aan het schrikken hebt gemaakt.

Angsten kunnen sneller ontstaan of gemakkelijker erger worden wanneer een onzekere hond onvoldoende gehecht is om zich veilig te voelen en vervolgens aan (veel) prikkels wordt blootgesteld die schrik- en angstreacties oproepen. Daarom is het zo belangrijk dat een pup of herplaatser eerst rustig aan zijn eigenaar, zijn nieuwe huis en de andere bewoners went, voordat hij veel verder de wijde wereld mee wordt ingenomen. Door hem te koesteren, veel te aaien, liefdevol te verzorgen en hem te omringen met mensen en andere honden die datzelfde doen, worden die mensen en die honden als veilig ervaren en wordt hun gedrag een referentiepunt voor het gevoel van veiligheid.

## Neofobisch

Paradoxaal genoeg kunnen angsten echter vroeg of laat ook (of misschien wel juist) ontstaan wanneer een hond een heel goede band heeft met zijn huisgenoten en zich heel veilig en prettig voelt in zijn eigen huis. Veel honden zijn of worden neofobisch: zij hebben een afkeer van nieuwe dingen of veranderingen en ervaren die als een bedreiging. Angsten ontstaan dan doordat de als veilig beschouwde omgeving abrupt wordt verstoord door nieuwe, onbekende geluiden, voorwerpen op plekken waar die eerst niet waren en invasies van onbekende of er vreemd uitzijende of zich anders gedragende mensen, honden of andere (roof)dieren.

Wil je dit ondervangen dan zul je je hond ook regelmatig tijdens zijn hele leven aan allerlei geluiden en dingen die bij jou thuis of in je buurt niet (vaak) voorkomen moeten blijven blootstellen en hem regelmatig mee moeten nemen naar andere omgevingen. Vooral harde, onvoorspelbare en niet goed te duiden geluiden (knallen, onweer, contactgeluiden) zijn vaak goed voor een flinke dosis angst. Als een hond bij zulke geluiden een visueel plaatje krijgt, is het vaak gemakkelijker voor hem om eraan te wennen. Het weten en zien wat een eng geluid maakt, geeft namelijk een gevoel van controle; je kunt het uit de weg gaan.

## TV

Een geweldig hulpmiddel is daarom de tv of de pc met een lekker groot beeldscherm (ook voor fokkers!). De meeste pups en jonge honden kijken tv en leren al snel dat het niet eng is wat ze daar zien en horen, omdat de tv hen niets ‘doet’; reden waarom meer ervaren honden erbij gaan liggen slapen: er gebeurt toch niks. Dus kijk vooral regelmatig terwijl je hond in de kamer is naar kookprogramma’s (elektrische keukenapparaten), klus- en verbouwingsprogramma’s (gereedschap en groot materieel), natuurdocumentaires (dieren- en vogelgeluiden, onweer, regen, storm), ziekenhuisprogramma’s (ambulances, helicopters, paniekerige mensen), kinderprogramma’s (spelende, springende, gillende, zingende kinderen) en gewelddadige misdaad- en oorlogsfilm (harde knallen van ontploffingen, pistolen en mitrailleurs). Zet het geluid niet op oorlogssterkte, want dan kan de hond puur door de (plotselinge) hardheid van het geluid wel bang worden, maar zet het ook zeker niet te zacht. Ga zelf niet emotioneel op in het programma, maar benoem de geluiden/beelden als je hond ervan opkijkt, lach vooral veel en eet er samen iets lekkers bij. Zo worden allerlei prikkels door de pup als ‘normaal’ opgeslagen. Schrikt je hond toch heel erg van iets of reageert hij bang, dan zet je de tv (of het geluid) gewoon uit (je ruimt daarmee het enge op) en/of neemt hem mee de kamer uit om wat lekkers te pakken.

## In het echt

Omdat intelligente honden al snel het verschil weten tussen niet echt en echt, is de tv niet altijd voldoende. Ga in je eigen omgeving hetzelfde te werk bij ‘echte’ dingen. Gebruik bij voorkeur de dingen die geluid maken op een vrolijke manier (lachend, zingend) terwijl de hond in de buurt is en zélf een veilig afstandje kan kiezen (dus niet aan een korte lijn). Zorg steeds dat hij dingen goed kan zien als hij wil; ook dingen die buitenshuis lawaai maken. Belangrijk daarbij is ook dat bewegende dingen en geluiden van de hond af en niet naar deze toe gaan. Dus beweeg niet met de boormachine of stofzuiger naar je hond toe en laat hem vooral kijken naar de vuilniswagen als deze wégrijdt. Ook is het belangrijk om alle dingen stelselmatig te benoemen, want als je hond dan thuis door iets overvallen wordt, kun je hem daar iets gemakkelijker doorheen helpen door gelijk te zeggen wat het is en daar blij bij te doen. De meeste honden hebben dan al gauw zoiets van: het zal wel meevallen.

Omdat honden onderscheid maken tussen wie ze wel en niet kennen en, net als wij, angstig-agressief kunnen reageren als plots een onbekende hun huis binnenstapt, is het verstandig om ze eerst een paar keer op neutraal terrein kennis te laten maken met de mensen en honden die naar verwachting vaak bij je over de vloer of aan de deur komen. Het is handig om die ook bij naam te noemen, want dan kun je een hond voorbereiden op hun komst (Kijk eens wie daar komt! Dat is Marietje! Dat is de postbode!). Als bij onverwachte gasten van tevoren kennismaken niet gaat, kun je je hond beter eerst buiten op straat kennis laten maken en dan samen naar binnen gaan. Ook bij bekende (logeer)honden is dat altijd beter, omdat die in hun opwindingsfase nogal eens onbesuisd naar binnen komen gesjeesd en dat maakt het lastiger voor je hond om uit te maken wie het is.

## Kennis

Probeer steeds te kijken en te bedenken hoe iets op je hond overkomt. Wij mensen hebben dankzij kennisoverdracht via taal ongelofelijk veel kennis waarmee we onze angsten meestal goed kunnen bedwingen. We weten zo bijvoorbeeld dat onweer een elektrische ontlading is en dat er weinig kan gebeuren als in een huis zitten met een bliksemafleider; of dat de injectie nodig is om ons beter te maken of om te voorkomen dat we ziek worden. Daarom vallen een heleboel dingen waar honden bang voor zijn of worden, ons niet eens op. Een hond heeft al onze kennis niet; hij leert alleen door ervaring en het kijken naar het gedrag van degenen die hij vertrouwt. Daarom moet je hem helpen en ervoor zorgen dat ervaringen zo positief mogelijk zijn. Daarom is het ook zo belangrijk dat je er veel bij lacht en niet - uit bezorgdheid - dramatisch doet.