

## Hondgeoriënteerde begeleiding

### **Wat doet fietsen, hardlopen, ballen gooien met de hond.**

Mensen hebben vaak de neiging om honden die onrustig zijn meer beweging te geven door: ze naast de fiets te laten lopen, hard te lopen met de hond, ballen te gooien of actieve sporten te doen. Men denkt dan dat de hond zijn energie kwijt kan. Als de hond naast de fiets heeft gelopen, of achter een balletje aangerend heeft is hij inderdaad erg moe. Vaak zie je dan na de slaap meer onrust en men gaat nog meer lopen om hem moe te krijgen. Overigens zie je dit niet alleen bij hardlopen maar ook bij veel en lang wandelen.

Honden hebben net als wij mensen een stress hormoon. Als een hond hard loopt, stijgt zijn cortisol hormoon. Als het stress hormoon omhoog gaat, gaat daarmee ook het adrenaline gehalte omhoog en de hartslag. De hond voelt zich daardoor gestrest. Is dat erg? Dat hoeft niet mits de hond de gelegenheid krijgt om zich te herstellen.

#### **Hoe is dit bij wilde honden?**

Tijdens de jacht krijgen wilde honden een adrenaline stoot waardoor ze harder proberen te lopen om hun prooi te kunnen pakken. Na de jacht rusten ze uit om op hun gemak hun prooi op te kunnen eten, de honden kunnen weer ontspannen.

#### **Hoe werkt dit bij honden?**

Met het rennen achter bijvoorbeeld de bal ben je als eigenaar het eerste deel van de jacht van wilde honden keer op keer aan het nabootsen waardoor het stress niveau van je hond steeds meer oploopt. Krijgt de hond niet genoeg de gelegenheid om te herstellen van de fiets of hardloop partij dan blijft hij stress oplopen. Het herstellen kan 3 tot 6 dagen duren per keer. Tijdens het rusten/slapen daalt zijn stress niveau weer. Gebeurt het herstellen niet dan krijg je wat wij noemen ongezonde stress. De hond wordt angstiger, gaat meer blaffen, niet meer luisteren, wordt geluidsgevoeliger, gaat slecht of niet eten, gevoeliger voor ziekten, veroorzaakt schade aan de organen, leren is niet meer mogelijk en hij krijgt een "kort" lontje.

Uitingen van stress kunnen zijn: blaffen, piepen, grommen, grote ogen, trillen, onrust, gespannen spieren. Er zijn nog meer redenen dat de hond in de stress kan schieten: dat kan zijn: pijn, angst, bedreiging, commando's, correcties enz. Het is verstandig om het boekje van de **kalmerende signalen** van **Turid Rugaas** te lezen. Hierin wordt uitgebreid ingegaan op de kalmerende en stress signalen van de hond.



# Maroef

Nog een aantal nadelen van fietsen kunnen zijn: de hond kan aangelijnd geen kant uit, hij kan niet snuffelen, hij kan niet direct plassen als hij moet, hij kan niet rustiger lopen als hij de behoefte heeft. Allemaal momenten die stress en onrust opleveren. Wat betreft het ballen gooien: dit is slecht voor de gewrichten waardoor de hond op latere leeftijd gewrichtsproblemen kan krijgen. Dat komt omdat de hond snel optrekt zodra de bal gegooid wordt en weer afremt om hem te pakken. Daardoor krijgen de gewrichten elke keer een harde klap, waardoor op jonge leeftijd artrose en andere botafwijkingen kunnen ontstaan.

### **Wat kunnen wij doen aan de onrust.**

Nog even over de onrust. Als de hond onrustig is kan je beter achterhalen wat de oorzaak is waarom de hond onrustig is. Dit kunnen allerlei redenen zijn. Dit kan al ontstaan zijn bij de fokker. De hond is te vroeg, voor de achtste week bij de moeder vandaan gehaald, de moeder is onrustig, de eigenaar heeft teveel gewandeld, verbied teveel, pijn, teveel commando's, teveel en te lang laten spelen met honden, enz. Kortom onrust kan door heel veel oorzaken komen. Als ik bazen en honden begeleid kijk ik per hond wat er aan te doen is. Dit is per hond verschillend. In zijn algemeenheid is het verstandig de hond voldoende rust te geven. Pups en pubers hebben gemiddeld 20 uur slaap nodig en volwassen honden 14-16 uur slaap. Hersenwerk of speuren, laten snuffelen tijdens het wandelen zodat hij alles goed op kan nemen, een lange lijn van minimaal 3 meter en een y vormig tuigje en niet teveel van de hond verlangen. Je kunt je hond beter 10 minuten laten snuffelen dan een half uur wandelen. Van snuffelen alleen al worden ze rustiger.

Wil je meer weten? Kijk dan eens op [www.maroef.nl](http://www.maroef.nl) delen van dit artikel mag. Lid PDTE