

Michelle Vrolijk &  
Daniëlle Dessauvagie

# HOND & VUURWERK ANGST

7 tips waarmee jij  
jouw hond kunt helpen!



# INLEIDING

Je hond angstig zien is voor iedere hondeneigenaar moeilijk. Je voelt je misschien machteloos omdat je niet weet hoe je hem kunt helpen. Of hetgeen wat je hebt geprobeerd werkt niet.

Gelukkig zijn er een aantal zaken die je kunt doen om de angst te (laten) verminderen, zodat jij en je hond meer ontspannen met situaties (leren) omgaan.

Met dit e-boek krijg je een aantal handvatten om hiermee aan de slag te gaan.



# INHOUDSOPGAVE

In dit e-boek gaan we in op de angstsignalen van je hond, diverse oorzaken van angst en mogelijke oplossingen. We hopen je met dit e-boek nieuwe inzichten en ideeën te geven over hoe je jouw hond kunt helpen.

Michelle & Daniëlle = **MV & DD**

Over de schrijfsters	4
Wat is angst?	6
De angstaas	8
Pijn en geluidsgevoeligheid	9
Lichamelijke oorzaken van angst	10
Zeven tips:	12
1. Hond en 2G	13
2. Klinkt als muziek in de oren	15
3. Een veilige haven	19
4. Samen sterk	21
5. Hond en heelmiddelen	25
6. Met je neus in de boter	28
7. Druk op of van de ketel?	29
Een tip van de Andere Dierenarts	30
Er is meer	32
Over de schrijfsters, deel 2	34
Samenvatting	36
Do's and don'ts	37
Referenties	38
Tot slot	39

## Bijlagen:

- Lichaamstaal hond
- Thundershirt
- E-boek  
"Pijn bij honden"



# MICHELLE VROLIJK



Michelle Vrolijk begeleidt als gedragsdeskundige honden en eigenaren. Ze krijgt dagelijks in haar praktijk honden met 'ongewenst gedrag'.

"Van de honden die ik in mijn praktijk zie, heeft minimaal 70% onopgemerkte lichamelijke en geestelijke pijn. Daarom liggen de thema's 'Pijn' en 'Angst' mij zo na aan het hart."

Omdat een hond grotendeels afhankelijk is van de eigenaar, is Michelle een groot voorstander van kennisuitbreiding. Daarom geeft én organiseert ze regelmatig lezingen en workshops over honden.

Michelle is een gedreven dierenliefhebster, eigenaresse van haar praktijk voor hond en mens *MichelleVrolijk.nl*, initiatiefneemster en mede-schrijfster van dit e-boek en van het e-boek *'Pijn bij honden'*.

Ze is tevens de organisator van de opleidingen *'Pijn bij honden'* en heeft een netwerk van *'Pijn coaches voor honden'* opgericht.

# DANIËLLE DESSAUVAGIE

Daniëlle heeft een individuele oppas-service voor honden en is Tellington TTouch Practitioner voor gezelschapsdieren. Ze heeft veel ervaring met honden die bang zijn voor vuurwerk.

“Gelukkig zijn mijn eigen honden nooit bang geweest, maar in de tien jaar die ik in een honden- en katten speciaalzaak werkte heb ik heel veel wanhopige en verdrietige eigenaren aan de toonbank gehad.”

Ze benadrukt het belang om een hond die angstig is te helpen en niet te denken dat je toch niets kunt doen. Het zijn al die kleine dingetjes bij elkaar die het verschil kunnen maken voor je hond. Wat voor de ene hond goed werkt, hoeft dat voor de andere hond niet te doen. Het is vaak een zoektocht naar de juiste middelen.

Als mede-auteur van dit e-book hoopt ze hondeneigenaren een stukje op weg te kunnen helpen en out-of-the-box te laten denken om een hond met (vuurwerk) angst te begeleiden.





# WAT IS ANGST

Angst is een emotie die je helpt te reageren op (dreigend) gevaar. Je lichaam maakt zich klaar om te kunnen vechten of vluchten en raakt in de hoogste staat van paraatheid. Het hart gaat sneller kloppen, de bloeddruk gaat omhoog, de ademhaling versnelt en de spieren spannen zich aan. Deze staat van het lichaam duurt in principe vrij kort en is een gezonde reactie op dreigend gevaar.



## "Weetje"

Angst kan aangeboren of aangeleerd zijn. De angst voor harde geluiden is één van de weinige aangeboren angsten (ook bij mensen), omdat harde geluiden vaak gevaar aankondigen. Door leerervaringen kan deze angst verdwijnen of juist erger worden.

# NUTTIG OF NUTTELOOS?

## MENS-GERELATEERD

Net als pijn is angst een belangrijke raadgever. Zonder angst zou je je wellicht overal 'instorten', zonder na te denken over mogelijke consequenties. Angst is dus nuttig. Het is een gezonde reactie op dreigende situaties.

Het kan echter gebeuren dat deze gezonde angst 'ongezond' wordt. Je kunt angstklachten of een angststoornis ontwikkelen waardoor je over-reageert in situaties die geen (grote) bedreiging vormen. Dit komt ook voor bij honden.

## HOND-GERELATEERD

Honden met een angststoornis zijn ook bang in situaties die geen direct gevaar opleveren. Als angst de overhand neemt en het leven onnodig negatief beïnvloedt, dan ontstaat er een situatie waarin de hond niet meer normaal kan functioneren.



**MV**

Praktijkvoorbeeld van een (over)reactie. Wanneer een mens reageert op een manier die buiten proportie lijkt te zijn m.b.t. de aanleiding: iemand ziet een klein spinnetje, rent direct het huis uit en komt 3 straten verderop pas tot stilstand, terwijl voor iemand anders hetzelfde spinnetje geen probleem is. De eerste reactie is een gezonde reactie als de spin levensgevaarlijk is, maar als het een onschuldige spinnetje betreft, of misschien een mier, dan is de reactie buiten proportie en niet nuttig.

**DD**

"Concentreer je!" Zelf ben ik behoorlijk bang voor wespen. Als er een wesp in de kamer is, is het heel moeilijk om nog een goed gesprek te voeren of een boek te lezen. Eerst moet die wesp weg. Als de wesp aan de andere kant van de kamer is kan ik nog rustig blijven zitten en hem met mijn ogen volgen. Komt de wesp dichterbij, dan ben ik niet meer voor rede vatbaar en wil ik alleen nog maar de afstand vergroten. Wanneer je angst ervaart, is het moeilijk om je op andere zaken dan de "dreiging" te concentreren. Je kunt dan ook niet verwachten dat een hond die angstig is nog (goed) naar je luistert of in staat is om te leren.

# DE ANGSTHAAS

Veel mensen denken bij angst aan een piepende hond die met de staart tussen de poten wegkruipt of probeert te vluchten. Of een hond die zijn plas of ontlasting laat lopen van angst. Maar er zijn veel meer (en subtielere) symptomen waaraan je angst en stress kunt herkennen zoals overmatig hijgen of gapen, uitschudden of simpelweg de blik in de ogen of de stand van de oren. Denk bijvoorbeeld ook aan een hond die blaft naar vuurwerk of het lijkt te willen aanvallen, ook dit kan een uiting zijn van angst.

In een Brits onderzoek\* uit 2013 gaf bijna de helft van de 383 ondervraagde hondeneigenaren aan dat hun hond bang is voor harde geluiden zoals onweer, vuurwerk en geweschoten. Slechts een derde van deze groep eigenaren had professionele hulp gezocht voor hun hond.



\* Fear responses to noises in domestic dogs: Prevalence, risk factors and co-occurrence with other fear related behaviour:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016815911200367X?via3Dihub>



In bijlage 1 vind je een overzicht van diverse angst- en stress-signalen van honden



# EEN HARDE BINNENKOMER

In het e-boek 'Pijn bij honden, 7 symptomen waardoor jij kunt herkennen dat jouw hond pijn heeft', heb je misschien al gelezen dat een hond met gezondheidsproblemen en/of pijn ander gedrag kan gaan vertonen. Bijvoorbeeld agressief reageren op aanraking of contact met andere honden vermijden. Maar een hond met pijn of lichamelijk ongemak kan ook angstiger worden voor andere prikkels zoals geluid. Bij chronische pijn heb je vaak te maken met een overprikkeld zenuwstelsel waardoor harde geluiden minder goed of misschien wel niet kunnen worden verdragen omdat ze extra hard binnenkomen.

## "Weetje"

Er is onderzoek\* gedaan naar de relatie tussen pijn, geluidsgevoeligheid en angst bij honden. Hieruit is gebleken dat honden die tijdens het onderzoek gewrichtsproblemen hadden gemiddeld 4 jaar later angst voor geluiden hadden ontwikkeld dan de honden zonder gewrichtsproblemen. De oorzaak van de angst was zeer waarschijnlijk gerelateerd aan de pijn die pas op latere leeftijd was ontstaan.

\* Noise sensitivities in Dogs: An Exploration of Signs in Dogs with and without Musculoskeletal pain using Qualitative Content Analysis- Frontiers in Veterinary Science, Perspective, 13 February 2018. Link: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2018.00017/full>

# SCHRIKREACTIE

Door een schrikreactie kan een hond een beweging maken die pijn geeft, en dan is de (negatieve) link tussen het geluid en de pijn snel gelegd.

**MV:** Het kan bij (vuurwerk)angst ook gaan om een herinnering. Bijvoorbeeld: een hond scharrelt in de tuin van de eigenaar en iemand gooit vlakbij een rotje (dat dichtbij de hond belandt), waardoor de hond in paniek raakt en zich bij het wegvluchten ook nog eens bezeert. Er bestaat een reële kans dat de hond de volgende keer bij een nauwelijks hoorbaar knalletje, of bijv. bij het openen van een champagnefles, wederom in paniek raakt. Het gaat dan om een herinnering.

**DD:** Door het schrikken verstijft de hond waardoor er extra druk op de spieren en gewrichten komt te staan. Men denkt dat bij honden met gewichtsklachten de pijn op die manier heviger wordt en de hond vervolgens een gevoeligheid voor geluid gaat ontwikkelen. De hond heeft tenslotte slechte ervaringen met de geluiden opgedaan; een knal wordt opgevolgd door pijn.

# LICHAMELIJKE OORZAKEN VAN ANGST

**Anneke Schellingerhout** is een holistisch werkende dierenarts. In haar praktijk biedt ze veel verschillende behandel mogelijkheden. We hebben haar gevraagd om kort uit te leggen hoe lichamelijke problemen kunnen leiden tot angst voor harde (vuurwerk) geluiden.

## De gehoorzenuw

De hersenen registreren een geluid wanneer er een trilling binnenkomt via de gehoorgang. Het trommelvlies geeft deze trilling door aan het binnenoor. De trilling wordt daar omgezet in een elektrisch signaal dat via de gehoorzenuw naar de hersenen gaat waar het waargenomen wordt als geluid. Een zenuw, en dus ook de gehoorzenuw, kan geïrriteerd raken als er druk op komt.

Lees verder op pagina 11



Dierenarts Anneke Schellingerhout van <https://jyoti.nl/> met hond Sardo



## Vervolg van pagina 10

Dit kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer een hond op een nat grasveld met de achterhand wegglijdt, waardoor het bekken en heiligbeen een bewegingsbeperking oplopen. Deze structuren zijn via de ruggenmergsvliezen direct verbonden met de hersenvliezen, welke weer met de schedelbeenderen en alle kopzenuwen een connectie hebben. Zo kan het gebeuren dat achterhandsproblemen leiden tot een geïrriteerde gehoorzenuw. Speelt dit net rond oud en nieuw dan kan het geluid van vuurwerk soms niet goed verwerkt worden door de zenuw, waardoor de hersenen verkeerde informatie geven en de beleving voor de hond traumatisch kan worden.

De behandeling van de gehoorzenuw zelf kan met craniosacraal therapie. De onderliggende reden kan vaak met osteopathie, chiropractie of een andere vorm van manuele therapie opgelost worden.

Het ontstaan en de behandeling van vuurwerkangst is dus best gecompliceerd en vraagt een holistische visie en behandeling op meerdere fronten.

## Vastgezette angst

Angst is geen gedrag, maar een emotie (e-motion = energie in beweging). Emoties worden opgeslagen in het lichaam; het limbische systeem, de nieren en de fascia (vorm van bindweefsel) om een paar voorbeelden te noemen. Een dier dat angst ervaart door een nare ervaring, zet dit vast in zijn lichaam en kan daarmee soms tijdelijk prima functioneren. Totdat er een trigger is, waardoor de energie weer vrij komt; dan ervaart het dier weer angst en wordt deze angst chronisch.

Het is dus belangrijk om een dier met vastgezette angst te behandelen.

Een behandeling die de energie weer laat stromen en de vastgezette angst vrijmaakt, zal echter alleen succesvol zijn als het dier de behandelaar vertrouwt en de omgeving als veilig wordt ervaren.





# 7 TIPS

WAARMEE JIJ JE HOND KUNT HELPEN



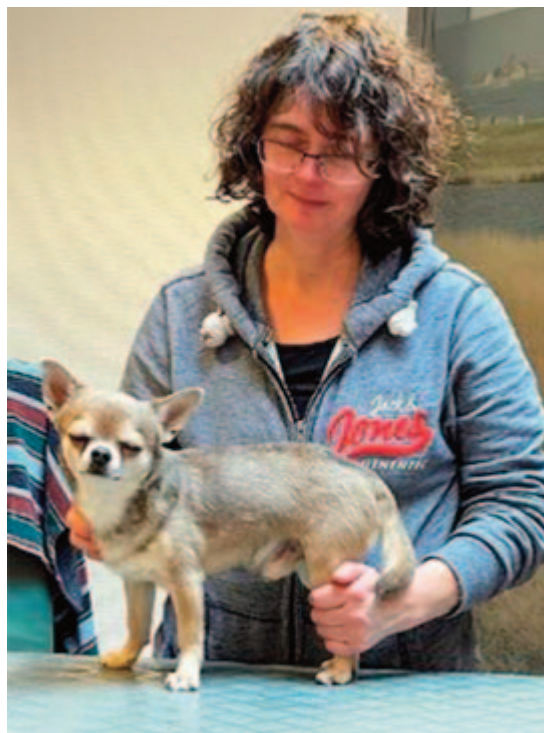
# TIP 1: HOND EN 2G

Zoals je hebt kunnen lezen kan pijn of lichame-lijk ongemak een belangrijke oorzaak zijn van angst. De **G**ezondheid van je hond heeft een directe invloed op zijn **G**edrag. Daarom raden wij aan om een hond die angstig is voor vuurwerk en/of andere geluiden altijd te laten checken en behandelen door een goede holistische dierenarts, osteopaat of fysiotherapeut. Als je het lastig vindt om een keuze te maken, neem dan contact op met ons of met één van de Pijn coaches voor honden: [www.michellevrolijk.nl](http://www.michellevrolijk.nl) (zie pijn coaches).

Wanneer een hond beter in zijn vel zit, zal hij ook beter reageren op andere vormen van therapie voor zijn angst.

## **APK-tje**

Geef je hond minimaal 2x per jaar een APK-tje en laat hem preventief checken door een goede holistische dierenarts, osteopaat of fysiotherapeut. Voorkomen is beter dan genezen.



**DD:** Een hond die (door ouderdom) slechter gaat zien of horen kan daardoor onzeker worden en sneller schrikken van situaties waar hij eerder niet bang voor was.



**MV:** Een (oudere) hond die kampt met (chronische) gezondheidsproblemen is extra kwetsbaar en gevoeliger voor angst en stress.

# PRAKTIJKVOORBEELD

*Een hond reageert plotseling anders op geluid. Kan pijn hierin een rol spelen?*

**MV:** Moon is een Australische herder van circa 8 jaar, die plotseling veel bangere is dan anders voor bouwherrie, gewerschoten en vuurwerk. Hij vond dergelijke geluiden nooit leuk, maar dit is ongekend. Hij is veranderd in een trillend rietje, waar geen contact mee te krijgen is en hij wil niet meer naar buiten.

De eigenaresse vraagt zich af of deze extreme angst door pijn komt → Moon is 1 à 2 maanden geleden door een andere hond aangevallen en had een gat in zijn oor.

Daarom laat ze Moon nakijken door dierenarts Iris van Deur. Onderzoek wijst uit dat rug en nek iets stijf en pijnlijk zijn, met meerdere afwijkende wervelstanden in de rug. Pijn en afwijkend gangwerk worden veroorzaakt door uitstralingspijn vanuit



de nek en de rug. Moon wordt ter plekke behandeld.

De eerste 2 à 3 dagen na de behandeling is Moon nog vrij angstig

om naar buiten te gaan, maar daarna is de oude Moon weer terug: hij trilt niet meer, contact maken gaat weer prima en hij gaat ook weer graag mee op stap.



# TIP 2: KLINKT ALS MUZIEK IN DE OREN

Sluit ongewenst geluid zo veel mogelijk buiten en sluit daarom ramen, deuren en roosters. En zorg voor goed gekozen geluid binnen.

## 'Through a dog's ear'

Eén van de dingen die je kunt doen om het geluid van het vuurwerk minder hard te laten binnenkomen is zorgen dat er een ander, rustgevend geluid is om het vuurwerk te overstemmen. Dit kan bijv. muziek zijn. Harde muziek opzetten kan helpen, maar kan de stress ook erger maken. Ook klassieke muziek kan vrij heftig zijn. De muziek van 'Through a dog's ear' is pianomuziek die speciaal voor honden is gecomponeerd. Deze muziek zorgt ervoor dat de hartslag (één van de reacties van het lichaam op angst) wordt verlaagd. Je kunt deze muziek vinden op o.a. Spotify.

## Relaxopet

De relaxopet is een kleine speaker die naast hoorbare, speciaal gecomponeerde geluidsgolven, ook hoogfrequente subliminale geluidsporen afspeelt. De relaxopet heeft op veel honden een ontspannende werking. Begin bij voorkeur hiermee ruim voor oud en nieuw, zodat je hond er positieve ervaringen mee heeft, dus niet pas als het vuurwerk losbarst. Voor meer informatie:

[https://www.relaxopet.com/Manual/3001\\_NL\\_V6.0.pdf](https://www.relaxopet.com/Manual/3001_NL_V6.0.pdf)



**MV:** De Relaxopet kan met zijn speciaal ontwikkelde geluidspatronen ook bij mensen een kalmerende en diepontspannen toestand creëren 😊

**DD:** De Relaxopet is er voor honden, katten, vogels en paarden. Er zijn verschillende versies op de markt, dus let goed op welke je koopt. De diersoortspecifieke Relaxopet-pro is de meest recente versie.

## Vuurwerk CD's

Op internet staan diverse adviezen hoe je je hond kunt laten wennen aan vuurwerk en andere harde geluiden met behulp van een vuurwerk CD. De meningen over het gebruik van geluid-cd's zijn echter verdeeld.

**MV:** Mijn ervaring is dat het een stap kán zijn, maar het gebruik ervan wordt onderschat én overschat:

- Met geluids cd's kun je nooit de echte situatie nabootsen.
- Het correct toepassen is lastiger dan men denkt:
  - mensen zijn vaak onvoldoende thuis in de lichaamstaal van de hond
  - er wordt te snel of helemaal niet opgebouwd
  - er wordt meestal niet naar het totale plaatje gekeken.
- Hierdoor kan het averechts uitpakken.
- Het is niet zaligmakend want een cd is anders dan de realiteit.
- Men is teleurgesteld in de werking en geeft het daardoor op.

## Live vuurwerktraining

Vuurwerktraining vraagt om zeer precies maatwerk. De intensiteit en duur van het geluid (en de andere prikkels) moeten altijd aangepast worden aan wat de hond op dat moment aankan en waarbij hij nog geen angst- of stress-signalen vertoont. Wil je door middel van desensibilisatietraining aan vuurwerkangst werken, kies dan altijd voor privélessen in plaats van groepslessen. Als één hond uit de groep angst vertoont kan dit al overslaan op de hele groep, want angst is besmettelijk.

Ook voor pups of honden die (nog) niet bang zijn voor vuurwerk, raden wij groepstraining waarbij vuurwerk wordt afgestoken sterk af.

**DD:** Wil je aan de slag gaan met een cd, dan kun je via internet diverse cd's downloaden. Lees wel eerst de gebruiksaanwijzing en bouw de training stapsgewijs op. Beluister eerst de hele cd zónder je hond erbij (eventueel in de auto) zodat je weet welke geluiden je kunt verwachten. Een CD is geen wondermiddel, maar een mogelijk hulpmiddel.



## Geluidsfrequenties

Den Hoek, de Holistische praktijk voor Dier & Mens is opgezet door dierenarts Eric Laarakker. Den Hoek werkt met westerse en oosterse (dier)geneeskunde en biedt o.a. een geluidsbehandeling aan die gebaseerd is op informatiegeneeskunde. Dit houdt in dat het zelfhelende vermogen van het lichaam gestimuleerd wordt door bepaalde prikkels aan te bieden (informatie), in de vorm van harmonische tonen (geluid).

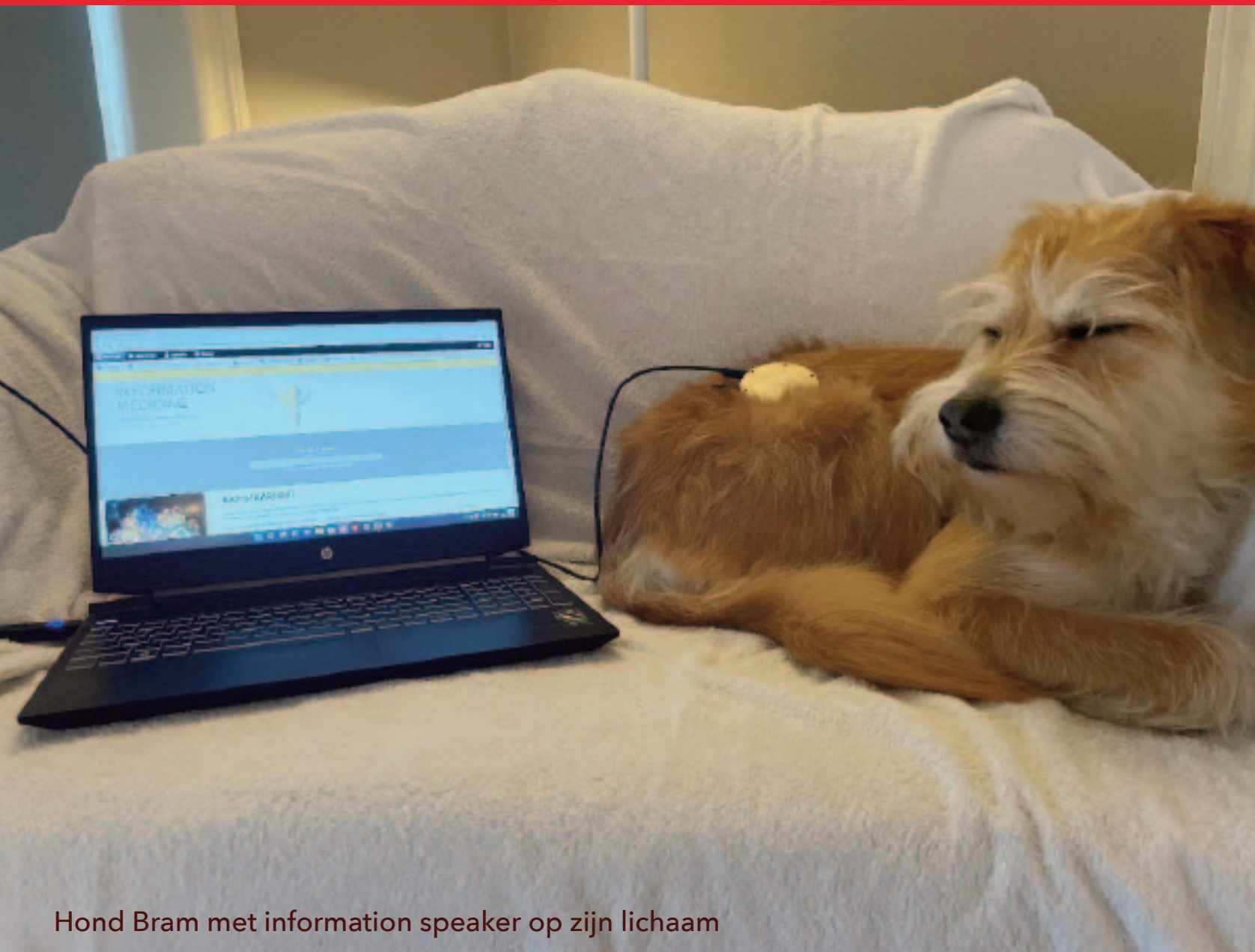
Bij een beschadigde cel is de samenwerking, de harmonie, tussen cellen verstoord. Hoe meer een cel is beschadigd, des te minder informatie geeft deze af aan andere cellen. De „harmonie van het symfonie orkest“ is verstoord. De geluidsfrequenties zetten het lichaam weer aan tot communicatie, samenwerking en herstel.

Hoewel informatiegeneeskunde nog relatief nieuw is en er nog veel te leren valt over hoe het precies werkt, willen wij deze mogelijkheid toch aanstippen omdat we er zelf al een aantal positieve ervaringen mee hebben.



**Eric Laarakker van Information Medicine vertelt:** “Informatiegeneeskunde is in onze visie dé geneeskunde van de toekomst. Bij de behandeling met de geluidsfrequenties kun je kiezen uit een groot aantal bestanden zowel voor lichamelijke klachten als bij voorbeeld voor gedragsproblemen. Welke bestanden gekozen worden hangt af van de hond en de klachten.

De geluidsbestanden worden afgespeeld via onze website met behulp van een speaker. Voor de optimale ervaring adviseren we het gebruik van de speciaal hiervoor ontwikkelde Information Speakers die o.a. voorzien zijn van een trilplaatje, zodat je de trillingen hoort en voelt. De meeste dieren (en ook de eigenaren) ontspannen zich heerlijk tijdens het afspelen van de geluidsbestanden”. De geluidstherapie kan bijdragen aan een sneller herstel en vermindering van angst voor vuurwerk en/of harde geluiden. Wil je meer weten? Bezoek onze website [www.informationmedicine.org](http://www.informationmedicine.org) of neem contact met ons op via e-mail: [contact@informationmedcine.org](mailto:contact@informationmedcine.org)”



Hond Bram met information speaker op zijn lichaam

## **Claudia de Gooijer-Kant:**

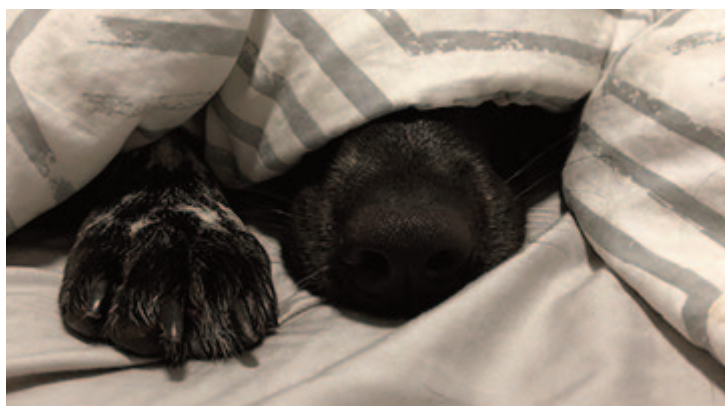
“Dit is hoe mijn hond Bram reageert op het afspelen van het geluidsbestand Aarding & ontspanning. Hij vindt het heerlijk en ontspant er zichtbaar bij. Ik heb het voor hem afgespeeld rond oud & nieuw. Wat ik heb gemerkt is dat hij tussendoor sneller herstelde van z'n angst voor knallen; hij bleef wel bang met uitlaten, maar hij was niet de hele dag door gestresst. Binnen in huis was hij wel ontspannen, zelfs op oudjaarsavond.”



# TIP 3: EEN VEILIGE HAVEN

## Badkamer

Oud en nieuw vieren in de badkamer klinkt misschien niet zo romantisch. Maar als dat de plek is voor jouw hond waar 'ie zich prettiger voelt tijdens het vuurwerk (bijvoorbeeld omdat deze ruimte geen ramen heeft), dan kun je overwegen om je daar samen te installeren en het zo knus en comfortabel mogelijk te maken, met wat lekkers voor hond & mens en een passend muziekje erbij zoals de Relaxopet of Through a dog's ear.



## Op een holletje (naar je holletje)

Als je hond graag in een veilig 'hol' kruipt, dan kun je dat maken door bijv. een bench (deurtje open) of tafel met een dikke deken erover, deze kan het geluid van buiten enigszins dempen. Let op de veiligheid en zorg dat je hond er altijd makkelijk uit kan en niet verstrikt raakt in de deken.



'Wat je niet ziet is d'r niet'. Voor veel honden geldt dat ze zich beter voelen wanneer ze het vuurwerk niet zien. Als dit ook voor jouw hond geldt, vergeet dan niet om tijdig gordijnen, rolluiken etc. te sluiten.





Fijne huisjes zijn het snelste weg, reserveer daarom zo vroeg mogelijk. En, als het verblijf goed bevalt, dan kun je het huisje meteen weer boeken voor het volgende jaar.

## De bijrijder

Als je hond van autorijden houdt, dan kan een rit over de snelweg ook een mogelijkheid zijn, samen met een passend muziekje. Op de snelweg is het geluid van het vuurwerk vaak veel minder hard dan in de woonwijk. Zorg wel dat je op tijd vertrekt en ga niet pas om middernacht de deur uit.

## Op vakantie

Een romantischer alternatief is een huisje huren in een fijne vuurwerkvrije omgeving. Je gaat hier dus sámen met je hond naar toe.

### “Weetje”

Carbid schieten valt niet onder ‘vuurwerk’ maar geeft wel harde (doffe) knallen. Let hier dus goed op als je ergens een huisje boekt en check eventueel vooraf bij de verhuurder hoe vuurwerkvrij het gebied echt is.

# TIP 4: SAMEN STERK

Als hondeneigenaar ben jij de belangrijkste factor in het leven van je hond; je bent zijn veilige basis. Samen zijn jullie een team. Daarom is het zo belangrijk dat je je hond steunt wanneer hij bang is en laat merken: 'Ik ben er voor je, wij doen dit sámen'.

## Samen sterk binnen

Samen sterk betekent ook dat je je hond niet alleen thuislaat, óók als hij niet bang is voor vuurwerk. Je hond kan onverhoopt tóch van iets schrikken. Bijvoorbeeld van een extreem harde knal, iets dat tegen een ruit aankomt of een rotje dat per ongeluk in je tuin of op je balkon belandt. Als je op dat moment bij je hond bent, dan kun je er direct zo goed mogelijk op inspelen. Als je hond alleen thuis is en in paniek raakt, kan dat een levenslang trauma veroorzaken.

## Blijf samen

Dit betekent niet dat je je hond kunt meenemen naar een vuurwerkevenement of naar een feestje. Je blijft gewoonweg samen thuis, in huis met ramen, deuren etc. dicht. Uitzondering hierop is samen uit logeren gaan, dus jij en je hond, naar een vuurwerkvrije omgeving.



Krijg je bezoek? Zorg dan dat je hond zich hier ook prettig bij voelt. Instrueer je bezoek goed en voorkom dat iemand per ongeluk een deur open laat staan waardoor je hond kan ontsnappen. Zorg ook dat je voldoende oog hebt voor je hond als het vuurwerk echt losbarst in plaats van alleen bezig te zijn met de champagne ontkurken en proosten op het nieuwe jaar.

**MV:** Waar je mee omgaat raak je mee besmet → als je je hond naar een pension brengt en daar zit een hond met vuurwerkangst, dan kan het goed mogelijk zijn dat je hond de angst overneemt. En als je hond al bang is voor vuurwerk, dan helpt een omgeving met één of meer gestreste honden ook niet.







Waar je aandacht naar toe gaat wordt groter. Hoe moeilijk het soms ook kan zijn, zorg voor positieve, helpende gedachtes. Focus op wat er wel goed gaat en hoe je je hond wel kunt helpen in plaats van de focus te leggen op zijn angst en het vuurwerk.

**DD:** Tussen steunen en 'mee-lijden' zit een groot verschil. Wanneer je zelf boos, verdrietig of gefrusteerd raakt, voelt je hond dit ook. Als je zelf ontspannen bent, geef je het goede voorbeeld aan je hond. Laat je hond dus bij je liggen, steun zoeken, praat tegen je hond, raak hem aan als 'ie dit prettig vindt en negeer hem vooral niet, maar voorkom dat je je hond bewust of onbewust de boodschap geeft dat vuurwerk verschrikkelijk is.

**MV:** Er zijn honden die het liefst wegkruipen omdat ze zich het prettigst voelen in een 'veilig hol', maar er zijn ook honden die steun zoeken en bijvoorbeeld dicht tegen je willen aankruipen. Geef je hond een keuze en kijk wat het beste bij jÓuw hond past.

## Samen sterk buiten

Ook als je hond niet angstig is, is het toch verstandig om deze aangeliend te houden rond oud en nieuw. Onverwachte knallen kunnen ervoor zorgen dat je hond schrikt en de benen neemt. Let er ook op dat je hond niet uit huis kan ontsnappen via bijv. de voordeur die 'slechts een tel open stond'.

Ondanks alle waarschuwingen raken er toch elk jaar weer veel honden vermist rond de jaarwisseling. Denk dus niet "dat overkomt mij niet", maar neem goede maatregelen en zorg voor een goed passend tuig (of een goed passende halsband) waar de hond niet uit kan ontsnappen.

## Ontsnapt?

Als je hond onverhoopt toch ontsnapt, dan is het belangrijk dat hij gechipt is en dat deze goed geregistreerd staat, op jouw naam en adres. Je kunt dit controleren via: <https://chipnummer.nl>

Hang tevens een penning of label aan de hondenhalsband/-tuig met je telefoonnummer erop en meld een vermissing zo snel mogelijk bij <https://dogsearch.nl>



## "Weetje"

Wist je dat er speciale anti-ontsnappings-tuigen bestaan voor honden?

© foto's  
speurlijn.nl



Je kunt het laatste rondje op oudejaarsavond eventueel vervangen door een heel vroeg rondje op nieuwjaarsdag.





## **“Weetje”**

Bij Tellington TTouch® gaat men uit van een direct verband tussen de lichaamshouding van het dier en zijn/haar gedrag. Door een betere balans in het lichaam wordt ook de mentale en emotionele toestand van het dier verbeterd.

## **De Tellington TTouch methode®**

**DD:** Als je hond het prettig vindt om aangeraakt te worden, dan kun je je hond helpen met TTouch. Deze methode bestaat o.a. uit zachte aanrakingen die de lichaamscellen aanzetten tot communicatie en de aanmaak van endorfines stimuleren, die zorgen dat we ons gelukkig en ontspannen voelen.

Bij de TTouch methode draait het vooral om communicatie tussen jou en je hond. Het is dus geen behandeling die je bij je hond uitvoert. TTouch doe je samen met je hond, waarbij je op zoek gaat naar de TTouches die je hond echt fijn vindt. Meer informatie hierover kun je vinden op <https://gevoelsdier.nl/tellington-ttouch/>

# TIP 5: HOND EN HEELMIDDELEN

## Medicatie

Als je hond heel erg bang is, dan kan medicatie van de (holistische) dierenarts helpen. Er zijn middelen waar je al ruim voor oud en nieuw mee moet beginnen, andere medicatie geef je alleen op de dag zelf. Wees kritisch: kies voor een middel waarvan je hond rustiger wordt, maar wel helder blijft en niet sloom of slap wordt. Als je hond niet meer beweegt door spierverslappers, dan wil dat niet zeggen dat hij niet meer angstig is, hij kan zich alleen niet meer bewegen. Het angstgevoel is echter nog gewoon aanwezig en wordt vaak zelfs nog groter. Hij kan dit alleen niet meer uiten.

**MV & DD:** Ook sommige medicatie van de dierenarts kan een versuffende werking hebben, lees altijd de bijsluiter voor je iets geeft! Als je het prettig vindt dat één van ons met je meedenkt, neem dan contact met ons op. Onze contactgegevens vind je op de laatste pagina's.



Wees voorzichtig met huis/tuin en keukenmiddeltjes. Geef geen alcohol aan de hond! Dit wordt nog wel eens geadviseerd, maar alcohol heeft hetzelfde (averechtse) effect als spierverslappers. Daarbij is alcohol ook nog eens behoorlijk giftig voor je hond.

## “Weetje”

De keuze is reuze, vraag daarom advies aan een professional. Als het éne middel niet werkt, dan wil dat niet zeggen dat een ander middel ook niet werkt. En soms is een combinatie of een op maat gemaakt middel nodig.



## Thundershirt en bodywraps

Het Thundershirt is een stretch-vestje dat redelijk strak om de romp van de hond zit.

De werking van het shirt berust op zgn. druktherapie. Iets wat bij mensen met angststoornissen ook wordt toegepast. Je kunt het ook een beetje vergelijken met het inbakeren van baby's.

Diepe druk heeft een directe invloed op de amygdala (het deel van de hersenen dat een belangrijke functie heeft bij angst) en heeft een regulerend effect op de prikkelverwerking, waardoor je minder 'geraakt' wordt door binnenkomende prikkels. **Het helpt om een overprikeld of 'angstig' zenuwstelsel te kalmeren en geeft een veilig en beschermd gevoel door de aanmaak van endorfinen (gelukshormonen).**

Bij een wetenschappelijk onderzoek\* werd er een positief effect op de hartslag en gedrag waargenomen als het shirt volgens de voorschriften werd gebruikt. Als het shirt te los werd gedragen, dan was het effect eerder negatief dan positief. Het is dus belangrijk om de juiste maat van het shirt te gebruiken. Ook een shirt dat té strak zit kan een negatief effect hebben.

\* Journal of Veterinary Behavior (2014): The effect of a pressure wrap (ThunderShirt®) on heart rate and behavior in canines diagnosed with anxiety disorder - ScienceDirect



**DD:** Mijn ervaring is dat het shirt op ongeveer 50% van de honden een positief effect heeft. Voor de andere helft doet het niets of geeft het juist meer stress.

Voor iemand zonder getraind oog kan het lijken alsof een hond ontspannen is, omdat hij "stil" gaat liggen of blijft staan met het shirt aan. Maar soms is dit juist een "shutdown" van het zenuwstelsel waardoor de hond in zichzelf keert en niet meer reageert. Intern gebeurt er echter nog van alles en ervaart de hond geen rust. Het is dus heel belangrijk om goed op alle signalen van de hond te letten en ook op de reactie wanneer je het shirt uittrekt.

Of het shirt werkt of niet is moeilijk van tevoren te voorspellen. Ook honden die niet van aanraking houden kunnen positief reageren op het shirt.

Een belangrijke factor voor het succes van het shirt is hoe het wordt "aangeleerd". Daarom hebben Michelle en ik hier een handleiding voor geschreven die je als **bijlage bij dit e-boek** krijgt.

## "Weetje"

Thundershirt is een merknaam. Er zijn meerdere merken die soortgelijke producten aanbieden, al zijn die in Nederland minder bekend. Ook een zogenaamde body-wrap of bandage van stevig rekverband kan uitkomst bieden. Al is dit vaak wat moeilijker om goed bij de hond aan te doen en vast te maken. Daarbij is de kwaliteit van het rekverband ook van belang.



Gebruik je een rekverband in plaats van een Thundershirt, knoop deze dan nooit vast bovenop de ruggengraat, maar altijd ernaast, of gebruik een veiligheidsspeld voor baby's.



# TIP 6: MET JE NEUS IN DE BOTER

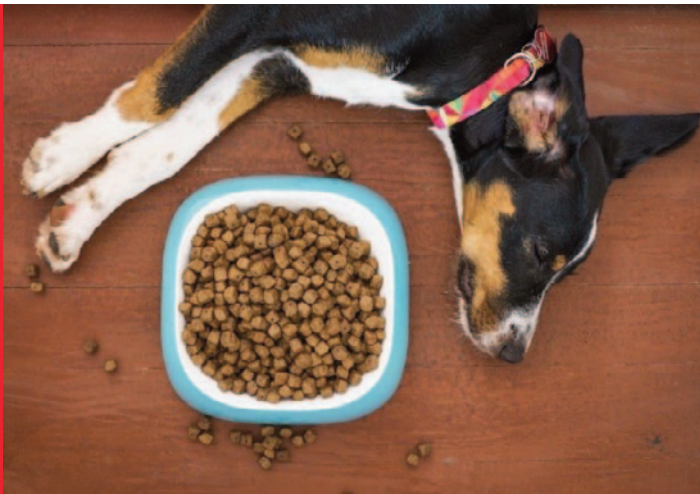
Sommige honden voelen zich rondom oud en nieuw beter met een gevulde kong, een lekkere kluif en/of wat neuswerkspelletjes. Kauwen, snuffelen en neuswerk helpen vaak om te ontspannen. Houd het eenvoudig en kies iets waar je hond al vertrouwd mee is.



Het is belangrijk dat je niet iets nieuws probeert in de periode rondom

O&N: geef een kluif of

koekjes die je hond al eerder heeft gehad. Als je iets onbekends geeft waar je hond diarree van krijgt, moet je extra vaak naar buiten en heb je er een probleem bij. Daarnaast voelt je hond zich dan angstig én ziek.



**DD:** Hersenwerk/neuswerk moet vooral leuk en ontspannend zijn en geen frustratie geven. Als een hond heel lang bezig is met een puzzel is dat niet per se positief. Wil je weten hoe je het kunt opbouwen en aanbieden, neem dan contact met ons op.

**MV:** Neuswerk kan helpen met het opbouwen van vertrouwen en zelfvertrouwen van de hond mits het op de juiste manier wordt aange-



boden. Niet iedere vorm van neuswerk is geschikt voor elke hond. Voor een hond die al moeite heeft met harde geluiden, kan een zogenaamde ballenbak met harde, plastic ballen al te veel zijn. Er zijn "regels" m.b.t. onder andere materiaal, ondergrond, lengte van de sessie en moeilijkheidsgraad.

# TIP 7: DRUK OP OF VAN DE KETEL?



Voor veel mensen herkenbaar: als je zelf moe of druk in je hoofd bent, dan kun je vaak moeilijker omgaan met allerlei heftige prikkels, terwijl je meer kunt hebben als je uitgerust en ontspannen bent. Voor honden is dit niet anders. Een hond die erg moe of druk is van een goedbedoelde extra lange wandeling, kan prikkels moeilijker verwerken.

De hele decembermaand kan een drukke maand zijn, zo ook voor onze honden. Sinterklaas, kerst (diner, visite, een kerstboom in huis), het zijn allemaal extra prikkels voor je hond. Al deze prikkels zorgen voor een verhoogd stressniveau bij je hond. Leuke opwindung zorgt voor de aanmaak van dezelfde stofjes als onaangename opwindung.



Angst en stress zijn elkaars beste vrienden. Houd daarom ieders stressniveau het gehele jaar door zo laag mogelijk, begin tijdig met voorbereidingen voor de feestdagen en maak het niet te ingewikkeld. Honden voelen zich beter bij ontspannen eigenaren 😊



# KWIJT

Plotseling waren ze haar kwijt. Na die knal op straat had ze zich verstopt in de badkamer onder het kastje.

Dat Beau er überhaupt onder past verbaasde Sanne en de kinderen.

Beau en Sanne waren al eens eerder bij Andere Dierenarts geweest en bekend met onze werkwijze.

Dus twee weken later zitten Beau, Tynke en Viviane op het matras en Sanne met een kop thee erbij.

Enerzijds, de oren plat tegen haar kop, de ogen wat verkrampd, hele lijf gespannen en staart tussen haar pootjes.

Anderzijds vertrouwen op onze intentie en handen, is Beau dicht tegen ons aangekropen.

We maken gebruik van een manuele techniek waarbij de stress uit de onderrug en bijnieren wordt gekalmeerd en afgevoerd.

Beau haar lichaam komt uit de ac-



tieve (sympathische) fase, in het de rust en herstel ( parasympathische) fase.

Je ziet Beau gapen en haar lichaam rekt zich ontspannen uit.

Haar kleine teruggetrokken ogen geven ons aan dat ze koppijn heeft. Dat is te voelen doordat het ritme in de schedel (craniosacraal) en tussen schedel en bekken verstoord is. Beau laat Tynke met haar schedel en bekken werken. Even voelt het apart in haar lijf want er komt meer beweging in de cerebrospinale vloeistof.

Viviane werkt met Beau met de herinneringen in het weefsel. Beau begint te blaffen, terwijl ze ontspannen ligt. Sanne kijkt verbaast, Beau gaat uitgebreid, het traumatische verhaal komt eruit.

Lees verder op pagina 31

## Vervolg van pagina 30

Een grote zucht van opluchting zowel bij Beau als bij Sanne. We geven wel voor de zekerheid wat natuurlijke ondersteunende middelen mee, die eventueel ingezet kunnen worden.

Drie weken later stuurt Sanne een e-mail. Beau heeft de eerste dagen meer geslapen en in haar dromen nog van alles verwerkt. Nu is ze weer vrolijk en blij. Toen er van de week, bij de overburen een feestje met vuurwerk was, stond Beau op, schudde ze haar lichaam en kwam ze rustig tegen Sanne aan zitten. Hun band is versterkt, het vertrouwen van Beau ook.

Soms is er meer nodig en vaak kunnen de mensenmaatjes ook zelf ook handvatten krijgen. Dingen die ze zelf kunnen doen of geven. Denk daarbij aan Chinese of Westerse kruiden, homeopathie, frequentie middelen, aromatherapie



Het team [www.AndereDierenarts.nl](http://www.AndereDierenarts.nl) v.l.n.r. Mette, Tynke, Viviane en Karel.

en aanraking op specifieke punten. Naast curatief juist preventief, want we hebben wel eens vaker in ons leven minder fijne ervaringen en onze dieren ook.

Voor meer informatie [www.AndereDierenarts.nl](http://www.AndereDierenarts.nl) en [www.VIVITY-Academy.nl](http://www.VIVITY-Academy.nl)





ER IS MEER DAN DEZE **7 TIPS**



## Dit is pas het begin

We hopen dat je door bovenstaande informatie (meer) inzicht gekregen hebt in wat er allemaal mogelijk is.


De meeste tips in dit boek zijn gericht op management; de situatie zo dragelijk mogelijk maken voor je hond. De angst zelf behandelen vereist veel tijd, inzet en een individuele aanpak. Toch is dit zeker de moeite waard. Zie dit e-boek dus als een start.

## Leer meer

Kennis over gedrag en gezondheid is een essentiële factor om je hond goed te kunnen begeleiden bij angst, maar ook in het dagelijks leven. Wij helpen je graag om je kennis te verbreden en te verdiepen door middel van seminars, workshops, lezingen en privé sessies. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

Door onze kennis te delen en te verspreiden hopen we bij te dragen aan het welzijn van honden.

Daarom kan iedereen dit e-boek gratis bij ons opvragen. Deel het met je vrienden!



**MV:** Voor bijna alle gedragsproblemen geldt dat het niet gaat om slechts 'dat ene dingetje' → Geluidsgevoeligheid is zelden een op zichzelf staand probleem.

**DD:** Ik geloof in een gecombineerde aanpak, er is niet één wondertip die alles oplost.



Maak het je missie om de lichaamstaal van je hond zo goed mogelijk te leren lezen.

Hoe beter je zijn signalen herkent en daar goed op reageert, hoe sterker jullie band wordt en hoe veiliger je hond zich bij jou voelt.



## Michelle Vrolijk

Michelle is opgeleid tot en werkzaam als hondengedragdeskundige. Ze heeft diverse opleidingen gevolgd, onder andere bij Turid Rugaas en Sheila Harper, en is in 2012 haar eigen bedrijf gestart.

Naast puppycoaching, gedragsbegeleiding en speurlessen op 'vermiste' personen, verzorgt Michelle ook regelmatig lezingen, workshops en opleidingen. Door middel van informatie, praktijkvoorbeelden en uitgebreid videomateriaal wordt gekeken naar zaken die het leven van hond en eigenaar beïnvloeden. Cursisten leren breder kijken, anders handelen, problemen voorzien en consequenties begrijpen. Ze krijgen als het ware een kijkje in het leven van hun hond waardoor het leven van beide wijzigt.

De opleidingen 'Pijn bij honden', samen met de opzet van een netwerk 'Pijn coaches voor honden' zijn haar nieuwste initiatieven, welke met veel enthousiasme worden ontvangen. Daarom volgt er meer, veel meer!



Meer informatie kun je vinden op haar website: [www.michellevrolijk.nl](http://www.michellevrolijk.nl) en op de diverse Facebook-pagina's van Michelle. Wil jij op de hoogte blijven? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief van Michelle door een e-mail te sturen naar [info@michellevrolijk.nl](mailto:info@michellevrolijk.nl) onder vermelding van 'nieuwsbrief' en/of volg haar op [facebook.com/michelle.vrolijk.79](https://facebook.com/michelle.vrolijk.79)



## Daniëlle Dessauvagie

Daniëlle is al haar hele leven bezig met dieren. Als klein meisje hielp ze op de kinderboerderij mee en als tiener werkte ze in de weekenden als vrijwilliger op de poezenboot in Amsterdam.

Na de middelbare school ging ze naar het (toen nog) Groenhorst College in Barneveld waar ze een opleiding dierverzorging volgde die ze in 1990 afrondde. In de jaren daarna werkte ze onder andere bij een groot dierenasiel op de herplaatsingsafdeling voor honden en bij een honden- en kattenspecialzaak. Van 2010 tot 2013 volgde ze de opleiding tot Tellington TTouch Practitioner en sindsdien geeft ze met veel plezier workshops, lezingen en privé sessies onder de naam Gevoelsdier.

Ook volgde ze een groot deel van de opleidingen "Pijn bij honden" en vele andere bijscholingen bij o.a. Sheila Harper en Turid Rugaas.

Inmiddels heeft ze haar eigen, individuele, oppasservice voor honden. 'Een geweldige ervaring om met zo veel verschillende honden een band op te mogen bouwen, van ze te mogen leren en aan hun behoeftes tegemoet te komen.'

Voor meer informatie over haar achtergrond en werkzaamheden kun je kijken op [www.gevoelsdier.nl](http://www.gevoelsdier.nl)



# SAMENVATTING



- Sluit eventuele gezondheidsproblemen uit of laat deze behandelen
- Laat je hond geregeld checken op pijn of fysiek ongemak
- Angst, pijn, stress en geluidsgevoeligheid gaan (vaak) hand in hand
- Kijk welke hulpmiddelen zijn ontwikkeld om je hond te helpen ontspannen, zoals muziek, het Thundershirt, TTouch, etc.
- Creeër in huis één of diverse veilige plekken voor je hond
- Ga samen naar een vuurwerkvrij vakantiehuisje
- Blijf samen met je hond, breng hem niet naar een pension
- Zorg dat je hond niet kan ontsnappen
- Er is heel veel keus in rustgevende supplementen en medicatie; laat je goed adviseren en blijf kritisch
- Neuswerk kan jouw hond helpen ontspannen, mits op de juiste manier aangeleerd / aangeboden
- Een vermoeide hond heeft meer moeite met het verwerken van prikkels
- Vaak werkt een gecombineerde aanpak het beste
- Bij een gedragsprobleem is het meestal een optelsom i.p.v. een geïsoleerd probleem
- Zorg voor een positief plaatje in je hoofd. Focus op wat goed gaat
- Let op je eigen energie en gedrag. Hoe meer ontspannen je zelf bent, hoe beter dat is voor je hond
- Kernwoorden zijn vertrouwen, geduld, stapsgewijs, zelfvertrouwen en "in het tempo van de hond"
- Het kost tijd, energie en geduld
- Zoek tijdig professionele hulp, wacht niet te lang, anders is de kans groot dat het zich uitbreidt als een olievlek

# DO'S AND DON'TS

- ✓ Zorg het hele jaar door voor een goede basis. Bouw aan het zelfvertrouwen van je hond
- ✓ Steun je hond wanneer hij bang is
- ✓ Leer de hondentaal, kijk en luister naar je hond
- ✓ Bescherm je hond
- ✓ Vraag advies aan een professional, niet aan de buurman die al zijn hele leven honden heeft
- ✓ Investeer in kennis!



- ✗ Laat je hond niet alleen thuis rond oud en nieuw
- ✗ Negeer je hond niet
- ✗ Geef je hond geen versuffende middelen
- ✗ Stel je hond niet expres bloot aan prikkels waar hij niet mee om kan gaan
- ✗ Test je hond niet uit om te zien wat hij aankan
- ✗ Doe geen vuurwerk-training in groepsverband



# REFERENTIES:

**Pag 8:** Fear responses to noises in domestic dogs: Prevalence, risk factors and co-occurrence with other fear related behaviour. Emily J.Blackwell, John W.S.Bradshaw, Rachel A.Case Applied Animal Behaviour Science, Volume 145, Issues 1-2, April 2013 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016815911200367X?via3DiHub>

**Pag 9:** Noise sensitivities in Dogs: An Exploration of Signs in Dogs with and without Musculoskeletal pain using Qualitative Content Analysis- Frontiers in Veterinary Science, Perspective, 13 February 2018 Ana Luisa Lopes Fagundes<sup>1</sup>, Lynn Hewison<sup>2</sup>, Kevin J. McPeake<sup>2\*</sup>, Helen Zulch<sup>2</sup> and Daniel Simon Mills<sup>2</sup> <sup>1</sup>Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, Brazil <sup>2</sup>Animal Behaviour Clinic, School of Life Sciences, University of Lincoln, Lincoln, United Kingdom <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2018.00017/full>



**Pag 15:** <https://nl.relaxopet.com>  
[https://www.relaxopet.com/Manual/3001\\_NL\\_V6.0.pdf](https://www.relaxopet.com/Manual/3001_NL_V6.0.pdf)

**Pag 16:** Desensibilisatietraining <https://www.doggo.nl/artikelen/probleemgedrag/counterconditioning-en-desensitatie/>

**Pag 26:** The effect of a pressure wrap (ThunderShirt®) on heart rate and behavior in canines diagnosed with anxiety disorder. Camille Kinga Laurie Buffington<sup>b</sup> Thomas J. Smith<sup>c</sup> Temple Grandin<sup>d</sup> Journal of Veterinary Behavior Volume 9, Issue 5, September-October 2014. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1558787814000902>

**Algemeen:** Noise sensitivity in 17 dog breeds: Prevalence, breed risk and correlation with fear in other situations. Linn Mari Storengen, Frode Lingaas, Applied Animal Behaviour Science Volume 171, October 2015, <http://dx.doi.org/10.1016/j.applanim.2015.08.020>

The Nature and Consequences of Noise Sensitivity in Dogs, Stanley Coren PhD., DSc, FRSC, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/canine-corner/201509/the-nature-and-consequences-noise-sensitivity-in-dogs>

# TOT SLOT

Wij vinden het prettig als je ons e-boek met andere mensen deelt. Met dit cadeautje hopen wij veel hondenliefhebbers te bereiken en ons steentje bij te dragen aan dierenwelzijn en gezondheid. Het is wel de bedoeling dat dit e-boek in zijn geheel doorgestuurd wordt of dat ze het zelf downloaden van de websites:

[www.michellevrolijk.nl](http://www.michellevrolijk.nl)

of

[www.gevoelsdier.nl](http://www.gevoelsdier.nl)





# BIJLAGEN E-BOOK



**1. Lichaamstaal hond**

**2. Thundershirt**

**3. E-boek Pijn bij honden**



# LICHAAMSTAAL HOND

## Voorbeelden van milde (kalmerende) en sterkere signalen

- Geeuwen
- Aflikken lippen/tongelen
- Blinken met ogen
- Niezen
- Uitschudden alsof het heeft geregend
- Wegkijken
- Snuffelen
- Kop kort naar grond brengen (head dip)
- Pootje heffen
- Negeren
- Met een boog er om heen lopen (curving)
- Kwispelen
- Vertragen of stilstaan
- Plassen
- Spelboog
- Gaan liggen (niet om te rusten)
- Gaan zitten (niet om te rusten)
- Wegdraaien
- Signalen met de ogen
- Opsplitsen
- Combinatie van diverse signalen

## Voorbeelden van afstandvergrotende signalen

- Bevriezen
- Staren
- Tandem laten zien
- Blaffen
- Grommen
- Uitvallen
- 'Snappen'
- Enkelvoudige beet
- Meervoudige beten




## Voorbeelden van stress signalen/symptomen

- Bibberen
- Hijgen
- Stijve spieren
- Dode ogen
- Zweetpootjes
- Laag lichaam
- Slechte geur (vacht/adem)
- Huidproblemen
- Diarree
- Rusteloosheid
- Staart tussen de poten/tegen de buik
- Overmatige slijmproductie/kwijlen
- Slijmdraden bij bek
- Combinatie van diverse signalen




## Voorbeelden van coping strategieën (gedragingen als uiting van stress)

- Obsessief graven
- Staartjagen
- Fixatie op bijv. licht, schaduwen, vliegen
- Rijden op been, handdoek etc.
- Obsessief of regelmatig krabben/jeuk
- Eigen lichaam (stuk) bijten
- Shut down
- Obsessief eten en/of drinken
- Niet eten en/of drinken
- Bijten in lijn
- Permanent alert
- 'Dr. Jekyll and Mr. Hyde'
- Let's try not to touch the floor/racen
- Slopen
- Bijten in handen, kleding etc.
- Onlogisch gedrag
- Niet/nauwelijks slapen
- Cirkelen
- Denkbeeldige vliegen vangen
- Niet kunnen concentreren
- Drijven/jagen op auto's, bussen etc.
- Hyperactief (zie volgende pagina voor meer uitleg)
- Te rustig/onzichtbaar
- Blijven poetsen op poten, poot kluiven
- Puppy gedrag volwassen hond
- Verstoppert
- Combinatie van diverse gedragingen



**Note:** er is een dunne scheidingslijn tussen de milde, sterkere en stress signalen. Het hangt af van de hond, de eigenaar en de situatie. Als een hond veel milde signalen laat zien die elkaar (te) snel opvolgen dan zijn het stress signalen. Het is belangrijk te kijken naar de frequentie, de lengte en de tijd tussen de signalen. Kijk tevens naar het totale plaatje en de context: een hond kan hijgen door de warmte, omdat hij net een sprintje getrokken heeft maar het kan ook een uiting zijn van angst. Of beide: warm, buiten adem en angst.



## Voorbeelden van hyperactiviteit (= coping strategy zoals hiervoor uitgelegd)

- Rusteloosheid
- Het brein blijft werken
- Niet in staat écht te slapen
- Concentratie problemen
- Emotioneel onstabiel
- Overgevoelig m.b.t. nieuwe omgeving
- Leer- en trainingsproblemen
- Niet of niet snel te kalmeren
- Ongevoelig voor straf
- Impulsief gedrag
- Verstrooidheid
- Overgevoelig voor veranderingen
- In constante staat van paraatheid
- Reactief op geluid en/of beweging
- Combinatie

## Voorbeelden van de taal van het lichaam

- Oren: naar voren, achteren, plat, vies ruikend, vuil, rood, ontstoken
- Staart: strak, stand
- Lichaam: hoog, laag, gebogen, zichzelf groot of klein maken, trilling bij (lichte) aanraking, links of rechts georiënteerd, in andere richting dan beweging, warme of koele plek(ken) op rug/lichaam, geur, gewichtsverandering

- Huid: droog, jeuk, schilferig, rood, kale plekken
- Vacht: dof, mottig, glanzend, kruinen, losse plukken, voorhand anders dan achterhand, extreem verharend (tijdelijk bijv. tijdens les op hondenschool of bezoek dierenarts of langdurig)
- Hoofd: hoog, laag, wegstijven, op zelfde hoogte en in rechte lijn met lijf, huidplooiën
- Ogen: wijdoopen, dicht, fixeren, wegstijven, half gesloten, vermoeid, droog, ontstoken, mat, triest, wallen
- Poten: ontspannen, strakke poten (tandenstokers), trillen, voet(en) naar buiten gedraaid, voorpoten anders dan achterpoten
- Bek: strakke lippen, gespannen bek, lijnen rondom bek







## Redenen voor stress kunnen zijn

- Pijn/gezondheidsproblemen
- Onvoldoende of verkeerde eten
- Niet voldoende te drinken
- Miscommunicatie
- Wild, te veel of verkeerd spelen
- Toegeschreeuwd worden
- Onder druk gezet worden
- Verkeerd materiaal (slipketting, prikband, halti etc.)
- Angst
- Bestrafen voor bijv afstandsvergrotenende signalen
- Overvragen (bijv. bij training)
- Het gevoel niet gehoord worden
- Wijzigingen in het leven zoals verhuizing, vakanties
- Niet voldoende quality time
- Onvoldoende slaap
- Negatieve ervaringen/het verleden
- Te veel of te weinig beweging
- Niet op tijd/helemaal niet naar dierenarts
- Omklemmen/optillen/ongepast knuffelen
- Te hoge eisen (bijvoorbeeld van een puppy)
- Niet tijdig kunnen plassen/poepen
- Hondenshows, wedstrijden en examens
- Directe bedreiging (honden/dingen/mensen)
- Recht op hond aflopen
- Over hond heen buigen
- Hond niet met rust laten (bijv. kinderen, hond zelf steeds aaien)
- Ruzie maken
- Emoties van de eigenaar
- Geen steun geven
- Hond testen/kijken wat hij aan kan
- Geen of weinig persoonlijke ruimte
- Ontbreken van respect en vertrouwen
- Fouten niet toegestaan
- Situaties waarin hond zich niet kan verdedigen
- Te veel/te weinig communicatie
- Vakanties/vliegreis/opvang elders
- Hond op rug leggen
- Hond in nekvel pakken
- Te veel/te weinig mentale uitdaging
- Te lang alleen
- Ongeschikte uitlaatgebieden
- Snelle of drukke bewegingen
- Problematiek met dieren in eigen woonsituatie
- Ongeschikte woon/leefsituatie en/of leefomgeving
- Gezinsuitbreiding (baby en/of andere dieren)
- Incidenten (bijten/gebeten worden, vuurwerk,...)
- Onrust, prikkels, div. woonsituaties i.v.m. werk,...
- Combinatie

**Note:** agressiviteit wordt regelmatig veroorzaakt door een continue verhoogd stressniveau, waardoor het verdedigingsmechanisme van de hond veel sneller wordt geactiveerd. Bovendien is de hond veel heftiger in al zijn reacties.

# HET THUNDERSHIRT

## Waarvoor?

Een thundershirt kan gebruikt worden bij honden die onzeker, bang of gestresst zijn bijvoorbeeld door vuurwerk of onweer.

## Hoe werkt het?

Het effect is gebaseerd op het feit dat het shirt een constante druk geeft op de huid. De huidsensoren registreren deze druk en maken de hersenen attent op deze gevoels- en bewegingsinformatie. Door regelmatig gebruik (niet de hele dag!) zal de hond meer zichzelf blijven en minder reageren op de omgevingsprikkels. Indien een hond schrikt van een harde knal kan het shirt voorkomen dat de hond in een extremere angstreactie schiet.

## Hoe te gebruiken?

Het gebruik van het shirt moet in de meeste gevallen opgebouwd worden om het goed te kunnen inzetten.

## Voorbeeld van opbouw

Laat je hond eerst eens aan het shirt snuffelen of leg het even op de grond. Laat je hond het geluid van de klitteband horen en kijk wat de reactie is. Mogelijk is dat eerst iets waar de hond aan moet wennen (je kunt eventueel ook een groot deel van het klitteband met

een stukje stof bedekken om het geluid te beperken). Als de hond het shirt 'verkent' heeft trek het dan heel rustig aan en kijk goed naar wat je hond laat zien. Je kunt het daarna weer rustig uittrekken en de eerste stap is gezet. Bouw het in het tempo van de hond stapsgewijs op van circa 1 minuutje tot een uur. Als de hond gewend is kan het shirt een aantal keren per dag gedragen worden, mits de hond zich hier comfortabel bij voelt en er steeds een pauze tussen zit. Als de hond er helemaal aan gewend is dan kan het een dagdeel worden gedragen, bijvoorbeeld in geval van vuurwerk.

## Eerst in ontspannen situatie

Laat de hond het shirt in eerste instantie dragen in een ontspannen situatie waarin geen sprake is van angst. Als de hond gewend is aan het shirt kun je het gaan inzetten voor stressvollere situaties, ook hier zit een opbouw in. Als je weet dat er iets gaat gebeuren wat de hond spannend vindt, trek het shirt dan ruim van te voren aan (minstens 15 minuten) zodat de hond het aantrekken van het shirt niet gaat zien als voorbode van iets engs. Blijf het shirt ook op andere momenten gebruiken waarin geen sprake is van angst of stress.



In gevallen van angst of stress die langer duren (vuurwerk, autoritten, bezoek aan de dierenarts enz.) kan het shirt langer aanblijven. Let steeds goed op de signalen van de hond. Als de hond probeert het shirt uit te trekken, help daar dan direct bij.

### **Hoe strak?**

Zorg ervoor dat je een hand tussen de stof en de vacht kunt doen. De stof moet net aansluiten op de vacht, maar mag niet loshangen.

### **Nooit alleen**

Laat je hond nooit alleen met het shirt aan. Als hij ergens achter blijft haken dan kan dat een paniecreactie veroorzaken waarna de angst nog groter is en het shirt wellicht niet meer ingezet kan worden door de negatieve ervaring.

### **Eerste reactie**

Let goed op de eerste reactie van je hond. De druk kan zo sterk binnenkomen dat een hond bevriest, niet meer wil lopen, met een kromme rug gaat staan en/of de poten vreemd neerzet. Dat is een teken dat het te veel is. Bouw het dan rustiger op.

### **Averechts**

Te snel, te lang of te strak gebruik kan averechts werken en zich uiten in stresssignalen zoals uitschudden, geeuwen, happen in de lijn, niet tot rust kunnen komen etc. Het kan zich ook uiten door druk explosief gedrag waardoor de hond het wellicht afreageert op de omgeving met ongewenst gedrag.

### **Niet voor iedere hond geschikt**

Niet iedere hond voelt zich beter of minder angstig door het shirt. Sommige honden kunnen zich bijvoorbeeld erin opgesloten voelen waardoor het averechts werkt. Kijk dus goed naar wat je hond aangeeft.



Michelle Vrolijk &  
drs. Viviane Miellet

## PIJN BIJ HONDEN

7 symptomen waardoor  
jij kunt herkennen dat  
jouw hond pijn heeft.



### **E-boek**

"Pijn bij honden, 7 symptomen waardoor jij kunt herkennen dat jouw hond pijn heeft": <https://michellevrolijk.nl/links-en-leestips.html>





Copyright © 2022  
Daniëlle Dessauvagie  
en Michelle Vrolijk.

Eerste uitgave  
september 2022.

Inhoud: Michelle Vrolijk & Daniëlle Dessauvagie.  
Vormgeving: Lucy Prijs. Met dank aan: dierenarts  
Anneke Schellingerhout, dierenarts Viviane Miellet  
en dierenartsenpraktijk Den Hoek. Foto's: Maayke  
Klaver, Pixabay, Claudia de Gooijer-Kant en  
Speurlijn.nl. Op diverse foto's zijn auteursrechten  
van toepassing. Waarde van dit e-boek €17,50.