



Cursus Verlatingsangst Werkboek



Super dat je met de verlatingsangst van jouw hond aan de slag gaat!

Ik ga jou helpen je vrijheid weer terug te krijgen en jouw hond ontspannen alleen te laten zijn.

In dit werkboek vind jij handige schema's, oefeningen en informatie die ervoor gaan zorgen dat jullie dit vreselijke gedragsprobleem gaan overwinnen!

Veel liefs, Dominique

Dit werkboek is van...



Naam Hond

Ras Hond

Leeftijd Hond

Omschrijf het karakter van je hond

Weekplanner

TRAININGSPLANNER

M

D

W

D

V

Z

Z

Bijzonderheden

Reminders

Notities

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M	D	W	D	V	Z	Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M	D	W	D	V	Z	Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M	D	W	D	V	Z	Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M	D	W	D	V	Z	Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Maand

OVERZICHT

MAAND _____

Trotse momenten

In dit overzicht kun je de trainingdagen aangeven met de tijdsduur, zodat je een mooi overzicht hebt.

M

D

W

D

V

Z

Z

Vertrekhandelingen

Gebruik deze tabel om informatie te verzamelen over de vertreksignalen.

Schrijf alles op waar uw hond op let als u zich klaar maakt om te vertrekken.

Lijst van handelingen

Handeling 1:

Handeling 2:

Handeling 3:

Handeling 4:

Te vermijden	Niet te vermijden

Lijst van handelingen

Handeling 5:

Handeling 6:

Handeling 7:

Handeling 8:

Handeling 9:

Handeling 10:

Te vermijden	Niet te vermijden

Start Assessment

Herhaal alle stappen 5 keer.

Als je hond enige vorm van stress, angst of paniek vertoond, stop je, en is dit het startpunt van jouw trainingsplan.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
1	Sta op en ga weer zitten	
2	Loop naar de tussendeur, stop op 1 meter afstand en ga weer zitten	
3	Loop naar de tussendeur, raak de deurklink aan en ga weer zitten	
4	Loop naar de tussendeur, doe de deur open en dicht en ga weer zitten	
5	Loop naar de deur, open deze, stap naar de gang, laat de deur achter je open en ga weer zitten	

Start Assessment

Herhaal alle stappen 5 keer.

Als je hond enige vorm van stress, angst of paniek vertoond, stop je, en is dit het startpunt van jouw trainingsplan.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
6	Loop naar de tussendeur, open deze, stap naar de gang, sluit de deur achter je en ga weer zitten	
7	Loop naar de tussendeur, open deze, stap naar de gang, sluit de deur achter je, wacht 2 seconde en ga weer zitten	
8	Loop naar de tussendeur, open deze, stap naar de gang, sluit de deur achter je, wacht 5 seconde en ga weer zitten	
9	Loop door de tussendeur, sluit deze, loop naar de voordeur, doe deze open en dicht en ga weer terug	
10	Loop door de tussendeur, sluit deze, loop naar de voordeur, doe deze open, stap naar buiten met de deur open en ga weer terug	

Start Assessment

Herhaal alle stappen 5 keer.

Als je hond enige vorm van stress, angst of paniek vertoond, stop je, en is dit het startpunt van jouw trainingsplan.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
11	Loop naar de voordeur, open deze, stap buiten, sluit deze achter je, ga weer terug	
12	Loop naar de voordeur, open deze, stap buiten, sluit deze achter je, wacht 2 seconde en ga weer terug	
13	Loop naar de voordeur, open deze, stap buiten, sluit deze achter je, wacht 5 seconde en ga weer terug	
14	Bij deze stap ga je de timer laten lopen. Je gaat door de voordeur, je sluit deze en zet de timer aan. Je gaat kijken hoelang je hond het volhoudt zonder dat deze in paniek raakt. De maximale tijd is 5 minuten.	

Dore is a Bore Tussendeur

Herhaal alle stappen minimaal 10 keer of vaker als je hond dit nodig heeft.

Bij alle vormen van angst, stress of spanning, breek de huidige stap af, en ga naar een gemakkelijkere stap. .

Bij iedere oefensessie start je met een opwarming van één of meerdere stappen die goed gingen.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
1	Loop naar de deur, stop een meter voor de deur en kom terug	
2	Loop naar de deur, stop een halve meter voor de deur en kom terug	
3	Loop naar de deur, raak de deur aan en kom terug	
4	Loop naar de deur, doe de klink naar beneden en kom terug	

Dore is a Bore Tussendeur

Herhaal alle stappen minimaal 10 keer of vaker als je hond dit nodig heeft.

Bij alle vormen van angst, stress of spanning, breek de huidige stap af, en ga naar een gemakkelijkere stap. .

Bij iedere oefensessie start je met een opwarming van één of meerdere stappen die goed gingen.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
5	Loop naar de deur, doe deze open en dicht en kom terug	
6	Loop naar de deur, open de deur, stap naar de gang, laat de deur open en kom terug	
7	Loop naar de deur, open de deur, stap naar de gang, sluit de deur achter je en kom terug	
8	Loop naar de deur, open de deur, stap naar de gang, sluit de deur achter je, wacht 1 seconde en kom terug	

Dore is a Bore Tussendeur

Herhaal alle stappen minimaal 10 keer of vaker als je hond dit nodig heeft.

Bij alle vormen van angst, stress of spanning, breek de huidige stap af, en ga naar een gemakkelijkere stap. .

Bij iedere oefensessie start je met een opwarming van één of meerdere stappen die goed gingen.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
9	Loop naar de deur, open de deur, stap naar de gang, sluit de deur achter je, wacht 2 seconde en kom terug	
10	Loop naar de deur, open de deur, stap naar de gang, sluit de deur achter je, wacht 5 seconde en kom terug	

Als je hond helemaal oke is met de tussendeur ga je naar de volgende deur. In dit geval de voordeur (of achterdeur).

Dore is a Bore Voordeur

Herhaal alle stappen minimaal 10 keer of vaker als je hond dit nodig heeft.

Bij alle vormen van angst, stress of spanning, breek de huidige stap af, en ga naar een gemakkelijkere stap. .

Bij iedere oefensessie start je met een opwarming van één of meerdere stappen die goed gingen.

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
1	Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, raak deze even aan en ga terug naar de woonkamer.	
2	Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de klink even naar beneden en ga terug naar de woonkamer.	
3	Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur een klein stukje open, doe hem gelijk weer dicht en ga terug naar de woonkamer.	

Dore is a Bore Voordeur

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
4	<p>Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur een klein stukje open, doe één stap over de drempel naar buiten, kom gelijk terug, doe de deur dicht en ga terug naar de woonkamer.</p>	
5	<p>Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur open, doe één stap over de drempel naar buiten, doe de deur achter je dicht en open hem direct weer, kom gelijk terug de gang in, doe de deur dicht en ga terug naar de woonkamer.</p>	
6	<p>Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur open, doe één stap over de drempel naar buiten, doe de deur achter je dicht, wacht 1 seconden en open hem weer, kom gelijk terug de gang in, doe de deur dicht en ga terug naar de woonkamer.</p>	

Dore is a Bore Voordeur

STAP	OPDRACHT	WAARNEMINGEN
7	Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur open, doe één stap over de drempel naar buiten, doe de deur achter je dicht, wacht 2 seconden en open hem weer, kom gelijk terug de gang in, doe de deur dicht en ga terug naar de woonkamer.	
8	Ga door de tussendeur en doe deze achter je dicht. Loop naar de voordeur, doe de deur open, doe één stap over de drempel naar buiten, doe de deur achter je dicht, wacht 5 seconden en open hem weer, kom gelijk terug de gang in, doe de deur dicht en ga terug naar de woonkamer.	

Na al deze stappen vind je hondje het niet meer eng dat je door de tussendeur of voordeur gaat.

Nu kun je gaan starten met tijd opbouwen!

Het Handgebaar



Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Trainingsschema

Oefening:

STAP	DUUR	WAARNEMINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Tijdsduur		

Magische mat

Benodigdheden:

Een mat of kleed die je alleen gebruikt tijdens de training (en je weer opbergt wanneer je niet aan het trainen bent), Een hoop heerlijke beloningssnoepjes, en Dit trainingsplan.

Spelregels:

Je geeft je hond geen cue om op zijn plaats te blijven. Dit is geen gehoorzaamheidsoefening, maar een manier om je hond te leren ontspannen te zijn terwijl jij je door het huis beweegt. Je werkt steeds in reeksen van vijf. Als je hond het 4 of 5 keer goed doet, ga je naar de volgende stap. Als je hond het 3 van de 5 keer goed doet, herhaal je de huidige stap. Als je hond het 1 of 2 keer goed doet, ga je terug naar de vorige stap. Beloon je hond altijd wanneer hij ligt. Als hij op staat terwijl hij een beloning pakt, vraag je hem om weer te gaan liggen voordat je je hond de beloning geeft.

Hoe vaker je dit oefent, hoe magischer de mat wordt voor je hond. Zodra je de mat/kleed pakt, haast je hond zich ernaartoe. Dit komt doordat hij al het lekkers dat hij tijdens de training krijgt gaat koppelen aan de mat.

Zodra dit gedrag er goed in getraind zit, kun je de mat ook overal naartoe meenemen. Dit is perfect voor bezoeken aan de dierenarts, vrienden of een restaurant.

Stap 1 Je hond blijft 1 seconde op de mat liggen terwijl je - op 60 cm afstand - een snoepje voor zijn neus houdt.



Stap 2 Je hond blijft 3 seconde op de mat liggen terwijl je - op 60 cm afstand - een snoepje voor zijn neus houdt.



Stap 3 Je hond blijft 1 seconde liggen met een snoepje op 60 cm à 1 m afstand op de grond. (Als hij beweegt, bedek je het snoepje of neem je het weg zodat hij het niet kan pakken.)



Stap 4 Je hond blijft 3 seconden liggen met een snoepje op 60 cm à 1 m afstand op de grond.



Stap 5 (Ga aan de andere kant van je hond staan.)
Je hond blijft 1 seconde liggen met een snoepje op 60 cm à 1 m afstand op de grond.



Stap 6 (Ga aan de andere kant van je hond staan.)
Je hond blijft 3 seconden liggen met een snoepje op 60 cm à 1 m afstand op de grond.



Stap 7 Je hond blijft liggen terwijl je 1 stap opzij zet en dan weer terug.



Stap 8 Je hond blijft liggen terwijl je 2 stappen opzij zet en dan weer terug.



Stap 9 Je hond blijft liggen terwijl je 3 stappen om hem heen loopt en weer terug.



Stap 10 Je hond blijft liggen terwijl je een halve cirkel om hem heen loopt en weer terug.



Stap 11 Je hond blijft liggen terwijl je een volledige cirkel om hem heen loopt.



Stap 12 Herhaal stap 7-11 in de andere richting. (7) Je hond blijft liggen terwijl je 1 stap opzijzet en dan weer terug. (8) Je hond blijft liggen terwijl je 2 stappen opzijzet en dan weer terug. (9) Je hond blijft liggen terwijl je 3 stappen om hem heen loopt en weer terug. (10) Je hond blijft liggen terwijl je een halve cirkel om hem heen loopt en weer terug. (11) Je hond blijft liggen terwijl je een volledige cirkel om hem heen loopt.



Stap 13 Je hond blijft liggen terwijl je 2 meter door de kamer loopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 14 Je hond blijft liggen terwijl je naar de deuropening loopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 15 Je hond blijft liggen terwijl je van de kamer de hal/gang inloopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 16 Je hond blijft liggen terwijl je de kamer uitloopt, de deur sluit en onmiddellijk terugkeert.



Stap 17 Je hond blijft liggen terwijl je een aangrenzende kamer inloopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 18 Je hond blijft liggen terwijl je een aangrenzende kamer inloopt, de deur achter je sluit en onmiddellijk terugkeert.



Stap 19 Je hond blijft liggen terwijl je naar de deuropening loopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 20 Je hond blijft liggen terwijl je van de kamer de hal/gang inloopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 21 Je hond blijft liggen terwijl je van de kamer de hal/gang inloopt, een andere kamer inloopt en onmiddellijk terugkeert.



Stap 22 Je hond blijft liggen terwijl je van de kamer de hal/gang inloopt, een andere kamer inloopt, tot 10 telt, en dan terugkeert.



Stap 23 Je hond blijft liggen terwijl je van de kamer de hal/gang inloopt, een andere kamer inloopt, tot 15 telt en dan terugkeert.



DE VOLGENDE STAP?

Hierna bouw je geleidelijk aan de tijd in de andere kamer uit.

Wanneer je een trap hebt ga je het aantal traptreden en de tijd boven geleidelijk opbouwen (doe dit met een aantal traptreden tegelijk).



Hopelijk heb jij al flinke stappen gemaakt met de verlatingsangst van jouw hond en heb jij jouw vrijheid terug gekregen!

Mochten er nog dingen zijn waar je tegenaan loopt, of wil je toch liever 1-1 coaching van mij. Dat kan natuurlijk!

Omdat jij de cursus al doorlopen hebt, krijg jij 10% korting op een coachingstraject naar keuze.

Het is ook mogelijk om een los consult te boeken voor eventuele vragen of om een training samen te doen. Ook hier krijg je 10% korting op.

Liefs, Dominique