



STAPPENLIJST VUURWERKANGST

Om de desensitisatie en gewenning goed te structureren, adviseer ik dit 7-daagse schema.
Pas de startdatum hierop aan (bijvoorbeeld: start op 24 december als Oudjaarsdag de 31e is).

Dagen vóór O&N	Focus Actie	Doel en Tip
Dag 7	Voorbereiding en oefenen: Begin met het afspelen van zachte vuurwerkgeluiden (via een speaker) gedurende 5 minuten op zeer laag niveau . Oefen Geluidsdemping: Laat je paard kennismaken met het oornetje en/of de oordopjes (Earplugz), zonder ze in te doen.	Doel: Begin met de ongevoeligheidstraining. Tip: Zorg dat je paard volledig ontspannen blijft. Als hij reageert, ga je terug naar een lager niveau of een kortere tijd.
Dag 6	Geluidsofbouw & kalmeringsoverleg: Verhoog de geluidsintensiteit van de vuurwerk-audio heel licht (alleen als je paard rustig bleef op Dag 7). Kalmering: Overleg met je dierenarts over eventuele kalmerende middelen of supplementen (Magnesium, etc.).	Doel: Geleidelijk wennen. Tip: Gebruik de komende dagen de rustige momenten om de oordopjes kort in en uit te doen, zodat je paard dit accepteert.
Dag 5	Stabiliteit: Bevestig de routine. Zorg dat de training/beweging van vandaag in een rustige en vertrouwde omgeving plaatsvindt. Geluid: Speel de vuurwerk-audio opnieuw af, op het niveau van Dag 6.	Doel: Routine handhaven is cruciaal. Tip: Herhaling is de sleutel.
Dag 4	Visuele gewenning: Begin met het vliegenmasker aan/af te doen (indien je dit wilt gebruiken). Laat je paard er kort mee lopen. Geluid: Verhoog de audio-intensiteit eventueel nog iets.	Doel: Accepteren van hulpmiddelen. Tip: Doe het masker eerst op tijdens het voeren, zodat het een positieve associatie krijgt.

Dag 3

Controle: Controleer de stal en weide op gevaarlijke objecten en versterk eventuele zwakke plekken (sluitingen, hekken).

Geluid: Handhaaf het huidige audio-niveau.

Doel: Fysieke veiligheid garanderen.

Tip: Zorg dat er geen rommel rondslingert waar je paard zich aan kan verwonden mocht hij schrikken.

Dag 2

Voorlaatste check: Alle hulpmiddelen (oordopjes, masker) moeten nu geaccepteerd zijn.

Rust: Focus op rustige beweging en ontspanning. Geef je paard extra aandacht.

Doel: Alles is klaar en gecontroleerd.

Tip: Geef alvast extra ruwvoer in de avond, de kauwbeweging werkt kalmerend.

Oudjaarsdag (dag 1)

Stal-inrichting: Haal paarden vroeg binnen (voordat het donker wordt). Sluit ramen/deuren. Doe het licht aan. Geef veel ruwvoer. **Geluidsdemping:** Gebruik oordopjes/masker. Zet radio/muziek aan.

Zelf rustig blijven: Wees rond middernacht bij je paard als dat kan.

Doel: Minimale prikkels, maximale afleiding.

Tip: Vergeet niet zelf heel kalm te zijn en te handelen alsof het een normale avond is. **Jouw** rust is het allerbelangrijkste.