

# Zo leer je de hond om alleen thuis te blijven

Een hondvriendelijke en effectieve methode voor de hond die alleen thuis moet blijven. Door OhMyDog!

## INTRODUCTIE

### WAT WILLEN WE BEREIKEN?


De hond kan zonder problemen tot max. 4 uur aan een stuk alleen thuis blijven.

*Waarschuwing: Honden zijn sociale dieren die graag in ons gezelschap zijn. Ga maar na bij jezelf: alleen thuis achter blijven is niet gezellig. Je hond zal, in het beste geval, zijn tijd verdoen met slapen en verveling. Houd daarom periodes dat de hond alleen thuis is tot een minimum.*

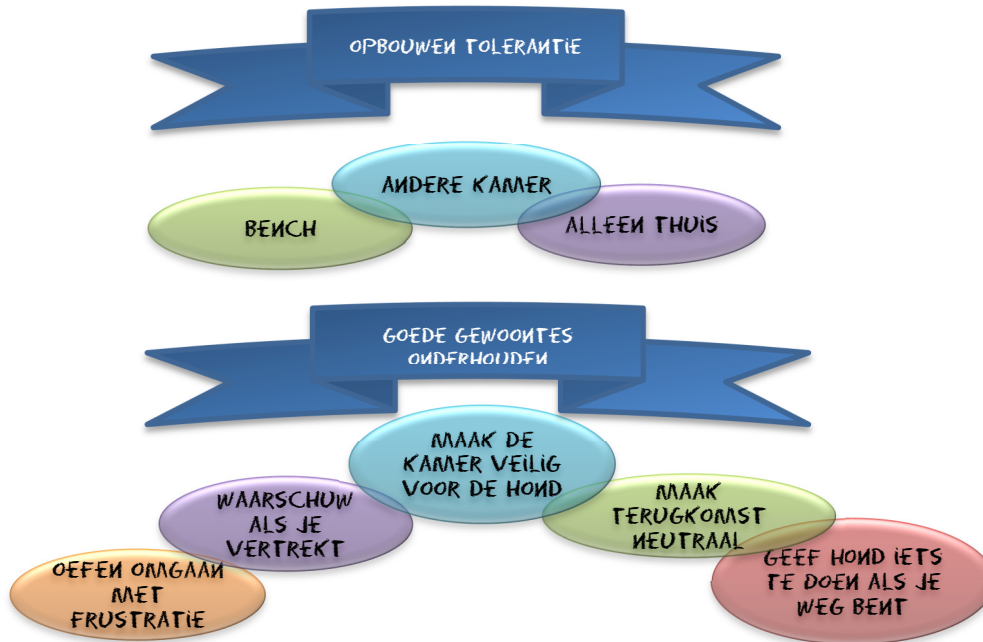
### WAAROM IS DIT EEN ESSENTIELE LEVENSSLES?

Door je hond op een juiste wijze aan te leren om alleen thuis te blijven, voorkom je kapotgebeten meubilair, klachten over een blaffende hond, een chronisch gestresste hond en het eeuwige schuldgevoel iedere keer dat je je huis verlaat.

### WAT HEB JE NODIG:

- Thuiswerken/een oppasser voor de eerste weken dat je de hond in huis hebt;
- Een oppasser/kennis/vriend voor na de eerste paar weken, wanneer je de hele dag weg bent;
- Een gedragen t-shirt van jezelf (bv. een oud t-shirt waarin je een nachtje hebt geslapen);
- Een kamer waarin de hond niets kan vernielen of babyhekjes of een bench;
- Twee  Kongen, of een soortgelijke voedselbal of -dispenser waardoor je hond lang bezig is om versnaperingen uit te halen.

## DE METHODE



### TOLERANTIE OPBOUWEN

Geleidelijk aan werk je aan het alleen thuis zijn via twee wegen:

- **Tijdsduur:** van een aantal seconden tot de uiteindelijk gewenste duur; en
- **Plaats:** bench/achter baby hekjes, een andere kamer, buitenshuis.

#### **TIJDSDUUR: ROME IS NIET OP EEN DAG GEBOUWD**

Leer je hond aan om steeds voor een ietsje langere tijdsduur alleen te zijn (instructies volgen onder '[wanneer je vertrekt](#)').

Onze tijdstappen (diagram hieronder) geven een goede vuistregel. Om mee te beginnen zijn een paar minuten al goed (mag al langer zolang de hond hier geen probleem mee heeft).

Verleng de tijdsduur (stapje omhoog in diagram) alleen wanneer de hond in de huidige tijdsduur helemaal op zijn gemak is. Ga een stapje omlaag (kortere tijdsduur) wanneer je hond zich op enig moment niet op zijn gemak voelt. Te snel gaan = je hond leert juist een hekel te krijgen aan alleen zijn: het tegenovergestelde van het leerdoel.



**PLAATS; VARIËREN IN PLEK EN RUIMTE:**

Nu de tijdsopbouw duidelijk is, kun je deze gaan toepassen op de 3 volgende situaties (in deze volgorde):

1. **Babyhekjes** (of in een **bench**): de hond kan jou zien/ruiken/horen, maar fysiek niet bij je zijn (meer info over het aanleren van de bench in onze [bench-training hand-out](#));
2. Ga naar een **andere kamer**: de hond kan jou ruiken/horen, maar fysiek niet bij je zijn; en
3. **Verlaat je huis**: de hond kan je nu niet zien, ruiken of horen en fysiek niet bij je zijn.

Voor iedere situatie, test je eerst de kortste tijdsduur en vervolgens werk je naar een steeds langere duur toe. Zodra je hond probleemloos voor 15 minuten in de bench kan verblijven, oefen je met 2 minuten in een andere kamer en ga je deze situatie oefenen tot de hond 15 minuten in een andere kamer kan verblijven zonder jou te zien. Zodra je hond probleemloos in een ander kamer kan verblijven, begint het echte werk: verlaat je huis even kort voor bijv. 2 minuten en werk dan geleidelijk toe naar een langere tijdsduur.

De vooruitgang zal met iedere setting exponentieel sneller gaan!

### **MAAR DIT GAAT HEEL LANG DUREN!!**

Je kunt al in de eerste dag meerdere sessies inplannen. Na een week, mits je hond geen hekel heeft aan het alleen zijn, zou je al aan een behoorlijke tijdsduur kunnen werken.

En uiteraard kun je de training al starten met periodes van alleen laten van 15 minuten, wanneer je hond zich hier comfortabel bij voelt. De tijdsduur die je hond aankan, dat is het vertrekpunt van je training.

### **GOEDE GEWOONTES ONDERHOUDEN**

Nu je getraind hebt met je hond om probleemloos alleen te blijven, gaan we ervoor zorgen dat de hond zich hierbij prettig blijft voelen.

### **WANNEER JE VERTREKT**

*Vertrektijden = voorspelbaar*

*OMD! tip: zeg 'tot ziens' in een andere taal.*

Vertel aan je hond als je weggaat. Kies woorden uit die je ALLEEN dan gebruikt.

Omdat je altijd waarschuwt, zal je hond niet ongerust raken iedere keer als je naar de voordeur loopt, je jas oppakt of rammelt met je sleutels.

*Vertrektijden = super momenten!*

Vlak nadat je 'tot ziens' hebt gezegd, strooi je enkele voertjes op de grond of geef je de hond een goed gevulde Kong.

*OMD! tip: Google 'how to stuff a Kong' voor inspiratie.*

Volg **ALTIJD** dezelfde routine: of je nu voertjes strooit of een Kong geeft, doe het **iedere keer als je weggaat**. Je verlaagt stress of angst door je vertrek zeer voorspelbaar te maken **EN** je hond zal hiernaar uitkijken (in ieder geval de eerste 5 minuten).

**Waarschuwing:** controleer de Kong regelmatig op beschadigingen en vervang deze bij de eerste tekenen van losse stukjes.

**OMD! tip:** zorg voor 2-3 Kongs: zodat er altijd eentje voorgevuld is (eventueel in de vriezer), klaar voor gebruik.

### **WANNEER JE WEG GAAT**

*maak de verblijfsruimte van je hond veilig:*

- voldoende ruimte om te draaien en een aantal stappen te zetten;
- vers water;
- geruststellende geur: een gedragen t-shirt, DAP verstuiver; etc.
- geruststellende slaapplekken: hoe meer plekken, hoe beter;
- veilige omgeving: geen giftige stoffen, scherpe objecten, toegang tot de straat, etc.;
- solide ruimte: geen of beperkte toegang tot spullen die je hond kan gebruiken als kauw-object (schoenen, kinderspeelgoed, kussens, etc.). Honden kunnen uit stress of verveling spullen kapotkauwen.

**OMD! tip:** creëer een veilige zone in de woonkamer voor je hond met behulp van babyhekjes.

Geef je de voorkeur aan een bench, bekijk dan onze [hand-out over bench-training](#).

**Waarschuwing:** Het opsluiten van een hond in een bench is geen oplossing voor verlatingsangst. Wanneer je vermoedt dat je hond moeite heeft met het alleen thuis blijven, neem contact op met [info@ohmydogschool.com](mailto:info@ohmydogschool.com)

*Scherm je hond af van prikkels op de straat*

Sluit de gordijnen voor je ramen, zodat je hond niet helemaal over zijn toeren raakt iedere keer dat iemand langs het raam voorbij loopt.

**OMD! tip:** Is je hond erg geluidsgevoelig en woon je in een gehorig appartement? Speel 'witte ruis' opname af of laat de radio zachtjes aan.

### *Voorkom verveling*

Als je hond klaar is met zijn Kong, kan het nog een tijdje duren voordat jij thuis komt. Voorkom ongewenst kauwen op meubels/objecten door te zorgen voor voldoende afleiding. Hier zijn enkele ideeën:

- Verstopt brokjes in lege wc-rollen en vouw de uiteinden dicht, je hond mag ontdekken hoe hij bij zijn brokjes komt. Google voor goedkope zelf-maak varianten.
- Verstopt brokjes op verschillende plekken vlak voordat je weggaat, zodat je hond kan zoeken zodra je weg bent.

Als je voor de nieuwste snufjes wilt gaan:

- Check [©Nina Ottosson's brain games](#).
- Zet [©DogTV](#) aan. De eerste onderzoeken tonen verrassende resultaten.
- Check [©Pet Tutor](#), een tijdgeschakelde voedsel-dispenser.

**Waarschuwing:** Ben er zeker van dat datgene dat je geeft veilig is voor je hond om zonder toezicht te gebruiken.

Houdt het gevarieerd: hoe langer je hond bezig is met een puzzel of zoektocht, des te langer houd je verveling (een van de oorzaken van verlatingsproblemen bij de hond) buitenboord. Bovendien leert je hond hierdoor inventief te worden, waardoor je hem sterkt voor enige frustratie of paniek.

### **BIJ TERUGKOMST**

Wanneer je terugkomt, vertroetel de hond niet/overlaad hem niet met aandacht. Een rustige 'hoi' en korte aai zijn voldoende. Na ongeveer 10 minuten mag je je hond volledig knuffelen en vertroetelen zoveel als je wilt.

**OMD! tip:** Voorkom een zeer uitbundig welkomstritueel door je jas, tas, sleutels etc. express heel rustig en langzaam op te ruimen. Hierdoor ben je de eerste minuten na thuiskomst zelf met je aandacht bij iets anders.

### **ALS JE SAMEN MET JE HOND THUIS BENT**

#### *Leer hem om alleen te zijn, zelfs als je wel thuis bent*

Zelfs als je met je hond thuis bent, probeer dan toch ongeveer 1/3 van je tijd alleen door te brengen. Hiermee verlaag je het contrast tussen je aanwezigheid/afwezigheid.

#### *Leer hem om te gaan met kleine frustraties*

Als je hond om aandacht vraagt op een ongeschikt moment, mag je gerust 'Niet Nu' aan je hond vertellen.

Hierdoor leert hij dat jouw aanwezigheid niet betekent dat hij altijd en op ieder moment aandacht van jou krijgt. Waarom is dit goed?

1. Hij leert hierdoor frustraties te tolereren (frustratie is ook een oorzaak van verlatingsproblemen); en
2. Het verlaagt het schrille contrast tussen jouw aanwezigheid en afwezigheid.

#### *Leer hem omgaan met kleine stressmomenten*

Honden zijn behoedzamer wanneer ze alleen zijn, dus de kans is groter dat je hond ergens van schrikt in jouw afwezigheid. Als hij niet heeft geleerd hoe te kalmeren, zou hij in paniek kunnen raken en in blinde paniek door een muur, deur of raam kunnen proberen te geraken.

Zie onze '[Maak je hond dapper](#)' hand-out om je hond sterk te maken voor kleine (alledaagse) stressmomenten en te leren om kalm te blijven.

### **VAAK GESTELDE VRAGEN**

#### **IK MOET MIJN HOND ALLEEN LATEN, MAAR HIJ HEEFT NOG NIET GELEERD OM ALLEEN TE ZIJN**

Als je echt in nood bent en geen oppas kunt regelen, gebruik dan NIET de trainingsKong of het 'tot ziens' woord. Deze zijn namelijk bedoeld als signalen voor je hond dat hij zich veilig en prettig voelt. Zolang deze niet voldoende getraind zijn, kun je ze niet gebruiken anders verpest je deze. In plaats daarvan kun je je hond achterlaten met zoveel mogelijk (veilige) afleiding (voornamelijk kauwspeeltjes), en zorg voor een hond-veilige omgeving.

**IK LAAT MIJN HOND BIJNA NOOIT ALLEEN, MOET IK HEM DAN TOCH TRAINEN?**

Honden die de hele dag in gezelschap zijn van hun eigenaar zullen waarschijnlijk nog meer moeite hebben met een plotselinge afzondering. Des te meer reden om de hond preventief te trainen op het alleen zijn.

**IK GA WEER AAN HET WERK NA EEN LANGE PERIODE: WAT MOET IK DOEN?**

Volg deze hand-out alsof je hond net nieuw in je huishouden is gekomen. Gun jezelf en je hond een aantal weken van training voordat je aan het werk gaat.

**HIJ HEEFT MIJN SCHOEN/DE BANK VERMIED. KAN IK HEM STRAFFEN BIJ THUISKOMST?**

Het straffen van je hond nadat jij het ontdekt, maakt het waarschijnlijk alleen maar erger: je hond zal jouw straf associëren met je terugkomst en niet met zijn ongewenste gedrag. Dit voorspelt slecht nieuws: hij kan angstig voor je worden en zijn ongewenste gedrag kan verergeren. Maar vooral: je straft hem voor iets wat JIJ hebt gedaan. Jij hebt hem te lang alleen gelaten, langer dan hij aankon.

De oplossing? Train je hond om probleemloos alleen thuis te zijn.

**HIJ IS ZINDELIJK, MAAR HIJ PLAST IN HUIS WANNEER HIJ ALLEEN IS. WAAROM DOET HIJ DIT?**

3 mogelijkheden:

1. Fysieke problemen: laat je hond controleren door de dierenarts.
2. Onvolledige zindelijkheidstraining: check onze [zindelijkheid hand-out](#).
3. Verlatingsangst: neem contact op voor advies: [info@ohmydogschool.com](mailto:info@ohmydogschool.com).

**KAN IK EEN ANTI-BLAF BAND GEBRUIKEN TEGEN ZIJN GEBLAF?**

We ontraden het gebruik van elektrische/anti-blaf banden, vanwege:

1. **Welzijn:** deze instrumenten veroorzaken een pijnprikkel bij de hond;
2. **Vals alarm:** ze kunnen afgaan door een hard geluid (bijv. een piepende vrachtwagen); en
3. **Probleemverhulling:** ze lossen het probleem niet op, maar zijn een vorm van symptoombestrijding. Excessief blaffen wordt vaak veroorzaakt door het niet alleen kunnen blijven (niet of verkeerd aangeleerd).

Probeer zorgvuldig te werken aan de vaardigheid van je hond om alleen thuis te blijven, voordat je hem weer alleen laat en kijk of dit het blafprobleem verhelpt.



## TER AFSLUITING

Door je hond te leren om alleen thuis te blijven, geef je jezelf een goede gemoedrust op de momenten dat je weg bent. Investeer in het begin in kleine en geleidelijke stapjes. Zo kun je snel profiteren van een grote vooruitgang die steunt op een solide basis.

Als je het gevoel hebt dat je klemt zit, neem gerust contact met ons op via [info@ohmydogschool.com](mailto:info@ohmydogschool.com).

## GERELATEERDE DOCUMENTEN

- 🐾 Zindelijkheid hand-out
- 🐾 'Maak je hond dapper' hand-out
- 🐾 Bench-training hand-out