

(c)-Angstbehandelcentrum IPZO

Een helper zoeken bij hondenfobie

Wanneer je besluit je angst aan te pakken, is het prettig om hier ondersteuning bij te krijgen. Uiteraard krijg je ondersteuning van je behandelaar van IPZO en gaan jullie tijdens de sessies samen aan de slag. Voor een goed resultaat van de behandeling is het is echter ook heel belangrijk om buiten de sessie te oefenen met situaties die moeilijk voor je zijn. Het is belangrijk dat je hierbij ondersteuning krijgt van een goede helper, zodat het oefenen makkelijker gaat en je het ook volhoudt. Een goede helper is vaak een naaste of bekende die jij vertrouwt, iemand die geduld heeft en jou goed kan motiveren het oefenen vol te houden of door te gaan. Bij hondenfobie is het belangrijk dat de helper niet bang is voor honden. Hieronder zullen we daar iets meer over uitleggen.

De helper en de hond

Niet iedereen is geschikt voor de taak van helper. Er zijn bepaald eisen waaraan je helper in ieder geval moet voldoen. De belangrijkste en meest voor de hand liggende voorwaarde is dat je helper niet bang is voor honden. De helper voelt zich vertrouwd met honden en kent hun gedrag en gewoontes. Een helper die het oefenmateriaal – de hond dus - niet onder controle heeft, kan een oefening met een hond doen ontaarden in stressvolle gebeurtenis. Het kan prettig zijn als de helper de hond ergens ophaalt en na het oefenen weer wegbrengt als dat nodig mocht zijn.

De helper en tijdsinvestering

Een helper moet, net zoals jij, tijd kunnen en willen vrijmaken voor de opdrachten. Een helper die jou zelden kan ondersteunen, is niet geschikt. Het moet iemand zijn die zich aan jullie afspraken kan houden, en uit zichzelf jou motiveert om regelmatig te blijven oefenen. Waarschijnlijk zie je op tegen het oefenen en tegen de eerste confrontaties met de hond. Veel mensen hebben dan de neiging om te vermijden en het oefenen uit te stellen, waardoor het steeds moeilijker lijkt te worden en je er meer tegenop gaat zien. Het is belangrijk dat je helper niet te meegaand is. Hij mag op een vriendelijke manier streng zijn en zorgen dat je door gaat met oefenen. Een helper kan bijvoorbeeld in de gaten houden of je pas stopt met oefenen als de angst in die situatie voldoende uitgedoofd is en je, indien nodig, aanmoedigt om door te gaan.

De helper heeft inzicht

Een helper gaat bij voorkeur een keertje mee naar therapie om te zien wat precies de bedoeling is van zijn ondersteuning bij het oefenen.

Het is niet de bedoeling dat hij je dingen laat doen die je nog niet aankunt. De helper begrijpt de oefenstappen die nodig zijn om jouw angst uit te laten doven. Een helper voelt aan wat haalbaar is en biedt bovenal veiligheid. Er is tijdens het oefenen geen plek voor grapjes of onverwachte situaties waar jij niet aan toe bent. Een goede helper is iemand die geduldig is, iemand die zich tijdens het oefenen niet teveel op de voorgrond plaatst en weet dat het niet om hem maar om jou draait.

De helper motiveert

De helper moedigt je aan wanneer je iets doet wat veel inspanning van je vraagt en moeilijk voor je is. De helper geeft je ook complimentjes wanneer je een goede prestatie geleverd hebt. Ook zal hij je moeten kunnen wijzen op zaken die nog niet goed gaan en je hierin kunnen bijsturen. Verder is het belangrijk dat de helper niet te veel opmerkingen maakt, zoals 'je hoeft niet bang te zijn' of 'er is niks aan de hand' of 'zelfs dat kindje durft die hond te aaien'. Dit kan namelijk averechts werken, mensen met een hondenfobie kunnen zich dan juist onzekerder gaan voelen over hun eigen prestaties.

Samen aan de slag

Weet je zeker dat je een goed helper hebt gevonden, dan kan je beginnen met oefenen. Maak eerst een plan en afspraken met je helper.

1. Plan samen twee keer per week een uur waarin je kunt oefenen. Zet de tijdstippen voor een langere periode van tevoren in jullie agenda, dan is de kans dat het oefenen echt zal plaatsvinden het grootst en dan hebben jullie ook voldoende tijd om te oefenen.
2. Neem samen met je helper de lijst van oefensituaties en het stappenplan wat je met je behandelaar hebt opgesteld door. Zorg dat jullie de oefensituaties in volgorde van makkelijk naar moeilijk uitvoeren. Zorg dat je de hond in kleine stapjes kan toenaderen en neem pas weer een nieuwe stap als de angst voldoende uitgedoofd is. Zo kan je de hond eerst van een afstandje bekijken en ga steeds iets meer naar de

hond toe.

3. Bespreek met je helper steeds hoeveel angst de situatie je geeft en neem de tijd om de angst uit te laten doeven. Je helper kan je helpen rustig te worden door je te wijzen op je krampachtige ademhaling en je af te lijden van rampgedachten.
4. Als jullie klaar zijn met oefenen is het nuttig om te bespreken hoe het oefenen ging, wat je geleerd hebt over jezelf en over de hond. Bespreek ook wat jullie de volgende keer gaan oefenen.