



## **Stress**

Stress is een vorm van spanning die in het lichaam van mensen, dieren of planten optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd worden door een bepaald patroon van fysiologische reacties. (Uit wikipedia.org) Stress is een hele natuurlijke reactie en ook een gezonde reactie van het lichaam om zich te kunnen aanpassen aan een gewijzigde situatie in zijn omgeving. Het is een soort overlevingsreactie. Problemen ontstaan pas wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Tijdens een stressvolle periode veranderen de hoeveelheden hormonen in het lichaam. Onder stress worden stresshormonen afgescheiden zoals cortisol, aklosteron en testosteron, deze zorgen ervoor dat adrenaline wordt uitgescheiden met de stressreactie tot gevolg.

Zorgen wij niet voor voldoende rust voor de hond, dan kunnen deze stresshormonen tot vier keer de normale hoeveelheid in het bloed toenemen. Er zijn vele factoren die voor stress kunnen zorgen, de situatie en de hond zelf bepalen hoeveel impact stressoren (factoren die stress veroorzaken) op ze hebben.

Als oorzaken kunnen we denken aan:

- ziekte (ook pijn; al dan niet chronisch)
- hyperseksualiteit
- loopsheid
- slaaptekort
- uitputting
- behoeftes (ontlasten, dorst enz.)
- plotse veranderingen (zoals nieuw tehuis)
- verlies sociale partner
- onduidelijke verwachtingspatronen
- falen
- harde opvoedingsmethode
- hondensporten (agility, doggy-dance, obedience, pakwerk enz.)
- puppyspeelgroepen (te lange sessies)
- te ruw en wild spel
- ruzie of ergenis (honden voelen de spanningen)
- kinderen (als honden geen kinderen zijn gewend of door de kinderen geen rust krijgen)
- te veel emotionele opwindning (te weinig rustpauzes)
- jachtspelletjes
- onweer
- bezoek dierenarts
- verblijf in pension
- bezoek trimsalon
- bezoek tentoonstellingen
- eenzaamheid
- verveling
- te hoge populatie (te veel honden in huis of bepaalde combinaties van honden)
- te veel of juist te weinig lichamelijk contact
- te veel of te weinig regels
- foute combinatie baas-hond
- leiderschap (de hond heeft te veel verantwoordelijkheid gekregen), enz., enz.

De volgende gedragingen kunnen door stress worden veroorzaakt, echter deze gedragingen kunnen ook zonder stress gezien worden. Belangrijk is dan ook de gehele context te zien.

In het gedrag:



- nervositeit (schrikachtig, onrustig of trekken aan de riem om snel weg te kunnen komen).
- overreageren (de hond reageert heftiger als normaal in situaties)
- kalmerende signalen (hebben we vorige keer besproken)
- rijden (is niet alleen een teken van dominantie!) (zie afb.)
- hyperseksualiteit of hyposeksualiteit
- overdreven lichamelijke verzorging (het likken van de poten en het zuigen op de flanken)
- voorwerpen vernielen
- overdreven vocale uitingen
- gebrek aan eetlust ( het weigeren van bv de beloning)
- eetverslaving (het opeten van alles wat de hond te pakken krijgt)
- hijgen
- oprichten van nek- en rugharen (het borstelen)
- happen (het sneppen in de lucht, vaak te zien wanneer het spelen te ruw toegaat)
- achter de staart aan lopen
- fixeren
- slechte concentratie
- vergeetachtigheid (commando's worden niet opgevolgd)
- passiviteit en agressie (door de verhoogde testosteron is de prikkelrempel voor agressie veel lager)



#### In het lichaam:

- storingen in het maag-en darmkanaal (diarree, braken)
- vermeerderd ontlasten en urineren
- uithangen van de penis
- veranderde seksuele cyclus
- allergieën
- onaangename lichaamsgeur/slechte adem
- verhoogde spiertonus
- ongezond uiterlijk (doffe ingevallen ogen, een slappe en gedrongen lichaamshouding en een hangende staart)
- huidproblemen
- likgranuloom (door lange tijd te likken aan bv de poten tot het pijn doet, komt endorfine vrij. Dit gelukshormoon vermindert pijn en werkt stemmingsverhogend om de stress te compenseren. De euforie helpt de hond beter met belastende situaties om te gaan. Het is een moeilijk te doorbreken vicieuze cirkel)
- druppende neus
- zweten
- verwijde pupillen
- maagontsteking enz., enz..



Om te veel stress voor te zijn, kunt u zelf zorgen voor enkele dingen, belangrijk is dat de pup bij een goede fokker vandaan komt, die veel energie in het socialiseren van zijn pups steekt. Immers, hier leert de hond omgaan met stress en zal zijn draagkracht goed ontwikkelen, ook





is gebleken dat een milde vorm van stress tijdens de neonatale fase (vanaf de geboorte tot 2 weken oud) ervoor zorgt dat de hond later stress makkelijker kan verwerken. Met milde stress wordt bedoeld: de pups worden opgetild door het gezin, om gewogen te worden en temperatuurwisseling bijvoorbeeld tijdens het verschonen. Dan dient u er voor te zorgen dat de hond niet hoeft te lijden onder koude, warmte, dorst, honger en niet te lang zijn behoeftes moet ophouden. Een goed evenwicht tussen activiteit en rust is belangrijk, rustig wandelen of kauwen op bv runderkophuid, varkensoren enz. zijn stress vermindereend.

Aanrakingen en massages kunnen de hond kalmeren en stress voorkomen of minderen. TTouch is daar uitermate geschikt voor. Deze methode helpt de band tussen mens en dier te versterken door aanrakingstechnieken. Harde en agressieve trainingsmethodes zijn natuurlijk uit den boze, niet alleen het vertrouwen in de baas is weg, het is zeer stressvol voor de hond. Ook zijn er enkele middelen op de markt die ondersteunend kunnen werken, zelf heb ik goede ervaringen opgedaan met Rescue Remedie (voor plotselinge stressvolle situaties) en het product Zylkene. Tevens zou vitamine C ook helpen stress af te bouwen, maar hier heb ik nog geen bevindingen van.

Stress is niet alleen maar negatief, er bestaat ook zoiets als „goede“ stress. Bij een gezonde dosis stress (eustress) wordt er van het lichaam geëist zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Het is een strategie om te overleven. Tot op een zekere hoogte kan een hond stress compenseren zonder negatieve gevolgen. Het zorgt er voor dat de hond kan leren, en zich kan aanpassen aan de nieuwe situatie.

Belangrijk is een goede balans te vinden hierin, echter is dit voor iedere hond verschillend, ik hoop dat u eventuele stress bij uw hond herkent en ziet wanneer het gezonde of ongezonde stress is. Observeer uw hond en mijn mail staat altijd open voor reacties en vragen over mijn column.

Melanie Beentjes  
[melaniebeentjes@hotmail.com](mailto:melaniebeentjes@hotmail.com)

