

Als honden je hartslag omhoog jagen

Angst voor honden

Ons land telt ontzettend veel honden: ze zijn een van de meest gehouden huisdieren. Naar schatting zijn het er bijna 2 miljoen. Op vrijwel iedere straathoek straat kun je een hond tegenkomen. Wij hondenbezitters trekken er graag opuit met onze hond. We nemen 'm mee naar het bos, de weekmarkt, het terras... Heel leuk, tenzij je bang bent voor honden en er op steeds meer plekken mee geconfronteerd wordt. Daardoor kunnen heel veel uitjes, maar ook dagelijkse activiteiten, stressvol zijn.

Er zijn niet alleen veel honden, maar ook veel mensen met angst voor honden. Voor hondenliefhebbers is het soms lastig te begrijpen waarom iemand bang is voor hun beste maatje die geen vlieg kwaad doet. Toch zijn er veel mensen bang. Die angst kan variëren van onzeker zijn in de buurt van honden tot een belemmering in het dagelijks leven. Kleine kinderen, tieners, volwassenen... Iedereen kan bang zijn voor honden. Bijvoorbeeld door een trauma zoals een bijtincident. Wordt een kind gebeten, dan is dat veelal door een bekende hond. Of misschien is degene die bang is ooit wel achterna gezeten op straat. Een postbode bijvoorbeeld, die door de hond op het erf gebeten is. Na zo'n ervaring kan er spontaan angst voor honden ontstaan.

Reële en concrete angst

Maar hondenangst kan ook geleidelijk aan ontstaan, zonder aanwijsbare reden. Bij kinderen van twee tot vier jaar is het zelfs vaak een normale angst in de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden. Specifieke angsten voor honden en dieren in het algemeen komen in die fase wel meer voor. Een reële en concrete angst die weer vanzelf kan verdwijnen. Waar de een daar 'fluitend' doorheen komt, kan het bij het andere kind een zaadje planten voor een blijvende angst.





Al dan niet gecombineerd met wat voor ervaringen dan ook die het kind in zijn of haar leven met honden opdoet. Denk ook aan de situatie waarbij een ouder angstig is voor honden. Deze ouder kan (onbewust) dit gevoel overbrengen op het kind. Door terloopse opmerkingen over honden of door zelf het kind op afstand te houden van deze dieren. Daardoor kan een kind leren dat honden potentieel gevaarlijk zijn. En zo zelf een angst (verder) ontwikkelen.

Potentieel gevaarlijk

Tegelijkertijd hebben mensen met angst voor honden gelijk: honden zijn potentieel gevaarlijk. Een hondenfobie is geen irreële angst. Vandaar dat dit ook een angst is die in de normale ontwikkeling van een kind thuis hoort. Vanuit evolutionair perspectief is het heel verstandig om op je hoede te zijn bij (roof)dieren, zoals een hond. Bij potentieel gevaar moet je alert zijn en dan is angst heel nuttig. Angst zorgt

Bij potentieel gevaar moet je alert zijn en dan is angst heel nuttig.

namelijk dat je lichaam je paraat maakt om kans op overleving te vergroten. Dus zo vreemd is die hondenangst niet. Maar angst voor honden hoeft geen probleem te worden, mits het passend is in de situatie. Als er een grommende hond voor je staat, die je strak aanstaart en zijn tanden laat zien, dan zijn angstgevoelens meer dan terecht. Maar ben je angstig in situatie waarbij er geen directe dreiging is en waarbij het je belemmert in je dagelijks leven, dan is het wel een probleem. En dat kan vaker zijn dan je denkt. Omdat er zoveel honden zijn, kom je ze – zoals gezegd – ‘overal’ tegen. Een hond kun je niet altijd ontlopen of uit de weg gaan. De kans op een onverwachte ontmoeting met een hond is dus groot.

Honden vermijden

Uitlaatgebieden kun je vermijden en zelfs bezoek aan familie of vrienden met een hond zou je uit de weg kunnen gaan. Ware het niet dat daar de impact van angst groter van wordt... Een loopbaan als postbode kun je heroverwegen, maar wat met al die andere beroepen, waarbij je bij mensen thuis komt? Tegenwoor-

dig laten we massaal onze boodschappen thuis bezorgen. Daar sta je dan als bezorger van de supermarkt: met al die honden die je tegenkomt. En dan hoef je ze misschien niet eens te zien. Het geluid van een blaffende hond kan er al voor zorgen dat je nerveus wordt. De pizzabezorger, alle hulpverlenende diensten, de cv-monteur, noem maar op. Er zijn tal van voorbeelden te noemen, waarbij je honden niet kunt vermijden en er plots mee geconfronteerd wordt. Je werk kun je niet zomaar neerleggen. Maar ook in de vrije tijd kan de angst voor honden iemand ontzettend beperken. Zo was er een mevrouw, die heel graag wilde hardlopen in haar vrije tijd. Alleen, ze durfde niet. De enige manier om te gaan, was door iemand mee te nemen. Maar diegene was niet altijd beschikbaar. Op een terrasje wat gaan drinken? Eerst even goed scannen of er niet ergens een hond onder een tafeltje ligt. Het schoolgaande meisje was eens erg geschrokken van een grote hond, die haar achterna was gerend. Met als gevolg dat zij niet meer naar school durfde te lopen en al helemaal niet alleen buiten durfde te spelen.



OVER JUDITH VAN MOORSEL

Sinds 2013 is Judith werkzaam als kynologisch gedragstherapeute. Omdat ze daarbij vooral met mensen werkt, heeft ze zich bijgeschoold in humane coaching. Zodoende begeleidt ze sinds 2018 volwassenen en kinderen met angst voor honden, waarbij haar kennis van honden-gedrag ontzettend van pas komt. Daarnaast is Judith jongerencoach en trainer voor psychosociale hulphonden.

Irritatie en onbegrip

Een reële angst dus. En toch stuiten veel mensen met angst voor honden op onbegrip uit hun omgeving. Vaak zijn de mensen uit hun omgeving eerst nog begripvol en geven ze goedbedoelde adviezen, maar naarmate het vordert en de angst niet overgaat, komen de irritatie en het onbegrip. Waarom stelt diegene zich zo aan? Die hond 'doet toch niks'? En daar gaat het mis. Waar we als hondenbezitters de kriebels krijgen als we deze dooddoener horen van een medehondenbezitter, wordt het wel gebruikt tegen een angstige persoon. 'Maar hij doet niks hoor.' Is dat zo? De hond bijt misschien niet, maar hij doet van alles. Hij kijkt, hij beweegt, hij blaft misschien. Wellicht komt hij wel toenadering zoeken en snuffelt hij aan je. In een nog vervelender scenario springt hij tegen je op. De hond doet ontzettend veel! Ben je bang voor een hond, dan kan dit alles al enorm beangstigend zijn. Je wilt dat de hond op afstand blijft, geen contact met je maakt en je vooral links laat liggen. Dus dat hij niks doet? Totaal niet waar. Die goedbedoelde opmerking zorgt alleen maar voor wantrouwen en een gevoel van onbegrip bij de persoon. Hij of zij voelt zich allesbehalve gezien en gehoord.

Even aaien

Vaak stellen hondeneigenaren ook voor om de hond even te aaien. Want zo kun je ook ervaren dat hij niets doet en eigenlijk hartstikke lief is. Vervolgens gaat de angstige persoon vaak – door sociale druk – de hond toch aaien, terwijl hij of zij dat eigenlijk niet wil. Met als gevolg dat de hond daarop reageert. Want wat gebeurt er? Iemand gaat tegen zijn wil in aaien, met een brok aan spanning in zijn lijf. En dát merkt de hond. De incongruentie van de mens. Het ene doen en het andere uitstralen. De spanning zichtbaar en voelbaar. Hoe de hond hierop reageert, verschilt natuurlijk. Maar de kans is aannemelijk dat de hond er zelf van in de war raakt en onrustig wordt. En misschien daardoor uit onzekerheid juist gaat blaffen of opspringen. Allerlei dingen, die niet helpend zijn voor de angstige persoon. Het advies is zeker goedbedoeld, maar het pakt helaas niet zo uit.

Ruimte aan de angst

Hoe help je een angstige persoon dan wel? Dwing het niet af! Geef ruimte aan de angst. Geef de persoon met hondenangst erkenning en bagatelliseer niet. Toon begrip voor de



angst, zodat de persoon zich gehoord voelt. Dit geeft al een klein stukje gevoel van veiligheid; dat er niet over grenzen heen gegaan wordt. En dát is wat een bang kind of angstige volwassene nodig heeft: een gevoel van veiligheid. Vaak wordt angst voor honden gevoed door een gevoel van controleverlies over de situatie: de onvoorspelbaarheid, het geheel onverwacht geconfronteerd worden met een hond. Angstige mensen verwachten op elke straathoek een hond te zien en staan constant op scherp. Met als gevolg dat de stress alleen maar toeneemt. De angstige persoon heeft eerst dat stukje regie weer nodig, het gevoel de touwtjes weer wat in handen te hebben. Zelf keuzes mogen maken in wat diegene wel en niet aankan. Zo mag het aaien van een hond nooit het doel op zich zijn. Bij het begeleiden van mensen met angst voor honden bepalen zij wat ze willen bereiken: voor de een is dit wel degelijk het kunnen aaien van de hond uit de familie, voor de ander is het zonder zorgen die zondagse boswandeling maken. Heb je het over kinderen, dan gaat het vaak om dat stukje 'onbezorgdheid' terugkrijgen. Het weer durven spelen bij vriendjes, waar een hond woont. Onbezonnen buiten durven spelen, zonder overmatige alertheid en spanning over mogelijke honden. Is de

angstige persoon (volwassen of kind) 'enkel' wat onzeker, vraag dan aan diegene of ze hulp kunnen gebruiken. En zo ja, wat ze zouden willen. Waak voor opmerkingen dat je hond 'echt niets doet' en neem de angst serieus. Belemmert de hondenangst een persoon in zijn dagelijks leven, schakel dan professionele hulp in. En laat de professional samen met de angstige persoon de stappen zetten die hij of zij nodig heeft. ■

OVER DE NVGH

De Nederlandse Vereniging van Gedragstherapeuten voor Honden (NVGH) is sinds 1997 de beroepsvereniging die belangen behartigt van haar (op hbo-niveau) afgestudeerde leden. Kijk voor meer informatie op www.nvgh.nl

