



# Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen

## Stressopbouw

Een hond leert niet meer als hij in de stress raakt, bang is, in paniek is, maar ook als hij erg druk is, hyper. Hoe zit dat dan? Om te begrijpen hoe dat precies werkt, ga ik wat dieper in op stressopbouw.

Als een prikkel binnenkomt, zorgt dat voor een reactie, net als bij mensen. De ene prikkel veroorzaakt een grotere reactie dan de andere. Dat heeft te maken met de heftigheid van de prikkel, de eerdere ervaringen met de prikkel en de aanleg van het individu om op die prikkel of prikkels in het algemeen te reageren.

Vanuit het meest primitieve deel van het brein wordt een emotie geregistreerd over die prikkel. Afhankelijk van hoe heftig, negatief of positief de emotie is, volgt *automatisch* een gedrag. Dit systeem is bedoeld om bij te veel onbalans een overlevingsmechanisme in te zetten. Het vechten of vluchten, zoals het ook wel wordt genoemd. Er zijn meer strategieën in dit systeem, zoals bevriezen, gek doen en zelfs flauwvallen.

De amygdala, zoals dit deel van de hersenen heet, kan *niet onderscheiden* of het gevaar wat er geregistreerd is *écht* levensbedreigend is, en er zal dus altijd stresshormoon, adrenaline, worden aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat het lichaam optimaal paraat is voor de overlevingsstrategie, ook als er niet daadwerkelijk gevaar dreigt, zoals bij moderne stress. Let wel dat bij *alle vormen* van overprikkeling dus hetzelfde stresshormoon wordt aangemaakt, of het nou druk spelen is of angstig uitvallen! In dit opzicht zijn ze niet anders dan mensen.

Dit eerste hormoon blijft 10-15 minuten in het lichaam, totdat of als de prikkel verdwenen is. Maar er is een systeem wat daarna in werking treedt: dit is bedoeld om na het 'gevaarlijke' moment nog een tijd extra alert te zijn op nieuwe bedreigingen. Dit nieuwe stresshormoon (cortisol) blijft veel langer in het lichaam, denk aan een paar dagen.

Bedenk dus dat als je hond iets spannends heeft meegemaakt, zijn lichaam nog een hele tijd extra alert blijft. Als er tijdens die alertheid nog een keer een adrenalinemoment plaatsvindt, telt dat bovenop de nog niet afgebroken cortisol. Zo kan de 'stressemmer' van je hond dus makkelijk vollopen. Het zijn wederom net mensen! In het ergste geval blijft de emmer altijd gevuld of bijna gevuld, en is je pup zeer vaak tot altijd druk en overprikkeld. Bijten, wild rennen, niet in slaap komen, het zijn allemaal signalen dat je wat minder mag doen met je pup.

Het is dus verstandig om stressvolle momenten te doseren, zeker bij een ontwikkelende pup. Wat zijn voorbeelden van stressmomenten?

- (Wild) spelen
- Nieuwe situaties ontdekken
- Bezoek
- Training
- Wandeling met nieuwe ontmoetingen of spannende ontmoetingen

## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



- Dierenartsbezoek, trimsalon, pension
- Verandering in weer, regen, wind, storm, hagel, onweer, hitte
- Pijn (!)
- Verandering in routine
- Spanningen bij mensen, ruzie
- Spel met ballen, piepspeeltjes
- Frustratie door opsluiting, alleen moeten blijven of verkeerd speelgoed
- En nog veel meer!

## Signalen

Er zijn ruwweg 2 soorten signalen:

- Signalen die de hond bewust inzet als communicatie, de zogenaamde kalmerende signalen.
- Signalen die automatisch ontstaan door ontstane stress in het lichaam. Hier heeft de hond dus geen keuze in!

Alle signalen moeten we in de context zien. 1 signaal maakt het nog niet onhoudbaar voor de hond. Elke hond 'praat' anders, de een gebruikt hetzelfde signaal heel vaak, de ander een heel scala aan signalen. Daarom is het van belang om je hond te observeren. Leer van die momenten dat je de kalmerende signalen ziet oplopen en je stresssignalen begint te zien. Dit is de voorkeur van jouw hond en daar bouw je op voort. Je weet dus in het vervolg ongeveer wanneer de stresssignalen beginnen (na hoeveel kalmerende signalen en de frequentie). Hiermee leer je je hond kennen en begrijpen!

## Kalmerende signalen

Als de hond ziet dat de situatie uit balans aan het raken is, zal hij zichzelf, zijn omgeving en de dieren in zijn omgeving (inclusief mensen) willen kalmeren. Hier zet hij dus de kalmerende signalen in, net als wij woorden en gebaren gebruiken. Begrijpen wij deze communicatie niet, of pikken we het niet op? Dan zal de hond steeds minder kalmerende signalen inzetten, omdat hij niet 'gehoord' wordt. Wederom net als bij mensen!

Wanneer we luisteren naar kalmerende signalen, kunnen we in gesprek blijven met onze hond.

Hij zal dan erop vertrouwen dat je zijn communicatie herkent en de band wordt sterker!  
Kalmerende signalen moeten we beoordelen op frequentie en variatie. Eén kalmerend signaal is dus nog geen reden voor paniek.  
Blijf observeren!

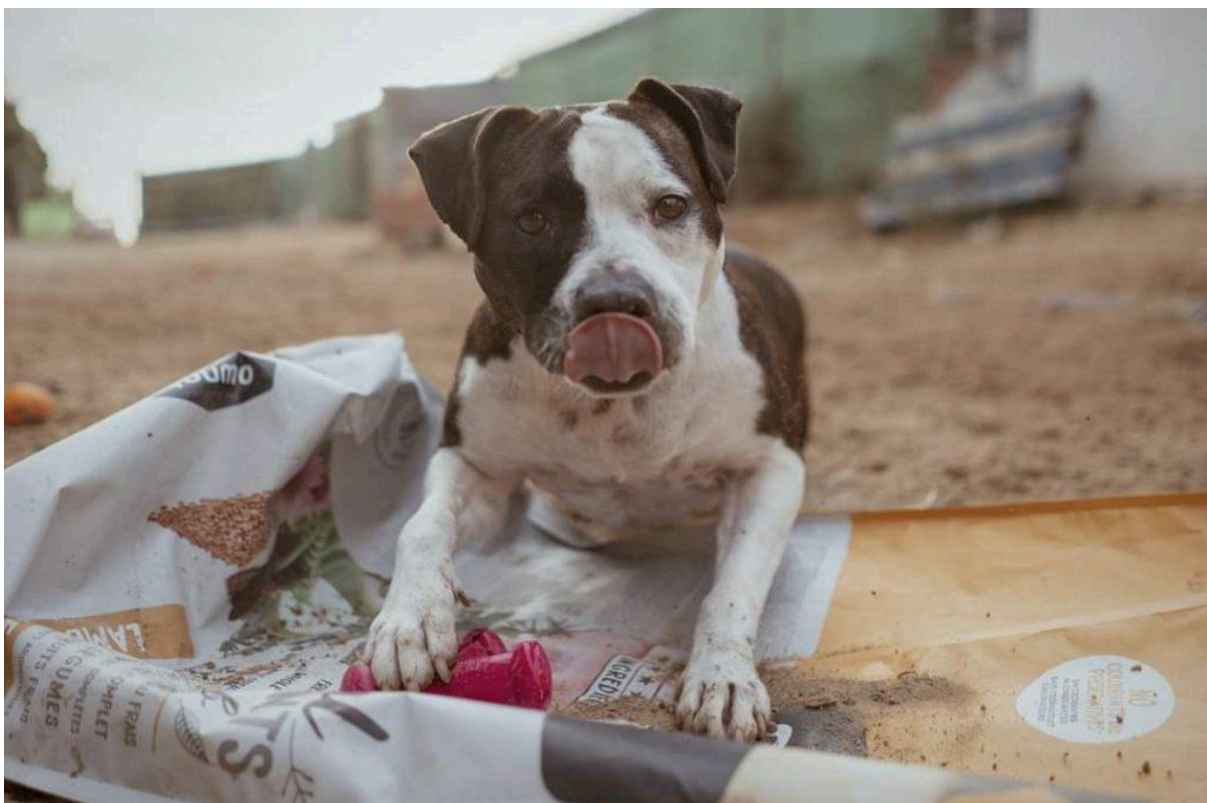
Voorbeelden van kalmerende signalen (enkele met foto):

## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



### Gapen

Uiteraard gapen honden ook als ze moe zijn. Maar meestal is het een kalmerend signaal.





## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



### *Tongelen*

Het tong uitsteken, tongelen of neus likken wordt vaak toegepast.



### *Wegkijken*

Soms is het alleen met de ogen, vaak met het hele hoofd, en zelfs het hele lichaam wordt regelmatig weggedraaid.

## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



### *Oogwit*

Het is niet normaal om (veel) oogwit te zien bij honden. Wanneer dit wel zo is, voelt de hond zich niet op zijn gemak.



## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



### *Puppygezicht*

Het hoofd wordt rond, de oren vaak gekruld en laag, de mondhoeken wat strak. Want een puppy wil niemand kwaad doen.

## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



### *Zitten*

Voorals pups gebruiken dit veel. Sommige honden gaan ook liggen om dit signaal nog duidelijker te maken.

### *Spelboog*

Wanneer ze willen laten zien dat ze geen kwaad in de zin hebben.

### *Snuffelen*

Als honden elkaar naderen lijken ze soms 'ineens' afgeleid door een geurtje. Dit is bewust ingezet om de ander op zijn gemak te stellen. Dit wordt niet alleen naar andere honden gebruikt.

### *Langzaam bewegen*

Waar traditionele trainers het soms 'treuzelen', 'koppigheid' of gewoon stout noemen, is de hond juist heel beleefd aan het zijn als zijn mens hem onaardig commandeert bij hem te komen. Door langzaam te bewegen hoopt hij de situatie te kalmeren, in dit geval de mens.

### *Pootje liften*

Door mensen snel opgepakt als excuus om het commando 'poot' aan te leren, is eigenlijk een kalmerend signaal. Het kan staand of zittend worden ingezet.

Ga deze signalen observeren de komende week, en blijf dit doen om je hond steeds beter te begrijpen.

## **Stresssignalen**

Stress veroorzaakt allerlei reacties in het lichaam, die voorbereiden op het overleven van de dreigende situatie. De signalen die we zien, hebben allemaal direct of indirect daarmee te maken:

- Hyperactiviteit
- Verminderd leervermogen
- Springen
- Hijgen (meer zuurstof naar de longen om beter te kunnen vechten of vluchten)
- Piepen
- Druk (op en neer) lopen, denk ook aan trekken aan de lijn bij overprikkeling (er bouwt spierspanning op)
- Strak gezicht
- Trillen (wederom spierspanning)
- Blaffen
- Verlies van eetlust (eten is geen prioriteit op zo'n moment, spijsvertering stagneert)
- Plassen of poepen (darmen worden gelege)
- Kwijlen (een soort zweten) en zweterige pootjes
- Borstelen, haren overeind
- Willen vluchten
- Doodstil worden, niet eens meer hijgen
- Uitschudden (dit is meestal net ná een spannend moment, letterlijk het afschudden van de stress)

## **Tanden laten zien, grommen, uitvallen, bijten!**

## 2. Puppycursus – Stressopbouw, signalen en stress verlagen



Als alle voorgaande communicatie en signalen gefaald hebben, rest de hond niks anders meer dan deze grote signalen in te zetten!

Wanneer de hond in de stressreactie zit, wordt het deel van de hersenen waar actief (operant) leren gebeurt uitgeschakeld. Is je hond dus overprikkeld, dan neemt hij niks meer op. Je kunt dan beter rust aanbieden, thuis lekker samen op de bank.

## Ontspanning

Tegenover stress en spanning staat ontspanning. Er zijn 3 belangrijke vormen van ontspannen voor honden.

- Slapen/rusten
- Snuffelen
- Kauwen

Hier kom ik later nog op terug. Besef dat je deze 3 dingen genoeg moet bieden aan je hond, maar vooral aan je pup voor wie bijna alles nieuw en spannend is.

**Belangrijk!**

Breng bij de lessen iets mee voor je hond om op te kauwen. Dit kan bijvoorbeeld een koffiehout-bot of een kauwstaaf zijn waar hij een tijdje op kan kauwen.