



Lichaamstaal

Communicatie

Honden communiceren via lichaamstaal. Ze gebruiken hun lichaam om zich te uiten hoe zij zich voelen. De expressie van de ogen, stand van oren en de staart toont aan hoe onze viervoeters zich voelen in bepaalde situaties.

Het is een heel andere taal dan wij mensen spreken. Jij en je hond moeten elkaars taal dus nog gaan leren. Pups komen echter niet standaard voorgeprogrammeerd met de optie "Nederlands" en vaak snappen wij geen snars van wat die hond nu toch wil. Vaak zien we hun talloze hulpvragen als vervelend en ongewenst gedrag. En gaan we middels correctie's tonen dat wij dit gedrag niet dulden. Wat we hier gaan creëren zijn honden die zichzelf gaan afsluiten, niet meer gaan communiceren. Vaak vinden we de rustigste honden "brave bestjes" wat hier echter achterschuilt is aangeleerde hulpeloosheid. De hond heeft het letterlijk opgegeven om te communiceren, want er luistert niemand naar.

Ik hoor je al luidop denken, mijn hond snapt echt wel wat ik bedoel hoor! Waar wij vooral communiceren met woorden gaat je hond vooral letten op je lichaamshouding en intonatie in je stem en deze koppelen aan het woord dat wij voor bepaalde dingen gaan

gebruiken. Hij begrijpt dus niet zozeer het woord dat je uitspreekt, dit kun je testen door je eens om te draaien en dan een commando te geven aan je hond. Laat je weten hoe hij hierop reageerde?

Wanneer een hond zijn volledig gebit ontbloot en misschien heel hard gaat grommen en blaffen, begrijpen we dat de hond niet ok is met waar we mee bezig waren. Echter geeft de hond hiervoor al kleine stress signalen weer. Met subtiele signalen geeft jouw hond aan dat hij iets spannend vindt. Het zijn die kleine signalen die heel belangrijk zijn en die we vaak missen bij onze viervoeters.

Dit is dus belangrijk voor hondeneigenaren om deze signalen te leren herkennen.

Opdracht

Ga eens observeren wanneer jouw hond stress-signalen laat zien en noteer voor jezelf eens in welke situatie dit gebeurde, welke signalen je zag. Zo krijg je alvast wat zicht op wat jouw hond moeilijk vindt.

Let bijvoorbeeld eens op de volgende situaties:

- Als jij of een vreemd persoon jouw hond aait, vindt hij dit dan echt prettig of zie je dat hij gaapt of tonggelt (met zijn tong over zijn neus gaat)? Dat is dan een signaal dat je hond hier niet helemaal ok mee is. Of misschien draait hij zijn kop wel weg, de andere kant op.

- Als jullie wandelen en aan de andere kant loopt er een vreemde hond, welke signalen zie je dan bij jouw hond?

- Als er bezoek komt, welke signalen laat je hond dan zien? Kruipt hij snel onder de keukentafel? Of komt hij vol enthousiasme het bezoek begroeten met ook hier een resem aan signalen.

- Als je aan het spelen bent met je hond, welke signalen laat hij dan zien?

Bij die laatste vraag zal je vast gaan denken; “Maar dat is toch een leuke situatie?”. En dat is vaak ook zo! Bij positieve opwindning komt ook stress om de hoek kijken. Stress hoeft namelijk helemaal niet negatief te zijn!



Subtiele stress signalen

Een paar voorbeelden van de meest bekende stress-signalen zijn; geeuwen, uitschudden, gaan hijgen (niet van de warmte en inspanning), tongelen en wegstaren. Met deze signalen geeft jouw hond aan dat hij iets spannend vindt. Deze signalen tijdig leren herkennen is heel waardevol voor het begeleiden van jouw viervoeter. Je gaat zo zien wanneer hij het moeilijk krijgt en je kunt er vervolgens sneller op inspelen door hem te helpen uit die vervelende en spannende situatie.

Natuurlijk moet er wel altijd naar de context gekeken worden bij het interpreteren van deze signalen. Een hond die net wakker is, die zal mogelijk gapen. Een hond die net heeft liggen rolen in het zand zal zich ook gaan uitschudden om zich van de resten zand te ontdoen.

Kijk daarom altijd naar het geheel plaatje en de situatie waarin het gedrag zich voordoet. Naast het “bekende” rijtje met stress-signalen zijn er echter ook een aantal die iets minder bekend zijn.

Ik som ze even voor je op;

Voertjes harder/driftiger aannemen:

Op het moment dat de opwinding van je hond hoog is, dan heb je zeker als eens gemerkt dat je vinger samen met het voertje tussen zijn tanden verdwijnen. Auwttch! Neemt de hond helemaal geen voer meer aan, terwijl hij dit normaal wel doet? Dan zit de stress heel erg hoog!

Plots veel haar loslaten:

Een hond die stijf staat van de stress kan ineens gaan verhareen. Het lijkt alsof de hond spontaan in de rui schiet. Dit zie je vaak bij bijvoorbeeld dierenartsbezoekjes. De stress-emmer van je hond zit bomvol en als reactie op die stress begint spontaan hun haar uit te vallen.

Ineens erg druk worden:

Misschien ken jij de gekke 5 minuten ook wel? Je hond rent als een gek door je huis rond. Of plots gaat hij rondjes lopen tijdens je wandeling, waarbij de lijn als een lasso rond je enkels knopt.... Als een op hol geslagen paard rent hij in het rond. Soms komt dit gedrag ook tijdens een ontmoeting met een andere hond voor. Complete chaos, wild "spelgedrag". Het ziet er ludiek uit en vaak wordt er gezegd "Ah.. kijk ze leuk spelen". Waarschijnlijker is het echter dat het stress-emmertje van je hond te vol is komen te zitten, en hij weet zich even geen blijf met al die gevoelens.

In de lijn of naar jou gaan happen:

Je loopt ergens met je viervoeter en ineens gaat hij in de riem happen of zelfs tegen je opspringen en in je jas of handen bijten. Ook dit kan een teken zijn dat de stress op aan het lopen is. Tijd voor rust!

Rijden:

Er wordt vaak gedacht dat een hond die rijgedrag vertoont dominant is. In de meeste gevallen heeft het hier niks mee te maken. Vaak komt rijgedrag voort uit stress of hoge opwindning. Als je net een partij tuggen hebt gespeeld met je hond, dan kan het zomaar eens zijn dat hij ineens tegen je heen aan gaat rijden. Of als er bezoek binnenkomt en je hond vindt dit spannend, ook dan kan hij gaan rijden. Soms tegen je bezoek, maar ook wel eens op zijn mand of zijn knuffel! Op de losloopweide zien we dit gedrag enorm vaak tussen de honden. Rijdt je hond vaak op andere honden? Tijd om de situatie te evalueren dus! Rijden is dus vaak een uiting van spanning maar soms kan het ook hormonaal zijn, en dus wel seksueel.



Gras en/of oneetbare objecten eten:

Er kunnen meerdere redenen zijn dat een hond gras eet of oneetbare objecten opeet, maar ook dit kan soms een uiting zijn van stress. Raadpleeg in het laatste geval altijd een dierenarts en neem ook eens contact op met een gedragstherapeut. Het eten van oneetbare objecten kan heel erg gevaarlijk zijn.

Het is een mythe dat een hond die gras eet altijd misselijk is. Het kán wel, maar er zijn nog veel meer oorzaken. Onder andere stress dus. In welke situaties eet je hond wel eens gras? Of misschien gaat hij heel gefixeerd oneetbare dingen opeten die hij vindt op zijn pad. Tijd voor een evaluatie!

Tegen iemand aan plassen:

Krijg je al het schaamrood op je wangen? Ook dit kan weer een uiting van stress zijn. Straf je hond hier niet voor en kijk eens of het misschien kan dat hij zich niet prettig voelt in de situatie.

Schiet nu niet meteen in de stress als je eens een stressignaal waarneemt bij je hond. Stress houdt ons namelijk in leven. kennis hebben van stress signalen en lichaamstaal brengt je weer een stap dichtter bij het beter leren lezen en dus begrijpen van je hond.

Trigger stacking

Trigger stacking betekent eigenlijk niets anders dan: opeenstapeling van prikkels. Prikkels en gebeurtenissen stapelen op zonder dat de hond tussen de verschillende prikkels de tijd krijgt om het allemaal te verwerken.

Het stress-emmertje van je hond loopt vol en uiteindelijk over.



Jouw hond reageert ineens super heftig op een fietser waar deze normaal helemaal niet op reageert.

Jouw hond valt ineens heftig uit of wordt plots heel erg druk. Jouw hond gaat ineens in de lijn bijten, tegen jou opspringen of een dolle heen en weer rennen.

Herkenbaar? Dan is het hoog tijd om de situatie eens onder de loep te nemen. Zijn je wandelingen te lang? Misschien was het

gisteren voor je hond een enorm drukke dag? Of krijgt je hond niet de tijd om te herstellen tussen spannende gebeurtenissen in?

Trigger stacking betekent dus dat er in een te korte tijdsspanne teveel spannende gebeurtenissen hebben plaatsgevonden. Zijn stress-emmertje loopt over, er is geen tijd om de stress te verwerken en een explosieve reactie is het gevolg hiervan.

Als je hond voldoende tijd tussen spannende gebeurtenissen krijgt dan kan hij herstellen, en kan hij weer de wereld aan. Maar als die hersteltijd er niet is wordt het gewoon teveel voor de hond. En een explosie aan emoties is het gevolg.

Onze honden worden dagelijks aan ontzettend veel gebeurtenissen en prikkels blootgesteld. Voor ons mensen is het meeste dat wij op een wandeling tegenkomen vanzelfsprekend, en kunnen wij alles plaatsen, een hoge bouwkraan, gierende banden, luid getoeter of de vuilniskar die voorbij rammelt... maar voor je hond is dit natuurlijk heel anders. Volgt dit alles elkaar op in een snel tempo, raakt je hond zijn stress emmer heel snel vol.

Een beetje stress is geen drama en hoeft geen drama te worden, echter kan dit snel omslaan naar chronische stress en vermoeidheid, ja ook bij je hond, met de nodige gezondheidsklachten tot gevolg. Het is overigens afhankelijk van de hond welke prikkels als eng of spannend worden ervaren. Het gaat hierbij dus echt om de beleving van de hond, en niet die van ons ;).

Stresshormonen

Als een hond stress ervaart komen er in het hondenlichaam verschillende hormonen vrij, oa cortisol en adrenaline. Adrenaline is een kortwerkend stress-hormoon en stelt het lichaam in staat tot directe actie. We mogen heel dankbaar zijn voor dit hormoon want het stelt ons als mens ook in staat om snel te handelen. Deze hormonen houden ons als het ware alert in gevaarlijke situaties.

Cortisol heeft veel nuttige functies, maar het staat vooral bekend als 'het' stresshormoon. Het kan tot 72 uur duren eer Cortisol het systeem verlaat.

Als de ene prikkel of spannende gebeurtenis snel na de andere optreedt, zijn er dus nog steeds stress-hormonen aanwezig in het lichaam van de vorige gebeurtenis. Ervaart je hond dit dag in dag uit kan er chronische stress ontstaan.

Positieve stress telt ook mee in het verhaal stress emmer. Wanneer je bv de lijn opneemt dan gaat je hond al anticiperen op deze handeling, en hup, de spanning loopt al op... En denk ook eens aan het doen van wilde ren en trek spelletjes en trainingen met je hond waarbij er heel veel actie en opwinding is.

Stress emmer

Bij de ene hond is de stressemmer een expresso kopje groot, terwijl bij de andere hond het een formaat badkuip heeft. Vergeet niet dat heel veel kleine stress momentjes samen een groot geheel vormen. Het stapelt zich op, weet je nog van in het stuk hierboven?

Probeer een expert te worden in het lezen van de lichaamstaal van je hond. Hoe reageert hij in verschillende situaties, welke gedragingen laat hij zien? Let vooral ook op de kleine signalen! Door een pro te worden in het zien van deze signalen kan je jouw hond

sneller uit een spannende situatie begeleiden en voorkom je nare ervaringen.

Hersteltijd

Stressemer, trigger stacking... Allemaal goed en wel maar hoe kunnen we nu gaan voorkomen dat die stress emmer niet gaat overlopen?

Zoals je hierboven al kon lezen, is het heel belangrijk om je hond te leren kennen, bepaalde prikkels te vermijden en je viervoeter voldoende hersteltijd te gunnen. Zorg voor voldoende rustmomenten tussen verschillende spannende prikkels en gebeurtenissen.

Om hoeveel tijd het hier gaat is afhankelijk van de hond en je zal moeten gaan ervaren hoe dit bij jouw hond werkt. Voor iedere hond is dit anders.

Nu je weet wat die hormonen in het lijf van je hond teweeg brengen en hoe het zich kan stapelen in het systeem, begrijp je waarom rust

zo belangrijk is. Zeker bij reactieve en prikkelgevoelige honden is herstellen wel zo belangrijk. Soms is het nodig om je hond na een intense ervaring te ondersteunen met eterische oliën, feromonen sprays of andere supplementen.

In de slaap worden prikkels, gebeurtenissen én stresshormonen verwerkt.

Zorg dus dat jouw hond over de dag en tussen verschillende spannende of opwindende gebeurtenissen de kans krijgt om een paar uur te rusten. Zo zal hij veel beter met spanning om kunnen gaan en voorkom je dat zijn stress-emmer compleet overloopt.

Decompressie

Door ontspannende activiteiten in te zetten, kan je hond tot rust komen en krijgen de stresshormonen de kans om te zakken.

Doe eens een snuffelwandeling of bezoek Snuffeltuin Scent. Door je hond de gelegenheid te geven te snuffelen, kauwen en te likken maakt je viervoeter dopamine aan. Dopamine is het feelgood stofje.

Bij honden zie je vaak probleemgedrag ontstaan wanneer zij niet of zelden de gelegenheid krijgen dingen te doen die zij leuk vinden en waar ze een goed gevoel bij krijgen. Ook ligt depressie op de loer bij een gebrek aan dopamine. Bij depressie zien we vaak dat honden futloos worden en moeilijk te stimuleren zijn.

Laat je hond op verkenning gaan, biedt verrijking aan in de vorm van hersenwerk, en laat je hond in vrijheid spelen en ontdekken. Speuren, snuffelen en kauwen zijn als activiteit enorm belonend voor een hond. Ze geven een hond een fijn gevoel.

Na deze les hoop ik dat je meer inzicht gaat krijgen in het gedrag van je hond, dat je meer begrip kunt tonen in bepaalde situaties en je weer kunt genieten van het samen zijn!

Loop je met je hond tegen problemen aan en wil je op een liefdevolle manier leren samenwerken? Stuur dan een mailtje naar info@snuffeltuinscent.be of bezoek de website www.snuffeltuinscent.be

[Snuffeltuin Scent op Instagram](#)

[Snuffeltuin scent | Facebook](#)