

# Kunnen honden zichzelf beheersen?

Voor het geval je het nog niet wist; zelfbeheersing ofwel impulscontrole is 'hot' in hondentrainingsland. En terecht, want het is een belangrijke vaardigheid. Bij de mens is er veel onderzoek gedaan naar zelfbeheersing. Bij de hond staat het begrip nog in de kinderschoenen.



Er is pas sprake van **zelfbeheersing** als de hond graag iets wil, maar de beloning nog even uit kan stellen

Het begrip wordt op verschillende wijzen toegepast in de hondenpraktijk. In dit artikel wordt besproken wat zelfbeheersing is, hoe dit toepasbaar is op honden en welke grenzen er zijn aan zelfbeheersing.

## Definitie

Bij mensen is er sprake van zelfbeheersing als we onze gevoelens in toom houden. Als we de neiging hebben om met een bepaalde emotie of motivatie te

reageren, maar onszelf toch enigszins rustig kunnen houden. Dit vereist zelfcontrole of discipline over jezelf. Datgene wat je op dat moment graag wilt, doe je juist niet. In de wetenschappelijke literatuur wordt vaak gesproken van 'selfcontrol' of 'impulse-control'. Ook bij kinderen in de opvoeding wordt dit begrip veel besproken. Het gaat dan om het uitstellen van een beloning, het beheersen van impulsen en het afzwakken van emoties. Dat is niet makkelijk, ook niet voor volwassenen. Het is moeilijk om te stoppen met snoepen en er zijn ook mensen die bij een meningsverschil minder hun emoties de baas kunnen en sneller met agressie reageren.

## Nut van zelfcontrole

Hoe impulsiever we zijn, hoe vaker we in gevaarlijke of schadelijke situaties komen. Controle hebben over jezelf is dus een belangrijke vaardigheid om overlevingskansen te vergroten. Deze vaardigheid wordt beïnvloed door verschillende variabelen, waaronder persoonlijkheid. Het is een vaardigheid die ook aangeleerd moet worden. Eerst werd gedacht dat alleen mensen hun emoties konden beheersen en dat dit niet van toepassing was op dieren. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het kunnen beheersen van emoties een biologisch voordeel oplevert en veel minder cognitieve vermogens vereist dan eerder gedacht. En daarmee worden dus overeenkomsten gezien tussen hond en mens. In verschillende onderzoeken worden er nu honden gebruikt om het begrip zelfcontrole verder te onderzoeken.

## Zelfbeheersing bij de hond

Een hond moet ook leren om zijn emoties te beheersen. Hij moet leren dat hij niet altijd direct zijn doel kan bereiken. Het is handig als een hond leert te zitten voordat hij toestemming krijgt om uit zijn bak te gaan eten. Een hond die af gaat liggen bij passerende fietsers waar hij graag achteraan rent, toont ook zelfbeheersing. Voor de ene hond blijft dit altijd moeilijker dan voor de andere hond. Dit heeft deels met persoonlijke eigenschappen te maken, die tevens een neurobiologische basis hebben.

Zelfcontrole is niet altijd door mensen aangeleerd. Honden leren ook zelf wanneer iets wel of niet verstandig is. Pups leren bij de juiste spelcontacten met nestgenoten en volwassen honden geremdheid aan tijdens spel. Te hard bijten zorgt ervoor dat de ander piept, stopt met het spel of wellicht zelfs met agressie reageert. In de ontwikkeling van sociaal gedrag leren honden hun emoties beter te reguleren. Dit heeft alles te maken met zelfcontrole.

### Zelfbeheersing is beperkt

Zowel bij mensen als honden is bekend dat je jezelf niet lang kunt beheersen. De controle houden over je emoties kost namelijk energie. Bij mensen is aangetoond dat uitoefenen van zelfbeheersing de kans verhoogt op het daarna verliezen van zelfbeheersing en concentratie. Zo weten we dat bij mensen die zichzelf beheersen om gedurende een periode geen koekjes te eten, zij het slechter doen op verschillende taken, zoals taken waarin ze problemen moeten oplossen. De mensen die al langer zichzelf beheerst hadden, konden het niet opbrengen om door te blijven gaan met de moeilijke taak. Ze gaven eerder op.

Bij honden is hetzelfde mechanisme gezien in onderzoek. In een van de onderzoeken werd de honden thuis aangeleerd om te spelen met een transparante plastic fles waar zij door aan het touw te trekken brokjes uit konden krijgen (hondenspel merk 'Tug a Jug'). De honden werden vervolgens in twee groepen ingedeeld. De ene groep moest voordat zij het hondenspel kregen 10 minuten lang in een gesloten bench wachten totdat de eigenaar terugkwam. De andere helft honden mocht los, maar kregen een 'af en blijf' commando gedurende 10 minuten. De eerste groep honden (bench) had geen commando gekregen en konden gewoonweg niet weg van hun plek. De tweede groep honden moest af blijven, terwijl ze ook graag met de eigenaar mee wilden. Beide oefeningen waren overigens wel bekend en goed aangeleerd bij de honden. Het afblijven kost naar verwachting meer zelfbeheersing dan het achterblijven in een bench. In de vervolgtest werd gekeken in hoeverre deze zelfcontrole invloed had op hetgeen ze daarna moesten doen. Beide groepen honden mochten na deze 10 minuten weer spelen met hun hondenspel. Alleen ditmaal zat er geen voer in. Ze waren ondertussen al gewend dat ze het object moesten manipuleren om te kijken of er toch voer uit kwam. Net als bij mensen, gaf de groep honden die al veel zelfbeheersing had getoond het eerder op. Ze verloren veel eerder hun focus op het object dan de honden die in de bench hadden gewacht.



Deze Border Collie toont zelfcontrole in het drijven van de loopeenden

Mensen kunnen na een periode van zelfcontrole sneller geïrriteerd, of zelfs agressief/impulsief reageren. Ook dit effect van zelfbeheersing is onderzocht bij de hond. De ene groep honden moest 10 minuten achterblijven in een bench, terwijl de eigenaar uit zicht ging. De andere groep moest dezelfde tijdsduur de 'zit en blijf' uitvoeren. Terwijl beide groepen honden wachtten tot hun eigenaar terugkwam, rolde

er een nep-hamster in een transparante bal door de ruimte. De honden in de zit en blijf hadden dus meer zelfbeheersing nodig om hun impulsen te beheersen om niet meteen te gaan kijken. Na deze oefening was er een tweede opdracht voor beide groepen honden. Ze werden in een ruimte gebracht waar een andere hond was, welke in een bench verbleef en agressie vertoonde in de vorm van blaffen en grommen. De honden die meededen aan de test, mochten los in de ruimte verblijven en konden zelf bepalen of ze de agressieve hond in de bench gingen naderen. Naderen zou een riskantere (impulsievere) optie zijn, dan vermijden. De honden die langere tijd hun impulsen hadden beheerst, reageerden vaker met risicovol gedrag (naderen en in de buurt zijn van de agressieve hond) dan de honden die in de bench hadden gezeten. Net als bij mensen lijkt de kracht om jezelf te kunnen beheersen uitgeput te raken na een periode van zelfbeheersing. Ook mensen gaan dan meer risico nemen of kunnen zelfs hun emoties niet meer beheersen en vijandig gedrag laten zien. Dit

experiment toonde aan dat een oefening met zelfbeheersing ook bij honden impulsief gedrag verhoogt en daarmee risicovoller gedrag toeneemt, zoals het naderen i.p.v. wijken, agressie tonen i.p.v. vluchten of zelfs het afreageren van de opgebouwde frustratie.

### Herstellen van zelfcontrole

Als je als mens jezelf lang hebt beheerst, raakt je zelfcontrole dus op. Na een periode van herstel ben je echter weer in staat om zelfcontrole uit te oefenen. Er is aangetoond dat een verlies aan zelfbeheersing samenhangt met de beschikbaarheid van glucose in het bloed. Glucose is een energiebron die beperkt aanwezig is in het bloed. Ook hersenen hebben glucose nodig bij cognitieve taken. Men denkt dat zelfbeheersing de glucose in het bloed verlaagt en dit resulteert in slechtere prestatie in de situatie na de periode van zelfcontrole. Bij mensen, ratten én honden is aangetoond dat het drinken van een glucose-drank voor een verbetering op leer- en geheugentaken zorgt. Het opraken van zelfcontrole kan dus verminderd worden door het aanbieden van glucose. Na 2 minuten is de glucose in het bloed opgenomen en voldoende aanwezig om weer geconcentreerd te kunnen werken. In hoeverre dit in de hondentraining toepasbaar is, is nog onbekend. Het is slechts één van de factoren die een rol speelt in zelfcontrole. Het toont wél aan dat het mechanisme van zelfcontrole niet uniek is voor de mens.

### Geen synoniem voor innerlijke rust

In verschillende hondentrainingen wordt geoefend met zelfbeheersing. Soms onbewust, zoals in de programma's waarin een 'blijf' oefening getraind wordt. Maar er zijn ook trainingen ontwikkeld die specifiek gaan om het aanleren van zelfbeheersing, oftewel impulscontrole. Als al deze cursussen en de zienswijzen erachter vergeleken worden, dan zijn er een aantal verschillen in hoe zelfbeheersing toegepast wordt. Het begrip wordt in hondentrainingsland veel breder gebruikt. De verschillen hebben vaak niet met zelfbeheersing te maken, maar met de manier van trainen waarvoor gekozen is. Dit is niet erg, maar het is zinvol om even bij stil te staan.

Er zijn bijvoorbeeld verschillen in het gebruik van commando's. Er zijn trainingen die bewust gebruik maken van een gesproken commando of een handsignaal. Er zijn ook trainingen die wachten tot de hond uit zichzelf de juiste keuze voor het gewenste gedrag maakt. In beide gevallen kan een hond het juiste gedrag aanleren in een situatie, bijvoorbeeld om in de auto te blijven zitten wanneer de deur zich opent. De hond leert in beide situaties door middel van associëren welk gedrag hem in welke situatie iets oplevert. Het is een keuze in de trainingsmethode om wel of niet met commando's te werken, in beide gevallen zorgt het voor een hond die aangeleerd zelfbeheerst gedrag laat zien op het moment dat hij een motivatie heeft om iets anders te doen.

Als een hond zelfbeheersing toont, is hij niet per definitie rustig. Zelfbeheersing betekent dat een hond zijn emoties beheerst of afremt. Een hond die zijn tanden laat zien naar een andere hond, toont geremd dreiggedrag. Ook hier is zelfbeheersing aanwezig, bij een ongeremde reactie zou de hond veel intenser reageren, bijvoorbeeld met bijten. In de meeste hondentrainingen wordt zelfcontrole geassocieerd met rust in omgang met prikkels. Het door ons geformuleerde trainingsdoel is rust, in plaats van druk gedrag. Het is belangrijk om te realiseren dat dit dus niet exact gelijk is aan zelfcontrole. Andersom is er niet altijd sprake van zelfcontrole, wanneer een hond rustig is. Een hond die gewend is geraakt aan passanten en ze totaal niet interessant vindt, reageert rustig.



Het uitvoeren van een blijfoefening kost zelfbeheersing, ook al is dat goed aangeleerd

Maar er is geen zelfcontrole voor nodig; er is alleen sprake van zelfcontrole indien een hond graag iets wil, maar zich inhoudt.

### Toepassing in de training

Als een hond op de hondenschool te druk is of uitvalt naar honden die naast hem staan, is het soms handig om hem even een time-out te geven om tot rust te komen. Dan kan het soms verstandiger zijn om de hond even op afstand te zetten en met rust te laten, dan een hond onder appel te zetten om een rustige 'af en blij' op te leggen. Als de hond weer terugkomt in de groep, hangt zijn impulscontrole af van de oefening daarvoor. Zeker bij opgewonden en agressieve honden moet dus gedoseerd omgegaan worden met zelfbeheersingsoefeningen. Ze zijn belangrijk, maar kunnen dus ook bijdragen aan opwinding en agressie.

Soms kun je gebruik maken van de mindere zelfbeheersing die ontstaat na het uitvoeren van een appèloefening. In een africhtingssport is bijten in de pakwerker één van de oefeningen waar men graag fanatisme in de hond ziet. Om een hond fanatieker te krijgen in het bijtwerk, kun je dus ook vooraf een appèloefening inzetten. De kans dat na het uitvoeren van deze zelfbeheersing een extra explosie zichtbaar is tijdens het bijtwerk, is aanwezig. Wellicht is deze methode voor een aantal honden wel veel handiger dan enorm opgewonden maken door aan de kant te laten blaffen.

Bij honden met gedragsproblemen is het uiteraard belangrijk om met training aan de gang te gaan. Het vragen van een zit en blij bij het passeren van een andere hond, als alternatief voor uitvallen, kan zoals hierboven beschreven ook een risico opleveren. De motivatie wordt in eerste instantie onderdrukt omdat de oefening goed is aangeleerd. Als de motivatie intern niet wijzigt, wordt deze tijdelijk door zelf-controle onderdrukt. Het is aannemelijk dat na het vertonen van deze zelfbeheersing een uitbarsting komt van agressie.

**Zelfbeheersing, zelfcontrole oftewel impulscontrole is zowel bij mens als hond een belangrijke vaardigheid. Voor het ene dier is het makkelijker dan voor het andere. Zelfbeheersing heeft grenzen; het is belangrijk om hiermee rekening te houden in het trainen van honden.**



Het artikel is gepubliceerd in  
Onze Hond maart 2016.

[www.tinleygedragstherapie.nl](http://www.tinleygedragstherapie.nl)