



## Verlatingsangst

Houdt Rakker zoveel van u dat hij het niet kan verdragen dat u weg gaat? Raakt hij zó overstuurd als u hem alleen laat, dat tapijten, stoelen, deurposten en alles waar hij maar bij kan aan flarden gaan? Vindt u, als u thuiskomt, een grote plas of een flinke hoop ontlasting midden in de kamer? Of wordt u bij thuiskomst opgewacht door een boze buurman, die de hele dag last van Rakkers gejammer en geblijf heeft gehad? Als hij zich als een keurig opgevoede hond gedraagt zolang u in z'n buurt bent, en verandert in een krankzinnige als u weg bent, dan lijdt Rakker waarschijnlijk aan **verlatingsangst**. Naar schatting 10 tot 15% van alle huishonden heeft in meer of mindere mate last van deze gedragsstoornis. Verlatingsangst is eigenlijk het directe gevolg van het natuurlijke instinct van iedere hond, namelijk dat hij deel van een groep uitmaakt. Hiermee wordt meteen verklaard waarom dit probleem bij katten niet voorkomt. Gelukkig zijn er verschillende manieren om Rakker van z'n probleem af te helpen. Hij verdient het zeker: hij doet het immers allemaal omdat hij naar u verlangt!

Het verschil tussen verlatingsangst en 'gewoon' slecht gedrag is vrij simpel vast te stellen: dieren met verlatingsangst vertonen hun afwijkende gedrag *alleen als zij niet bij hun eigenaar kunnen komen*. In ernstige gevallen kan de eigenaar zelfs niet eens naar een andere kamer gaan ('s avonds: de slaapkamer), zonder dat het dier aan het slopen of janken/blaffen gaat.

### Wat zijn de symptomen van verlatingsangst?

- meubilair, vloerbedekking, gordijnen enz. kapot maken (destructief gedrag),
- veel blaffen en janken,
- binnen plassen en poepen,
- ontsnappingspogingen (kapot gekrabde deuren),
- verlies van eetlust,
- psychosomatische stoornissen: braken, diarree, zich zelf kaal likken.
- Verder: als de eigenaar aanwezig is volgt het dier hem/haar als een schaduw overal in huis, als de eigenaar thuiskomt volgt een overdreven enthousiaste begroeting door het dier.

### Waarom Rakker?

Waarom heeft uw hond verlatingsangst, en de hond van de burens niet? Er zijn vele mogelijke oorzaken. Sommige dieren hebben van zichzelf gewoon te weinig zelfvertrouwen om alleen te kunnen zijn. Sommigen zijn als pup veel te veel en te lang alleen gelaten. Anderen werden misbruikt of verwaarloosd. En dan zijn er de honden die van jongs af aan van de ene eigenaar naar de andere gingen en uiteindelijk in een asiel beland zijn: nogal logisch dat deze dieren bang zijn om wéér alleen gelaten te worden.

Vaak gedraagt een dier zich jaren lang volkomen normaal voordat de problemen beginnen. Als het gedrag onverklaarbaar lijkt, moet u zich afvragen of er thuis iets veranderd is in de leefsituatie, zo rond de tijd dat Rakker besloot dat uw luie stoel heel lekker smaakt. Ging wellicht één van de kinderen op kamers wonen, is er sprake van een partner die (weer) een baan heeft gekregen, heeft u een andere werkkring die maakt dat u langer van huis bent? Wat de reden ook is, Rakker is meer en langer alleen thuis, en hij weet zich geen raad met zichzelf. Hij denkt: "Wat moet ik als ze niet terugkomen?" Als deze stress hem teveel wordt, ontstaan de verschijnselen van verlatingsangst.



### Wat doen we er aan?

Het belangrijkste uitgangspunt bij het verhelpen van het probleem is dat straffen NIET helpt! U moet leren om uw ergernis en woede over de aangerichte schade niet te laten merken aan Rakker. Straf maakt het probleem alleen maar groter: zodra hij uw afwezigheid en thuiskomst associeert met straf, zal z'n angst alleen maar toenemen. Er zijn veel manieren waarop u Rakker kunt helpen. U moet er echter wel rekening mee houden dat een behandeling tijd kost. Het belangrijkste doel van een behandeling is dat Rakker moet leren dat hij er op kan vertrouwen dat u terugkomt. Eén van de eerste oefeningen is "Zit en Blijf". Hierdoor bereidt u uw paniekerige dier voor op de "vertrek-oefeningen" die later zullen volgen. Laat Rakker zitten én blijven, terwijl u door het huis loopt. Als hij gehoorzaamt: belonen (koekje). Als het niet lukt om te blijven zitten: opnieuw proberen, maar nu korter en met een kleinere afstand. Zodra u merkt dat iets werkt, al is het maar dat u van de zitkamer naar de eetkamer kunt lopen, dan kunt u tijd en afstand langzaam vergroten.

De volgende stap is het veranderen van uw eigen gewoontes. Wat is uw normale manier van doen? Doet u altijd dezelfde dingen voordat u vertrekt? Uw echtgeno(o)t(e) gedag kussen, uw tas inpakken, met uw sleutelbos rammelen: het zijn allemaal zaken die Rakker vertellen dat u gaat vertrekken. Hij associeert uw voorbereidingen voor vertrek met zijn eigen vernielzuchtige gedrag. Uw doel is om de link die hij legt tussen uw gedrag en uw vertrek te doorbreken. Daartoe moet u zelf uw gedrag vóór vertrek veranderen. Rakker moet via dit veranderde gedrag leren dat u altijd terugkomt. De vertrek-oefeningen die u moet gaan doen laat u vooraf gaan door een opvallende afwijking van de normale routine voor vertrek. Neem vooral niet op een uitbundige manier afscheid van Rakker; negeer hem liever. Verder kunt u bv de radio aanzetten, of u geeft Rakker een koekje. De kubus met koekjes er in waar de hond na een hoop gepuzzel af en toe een koekje kan laten rollen, doen het vaak goed; ze kunnen er uren mee bezig zijn!

Uw veranderde gewoontes vóór vertrek moeten dus met vertrek-oefeningen gepaard gaan. Van belang is dat u niet te veel in eens wilt; heel zachtjes aan kunt u de duur van uw afwezigheid opvoeren, telkens met een paar minuten tegelijk. Oefen zo lang en zo vaak mogelijk. Om te beginnen blijft u maar enkele minuten weg. Als u terug komt, negeert u Rakker volkomen: geen begroeting, geen gemopper over kapotte spullen, u let niet op hem. Pas als Rakker enigszins bedaard is kunt u hem een keer aanhalen. Het principe van de vertrek-oefeningen is hetzelfde als bij "Zit en Blijf": u leert Rakker dat u altijd terug komt als u weg gaat. Als Rakker z'n ongewenste gedrag op een gegeven moment weer gaat vertonen, dan halveert u de tijd dat u weg gaat, en u begint vanaf dat moment weer op te bouwen. Als Rakker bv na 2 uur afwezigheid weer zaken kapot maakt, begint u weer met 1 uur wegblijven, en zo bouwt u geleidelijk weer op. Herhaal de oefeningen telkens weer, en uiteindelijk leert Rakker dat u altijd terug komt.

In het ideale geval kunt u een week aanéngesloten oefenen met Rakker. Dit is meestal lang genoeg. Als u niet zoveel tijd hebt, kunt u vrijdagavond beginnen, en zo het weekend door werken. In hardnekkige gevallen of indien u te weinig tijd hebt om goed te kunnen oefenen, is een behandeling met Clomicalm® te overwegen. Clomicalm is een betrekkelijk nieuw medicijn, dat angstgevoelens onderdrukt. Het is dus geen slaapmiddel of iets dergelijks. De hond krijgt dagelijks een vaste dosis om de angst tijdens de afwezigheid te onderdrukken. Overigens moet ook deze therapie vergezeld gaan van veranderde gewoontes rond vertrek en thuiskomst van de eigenaar.



Zodra het gedrag van Rakker structureel veranderd is kan de medicatie gestopt worden. Eén en ander moet wel in overleg met uw dierenarts gebeuren.

Een andere strategie om het probleem te benaderen is om Rakker voordat u weg gaat mee te nemen voor een flinke wandeling. Ten eerste krijgt hij dan nog flink positieve aandacht, en ten tweede is hij moe als u vertrekt, zodat de kans groter is dat hij gaat slapen.

Als u het bovenstaande goed ter harte neemt, en in praktijk brengt, bent u al een heel eind op weg om Rakkers zelfvertrouwen flink op te krikken. Uiteindelijk zal hij leren dat het vernielen van uw meubels toch niet de beste manier is om te laten zien hoeveel hij u mist.

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken als het toch niet lukt. Zoals al even genoemd zijn er tegenwoordig medicijnen die nét het verschil tussen wel of geen succes kunnen betekenen.

Uw dierenarts kan u eventueel ook nog doorverwijzen naar een collega die gespecialiseerd is in het behandelen van gedragsproblemen bij honden. Uiteindelijk lukt het vrijwel altijd om Rakkers probleem voorgoed op te lossen!