



## **Aangeleerde hulpeloosheid versus zelfregulatie hond**

Aangeleerde hulpeloosheid treed op wanneer mensen of dieren geen adequate terugkoppeling krijgen over hun eigen handelen. Ze kunnen zo niet leren welke handelingen effectief zijn in het bereiken van een bepaald doel, waardoor ze zich uiteindelijk hulpeloos en passief zullen opstellen. Dit gedrag zie je terug bij honden die voor alles worden gecorrigeerd keer op keer. De hond weet dat wat zij op eigen initiatief doen toch geen effect heeft en zelf wordt afgestraft. Deze honden zie je op een bepaald moment in zichzelf keren en de lust van het hondenleven verliezen. Ook wel passief gedrag genoemd. In de mensenogen soms gezien als onderdanig gedrag, maar ook onzeker gedrag kan een uiting van aangeleerde hulpeloosheid zijn. Een “gesloten hond” dit niets meer durft of zelf geen oplossing kan vinden in voor hem moeilijke situaties. Alles wordt voor deze honden geregisseerd. Mede veroorzaakt door de z.g. gehoorzaamheids cursussen gedragsvorming geregisseerd wordt, vaak nog in de vorm van levels en diploma's of de (achterhaalde) gedachte dat honden dominant zijn als zij ongewenst gedrag vertonen.

Zelfregulatie is het vermogen om goede keuzes te maken uit de eigen gedragsmogelijkheden en deze gedragingen zelf of samen met anderen te realiseren, evalueren en verbeteren. Vaardigheden die het zelfregulerend vermogen ondersteunen zijn:

- Het reguleren van gedachten en gevoelens - zeker Puppy's, of onzekere honden - gaan vaak zitten tijdens een wandeling, zij verwerken op dat moment even een prikkel wat voor hem even vreemd of moeilijk was = zelfregulatie = nooit meetrekken of lokken
- Het afstemmen van je wandelingen, bezoekjes enz.  
Dit is een belangrijke vaardigheid als het gaat om het ontdekken van de omgeving = Voor een pup of onzekere hond is dit een nog niet te moeilijke en lange wandeling in een voorspelbare omgeving. (Dit heeft te maken met het natuurlijke overlevingsinstinct van een hond)

Honden hebben het vermogen om geuren en prikkels veel sterker op te nemen en heeft de tijd nodig om dit een plek te geven in hun cognitieve systeem. De ene hond verwerkt dit iets sneller dan de andere hond.

- Omgaan met feedback = Zoekt je pup of hond steun bij jou help hem dan door hem uit een situatie te halen. Niet meetrokken! (Optillen of rustig vragen of hij een andere kant met je op wil lopen) op een goede cursus kun je dit leren.

## Voorbeeld

Honden trekken niet aan de lijn om hun mens te willen pesten, de baas te willen wezen of dominant te zijn. Honden hebben een belevingswereld en emotionele gevoelens wat enigszins te vergelijken is met die van de mens al willen zij dit helaas niet altijd zien. Maar honden worden nog te vaak meegetrokken omdat hij niet verder wil. "Hij heeft geen zin meer" of "hij is lui" wordt er dan vaak geroepen. Dit wordt bestraft door een ruk aan de lijn te geven of te roepen dat hij niet moet trekken. Maar ook door steeds stil te gaan staan als hij trekt of de andere kant uit te lopen worden als technieken ingezet. (Snoep) beloningen worden ook ingezet als hij even niet trekt maar ook niet doorloopt, of steeds blijft snuffelen maar ook als hij uit zichzelf even naar je kijkt. (Dit wordt vaak een kunstje voor de hond en is geen spontane eyecheck = connectie)

De hond leert niet zelf op zijn eigen tempo met de leefwereld om te gaan maar hij wordt hierin geregisseerd door de mens.

Trekken aan de lijn is voor honden een uiting van emotie omdat zij nog niet goed met hun geur en leefwereld om kunnen gaan. Dit zit in zijn instinkt. Net zoals het niet mee willen lopen. Geur, of omgeving prikkels kunnen voor honden soms even iets te veel zijn, je hond kan er op dat moment nog niet emotioneel mee omgaan. Vandaar dat hij harder gaat trekken - zijn emotie neemt de overhand en hij verliest de connectie met zijn omgeving. Te veel en te vaak in vreemde contexten met je hond willen wandelen bevordert vaak het trekken. Door hem te leren begrijpen, goed te leren kijken naar zijn lichaamstaal en te communiceren kun je samen met je hond meer plezier beleven en zal je hond een spontane hond worden wat uit zichzelf hulp bij jou zoekt als het te moeilijk voor hem wordt = Steun zoeken =

Zelfregulatie.

Anneke Niesten - Professioneel Hondengedrag begeleider - Specialist Probleemgedrag