

## Plannen we zijn agenda niet te vol?

- maandag:** behendigheidstraining
- dinsdag:** afspraak bij de dierenarts
- woensdag:** mee de stad in
- donderdag:** gehoorzaamheidsles
- vrijdag:** spelen in het park
- zaterdag:** wedstrijd lopen
- zondag:** naar het strand



# STRESS!

Stress, daar hebben we allemaal wel eens een beetje last van. Een beetje stress houdt je scherp, maar te veel stress en (werk)druk zijn niet goed. Vragen we soms niet te veel van onze hond?

.....  
**TEKST** JUDITH LISSENBERG **FOTOGRAFIE** INGRID DEN BOER & JUDITH LISSENBERG  
**MET DANK AAN** PURE DOG EDUCATION/JANE BOUWENS,  
WWW.PUREDOGEDUCATION.NL & SHEILA HARPER, WWW.SHEILAHARPER.CO.UK

Sheila Harper wilde graag een Border Collie. Net, zoals zo veel mensen, omdat ze intelligent zijn. 'Niet wetende dat mijn hond intelligenter zou zijn dan ik', kijkt de Engelse hondengedragdeskundige tijdens haar tweedaagse workshop in Nederland terug. Sam was hyperactief, had geen moment rust. Hij was agressief naar alles en iedereen, reageerde al op het kleinste stipje aan de horizon en trok de hele dag Sheila's aandacht.

## 'LEKKER' MOE

De dierenarts, haar trainer en de gedragstherapeut kwamen allemaal met dezelfde conclusie: Sam was 'dominant'. 'Geef die hond maar eens flink wat beweging', luidde het advies. 'Maak hem maar eens lekker moe.' Sheila ging van alles met Sam doen. Oefenen, spelen, behendigheidstraining, gehoorzaamheidsles. Wandelen, fietsen. 'Ik kreeg te horen dat een Border Collie per dag 120 kilometer moest lopen, dat deden ze op de boerderij immers ook. Maar ik haalde slechts 56 kilometer per dag.'

'Slechts' 56 kilometer per dag! Inmiddels weet ze wat ze met dat 'deskundig' advies bij Sam aanrichtte: ze zette haar hond met al die actie in zo'n hoge versnel-

ling, dat hij niet meer kon stoppen. 'We raakten er allebei uitgeput van', kijkt ze terug. 'Ik werd er zelf ook een beetje een Border Collie van, zo druk. 's Avonds zat ik met een boek én een breiwerkje tv te kijken, anders kon ik niet ontspannen.'

## HART OP HOL

Tijdens haar seminarweekend 'Help! I can't cope!' praat Sheila maar liefst tien uur lang over stress bij honden. Een beetje stress is helemaal niet verkeerd. Het brengt je lichaam in een hogere staat van paraatheid, zodat je op de juiste manier op allerlei situaties kunt reageren. Sheila vertelt hoe ze in de Rocky Mountains opeens oog in oog stond met een beer en haar twee jongen. 'Je kunt je voorstellen wat er dan met je stressniveau gebeurt: je hart slaat op hol, je bibbert als een gek, je lichaam maakt zich helemaal klaar om snel in actie te komen.'

Dat gebeurt allemaal onder invloed van hormonen. Het probleem met deze stresshormonen is dat ze niet zomaar weer uit je lijf zijn verdwenen. Het kan dagen (!) duren eer ze weer tot hun normale niveau zijn gedaald. Als je continu onder spanning staat, krijgt je lichaam geen tijd om te herstellen, en dat is waar de problemen ontstaan. Het immuunsysteem en daarmee de (honden)gezondheid worden dan langzaam ondermijnd. 'Doe meer', wordt vaak gezegd als een hond druk en gestrest is. Sheila ontdekte het tegenovergestelde: 'Doe minder. Maar bouw daarbij wel langzaam af, anders is het net als op je vakantie: als je lichaam en geest in één keer stillet, word je ziek.'

## WE ZIEN HET NIET...

In onze maatschappij zijn er veel honden met stress, maar hun eigenaren zien dat niet altijd. We vangen volgens Sheila maar heel weinig signalen die de hond ons geeft op. Tijdens haar seminar laat ze filmpjes zien van een hond die een hindernissenparcours moet lopen. Hij doet het – maar ziet zijn baas eigenlijk wel hoe? 'Deze hond zou van mij géén behendigheid mogen doen', zegt ze beslist. 'Let eens op zijn rond gehouden rug. Hij houdt zijn lijf helemaal compact, strekt zich geen moment uit.'



# De bekende druppel...



Wakker worden.



’s Ochtends: uit wandelen.



Wat rust.



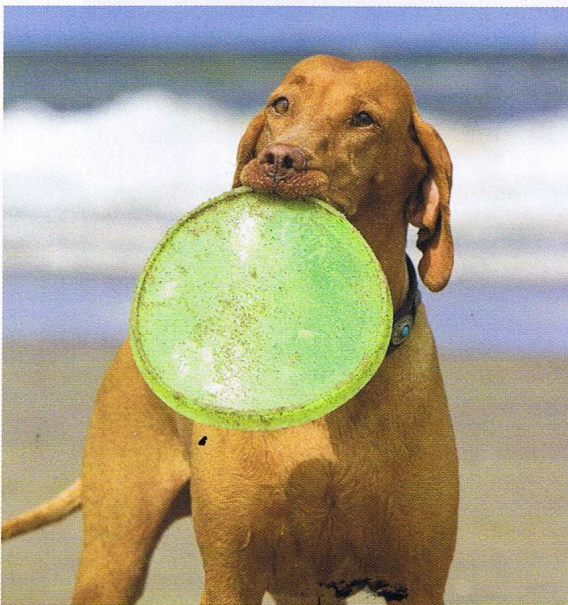
’s Middags: afspraak bij de dierenarts.

Kijk eens hoe dicht hij zijn voor- en achterpoten bij elkaar houdt, en hoe snel hij zijn kop weer naar beneden beweegt zodra hij dat kan.’

De hond op het filmpje moet volgens haar enorm veel pijn hebben. ‘En tóch springt hij voor zijn baas. Honden willen zo graag dingen voor ons doen. En wij denken vaak niet na bij wat we van ze vragen. We moeten veel beter leren observeren.’ Het is een mooie opdracht voor de eerstvolgende gehoorzaamheidsles of sporttraining: honden observeren. Hoe gedragen ze zich? Wat geven ze aan?

## WEINIG KEUZES

Sheila wijst er op dat een hond eigenlijk maar heel weinig keuzes heeft. Geen regie kunnen voeren over je eigen leven, ook dat geeft stress. ‘Wij kunnen kiezen wat voor ontbijt we willen, wanneer we naar het toilet gaan. Maar hoeveel keuzes heeft



## Na gedane arbeid...

...is het goed rusten. ‘Na een wedstrijddag de hond minimaal 48 uur rust geven’, adviseert dierfysiotherapeut Floor de Ruiter in LosVast, het blad van de Nederlandse Vereniging voor Instructeurs in Hondenopvoeding en -opleiding.

onze hond eigenlijk? Wij bepalen wanneer hij eet, wanneer hij mag plassen, wanneer hij moet bewegen. Hij kan heel weinig zelf beslissen.’

Ook geven we honden vaak weinig persoonlijke ruimte om zich terug te kunnen trekken voor een beetje ‘me-time’, zoals Sheila dat zo mooi noemt. ‘Terwijl dat iets is waar we allemaal behoefte aan hebben.’ En we stellen tegenwoordig erg hoge eisen aan viervoeters. We sleuren onze puppy’s overal mee naartoe. Fietsen drie keer per dag met onze honden, omdat het zo goed voor ze zou zijn. Ze moeten mee naar het park, mee over straat, mee naar de auto, mee naar de training. Sheila: ‘Dat had ik ook met mijn eerste hond, ik wilde een vriend die ik overal mee naartoe kon nemen. Maar dat is te veel gevraagd van een hond.’

## HERSTELTIJD

Mogen we dan helemaal niets meer met onze hond? ‘Natuurlijk wel’, zegt Sheila. ‘Maar zorg dat er voldoende tijd is voor herstel, en denk na bij wat je met hem doet en wat je van hem vraagt. Het kan soms maanden, soms zelfs jaren duren om van langdurige stress te herstellen. Vaak veel meer tijd dan wij denken, of de hond willen geven.’

Doordat haar Border Collie Sam bijna crashte door de stress, crashte Sheila zelf ook bijna. ‘Ik was zó bezig met mijn hond, dat ik mezelf vergat. Ik moest eerst mezelf weer in balans brengen voordat ik mijn hond weer in evenwicht kon brengen. Dat is vaak zo, dat je bij honden met stress eerst naar jezelf moet kijken.’ Sam overleed, negen jaar oud, aan een hartaanval. ‘Achteraf verbaast me dat niets’, zegt Sheila. ‘Zijn stressniveau is zó hoog geweest.’

Ze vertelt haar verhaal voor Sam. ‘Want er zijn zo veel meer mensen met een Sam. Ik probeer kennis door te geven aan anderen, mensen zich te laten realiseren wat ze allemaal met hun hond doen. Misschien wel te veel. Dat kan best confronterend zijn. Maar denk nu niet meteen: “Ik moet alles anders doen.” Slaap er eerst maar eens een nachtje over of u misschien iets kunt verbeteren aan het welzijn van uw hond.’ 🐾



Deze glazen stellen het stressniveau van de hond voor tijdens zomaar een dag uit zijn leven. Ze laten zien hoe dat niveau door activiteit en rust omhoog en omlaag kan gaan, en dat bij te weinig hersteltijd het glas van de hond ongemerkt uiteindelijk door iets heel kleins – de bekende druppel – te vol kan raken en kan overstromen.



's Avonds:  
trainen op de  
hondenschool.



Vervelende ervaring  
tijdens training: eng  
geluid, of confrontatie  
met andere hond.



Weer thuis, rust.



De hond wordt  
geaaid door een kind  
en valt plotseling uit.

## Om over na te denken

### Quotes van Sheila

- 'Veel honden weten niet wat er van ze wordt verwacht, we testen onze honden meer dan dat we ze dingen leren. Neem het zindelijk maken: mensen doen van alles, behalve de hond duidelijk maken wat ze wél graag van hem willen. Je hond iets leren is compleet iets anders dan hem straffen!'
- 'Honden die wegrennen omdat ze zijn geschrokken, bijvoorbeeld van vuurwerk, keren vaak pas na drie tot zes dagen terug op de plek waar ze zijn verdwenen, omdat dan de stresshormonen pas voldoende zijn gezakt.'
- 'Haar verliezen is een bekend stresssymptoom. Toen we vroeger na de les onze hal veegden, dachten we vaak: "Jeetje, wat is er met die honden aan de hand, wat ruien ze!" Pas later begrepen we dat die honden zo veel haar verloren omdat ze onder grote stress stonden. Wat een rotlessen gaven we toen...'
- 'Soms hoor je wel eens: "Mijn hond is superfit, moet je zijn spieren maar eens voelen!" Maar gespannen spieren zijn heel iets anders dan spierspanning. Gespannen spieren wijzen op stress.'
- 'Je ziet al die behendigheidsmensen hun hond laten trekken aan riemen en speeltjes. Wij denken dat we de hond daarmee oppeppen, maar in feite leid je hem er alleen maar mee af van wat je eigenlijk wilt wat de hond doet: focussen, nadenken. Honden die te opgewonden zijn, kunnen niet nadenken.'
- 'Wij denken bij blijdschap vaak aan het beeld van een hijgende, actieve hond. Maar voor mij is dat stress. Voor mij is een blijde hond een kalme hond. Maar ik heb er ook jaren over moeten doen om dat oude beeld los te laten, hoor.'
- 'Ik ken iemand met honden die allemaal allergisch reageerden op entingen, en ze gaf die entingen daarvan de schuld. Maar de vaccinaties zelf waren het probleem niet: deze honden stonden zó onder spanning, dat het kleinste dingetje ervoor zorgde dat ze overliepen. In dit geval was dat de enting.'
- 'Als ik naar de dierenarts ga, neem ik mijn honden niet mee de wachtkamer in. Ik haal ze pas uit de auto als ik aan de beurt ben. Ze hebben er helemaal geen problemen mee om bij de dierenarts te zijn, maar ik wil gewoon niet dat ze daar vijf of tien minuten in de wachtkamer zitten en stress kunnen opbouwen.'
- 'Ik zie mensen hun hond zogenaamd quality time geven door met ze te wandelen, terwijl ze zelf druk aan het bellen zijn. Maar quality time kan ook zijn samen naar de tv kijken, of even tegen je hond praten. Het gaat niet zozeer om de actie, maar om de connectie.'
- 'Leer de hartslag van je hond kennen. Zo leer je te voelen of hij rustig of juist opgewonden is.'
- 'Maak eens een "treat tree" voor uw hond: verstop in en rond een boom allerlei lekkere hapjes. Vergeet nou eens dat idee dat je per se twee uur moet wandelen, zoeken geeft een hond veel meer voldoening.'
- 'Houd eens 24 uur lang in een logboekje bij wat uw hond allemaal doet. Als u uitkomt op 60 procent rust en 40 procent actie, is dat eigenlijk al niet goed. Een hond hoort per etmaal 18 uur quality rest te hebben.'

**'DOE MEER',  
WORDT VAAK  
GEZEGD ALS EEN  
HOND' DRUK EN  
GESTREST IS.  
SHEILA HARPER  
ONTDEKTE HET  
TEGENOVER-  
GESTELDE: 'DOE  
MINDER.'**

