



Verlatingsangst bij katten: als alleen zijn moeilijk is

Je trekt je jas aan en je poezenkind wordt onrustig. Bij thuiskomst hoor je dat hij lang heeft geroepen of vind je een plasje buiten de kattenbak. Is hij gewoon ondeugend geweest? Nee. Sommige katten vinden alleen zijn echt moeilijk.

Kunnen katten verlatingsangst hebben?

Ja, ook katten kunnen last hebben van verlatingsangst.

Katten lijken vaak zelfstandig. Toch kunnen ze een sterke band met hun mens hebben. Als die vertrouwde persoon weggaat, kan een kat zich onzeker, bang of alleen voelen.

Dat is geen koppigheid en ook geen wraak.

Je poezenkind probeert niet te zeggen:

“Jij liet mij alleen, dus nu maak ik iets stuk.”

Hij vertelt met zijn gedrag:

“Ik vond dit spannend en wist niet goed wat ik moest doen.”

Mira vertelt:

“Ik kan heel zelfstandig zijn én mijn mens missen. Die twee dingen kunnen prima tegelijk waar zijn.”

Hoe herken je verlatingsangst?

De signalen beginnen vaak vlak voor het vertrek, tijdens de afwezigheid of kort na thuiskomst.

Een kat kan:

- onrustig achter je aan lopen;*
- hard of lang miauwen;*
- bij de voordeur blijven zitten;*
- aan deuren of ramen krabben;*
- buiten de kattenbak plassen of poepen;*
- dingen kapotmaken;*
- veel aan zichzelf likken;*
- zich juist helemaal verstoppen;*
- niet eten zolang je weg bent;*
- overgeven of diarree krijgen;*
- heel druk reageren wanneer je terugkomt;*
- voortdurend lichamelijk contact zoeken.*

Niet iedere kat laat dezelfde signalen zien.

De ene roept door het huis. De andere wordt juist heel stil en trekt zich terug.

Het begint soms al vóór je vertrekt

Katten letten goed op vaste gewoontes.

Je schoenen aantrekken, een tas pakken of de sleutels pakken kan al vertellen dat je weggaat.

Een gespannen kat kan dan:

- *voor de deur gaan liggen;*
- *aan je benen hangen;*
- *achter je aan lopen;*
- *klaaglijk miauwen;*
- *zich verstoppen;*
- *plotseling heel druk worden.*

De jas of sleutelbos is dan een soort aankondiging geworden:

“O nee, mijn mens gaat weg.”

Is het echt verlatingsangst?

Niet ieder probleem dat tijdens je afwezigheid gebeurt, is verlatingsangst.

Plassen buiten de kattenbak kan bijvoorbeeld ook komen door:

- *blaasproblemen;*
- *pijn;*
- *een vieze kattenbak;*
- *spanning met een andere kat;*
- *een onhandige plek van de bak.*

Veel miauwen kan ook passen bij:

- *honger;*

- *verveling;*
- *pijn;*
- *krolsheid;*
- *problemen met horen of zien;*
- *ouderdom en verwarring.*

Krabben aan meubels kan gewoon normaal krabgedrag zijn.

Laat plotseling of opvallend gedrag daarom eerst met de dierenarts bespreken. Lichamelijke klachten moeten worden uitgesloten voordat je het als verlatingsangst behandelt.

Mira's tip:

“Mijn gedrag is een boodschap. Soms mis ik je en soms doet er iets pijn. Kijk daarom altijd naar mijn hele kattenverhaal.”

Kijk wat er gebeurt als je weg bent

Een eenvoudige camera kan helpen om te zien hoe je poezenkind reageert.

Let bijvoorbeeld op:

- *Wanneer begint de onrust?*
- *Hoelang blijft hij miauwen?*
- *Loopt hij steeds naar de deur?*
- *Gaat hij uiteindelijk slapen?*
- *Eet of drinkt hij?*

- *Gebruikt hij de kattenbak?*
- *Is er spanning met een andere kat?*

Een kat die even bij de deur kijkt en daarna gaat slapen, heeft waarschijnlijk geen ernstige verlatingsangst.

Blijft hij lange tijd roepen, heen en weer lopen of aan de deur krabben? Dan is er meer ondersteuning nodig.

Maak eventueel een kort filmpje voor de dierenarts of kattengedragdeskundige.

Waardoor kan het ontstaan?

Er is niet altijd één duidelijke oorzaak.

Verlatingsangst kan ontstaan of erger worden door:

- *een verhuizing;*
- *het overlijden van een mens of dier;*
- *een andere dagindeling;*
- *na lange tijd thuiswerken weer van huis gaan;*
- *een verblijf in een opvang;*
- *te weinig uitdaging in huis;*
- *een eerdere nare ervaring;*
- *een sterke afhankelijkheid van één persoon;*
- *pijn of ziekte;*
- *ouderdom en onzekerheid.*

Soms begint het na een grote verandering. Bij andere katten groeit het langzaam.

Zorg voor een veilige basis

Een kat voelt zich prettiger alleen wanneer het huis veilig en voorspelbaar is.

Zorg voor:

- *fijne schuilplekken;*
- *hoge uitkijkplekken;*
- *comfortabele slaapplekken;*
- *voldoende krabmogelijkheden;*
- *vers drinkwater;*
- *schone kattenbakken;*
- *een rustige voerplek;*
- *een vaste dagindeling.*

Laat vertrouwde spullen staan. Een bekend dekentje of mandje ruikt veilig.

Verander niet alles tegelijk. Juist vaste gewoontes kunnen rust geven.

Maak het vertrek minder spannend

Afscheid nemen hoeft geen groot moment te worden.

Probeer rustig te blijven wanneer je weggaat. Een heel lang afscheid kan de spanning soms groter maken.

Maak de signalen rond je vertrek minder voorspelbaar.

Je kunt bijvoorbeeld:

- *je jas aantrekken en daarna thuisblijven;*
- *je tas pakken en thee gaan drinken;*
- *de sleutels even oppakken en weer neerleggen;*
- *schoenen dragen zonder naar buiten te gaan.*

Doe dit alleen wanneer je kat daarbij ontspannen blijft.

Zo leert hij langzaam dat een jas of sleutelbos niet altijd betekent dat hij lang alleen blijft.

Oefen met hele kleine stapjes

Begin zo klein dat je poezenkind nog rustig kan blijven.

Een oefening kan er zo uitzien:

1. *Loop naar de deur.*
2. *Raak de deurklink aan.*
3. *Open en sluit de deur.*
4. *Stap één seconde naar buiten.*
5. *Kom rustig terug.*
6. *Verleng de tijd pas als dat goed gaat.*

Soms begint de eerste oefening nog kleiner. Alleen je jas aantrekken kan al genoeg zijn.

Bouw de afwezigheid op van seconden naar minuten. Ga niet meteen van vijf minuten naar een uur.

Zie je spanning? Dan ging de stap te snel. Maak de volgende oefening weer korter.

Mira vertelt:

“Eerst één piepklein momentje alleen. Als dat veilig voelt, durf ik later misschien een iets groter stapje.”

Kom rustig terug

Natuurlijk mag je blij zijn om je kat weer te zien.

Probeer het thuiskomen alleen niet iedere keer heel uitbundig te maken. Een enorm welkom kan het verschil tussen alleen zijn en samen zijn extra groot maken.

Kom rustig binnen. Leg je spullen weg en geef aandacht zodra iedereen een beetje ontspannen is.

Is je poezenkind erg overstuur? Negeer hem dan niet hard. Praat zacht en bied rustige nabijheid zonder het moment nog drukker te maken.

Zorg voor iets fijns tijdens je afwezigheid

Geef een rustige activiteit die alleen verschijnt wanneer je weggaat.

Denk aan:

- *een voerpuzzel;*
- *een paar verstopte brokjes uit de dagportie;*
- *een veilige kartonnen doos;*

- een fijn plekje bij het raam;
- een automatisch voerbakje;
- rustig achtergrondgeluid;
- een vertrouwd dekentje.

Gebruik alleen veilige speeltjes zonder losse touwtjes, veren of kleine onderdelen wanneer er niemand thuis is.

Eet je kat niets zodra je vertrekt? Dan is de spanning waarschijnlijk te groot. Maak de oefening korter en vraag hulp.

Spelen voor je vertrekt

Een kort jachtspel kan helpen om energie kwijt te raken.

Laat je poezenkind bijvoorbeeld:

1. *sluipen;*
2. *achter een hengeltje jagen;*
3. *een speeltje vangen;*
4. *daarna een kleine maaltijd eten;*
5. *vervolgens tot rust komen.*

Speel niet zo wild dat hij juist helemaal opgewonden raakt.

Een fijne volgorde is:

spelen, eten, wassen en slapen.

Dat sluit mooi aan bij natuurlijk kattengedrag.

Maak zelfstandig ontspannen leuk

Geef niet alleen aandacht wanneer je kat tegen je aan ligt of achter je aan loopt.

Beloon ook momenten waarop hij zelfstandig ontspant.

Ligt hij rustig in zijn mandje terwijl jij door de kamer loopt? Leg daar dan af en toe een brokje neer of praat zachtjes tegen hem.

Zo leert hij:

“Ik ben ook veilig wanneer ik niet tegen mijn mens aan lig.”

Duw hem niet weg wanneer hij contact zoekt. Het doel is niet minder liefde. Het doel is meer vertrouwen.

Mira's boodschap:

“Zelfstandig zijn betekent niet dat ik minder knuffels nodig heb. Het betekent dat ik me ook veilig leer voelen wanneer jij even iets anders doet.”

Helpt een tweede kat?

Niet automatisch.

Een tweede kat vervangt niet de persoon die wordt gemist. Bovendien vindt niet iedere kat een nieuwe huisgenoot gezellig.

Een extra kat kan zelfs meer stress veroorzaken wanneer de kennismaking niet goed verloopt of de karakters niet passen.

Neem daarom nooit alleen een tweede kat als oplossing voor verlatingsangst.

Een nieuw poezenkind hoort een bewuste keuze te zijn waar genoeg tijd, ruimte en aandacht voor is.

Wat kun je beter niet doen?

Doe het volgende liever niet:

- *straffen;*
- *boos worden bij een plasje;*
- *met water spuiten;*
- *je kat plotseling heel lang alleen laten;*
- *eten weghalen om hem af te leiden met honger;*
- *hem opsluiten zonder veilige plek;*
- *voortdurend via een camera tegen hem praten;*
- *ineens al zijn gewoontes veranderen.*

Een kat met angst heeft geen strengere regels nodig. Hij heeft veiligheid, voorspelbaarheid en rustige begeleiding nodig.

Als je langer weg moet

Moet je weg terwijl je poezenkind nog niet goed alleen kan zijn? Zoek dan tijdelijke hulp.

Misschien kan iemand:

- *thuis bij hem blijven;*
- *rustig op bezoek komen;*
- *eten en water controleren;*
- *de kattenbak schoonmaken;*
- *kort spelen;*

- *gewoon een tijdje in huis zitten.*

Kies iemand die de kat kent en zijn grenzen respecteert.

Een bezoekje vervangt niet altijd de training, maar kan wel voorkomen dat hij te lang in paniek blijft.

Wanneer is extra hulp nodig?

Vraag hulp wanneer:

- *de angst steeds erger wordt;*
- *je kat zichzelf kaal of kapot likt;*
- *hij langdurig blijft roepen;*
- *hij niet eet als je weg bent;*
- *hij zichzelf probeert te verwonden;*
- *hij vaak buiten de kattenbak plast;*
- *hij braakt of diarree krijgt door spanning;*
- *je hem nauwelijks alleen kunt laten;*
- *de oefeningen geen verbetering geven.*

Begin bij de dierenarts om lichamelijke oorzaken uit te sluiten.

Daarna kan een kattengedragdeskundige helpen met een plan dat past bij het karakter, het huis en de dagelijkse situatie.

Bij ernstige angst kan de dierenarts soms ook ondersteuning met medicijnen bespreken. Medicatie wordt dan gebruikt naast de training, niet als straf of snelle oplossing.

Veelgestelde vragen

Is mijn kat boos omdat ik wegga?

Nee.

Plassen, krabben of miauwen gebeurt niet uit wraak. De kat voelt waarschijnlijk spanning of onzekerheid.

Hoelang kan een kat alleen zijn?

Dat verschilt per leeftijd, gezondheid en karakter.

Een gezonde volwassen kat kan meestal een aantal uren alleen zijn als hij voldoende eten, water, schone kattenbakken en veilige rustplekken heeft.

Kittens, senioren, zieke katten en katten met verlatingsangst hebben vaker controle en gezelschap nodig.

Moet ik het miauwen negeren?

Controleer eerst waarom je kat miauwt.

Bij angst helpt hard negeren niet altijd. Oefen liever met afwezigheden die zo kort zijn dat hij nog rustig kan blijven.

Mag ik uitgebreid afscheid nemen?

Een lang en emotioneel afscheid kan de spanning groter maken.

Ga liever rustig weg en kom ook rustig weer binnen.

Helpt de radio aanzetten?

Zacht achtergrondgeluid kan helpen als je kat daaraan gewend is.

Zet het niet plotseling hard aan. Het geluid is een aanvulling en geen vervanging voor training of gezelschap.

Kan een voerpuzzel helpen?

Ja, als je poezenkind ontspannen genoeg is om te eten.

Raakt hij het voer niet aan zodra je vertrekt? Dan is de spanning waarschijnlijk te groot en moet de oefening kleiner worden gemaakt.

Groeit een kat vanzelf over verlatingsangst heen?

Niet altijd.

Zonder hulp kan de angst blijven bestaan of erger worden. Rustig oefenen en op tijd begeleiding vragen geeft de beste kans op verbetering.

verbetering.

Het Poezenliefde-stappenplan

- 1. Laat lichamelijke klachten uitsluiten.*
- 2. Kijk met een camera wat er tijdens je afwezigheid gebeurt.*
- 3. Zorg voor veilige rust- en schuilplekken.*
- 4. Houd de dagindeling voorspelbaar.*
- 5. Oefen eerst met heel korte afwezigheden.*

6. *Verleng de tijd alleen wanneer je kat ontspannen blijft.*
7. *Maak vertrek en thuiskomst rustig.*
8. *Geef veilige activiteiten en korte speelmomenten.*
9. *Straf angstig gedrag nooit.*
10. *Vraag hulp wanneer de spanning blijft of erger wordt.*

Wat mag je onthouden?

Verlatingsangst is geen stout gedrag.

Je poezenkind kan echt moeite hebben met alleen zijn. Met liefde, geduld en kleine stapjes kan hij leren dat:

- *het huis veilig blijft;*
- *zijn mens altijd weer terugkomt;*
- *alleen zijn niet eng hoeft te zijn;*
- *hij ook zelfstandig kan ontspannen.*
-

♥ Mira's boodschap:

“Als ik je mis, probeer ik niet lastig te zijn. Mijn wereld voelt gewoon even minder veilig zonder jou. Leer mij stap voor stap dat je terugkomt. Dan groeit mijn vertrouwen, zelfs wanneer jij even niet thuis bent.”