



Pension Hond



Stress – stressreductie



Zen4AllDogs Academie BeNe ©





Auteur: Krisje Moens

Disclaimer

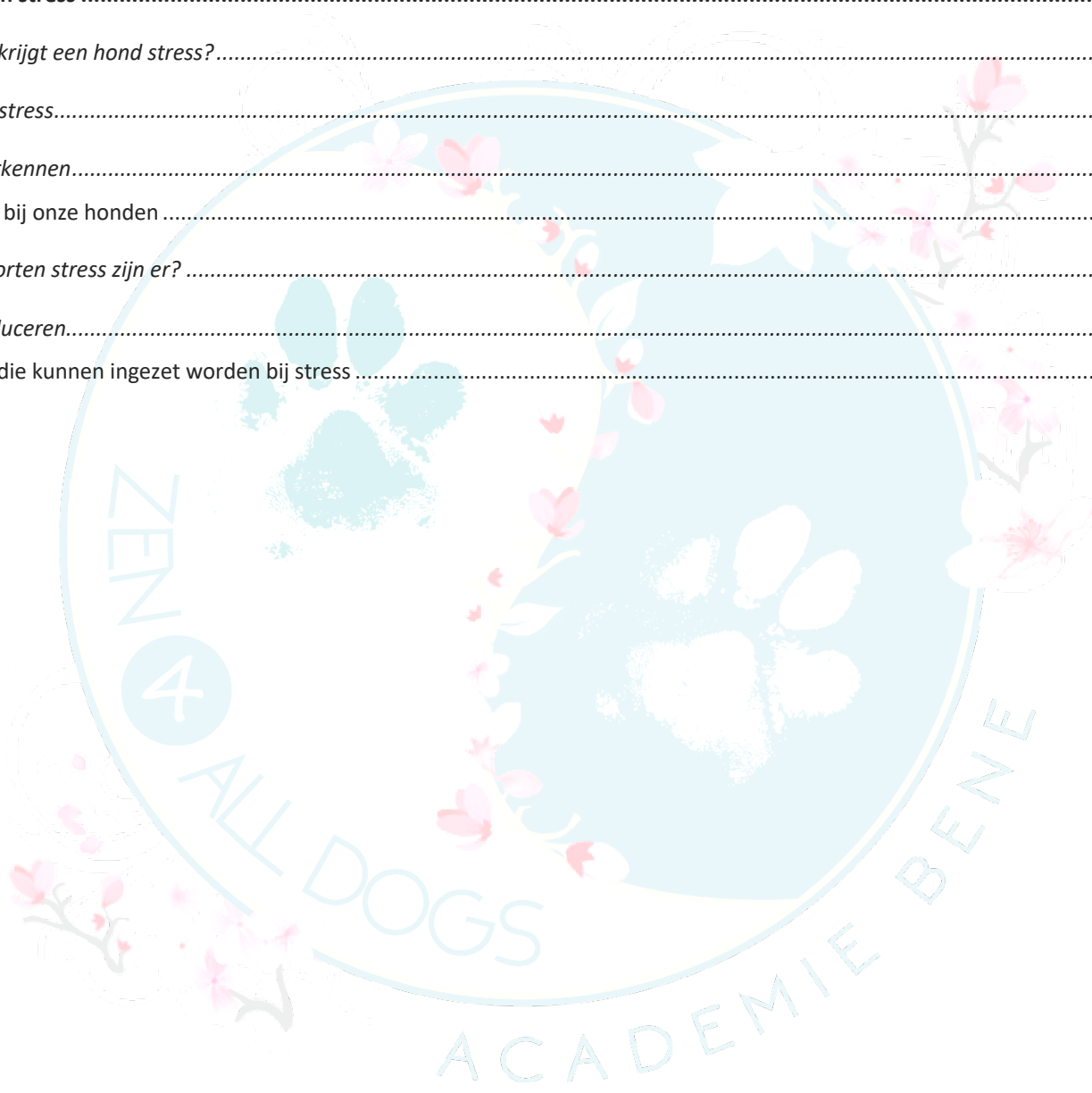
Copyright © - Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur(s).

Bij misbruik worden er gerechtelijke stappen ondernomen.

INHOUDSOPGAVE

Ontstaan van stress	4
<i>Waarom krijgt een hond stress?</i>	4
<i>Positieve stress</i>	5
<i>Stress herkennen</i>	5
-Stress bij onze honden	8
<i>Welke soorten stress zijn er?</i>	9
<i>Stress reduceren</i>	13
-Oliën die kunnen ingezet worden bij stress	14



ONTSTAAN VAN STRESS

WAAROM KRIJGT EEN HOND STRESS?

- Geen toegang tot basisnoden;
- Directe dreiging;
- Geweld, woede en agressie van zijn omgeving;
- Rukken aan de lijn, naar beneden duwen, voortsleuren;
- Te veel eisen in training en/of dagelijks leven;
- Teveel lichaamsbeweging voor jonge honden;
- Te weinig lichaamsbeweging en activiteit;
- Honger/dorst;
- Niet kunnen plassen en/of ontlasten als hij moet;
- Veel te koud of veel te warm hebben;
- Pijn en ziekte;
- Te veel lawaai;
- Alleen zijn;
- Plotse angstaanjagende situaties;
- Niet in staat zijn te ontspannen, altijd gestoord worden;
- Plotse veranderingen;
- Wegvallen van structuur;
- ...



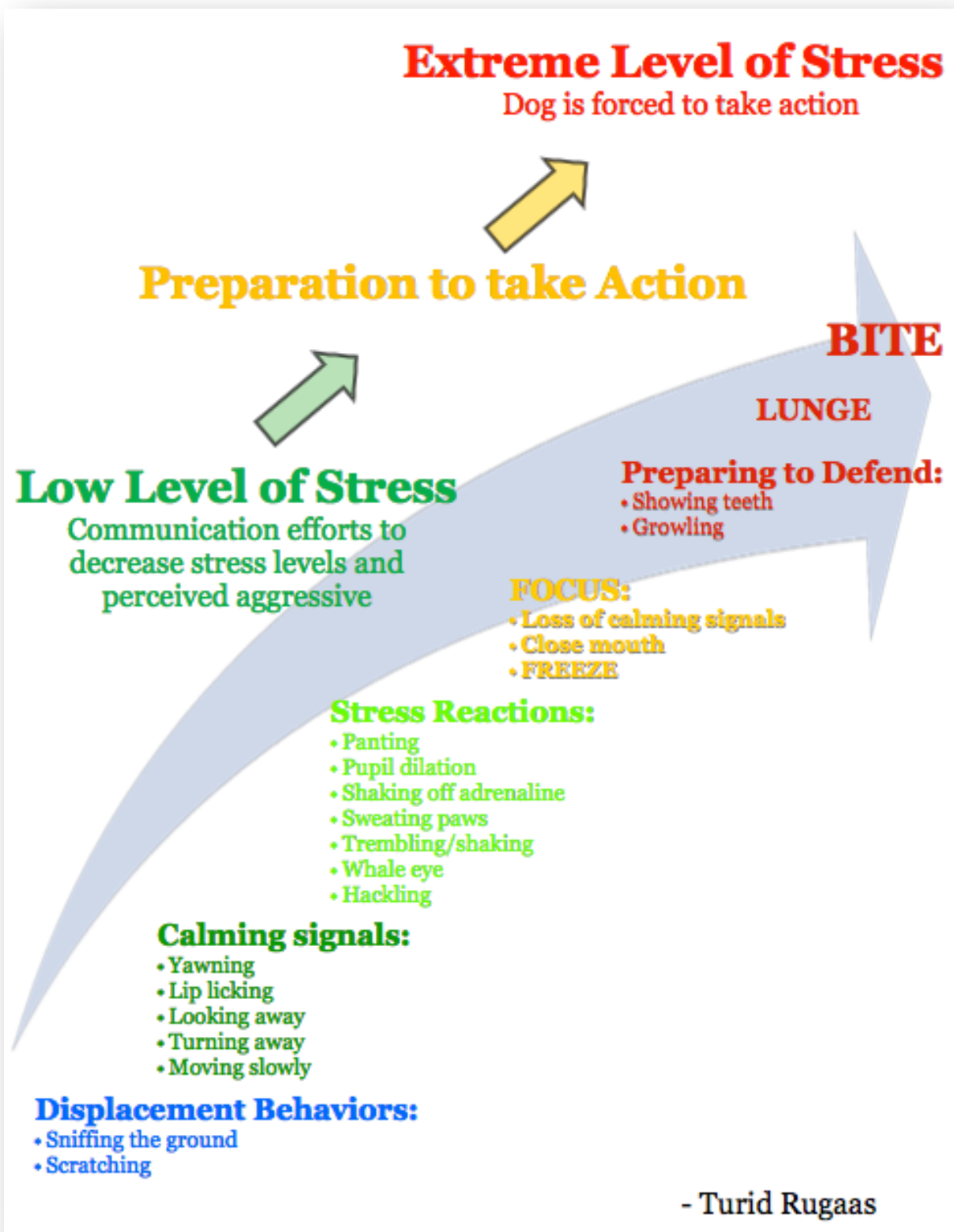
POSITIEVE STRESS

Stress emmer niet vergeten

STRESS HERKENNEN

- Neuslikken of tongelen (een zeer snelle beweging van de tong, zo snel dat het soms haast niet te zien is;
- Bek-likken, met de tong de bek aflikken;
- Geeuwen, dit werkt als een kalmerend signaal;
- Niezen;
- Krabben;
- Hijgen;
- Kwispelen;
- Snuffelen: snuffelen kan een snelle beweging naar de grond en terug zijn, of het kan een tijdje aanhouden tot de probleemsituatie is opgelost. Vermits honden ook snuffelen om de geuren op zich, moet met de hele situatie zien om een onderscheid te kunnen maken.
Je ziet het honden doen als een andere hond plots nadert, als iemand recht op hem toeloopt, of als er zich een plotse situatie voordoet. Je ziet het erg vaak tijdens de les en de meeste geleiders denken dan dat hun hond niet oplet. Ze beginnen dan nog harder op hun hond te roepen waardoor die dan nog meer gaat snuffelen;
- Nepsnuffelen, ziet eruit als snuffelen maar de hond kijkt ondertussen naar zijn prikkel;
- Pootje opheffen, is een voorpoot opheffen, met de elleboog naar achter;
- Trillen;
- Huidschilfers en spontaan haarverlies;
- Borstelen;
- Hoge geluiden;
- Bevriezen;
- Traag bewegen;
- Wegkijken;
- ...





The Canine Learning Stress-O-Meter

A little bit of stress is necessary for learning, but where do we draw the line?



1	2	3	4	5	6	7
Normal, non-exciting stuff is in the environment. The dog is awake, paying attention, and waiting but not actively aroused by anything. In other words, just chillin'.	Directly interacting but relaxed. Ears and tail are neutral to slightly engaged. Lips are soft. Overall, dog is loose but alert.	Often called "working mode." Increased arousal. Ears are a bit more forward and focused. Tail is a bit higher. Body may be a little stiffer as the dog is processing information. This dog's demeanor is focused and interested in their preferred payment (food, toy game, etc.). May not enjoy being pet or cuddled right now.	Ears may be pushed back slightly. Body may be somewhat stiff. Mild distress signals start to appear, including lip-licking, look-away glances, full-body shake-offs, stretching, and paw raises. May start refusing to do known behaviors that have been cued offering other known cues in place of the ones requested, and taking treats with more force.	Increased frequency of stress signals. Prolonged look-aways, scratching, yawning, squinting, panting, sniffing, turning away from handler, and getting distracted. May take treats with more force or refuse to work for the treat value they worked for previously.	Everything in Level 5 plus possibly becoming unresponsive to cues, snatching or refusing treats, vocalizing, exhibiting bursts of fidgety/fretful behavior, and redirecting frustration toward handler by grabbing body or clothing as if to play tug.	Everything in Level 6. May also see increased panting, drooling, and even sweaty paws. May see defensive behaviors when pressed to continue working such as growling and snapping. May see a shut-down in behavior with the dog disengaging completely and refusing to work at all.

"Ready when you are!"	"Let's work!"	"We're working. I like it!"	"I'm getting frustrated."	"I need a break."	"We should have already paused."	"Abort! Abort!"
-----------------------	---------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------	----------------------------------	-----------------

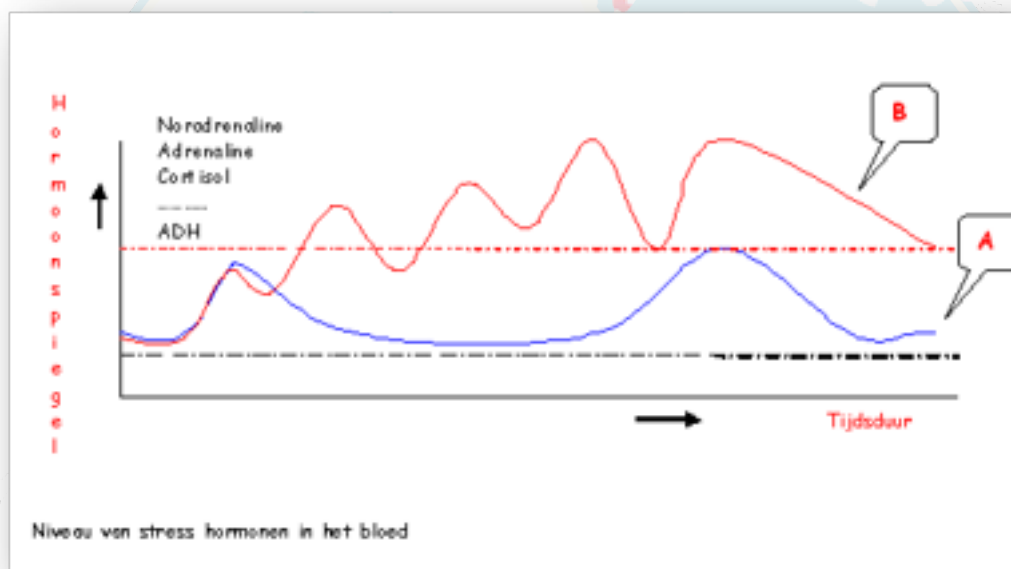
© 2019 The Academy of Pet Careers (www.theacademyofpetcareers.com/infographics) by Jody Epstein, MS, CBCC-KA, CPDT-KA (www.nutzaboutmutz.com)



Iedereen heeft stress en herkent stress. Als we teveel stress hebben, voelen we ons gespannen en we voelen ons niet lekker. Daardoor zijn we snel geïrriteerd, boos, verdrietig of voelen we ons wanhopig. Onze gezondheid gaat hierdoor achteruit, we krijgen buikpijn, hoofdpijn en andere lichamelijke kwaaltjes. Teveel stress die te lang duurt kan leiden tot een burn-out en ernstig ziek worden.

-STRESS BIJ ONZE HONDEN

Een beetje stress kan geen kwaad. Door lekker te lopen en te ontspannen met eens lekker uit te schudden, geraakt de hond zijn stressgevoel kwijt. Maar wat gebeurt er bij teveel stress?



Stresshormonen hebben ongeveer 48u nodig om het lichaam op een natuurlijke wijze te verlaten. Teveel stress zorgt voor een opstapeling, waardoor het emmertje ineens vol zit. Als er niets aan de stress gedaan wordt, kan het lontje van de hond ineens veel korter worden, waardoor de hond sneller ongewenst gedrag kan gaan vertonen. De hond kan gaan uitvallen, grommen, slopen, angstig worden of anders op situaties reageren.



WELKE SOORTEN STRESS ZIJN ER?

Stress is een overlevingsmechanisme. De functie van stress is het lichaam fysiek klaar maken door diverse processen in werking te zetten om een fysieke prestatie te kunnen leveren, denk aan weglopen, te vechten of iets te gaan vermijden.

Er zijn veel oorzaken van stress, maar voor het lichaam is stress een manier om te kunnen overleven. We hebben verschillende soorten stress, waaronder chronische stress, acute stress en traumatische stress.

Chronische stress

Door deze stress krijgt de hond een slechte hersenfunctie. Onderzoeken bewijzen dat door chronische stress het concentratievermogen afneemt en de kans op fouten maken groter wordt.

Chronische stress heeft een verkleining van de prefrontale Cortex tot gevolg. Hier bevindt zich ondermeer het geheugen en heeft dus direct invloed op het onthouden en de manier van dingen aanleren.

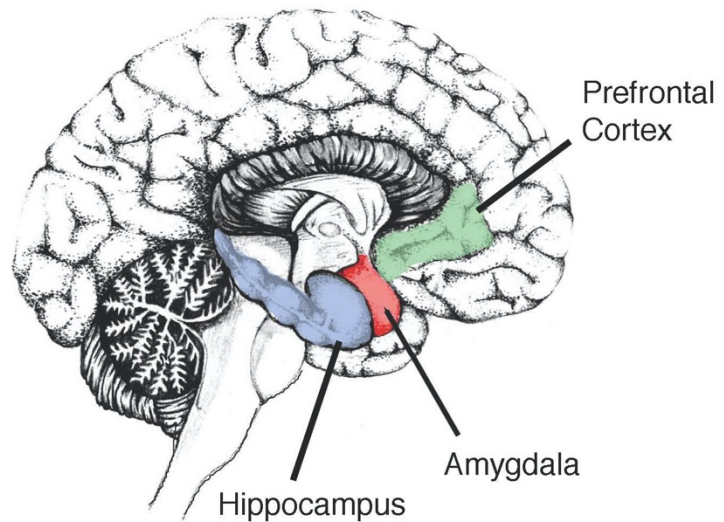
Cortisol zorgt ervoor dat glucose naar de spieren wordt gebracht om die ultieme fysieke prestatie te leveren. Hierdoor blijven er minder voedingsstoffen over voor de hersenen.

Verder vermindert chronische stress de communicatie tussen de hersencellen.

Stress is een hormonale reactie van het lichaam, door de aanmaak van een grotere hoeveelheid cortisol worden andere functies verminderd. Denk hierbij aan het immuunsysteem, spijsverteringsproblematiek, ... eigenlijk alle systemen in ons lichaam.

Ook zorgt stress voor continue alertheid en kent de hond geen rust, met alle gevolgen van dien.

Tot slot kan de Hippocampus beschadigd geraken. De Hippocampus is onderdeel van het limbisch systeem en in deze hoedanigheid helpt hij voor het verlagen van het cortisolgehalte in het lichaam.



Acute stress

Acute stress is redelijk ongevaarlijk te noemen, omdat die zeer kort duurt. Zelfs als die heftig is.

Traumatische stress

Diagnostisch gezien ligt er in de humane psychiatrie officieel een verschil tussen PTSS (Post Traumatisch Stress Stoornis) en PTS (Post Traumatische Stress) maar een zwart-wit onderscheid tussen deze valt vaak niet vast te stellen. Trauma is een spectrum met aan de ene kant milde /tijdelijke problemen en helemaal aan de andere kant, mensen/honden die er extreem erg aan toe zijn.

Getraumatiseerde dieren kunnen niet praten, waardoor je sommige symptomen kan missen (vb. intrusieve herinneringen) en waardoor je de oorzaak van het trauma niet kan achterhalen.

- Soms ga je ervan uit dat een agressieve hond vanwege zijn mishandeling agressief is geworden en kom je er pas later achter dat hij voor de mishandeling reeds agressief was;
- Het is niet altijd zeker dat een getraumatiseerde hond een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt: soms is onvoldoende socialisatie genoeg om dezelfde symptomen te creëren.



Een traumatische gebeurtenis kan, in het algemeen, deze gevolgen hebben:

1. Uitsluitend tijdelijke en milde problemen: dit is gelukkig (althans bij mensen) vaakst het voorkomende gevolg.
2. Ongeveer even veel mensen kunnen na een trauma aan een Depressie of PTS lijden. Dit komt minder vaak voor dan het vorige punt, maar vaker dan punt 3. Let hier wel op dat depressie bij mensen vaak ondergediagnosticeerd wordt, terwijl PTS juist overgediagnosticeerd wordt.
3. Een sinificante minderheid kan, na een trauma, aan fobieën of Generalized Anxiety Disorder (GAD) gaan lijden.

Bij mensen zijn deze officiële symptomen te zien:

- Schrikachtig
- Constant op de hoede zijn
- Iedere plek begint onveilig te voelen (angstgeneralisatie)
- Intrusieve herinneringen aan de gebeurtenis
- Ontwijking van alles wat een beetje op de traumatische gebeurtenis/ situatie lijkt
- Label: gedepimeerde/agressieve buien
- Druk, kan geen rust vinden

Positieve stress

Positieve stress of ook wel 'eustress' genoemd stelt het organisme in staat om energie op een positieve manier te gebruiken en helpt bij de ontwikkeling van nieuwe vermogens.

Dit niveau van stress is essentieel voor een normale groei. Wanneer stress negatief is of overdreven wordt, oemen we dit 'distress'.

Positieve stress komt bijvoorbeeld voor wanneer je de riem neemt en de hond meeneemt naar buiten. Er is sprake van lichte stress, maar dit zal nauwelijks of niet tot problemen leiden.



Dieren kunnen net zoals mensen verschillen in hoe ze met stress omgaan. De ene hond zal meer bestendig zijn dan de andere.

Bepaalde honden blijken energie te halen uit een keertje te gaan logeren, terwijl anderen dit niet leuk vinden en dit niet kunnen plaatsen.

Honden die vanuit het buitenland worden geïmporteerd, hebben meestal al veel meegemaakt; Sommigen kunnen zich snel aanpassen aan hun nieuwe leven, terwijl anderen hier enorm veel problemen mee hebben. Wat bepaalt het verschil dan? Een variatie aan coping-vaardigheden.

STRESS REDUCEREN

Voorkomen is altijd beter dan genezen en dat geldt ook voor te veel spanning bij de hond. Een van de dingen die je kan doen, is er voor zorgen dat je hond zijn energie kwijt kan. Een aangeliijnde wandeling is vaak niet voldoende, zelfs al ga je 3x daags buiten.

Als je voor afleiding wil zorgen, is het belang van spel erg groot. Dit werkt ontspannend voor je hond. Je kan zoekspellen doen (ook tijdens de wandeling) of hem een voerbal of Kong geven of zijn brokken in huis verstoppert in plaats van dit steeds in een kom te geven.

Verder is het van belang dat je hond goed op bepaalde situaties kan reageren. Zeker wanneer je merkt dat hij niet zo goed raad weet met moeilijke situaties, is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden en hieraan te werken, op het tempo van de hond en niets te forceren.

Vb. Prikkel vermijden of afstand nemen van de prikkel die de stress veroorzaakt.

Stress-reductie gaat helaas met pieken en dalen. Soms gaat het zelfs (hopelijk tijdelijk) erger worden, ook al doe je alles perfect. Zowel trainer, eigenaar als de omgeving heeft hierop invloed.

Er is veel doorzettingsvermogen, tijd of energie nodig om de hond succesvol te begeleiden.

Wat kunnen wij doen:

- Milde gevallen: Neem zoveel mogelijk stress weg door de hond uit de situatie te halen. Bied spel/sport/positieve training aan.
Je kan werken met essentiële oliën ter ondersteuning (Bergamot, Lavendel, Romeinse kamille), de voeding aanpassen (nutraceuticals) of feromomentherapie gebruiken (vb. Adaptil)
- In de meeste gevallen wordt desensitisatie/counterconditioning toegepast (de hond wordt op een niet bedreigende manier aan de probleemsituatie blootgesteld)
- En bij ernstige gevallen en veralgemeende angst, gedragsmedicatie toedienen in samenspraak met een gedragsdierenarts.

Een getraumatiseerde hond (en mens) zal nooit meer de oude zijn; hij of zij zal steeds gevoelig blijven voor de probleemsituatie.

Wat is herstel dan? Een dier dat weer plezier uit het leven haalt en dat weer van positieve en sociale relaties kan genieten. Honden voor wie de wereld niet meer iets is waar je bang voor hoeft te zijn.

-OLIËN DIE KUNNEN INGEZET WORDEN BIJ STRESS

We sommen er hier al enkele op, maar gaan hier verder op in later in de opleiding.

Lavendel

Lavendel is ontspannend. Lavendel ondersteunt het lichaam in het verminderen van cortisol (het hormoon wat er voor zorgt dat het lichaam in een staat van stress komt).

Bergamot

Bergamot is een citrusvrucht. Citrusvruchten zijn bekend voor hun vrolijke werking. Bergamot staat bekend als een Anxiolyticum, een stof die angst en onrust kalmeert.

Deze werkt angst-verminderend en als antidepressivum.

Roomse kamille

Werkt natuurlijk ontspannend waar lavendel voornamelijk werkt op het verminderen van cortisol is Romeinse kamille een verzachtende olie.

Verder is dit een antidepressivum en anti-angstmiddel

Ylang Ylang

Kalmeert bij hartkloppingen. Brengt het dier terug naar zichzelf.

Ylang Ylang werkt libido verhogend. Het helpt tegen negatieve gedachtenpatronen.

Kies je voor Lavendel of Romeinse kamille samen met Ylang Ylang, dan pak je zowel de stress aan als het negatieve zelfbeeld.

Petitgrain

Petitgrain wordt ook wel de mannelijke Lavendel genoemd. Deze komt uit het blad van de sinaasappel en werkt daardoor verkwikkend en verfrissend.

Het vermindert mentale vermoeidheid, stimuleert de geest en helpt het hart te verblijden.

[We werken samen met Arhomani Veterinaire Synergiën](#)