



Relaxatieoefening voor Honden: Een Stap naar Vertrouwen en Rust

De relaxatieoefening helpt jouw hond om kalm en zelfverzekerd te blijven, zelfs in stressvolle situaties. Tijdens deze oefening leert je hond om naar jou te kijken wanneer hij/zij onzeker is en niet goed weet wat te doen. Dit biedt voorspelbaarheid en vertrouwen, wat essentieel is voor een sterke band tussen jullie.

Hoewel de relaxatieoefening lijkt op een reeks zit- en blijfoefeningen, gaat het veel verder dan dat. Het is ook een waardevol hulpmiddel om een hyperactieve, over-alerte of angstige hond in een rustige en ontspannen staat te brengen. Deze techniek kan worden gebruikt om therapie of training te ondersteunen, maar ook bij gewenning en counterconditionering.

Karen Overall's relaxatieoefening kan helpen met:

Het versterken van jullie band:

- Het regelmatig uitvoeren van deze oefening helpt om een diepe(re) band van vertrouwen tussen jou en je hond op te bouwen.

Rust brengen:

- In stressvolle situaties zoals openbare plaatsen en drukke plekken (op de bus of trein, op café of buiten de winkel,...).
- Bij angstige honden die moeilijk rust vinden of moeilijk herstellen na een stressvolle situatie.
- Bij de dierenarts.
- Bij overenthousiaste begroetingen van een hond (ze kunnen leren om op hun mat te blijven wanneer iemand aanbelt).





Hondentraining Jij & Ik



- Bij opdringerige honden (een hond op de mat is een hond die niet kwijlt op tante Magda tijdens het kerstdiner).
- Bij honden met een hoog energieniveau.
- Bij honden die weinig impulscontrole en/of een lage frustratiegrens hebben.
- Bij competitie honden (rust vinden op een mat voor en na een wedstrijd).
- Bij reactieve honden (naar andere honden).

Flexibiliteit en Toepassing:

- De relaxatieoefening kan worden toegepast in verschillende omgevingen en situaties, wat het een veelzijdige tool maakt.

Je hebt slechts drie items nodig om te beginnen:

1. Mat / kussen / deken ...

- Het maakt niet uit hoe het eruitziet, zolang je hond maar een herkenbare plek heeft voor de oefening. Kies een nieuwe, draagbare mat of deken voor je hond. Werk je liever op zijn nest of kussen? Leg de mat er dan bovenop. Let op: de mat mag na de oefening NIET blijven liggen. Het doel is dat je hond erop gaat liggen zodra de mat ergens neergelegd wordt, ongeacht de locatie.



2. Snoep / beloning:

- Kies een beloning die je hond lekker vindt, maar niet té verleidelijk, zodat hij blijft werken zonder te veel afgeleid te worden. Te weinig motivatie of te veel opwinding kan de oefening moeilijker maken. Zorg ervoor dat de beloningen klein zijn om oververzadiging en afleiding te voorkomen. Als je zijn dagelijkse voer als beloning gebruikt, kunnen de stukjes iets groter zijn. Wist-je-dat: beloningen met een hoog proteïnegehalte het brein van je hond kunnen helpen ontspannen?





Hondentraining Jij & Ik



3. Clicker:

- Als je hond de clicker kent, is dit een handig hulpmiddel.



Aandachtspunten tijdens de relaxatieoefening:

- Houd je hand met het voertje stil achter je rug, zodat je hond zich op jou richt en niet op het voertje.
- Beweeg je handen niet onnodig; dit kan je hond verwarren, wat ontspanning bemoeilijkt.
- Blijf kalm, ook als je hond fouten maakt. Dit is normaal en geen reden tot frustratie.
- Beloon pas als je hond de taak perfect uitvoert. Lukt dit niet, gebruik dan "shaping" door stap voor stap dichterbij het gewenste gedrag te komen.
- Consistentie en de juiste beloning zijn cruciaal! Train alleen zolang jij en je hond het leuk vinden, ook al betekent dit kortere sessies, zoals zes keer 5 minuten in plaats van 20 minuten.
- Wanneer je hond de oefening op één plek beheerst, herhaal deze dan in andere ruimtes, zoals verschillende kamers, de tuin, en daarbuiten.
- Laat alle gezinsleden deelnemen aan de training om de uitdaging voor je hond te vergroten.
- Eindig elke oefening positief, zelfs als het moeilijk gaat. Wees geduldig en stop op een succesmoment.
- Let goed op de lichaamstaal van je hond. Beloon ontspanning, geen angst, spanning of ontwijkend gedrag.

