

**MARTINA NAGEL
CLARISSA v. REINHARDT**

STRESS bij honden

Bewerkt door Marleen Schmets
www.naturaldoglife.nl



Uitgave in samenwerking met Boekenplan, Maastricht
www.boekenplan.nl en www.booxstore.nl

3e druk
©2002, Martine Nagel en Clarissa van Reinhardt
©2014, Marleen Schmets

ISBN 978 90 8666 301 9
NUR 431

Oorspronkelijke titel:
Stress bei hunden

Vertaling:
Vertaalburo Duo, Maastricht en Marleen Schmets

Bewerkt door:
Marleen Schmets

Foto's:
Don van Toor, Marleen Schmets, Clarissa v. Reinhardt, Gevatter, Anke Trobisch,
Frank Bressel, Het fotoarchief en Tineke Moor

Illustraties:
Martina Nagel en Stefan Dinter

Alle rechten voorbehouden.

INHOUD

Voorwoord	4
Inleiding	6
Definitie van het begrip stress	8
De fysiologie van stress	12
Stress-symptomen	26
Stressveroorzakende factoren	42
Oriëntering naar de leefomstandigheden van honden en stress symptomen	60
Het Anti-Stress-Programma (ASP)	84
Dankwoord	132
Literatuurverwijzingen/ bronvermeldingen	133
Trefwoordenregister	134



VOORWOORD

Beste lezeres, beste lezer,

Met dit boek heeft u iets speciaals in handen. Het is een zeer uitvoerige en complete uiteenzetting van het onderwerp stress bij onze huishonden, zoals ik deze nog nergens anders heb aangetroffen.

Dankzij jarenlange ervaring van de auteurs met hondenopvoeding en hun kennis van hondengedrag en stress in het bijzonder zijn zij erin geslaagd zowel de fysiologische als de psychologische aspecten van het onderwerp duidelijk en inzichtelijk te beschrijven. Zij hebben een zorgvuldig uitgewerkte lijst van stressfactoren samengesteld, aan de hand waarvan u kunt zien welke gebeurtenissen uw hond in mindere of meerdere mate kunnen beïnvloeden. Elke factor op zich zal waarschijnlijk slechts een beperkte invloed op de hond hebben, maar wanneer er zich meerdere stressfactoren tegelijkertijd aandienen, kan dit een vergroot risico vormen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van uw hond.

Dit boek verschaft u verder informatie over verschillende stress-symptomen en een belangrijk overzicht om het gedrag van uw hond beter te kunnen analyseren. Veel, mogelijk alle gedragsproblemen worden min of meer veroorzaakt door stress. Wanneer u weet dat bepaald gedrag het gevolg is van stress, is het voor u eenvoudiger om de oorzaak van de stress te achterhalen. En wanneer u deze heeft gevonden, verschaft dit boek u suggesties voor het opstellen van een Anti-Stress-Programma dat u kunt uitvoeren!

De auteurs zijn er ook in geslaagd de wetenschappelijke basis van het onderwerp zodanig toe te lichten dat zelfs de meest complexe theorieën begrijpelijk worden. Het boek is met name daardoor goed in de praktijk toe te passen. Talloze praktijkvoorbeelden helpen u te begrijpen wat, wanneer, hoe en waarom er bij de hond stress ontstaat en wat eraan gedaan kan worden om stress te voorkomen en dit met succes te bestrijden. U vindt hierover veel nuttige tips. Het boek bevat een rijke schat aan ervaringen – profiteer hiervan!

Anders Hallgren
Psycholoog en gedragstherapeut voor dieren



INLEIDING

Het onderwerp stress is al lang niet meer weg te denken uit de geneeskunde en de psychologie. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat stress tot gezondheidsproblemen leidt, onze intermenselijke relaties belast en ons onevenwichtig, prikkelbaar en agressief maakt naar onze omgeving toe.

Het leven in een technisch hoog ontwikkelde, grotendeels onnatuurlijke maatschappij veroorzaakt echter niet alleen stress bij mensen, maar ook bij honden. De huidige gedragsomstandigheden eisen veel van hen: ze moeten leren omgaan met het immense geluidsniveau van het wegverkeer, de hond moet als roedeldier urenlang alleen thuis blijven en vervolgens bij de wandeling in het openbare park uitblinken door sociaal gedrag tegenover alle soortgenoten en mensen. Ze moeten het liefst overal mee naar toe kunnen worden genomen, zij het naar een warenhuis, een restaurant of midden in de drukte van een overvolle metro. Ze moeten ons begeleiden bij wandelingen in het bos, maar mogen in geen geval belangstelling tonen voor wild. Deze lijst kan nog wel even worden aangevuld.

Ook de steeds maar toenemende wettelijke bepalingen maken het er voor onze honden niet gemakkelijker op. In sommige gebieden is het nauwelijks nog mogelijk ze naar hartelust te laten rondstuiven en ravotten, omdat het baasje en bazinnetje vanwege deze voorschriften de hond aangelijnd moet houden. Meer dan enkele meters speelruimte geven is dan niet mogelijk. Het wordt ons aangeraden bij toenemende stress door joggen of andere sportieve activiteiten eens goed stoom af te blazen! Maar hoe zit het met onze honden? De hond die ten minste over een grote tuin beschikt, zit goed...

Verder moeten de meeste honden ook overweg kunnen met aanzienlijk meer vijandige bejegeningen uit de omgeving. Wordt u tijdens een wandeling uitermate onvriendelijk aangesproken, dan zal de hond dit via de stemmingsoverdracht ook aanvoelen en blijft hij daar zeker niet onbelast onder. Met name eigenaars van de zogeheten “vechthondenrassen” (of wat sommige mensen daaronder mogen verstaan...) of van grote, zwarte honden merken steeds vaker dat niet alleen zij, maar ook hun hond gestresst in plaats van ontspannen en tevreden terugkeert van elke wandeling. De veronderstelling dat dit alles onopgemerkt voorbij gaat aan onze honden, is niet reëel. Wanneer we naar hun leven kijken, zijn er daadwerkelijk veel redenen te vinden waardoor ze gestresst zouden kunnen zijn. Ook al kan elk organisme een zekere mate van stress probleemloos compenseren, dan toch is het de hoogste tijd om te overwegen of deze grens voor onze huishonden niet al lang is overschreden.

Voor wat betreft onze viervoetige begeleiders is dit onderwerp lange tijd onderschat. Pas de laatste jaren is er serieus nagedacht over hoeveel stress een hond eigenlijk kan verdragen voordat hij overspannen reacties of gezondheidsproblemen gaat vertonen. En tot nu toe is er nauwelijks onderzoek gedaan naar stress bij honden of andere huisdieren.

Wat nu? Alle honden afschaffen, omdat ze enkel nog als gestresste zenuwpezen rondlopen en wij hen dat niet willen aandoen? Beslist niet!

Door de bewuste behandeling van het onderwerp is de eerste stap naar een ommekeer al gemaakt. Wanneer we weten wanneer en waarom onze hond gestresst is, kunnen we conflictsituaties temperen of ze helemaal niet laten ontstaan. Hieraan willen wij met dit boek een bijdrage leveren.



DEFINITIE VAN HET BEGRIP STRESS

Wanneer we ons met dit onderwerp bezighouden, moet eerst worden omschreven wat stress eigenlijk is. In het medische vaklexicon Pschyrembel komt de volgende definitie voor:

“Stress (Eng. druk, belasting, spanning) is een toestand van het organisme die door een specifiek syndroom (verhoogde activiteit van de sympathicus, verhoogde afscheiding van catecholaminen, bloeddrukverhoging e.a.) wordt gekenmerkt, maar door verschillende a-specifieke prikkels (infecties, letsel, verbrandingen, de inwerking van straling maar ook ergernis, vreugde, prestatiedruk en andere stressfactoren) kan worden

veroorzaakt. Onder stress kunnen ook de uitwendige invloeden zelf worden verstaan waaraan het lichaam onvolgende is aangepast. Psychische stress ontstaat als gevolg van een discrepantie tussen specifieke eisen en subjectief gedrag om hieraan tegemoet te komen (coping). Aanhoudende stress kan leiden tot algemene reacties in de zin van een algemeen aanpassingssyndroom.”

⚡ WAT IS STRESS?

In de meeste definities wordt stress beschreven als een toestand waarin een organisme op een inwendige of uitwendige bedreiging reageert en zijn krachten concentreert om de gevaarlijke situatie onder controle te krijgen.

Stress is dus een verzamelbegrip voor een groot aantal verschillende afzonderlijke verschijnselen waarbij een toestand van een verhoogde activering van het organisme kenmerkend is. In neutrale zin betekent stress de a-specifieke aanpassing van het organisme aan elke eis, met andere woorden een aanpassingsprestatie. In de meeste definities wordt stress beschreven als een toestand waarin een organisme op een inwendige of uitwendige bedreiging reageert en zijn krachten concentreert om de gevaarlijke

situatie onder controle te krijgen. Stress heeft altijd al bestaan en kan uit evolutionair oogpunt worden beschouwd als overlevingsreactie op prikkels waardoor ook een aanpassing aan gewijzigde milieuomstandigheden werd bereikt.

Daarbij vormt stress een ambivalent verschijnsel, waarvoor de stressonderzoeker H. Selye het onderscheid tussen eustress en distress heeft geïntroduceerd. Eustress is een noodzakelijke activering van het organisme dat een dier (of de mens) aanzet tot het gebruik van zijn beste energieën en daarmee ook een verdere ontwikkeling van eigen vermogens mogelijk maakt. Distress daarentegen is een schadelijke overmaat aan gestelde eisen aan het organisme. In de laatste decennia wordt het begrip stress vooral genoemd in verband met een vermindering van het welzijn, het prestatievermogen en de gezondheid. Met andere woorden: als er gesproken wordt van stress, dan wordt vrijwel altijd distress bedoeld.



Stress komt tot uiting in alle aspecten van het organisme:

- fysiologisch, bijvoorbeeld door plotselinge transpiratie, hartkloppingen enz.
- in het gedrag, bijvoorbeeld door agressie, opwindend of onrust
- in de beleving, bijvoorbeeld door de beoordeling van de eigen toestand.

Deze kan zich in alle levensgebieden en situaties alsmede op alle leeftijden manifesteren. De beleving van stress en de door het organisme ontwikkelde oplossingsstrategieën kunnen zowel bij mensen als bij honden individueel verschillend zijn. Wanneer meerdere honden bijvoorbeeld



dezelfde situatie meemaken, zou het kunnen dat sommigen deze helemaal niet als belastend ervaren, terwijl anderen duidelijk gestresst reageren. Bij de honden die gestresst reageren, kunnen zeer verschillende symptomen en controlestrategieën worden aangetoond.

Bij de situatiespecifieke programma's van het stressonderzoek concentreert men zich vooral op de stressveroorzakende prikkels, de zogeheten stressoren.

Onderscheiden worden:

- Uitwendige stressoren zoals het overbelasten van de zintuiglijke organen of het onthouden van prikkels (deprivatie), pijnprikkels en reële of gesimuleerde gevaarlijke situaties.
- Onthouden van voeding, water, slaap, beweging, zodat primaire behoeften niet meer kunnen worden bevredigd.
- Prestatiestressoren, bijvoorbeeld overbelasting, onderbelasting, te verwachten examens, eventueel falen, berisping of straf.
- Sociale stressoren zoals isolement bij langurige afzondering van de hond uit onze leefomgeving.
- Hoofdzakelijk psychische stressoren zoals conflicten, oncontroleerbaarheid, angst en onzekerheid over hetgeen verwacht wordt.

Grotere veranderingen van de leefomstandigheden zoals het overlijden van een gezinslid, een verhuizing enz. kunnen net zo goed als stressoren worden ervaren als kleine tegenslagen in de dagelijkse gang van zaken met name wanneer deze zich ophopen. De reactie op stress kan worden onderverdeeld in drie opeenvolgende fases:



- **De alarmreactiefase**

In deze fase leidt het samenspel van zenuwimpulsen en vrijkomende hormonen tot een optimaal reactievermogen.

- **De weerstandsfase**

In deze tweede fase is de weerstand ten aanzien van de prikkel verhoogd en ten aanzien van andere prikkels verminderd. Dit betekent dat de controlepoging ten koste gaat van het weerstandsvermogen ten aanzien van andere stressoren.

- **De uitputtingsfase**

Houdt de stress te lang aan, dan kan het organisme hier ondanks de oorspronkelijke aanpassing geen weerstand meer aan bieden. De symptomen van de alarmreactie uit fase 1 verschijnen weer, maar zijn nu blijvend. Deze aanhoudende hoogspanning kan in samenwerking met andere risicofactoren leiden tot het ontstaan van organische ziekten en in extreme gevallen zelfs tot de dood.