

Vragen we niet teveel van onze hond?

DOOR: ELZA HEIJMERIKS

STRESS, DAAR HEBBEN WE ALLEMAAL WEL EENS EEN BEETJE

LAST VAN. EEN BEETJE STRESS HOUD JE SCHERP, MAAR TEVEEL STRESS EN WERK(DRUK) ZIJN NIET GOED. VRAGEN WIJ VAAK NIET TEVEEL VAN ONZE HOND?

Veroorzakers van stress

Net als mensen kunnen ook honden door overbelasting gestrest raken. Vaak beseffen we niet dat we onze hond onbewust stress bezorgen. Honden zijn erg sensitieve dieren en worden door ons blootgesteld aan een veelheid aan prikkels. Daarnaast wordt er nogal wat verwacht van honden. Ze worden overal mee naar toe genomen. De stad in, mee naar een verjaardag of op bezoek. Zelfs de dagelijkse wandelingen zijn druk, want mensen en honden zijn overal. Daarnaast bieden we ze weinig uitdaging. Van de wieg tot het graf, alles is voor ze geregeld. Zowel door overprikkeling als onderstimulatie kunnen er allerlei problemen ontstaan. Het meest voorkomend is de super drukke hond. Een hond die vrijwel altijd alert is op zijn omgeving en overal direct op reageert. Eigenaren bestempelen deze honden vaak als ADHD-ers.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Zodra een lichaam in de stress 'schiet', worden er verschillende hormonen afgescheiden die samen als stresshormonen worden aangeduid. Door het hormoon cortisol kan het adrenalinegehalte stijgen, waardoor je je gestrest voelt. Het lichaam reageert dan meestal met een verhoogde hartslag, hartkloppingen, zweethanden, trillende handen, buik-

krampen, enz. Bij honden werkt het net zoals bij mensen. Ook zij raken gestrest in situaties die zij niet de baas kunnen.

Als een hond in een heftige stress-situatie heeft gezeten, duurt het 2 tot 6 dagen voordat zijn adrenaline gehalte weer op een neutraal niveau zit. Dit houdt in, dat bij honden, die dagelijks blootstaan aan stress, voortdurend een verhoogd adrenaline-niveau is, met alle gevolgen van dien. Honden lopen dan het risico op fysieke problemen, zoals o.a. allergieën, maag- en darm problemen, hartklachten, enz.

Stress kan escaleren als je niet op tijd ingrijpt

Een hond kan zich in bepaalde situaties ongemakkelijk en onzeker voelen wat een beetje stress met zich mee brengt. Dat kan stapsgewijs oplopen en escaleren als je niet op tijd ingrijpt. De hond zal zich dan gedwongen voelen om letterlijk van zich af te bijten. Heel veel agressieproblemen komen voort uit stress. Doordat deze honden continu blootstaan aan stress wordt hun verdedigingsmechanisme veel sneller geactiveerd. Hierdoor zal de hond veel heftiger reageren, dan wanneer hij niet gestrest zou

zijn. Onwetende eigenaren reageren hierop vaak met strenge commando's, boosheid en/of frustratie en het stellen van veel te hoge eisen. Hierdoor wordt de hond onbewust gedwongen zich te verdedigen. Helaas met een totaal averechts effect.

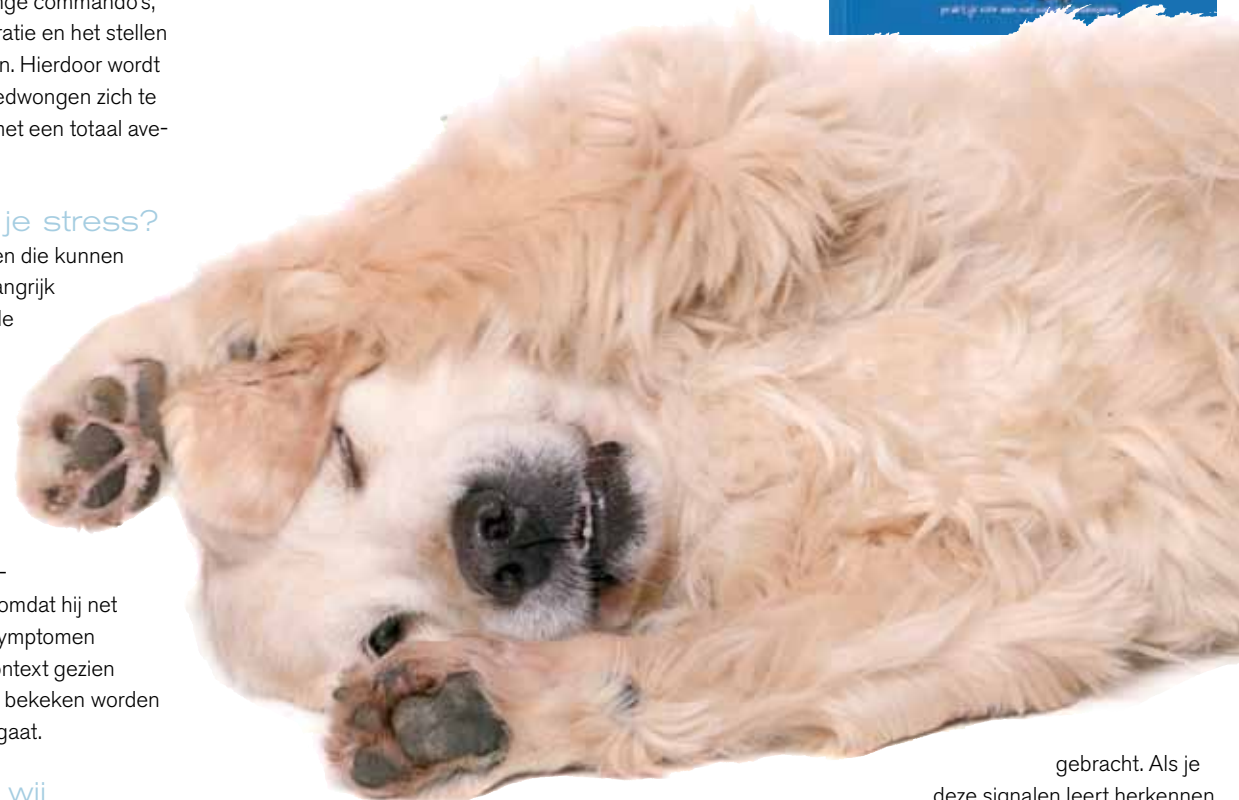
Hoe herken je stress?

Er zijn veel symptomen die kunnen wijzen op stress. Belangrijk is wel dat de hond vele van deze symptomen ook kan vertonen zonder dat er sprake is van stress. Een hond die hijgt bijvoorbeeld, kan het ook gewoon te warm hebben, of kan moe zijn, omdat hij net gespeeld heeft. De symptomen moeten altijd in de context gezien worden. Dan pas kan bekeken worden of het wel om stress gaat.

Wat kunnen wij doen om stress te verminderen?

Er bestaat helaas geen standaardrecept voor gestreste honden, maar als eigenaar kan je een hoop doen om de stress bij je hond te verminderen. Het is belangrijk dat je de lichaamstaal van je hond leert te begrijpen. Turid Rugaas, internationaal hondentrainer uit Noorwegen, is bekend geworden door haar onderzoek naar kalmerende signalen bij honden. Zij heeft stress-signalen bij honden in kaart

Haal je hond uit situaties die hij nog niet aankan

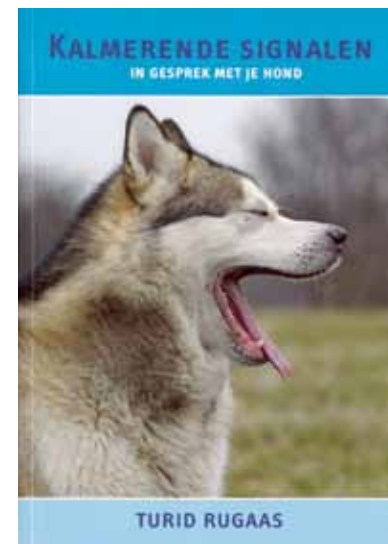


gebracht. Als je deze signalen leert herkennen bij jouw hond, kun je voorkomen dat een situatie uit de hand loopt.

Haal je hond uit situaties die hij niet (nog niet) aankan. Stop met straffen, boosheid en schreeuwen tegen je hond. Zorg voor voldoende balans tussen beweging en rust. Veel eigenaren weten niet dat een hond veel slaapbehoefte heeft. Circa 18 uur per dag. Er zijn ook homeopathische middelen op de markt die ondersteunend kunnen werken, maar ook massage technieken zoals T-Touch en Bowentherapie kunnen worden ingezet.

Wil je meer weten over stress bij honden dan zijn de volgende boeken aan te raden:

Stress bij honden (door Martine Nagel en Clarissa van Reinhardt)
Kalmerende Signalen (Turid Rugaas) <<



Volle agenda:

- Maandag: behendigheidstraining
- Dinsdag: mee naar de stad
- Woensdag: gehoorzaamheidscursus
- Donderdag: spelen met andere honden in het park
- Vrijdag: fietsen
- Zaterdag: naar het strand
- Zondag: mee op visite

Oorzaken voor stress:

- Bedreiging (van mensen en honden)
- Geweld, boosheid, agressie in de leefomgeving
- Nauwelijks beweging of activiteit
- Honger en dorst
- Geen behoefte mogen doen, als hij moet
- Kou lijden of te warm hebben
- Pijn
- Teveel ruzie in de omgeving
- Eenzaamheid
- Schokkende gebeurtenissen
- Veel te veel opgewonden beweging, ballen gooien, spelen met andere honden etc.
- Plotselinge verhuizing, herplaatsing
- Veel opwindig, bv: reu ruikt loopse teef
- Pesterijen
- Ziekte van de hond zelf of zijn baasjes
- Castratie (seksuele onrust)
- Verlatingsangst
- Verwaarlozing, etc.

Symptomen van stress:

- Rusteloos
- Heel heftig reageren op verschillende dingen bijv. deurbel
- Krabben
- Likken, bijten of op voorwerpen knagen
- Blaffen, huilen, piepen
- Diarree
- Slechte geur, zowel lijf als uit bek
- Stramme spieren
- Roos/ huidschilfers
- Rillen/ bibberen
- Blauw- of roodkleuring van de ogen
- Najagen van staart
- Ongezond uiterlijk
- Hijgen
- Slechte concentratie
- Slechte eetlust
- Meer plassen dan normaal
- Allergie- en huidproblemen
- Nervositeit
- Agressief gedrag