

Stress bij onze honden: strategieën voor het omgaan met stress

Door Jacqueline Neilson, DVM, DACVB

Hoewel veel honden een fijn leven leiden met een zacht bed, regelmatige en smakelijke maaltijden en menselijke aandacht, ervaren ze ook vaak stress (zie Stress bij onze honden: gangbare oorzaken en signalen). Deze stressfactoren kunnen tot een afname in welzijn en tot ziekten leiden, waaronder maag-darmklachten en aan stress gerelateerde diarree of colitis.¹

ZES STRATEGIEËN VOOR HET OMGAAN MET STRESS BIJ HONDEN²:

1. **Veiligheid komt op de eerste plaats: Zorg er eerst voor dat alle betrokkenen, mens en dier, veilig zijn.**
 - a. Hiertoe behoren ondermeer goede afbakening en toezicht.
 - i. Een hond die probeert te ontsnappen tijdens een stressvolle situatie, moet op een veilige afgesloten plaats worden gehouden en het liefst onder toezicht.
 - ii. Een hond die signalen van agressie vertoont, moet fysiek gescheiden worden van andere aanwezige mensen en dieren.
2. **Adviseer om geen straf te gebruiken bij honden die stress ervaren.**
 - a. Straffen van een gestrest of angstig dier is zeer dieronvriendelijk en het leidt waarschijnlijk alleen maar tot meer stress.
3. **Herkennen en vermijden — verwijder of minimaliseer de trigger en daarmee de oorzaak van de stress.**
 - a. In het ideale geval kunt u de oorzaken van stress wegnemen, maar vaak is dat niet mogelijk. Ter illustratie: onweersbuien kunt u niet voorkomen.
 - b. Als vermijden of voorkomen niet mogelijk is, kunt u de gevolgen ervan beperken door factoren in de omgeving aan te passen.
 - i. Als een hond nerveus is tijdens onweersbuien, kan hij bijvoorbeeld in een rustige kamer met achtergrondgeluiden worden ondergebracht.
 - ii. Als kinderen stress veroorzaken bij een hond, neem hem dan niet mee naar een plek waar kinderen zijn, zoals speeltuinen of scholen. Als een kind toch onverwachts te dichtbij komt vergroot dan zelf de afstand tussen het kind en de hond om de stress te minimaliseren.



Auteur Dr. Jacqueline C. Neilson is erkend specialist in huisdiergedrag sinds 1997. Ze had 14 jaar lang een specialistenkliniek voor huisdiergedrag in Portland, Oregon en was tevens voorzitter van de American College of Veterinary Behaviour.

4. Werk met een programma voor gedragsverandering.

- a. De twee meest gangbare methoden voor gedragsverandering zijn systematische desensitisatie en counterconditioneren.
 - i. Systematische desensitisatie - bij dit proces wordt de reactiviteit van een hond op een stimulus (een stresstrigger) verminderd door de blootstelling aan die stimulus geleidelijk sterker te maken. De blootstelling begint op een heel laag niveau en neemt geleidelijk in intensiteit toe zodat de hond aan de stimulus kan wennen.
 - ii. Counterconditioneren - dit is een proces waarbij de hond een tegenovergestelde emotionele staat ervaart tijdens de blootstelling aan de stresstrigger. Het tegenovergestelde van stress ervaren is zich ontspannen voelen. Dit wordt bewerkstelligd door een trigger te koppelen aan iets prettigs, bijvoorbeeld eten of speelgoed. Het wordt meestal samen met systematische desensitisatie toegepast.

5. Aanbeveling: Hill's™ Prescription Diet™ i/d™ Stress voor honden tot 14 kg met aan stress gerelateerde GI-problemen.

- a. i/d™ Stress is een licht verteerbare voeding met eiwithydrolysaat uit melk, prebiotische vezels en gember om te helpen stress te beheersen en spijsverteringsproblemen te verminderen. Geef, indien mogelijk, ruim op tijd voor de stresstrigger voor een optimaal resultaat. Deze voeding is geschikt als onderhoudsvoeding voor volwassen honden en dus geschikt voor langetermijngebruik bij honden die chronische stress ervaren.

6. Raad andere aanvullende activiteiten, producten en diensten aan om stress te verminderen.

- a. Voorbeelden van verkrijgbare producten om met stress om te gaan zijn feromonen, wikkelderapie voor lichte druk op het lichaam en therapieën met geneesmiddelen.
- b. Andere therapievormen, bijvoorbeeld acupunctuur of touch therapie, kunnen stress bij sommige huisdieren verminderen.
- c. Regelmatige lichaamsbeweging kan bijdragen aan stressvermindering.

¹ Notari L. Stress in veterinary behavioural medicine. In Horwitz DF and Mills DS, editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England:BSAVA,2009:136-145.

² Palestrini C. Situational Sensitivities. In Horwitz DF and Mills DS, editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England: BSAVA.2009:169-181.

