

Checklist gedrag



VERSCHILLENDE GEDRAGINGEN BIJ STRESS OF SPANNING

Het gaat er niet om hoeveel signalen je ziet; één signaal kan al voldoende zijn om aan te tonen dat er sprake is van spanning, stress en waarschijnlijk een gebrek aan mentale ruimte. De signalen zijn onderverdeeld in verschillende categorieën, zodat je eenvoudig kunt herkennen in welke mate je hond stress ervaart.

Stress en spanning

- ☐ Smakken
- ☐ Gapen
- ☐ Tongelen
- ☐ Lage lichaamshouding
- ☐ Fixatie op de deur
- ☐ Strak gesloten bek
- ☐ Grote ogen
- ☐ Voor de deur liggen
- ☐ Jou steeds volgen
- ☐ Likken
- ☐ Uitschudden
- ☐ Oren plat tegen hoofd
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Angst

- ☐ Zachtjes piepen
- ☐ Ijsberen
- ☐ Geen rust vinden
- ☐ Deur blokkeren
- ☐ Knabbelen aan lichaamsdelen
- ☐ Trillen
- ☐ Bevroren houding
- ☐ Agressie naar de baas tijdens vertrek
- ☐ Normale gedragingen van je hond zijn ineens intenser als je er niet bent
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Paniek

- ☐ Janken
- ☐ Huilen
- ☐ Blaffen
- ☐ Kwijlen
- ☐ Zelf beschadiging
- ☐ Sloopgedrag
- ☐ Hijgen
- ☐ Krabben aan deur/raam
- ☐ Opspringen deur/raam
- ☐ Zweetpootjes
- ☐ Poging uitbreken
- ☐ Rondjes draaien
- ☐ Vluchten onder meubels
- ☐ Poepen/plassen
- ☐ Kruipen
- ☐
- ☐

Notities

.....

.....

.....

.....

.....





Huiswerkopdracht

Leer jouw hond beter begrijpen

1. Observeer je hond in verschillende situaties (bijvoorbeeld thuis, tijdens een wandeling, als er bezoek komt).
2. Gebruik de checklist en noteer welke gedragingen je opmerkt. Valt het onder spanning, angst of paniek?
3. Denk na over de oorzaak: Wat gebeurde er vlak vóór dat gedrag? Zijn er terugkerende patronen?
4. Schrijf een korte conclusie: Welke situaties roepen spanning of angst op en wat zou je kunnen doen om je hond hierbij te helpen?



Door deze oefening te doen, leer je niet alleen de signalen van je hond beter herkennen, maar ontdek je ook hoe je hem kunt ondersteunen en helpen om meer rust en veiligheid te ervaren.



Kleine veranderingen in jouw aanpak kunnen al een groot verschil maken voor je hond.

Dus pak de checklist erbij en ga aan de slag! 😊🐾