

## Uitleg en begrippen

Iedereen schrikt wel eens, voelt stress, of is wel eens angstig. Dat is normaal. Voor ons als mensen, en ook voor onze honden.

*Angst en stress voelen is zelfs nuttig.* Zouden we geen angst en/of stress ervaren, dan zouden we bijvoorbeeld zomaar een brandend gebouw binnenlopen, uit een vliegtuig stappen op 1000 meter hoogte, of een hete pan vastpakken.

Stress ervaren is dus belangrijk om te kunnen overleven, ook voor jouw hond. Zonder stress zou je hond niet reageren op mogelijk gevaar en daardoor in de problemen komen.

*Te veel stress ervaren is echter niet gezond.*

(Verderop in deze les gaan we in op wanneer er sprake is van teveel stress.)

## De mate van stress die je hond ervaart, wordt door de volgende vijf zaken beïnvloed:

1. **De kenmerken van de stress veroorzakende prikkel.** Denk aan de afstand tot deze prikkel, de tijd dat je hond aan deze prikkel wordt blootgesteld, het aantal van deze prikkels waar je hond per keer of gedurende een bepaalde tijd mee te maken krijgt, enzovoorts.
2. **De voorspelbaarheid van de situatie.** Een voorbeeld hierbij is de manier waarop wij als hondeneigenaar met onze hond omgaan. Stel jouw hond mag wel tegen jou opspringen als je oude kleren aanhebt, maar niet als het nieuwe kleren zijn. Je hond kan het verschil niet herkennen en dus ben jij onvoorspelbaar in jouw gedrag richting hem of haar.
3. **De mate van controleerbaarheid van de situatie.** Als je hond het idee heeft dat hij niets aan zijn situatie kan veranderen, zal de stress toenemen (in extreme situaties kan er zelfs sprake zijn van 'aangeleerde hulpeloosheid', zie verderop in dit hoofdstuk).
4. **Door jouw hond zelf.** Hoe is zijn of haar genetische aanleg? Wat zijn de eerdere ervaringen die jouw hond al wel of niet met een soortgelijke prikkel heeft opgedaan? Hoe zit jouw hond op dat moment in zijn vel? Heeft hij op onlangs al meerdere stress-ervaringen gehad? Hoe is zijn lichamelijke gezondheidstoestand op dat moment, is er wellicht sprake van pijn?
5. **De omgeving waarin jouw hond leeft.** Veiligheid is hierbij enorm belangrijk. Honden die zich veilig voelen in hun eigen huis, bij hun eigenaar, in de woonwijk, enzovoorts zullen bepaalde situaties beter kunnen handelen dan honden waarbij de basis veiligheid niet op orde is.

Wij hebben als hondeneigenaar niet altijd, en niet altijd in dezelfde mate, invloed op bovenstaande 5 factoren. Toch kan het enorm helpend zijn om, wanneer er sprake is van (veel) stress in het leven van jouw hond, om na te gaan wat je wel of niet kunt aanpassen om de situatie zo aangenaam mogelijk te maken voor jouw hond. De komende periode gaan we samenwerken om de angst bij jouw hond te verminderen, het stresslevel omlaag te brengen, en zo de levenskwaliteit van jouw hond te verbeteren.



**Om beter te begrijpen wat angst en stress nu eigenlijk inhoudt, wat de gevolgen kunnen zijn en hoe we jouw bange hond kunnen helpen, zal ik eerst wat begrippen uitleggen.**

## **>>>Stress**

Stress is de lichamelijke reactie op spanning. Tijdens een schrikreactie komen er hormonen vrij die je lichaam op scherp zetten. Hormonen die:

- Het lichaam van je hond in een staat van paraatheid brengen. Het hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt sneller. (Het lichaam maakt zich klaar om te handelen (vechten of vluchten) en kan op dat moment geen 'overbodige dingen' dingen doen (zoals bijvoorbeeld eten). In een angstige situatie is je hond niet leerbaar.)
- De pijnperceptie verminderen zou je hond zichzelf moeten verdedigen.

Kortom, hormonen die, mocht het echt nodig zijn, jouw hond helpen gevaarlijke situaties te overleven. Deze hormonen zijn niet meteen weer weg nadat het gevaar geweken is. Schrikt jouw hond van iets, dan heeft zijn of haar lichaam echt de tijd nodig om te herstellen. Dat betekent dat deze reactie nog lang nawerkt in het lichaam van jouw hond. Dit kan allerlei gevolgen hebben, ik noem je wat voorbeelden:

- Doordat het lang duurt voor het niveau van de stresshormonen daalt in het lichaam van jouw hond kan er bij een volgende stressreactie (de volgende hond die jullie tegenkomen bijvoorbeeld) al heel snel weer een heel hoog level worden bereikt. Waardoor jouw hond bij opeenvolgende prikkels steeds sneller en heftiger gaat reageren.
- De hogere hormoonspiegel kan leiden tot een verhoogde mate van paraatheid en alertheid van jouw hond. Hierdoor kan jouw hond prikkels steeds eerder opmerken.
- Jouw hond kan niet zo goed tot rust komen. De alertheid en paraatheid zorgt ervoor dat jouw hond meer moeite heeft met ontspannen. Hierdoor kunnen jullie in een neerwaartse spiraal terecht komen, omdat een tekort aan rust de gemoedstoestand van jouw hond niet ten goede zal komen.

## **Stress is er in een gezonde en ongezonde variant.**

- De gezonde vorm treedt op in plezierige situaties (bijvoorbeeld tijdens een ritje in een achtbaan), maar ook in gevaarlijke of bedreigende situaties (er is brand, je moet nu vluchten).
- Van een ongezonde variant is sprake wanneer de stress te veel, te vaak of te lang optreedt. Dit is het geval wanneer het lichaam geen kans meer krijgt om terug te keren naar normaal, en de stresshormonen blijven in hogere mate in het lichaam aanwezig.



## >>> Angststoornis

We spreken van een angststoornis wanneer de angst heftiger is dan de situatie rechtvaardigt. Wanneer de angst het dagelijks leven regelmatig flink verstoort.

### **Wat voorbeelden van (veel) voorkomende angsten:**

- Verlatingsangst.
- Sociale angst (mensen, honden).
- Bezitsagressie.
- Angst voor ruimten, oppervlakten.
- Angst voor geluiden (bijvoorbeeld vuurwerk).

### **Een angststoornis kan door verschillende factoren ontstaan:**

- Trauma (zie verderop in deze les).
- Erfelijkheid (de ene hond is gevoeliger voor bepaalde prikkels dan andere).
- Lichamelijke klachten (bijvoorbeeld door pijnklachten kan je hond een angst voor geluiden ontwikkelen (pijn hebben en tegelijkertijd iets horen, je hond kan denken dat het geluid de pijn veroorzaakt)).
- Verstoring in de hormoonhuishouding (onder invloed van bepaalde hormonen kan je hond meer of minder angstig worden).
- Karakter (bijvoorbeeld introvert versus extravert).
- Onvoldoende socialisatie.
- Onbegrip van de eigenaar waardoor de hond te veel of te vaak in voor de hond moeilijke situaties komt.
- Een combinatie of opstapeling van bovenstaande factoren.



## >>>Trauma

Een trauma is een bijzonder intense, ingrijpende en schokkende gebeurtenis. Zo'n gebeurtenis kan van klein ongemak tot heftige angst leiden. Deze heftige angst kan door 1 vervelende gebeurtenis ontstaan, of door meerdere. Óf je hond een trauma ontwikkelt is afhankelijk van:

- **De emotionele balans van je hond op dat moment.** Wanneer je hond al onder spanning staat, en er komt nog een nare gebeurtenis bij, dan kan zo'n gebeurtenis op zo'n moment meer impact hebben dan wanneer je hond ontspannen was. Een voorbeeld: wanneer je hond tijdens de wandeling geschrokken was van een vuurwerkknal, dan kan je hond de rest van de wandeling gespannen blijven. Komt er op dat moment bijvoorbeeld een rammelende aanhanger voorbij, dan kan dat zo'n indruk op je hond maken, dat je hond ook een angst ontwikkelt voor aanhangers.
- **De geschiedenis van je hond, wat heeft je hond al meegemaakt.** Stel jij hebt jouw hond geadopteerd vanuit het buitenland, waar je hond niet altijd even liefdevol is behandeld. Je hond heeft al een bepaalde achterdocht richting onbekende mensen ontwikkeld. En nu ga je met je hond op visite bij een vriendin. Je vriendin laat een kopje uit haar handen vallen. Die schrik, samen met de achterdocht die je hond al voelde, kan leiden tot een grote angst voor jouw vriendin op dat moment, misschien voor vrouwen in het algemeen, of zelfs voor alle (onbekende) mensen.
- **De socialisatie.** Had je hond in het verleden al goede ervaringen met een soortgelijke prikkel opgedaan, of was dit de eerste keer dat je hond met deze prikkel in aanraking kwam? Wanneer jouw hond de eerste keer een andere hond ontmoet en hij of zij wordt hierdoor meteen aangevallen, dan zal dit mogelijk meer impact op jouw hond maken dan wanneer jouw hond al een lange geschiedenis van veel leuke interactie en speelmomenten met andere honden heeft gehad.
- **Een gevoel van machteloosheid.** Wanneer jouw hond in een bepaalde situatie wordt gedwongen, zonder het idee te hebben aan de situatie te kunnen ontsnappen, dan heeft dit vaak veel meer impact dan wanneer jouw hond het idee heeft zelf nog enigszins controle te hebben over de situatie. Denk aan een bezoekje aan de dierenarts, waarbij je hond stevig in bedwang moet worden gehouden om een injectie te kunnen krijgen.

### Angsten breiden zich vaak uit.

Wanneer jouw hond eenmaal een bepaalde angst heeft ontwikkeld, dan wordt jouw hond extra alert op mogelijk gevaar. Gevaar wat met deze angst samenhangt. Allerlei signalen die erop kunnen wijzen dat jouw hond 'weer in die gevaarlijke situatie terechtkomt', worden door jouw hond opgemerkt en kunnen verbonden worden aan zijn of haar angst.

Een voorbeeld hiervan is een hond met vuurwerkangst, die vervolgens ook bang wordt om in de avond te gaan wandelen en dan niet meer mee de straat op gaat. Deze hond heeft geleerd dat donker en avond mogelijk kunnen betekenen dat er gevaar dreigt. Of de hond die geschrokken is van een grote zwarte hond, en eerst terughoudend werd wanneer er grote zwarte honden in de buurt waren, maar nu ondertussen bang is geworden van alle andere (onbekende) honden.



## >>> Onzekerheid

Onzekerheid is een gevoel van twijfel/wantrouwen. Twijfel over “kan ik de situatie wel of niet aan”. Het is niet zozeer de situatie die je niet vertrouwd, het gaat erover of je jezelf vertrouwd in die situatie.

Voor je hond voelt dit waarschijnlijk als “is de situatie veilig genoeg voor mij, is die persoon veilig genoeg voor mij, is de andere hond veilig genoeg voor mij, enzovoorts.

Onzekerheid kan komen door een laag zelfvertrouwen of door een onveilige hechting (een uitleg over hechtingsstijlen vind je in les 4).

Wanneer jouw hond weinig zelfvertrouwen heeft dan kan het helpend zijn hieraan met je hond te gaan werken. (Hoe je dat kunt doen kun je lezen in les 4).

## >>> Coping-strategie

Als een hond stress ervaart zal hij daarop reageren door middel van een bepaalde **coping strategie**. Een coping strategie is een manier om met de situatie om te gaan. Je hond zal iets doen in een bepaalde situatie, en als dat werkt voor hem of haar, dan zal je hond dit gedrag vaker vertonen.

**Een coping strategie kan zijn: proberen de veroorzaker van de stress weg te krijgen.** *Een voorbeeld, je hond ziet een andere hond die hem angst aanjaagt, en daarom gaat je hond blaffen. Hij probeert op die manier de hond op afstand te houden.*

**Als dat niet lukt kan een andere coping strategie zijn: jezelf aan passen aan de stressor.** *Een voorbeeld hierbij: je hond probeert zich te verstoppen voor de andere hond, hij kruipt weg achter jou.*

*Wanneer een coping strategie werkt voor je hond, dan zal het welzijn van je hond, dat ten tijde van de stress tijdelijk was aangetast, weer beter worden. (Onder welzijn wordt hier de levenskwaliteit van je hond verstaan).*

**Wanneer er geen werkende coping strategieën zijn voor je hond, dan kan er chronische stress ontstaan.** Het welzijn van je hond staat dan onder druk. Het welzijn kan zelfs in dusdanige mate zijn aangetast dat er sprake is van lijden.



## >>>Aangeleerde hulpeloosheid

Aangeleerde hulpeloosheid is het verschijnsel waarbij een mens of dier geleerd heeft dat hij/zij geen invloed kan uitoefenen op de (nare) gebeurtenissen die hem/haar overkomen.

Wanneer iemand in een staat van aangeleerde hulpeloosheid verkeert, dan onderneemt deze persoon, of dit dier, niets meer om iets aan zijn/haar situatie te veranderen. Zelfs niet als de mogelijkheid zich hiertoe zou voordoen.

Om je een voorbeeld te geven: stel je sluit een vogel uit je tuin op een kooitje. In het begin is het diertje onrustig, en probeert van alles te doen om uit het kooitje te kunnen komen. Maar als alle pogingen mislukken, geeft het vogeltje het op. Hij probeert niets meer. Wanneer deze toestand een tijdje voortduurt, dan komt de vogel in een staat van aangeleerde hulpeloosheid. Zou je het deurtje opendoen terwijl de vogel in die toestand is, dan blijft hij gewoon in het kooitje zitten. Hij heeft de moed opgegeven dat er ooit nog iets aan zijn toestand zou kunnen veranderen en onderneemt niets meer om dit te proberen.

**Aangeleerde hulpeloosheid is een vreselijke toestand om in te verkeren. Je voelt je depressief en bent in een soort apathische toestand terecht gekomen. Je hebt de moed echt opgegeven.**

Waarom leg ik je dit uit? Omdat het bij dieren nogal eens voorkomt dat ze in deze toestand zijn, zonder dat wij dit als eigenaren opmerken of onderkennen.

Dieren die in zo'n staat verkeren worden door ons als mensen vaak als 'braaf en volgzzaam' omschreven. Dit, terwijl ze dus verre van gelukkig zijn.

Hieronder noem ik wat voorbeelden zoals ik deze ben tegengekomen in mijn werk als gedragsdeskundige voor honden:

- Een hond die tijdens de wandeling niet reageert op wat er dan ook maar voorbijkomt. Niet omdat hij dit niet boeiend vindt, of omdat hij zo goed luistert, maar omdat hij in het verleden ongenadig is afgestraft omdat hij wel reageerde.
- De hond die oorspronkelijk blafte en jankte wanneer zijn eigenaar van huis was, maar die zich nu op die momenten niet meer durft te verroeren. Omdat zijn eigenaar een antiblafband heeft gebruikt om hem stil te krijgen.
- Een hond die muisstil is en zich niet verroert in de Bench, omdat hij hier hele dagen in wordt opgesloten.
- De hond die doodstil op zijn kledje ligt wanneer er visite in huis is. Niet omdat zijn eigenaar hem dit als een veilig plekje heeft aangeleerd, maar omdat deze hond hier steeds naartoe werd gesleurd wanneer hij interactie met de visite wilde.

Ja, dit zijn extreme gevallen. Maar ze komen dus echt voor. Nog steeds zijn er heel veel hondeneigenaren die niet, of niet voldoende, beseffen dat honden (en alle dieren) emoties hebben. Dat de reden waarom je hond zich zo gedraagt (of misdraagt) altijd een onderliggende emotie is. En dat je, wanneer je gedrag probeert te veranderen, zonder met deze emoties rekening te houden, voorbij kunt gaan aan het hele wezen van wat je hond is. Op deze manier worden nog steeds heel veel honden tekortgedaan. Omdat ze nu eenmaal moeten luisteren. Zich moeten aanpassen aan situaties die voor hen heel ingewikkeld zijn.



## De gevolgen van stress op lange termijn.

Tijdens een schrikreactie komen er hormonen vrij die je lichaam op scherp zetten. Hormonen die:

- Jouw lichaam in een staat van paraatheid brengen.
- Je klaar maken om meteen in actie te kunnen schieten.
- Jouw vleugels geven als je moet vluchten.
- Jouw pijnperceptie verminderen zou je jezelf moeten verdedigen.
- Kortom, die, mocht het echt nodig zijn, jou helpen gevaarlijke situaties te overleven.

Deze hormonen zijn niet meteen weer weg nadat het gevaar geweken is.

Cortisol bijvoorbeeld, één van deze stresshormonen, kan na een intense gebeurtenis lang verhoogd blijven. En lang is niet een paar uurtjes of een dag, nee, het kan *wel bijna 2 weken duren* voor al deze hormonen weer uit je lichaam zijn. Dat is echt iets om bij stil te staan. Want dit werkt voor onze honden op precies dezelfde manier...

Schrikt jouw hond van iets, dan heeft zijn of haar lichaam echt de tijd nodig om te herstellen.

Ook al lijken de situaties voor ons als hondeneigenaar helemaal niet zo heftig, jouw hond kan ze zeker wel als heel heftig ervaren. Wij mensen kijken namelijk heel anders tegen situaties aan dan onze honden.

Uitvallen naar een andere hond op straat kan voor jouw hond bijvoorbeeld een gebeurtenis van levensbelang zijn. Als jouw hond zich dusdanig bedreigd voelt dat hij denkt niet anders te kunnen dan zichzelf te moeten verdedigen, bijvoorbeeld door te blaffen en te grommen aan de lijn, terwijl de andere hond alleen nog maar aan de overkant van de straat loopt, dan gebeurt er dus van alles in het lichaam van jouw hond. Jouw hond kan schrikken, zich bedreigd voelen, een paniecreactie laten zien en in actie schieten om deze situatie 'te overleven'. Voor ons kan dat zwaar klinken, de situatie 'te overleven', maar voor onze honden kan het dus wel zo voelen.

**Dat betekent dat deze reactie nog lang nawerkt in het lichaam van jouw hond. Dit kan allerlei gevolgen hebben, ik noem je wat voorbeelden:**

- Doordat het lang duurt voor het niveau van de stresshormonen daalt in het lichaam van jouw hond kan er bij een volgende stressreactie (de volgende hond die jullie tegenkomen bijvoorbeeld) al heel snel weer een heel hoog level worden bereikt. *Waardoor jouw hond bij opeenvolgende prikkels steeds sneller en heftiger gaat reageren.*
- De hogere hormoonspiegel kan leiden tot *een verhoogde mate van paraatheid en alertheid* van jouw hond. Hierdoor kan jouw hond prikkels steeds eerder opmerken.
- Jouw hond kan niet zo goed tot rust komen. De alertheid en paraatheid zorgt ervoor dat jouw hond meer moeite heeft met ontspannen. *Hierdoor kunnen jullie in een neerwaartse spiraal terecht komen, omdat een tekort aan rust de gemoedstoestand van jouw hond niet ten goede zal komen.*

Nog een voorbeeld: ben je met je hond naar de dierenarts geweest? Leverde dat veel stress op? Dat kan dus invloed hebben op het gedrag van jouw hond tijdens jullie wandeling. Of dat jouw hond alleen blijven die dag ineens lastiger vindt. Allerlei gebeurtenissen werken op elkaar door. Het kan soms lastig zijn om je dit allemaal te realiseren en hier rekening mee te houden.

Het belangrijk, om stress en de gevolgen daarvan goed te onderkennen bij onze honden. De komende periode gaan we hier samen aan werken.



## Angstreacties

Hoe een hond reageert in een angstige situatie, is van verschillende factoren afhankelijk.

**Factoren die van invloed zijn op de manier waarop jouw hond zal reageren zijn onder andere:**

- **De situatie zelf.** Wat is in deze situatie de beste manier om te reageren. Welke reactie biedt de meeste kans om 'de situatie te overleven'.
- **Het karakter en de persoonlijkheid van jouw hond zelf.** De ene hond schiet eerder in actie, terwijl een andere hond zich eerder terugtrekt.
- **Eerdere ervaringen van jouw hond met soortgelijke situaties.** Wanneer jouw hond al eens in een vergelijkbare situatie is geweest, wat was toen voor hem of haar de beste tactiek om met deze situatie om te gaan. Grote kans dat jouw hond nu weer op dezelfde manier reageert. Of wanneer een tactiek juist niet zinvol bleek, kan het zijn dat jouw hond nu juist het tegenovergestelde zal gaan doen.
- **Eerdere ervaringen van jouw hond met angstige situaties in het algemeen.** Welke tactiek heeft in het verleden voor jouw hond het beste gewerkt in andere spannende situaties? Jouw hond zal waarschijnlijk terugvallen op tactieken die ook in andere situaties bruikbaar waren.

Hoe jouw hond reageert is dus van verschillende factoren afhankelijk. Dát jouw hond reageert in een angstige situatie is een lichamelijke reactie van het sympathische zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel zorgt ervoor, zoals hiervoor uitgelegd, dat er in angstige en stressvolle situaties hormonen vrijkomen. Deze hormonen maken het lichaam gereed om met de mogelijke dreiging om te gaan. Dit is een, vanuit de evolutie ontstaan, mechanisme, om de overlevingskansen van een individu in bedreigende situaties te vergroten.

### **Er zijn verschillende manieren van reageren mogelijk. Deze reacties worden de 4 F's genoemd.**

Deze 4 F's staan voor:

**Flight; vluchten.** Wanneer er gevaar dreigt, kan vluchten een zinvolle reactie zijn. Vluchten kan letterlijk weglopen zijn (bijvoorbeeld jouw hond is in de tuin, er klinkt een harde knal en je hond rent naar binnen). Maar vluchten kan er ook anders uitzien, bijvoorbeeld tijdens de aangelijnde wandeling, wanneer jouw hond een andere (voor jouw hond angstaanjagende) hond tegenkomt en jouw hond gaat plots aan de lijn trekken of wil niet meer met je mee lopen. Of jouw hond die onder de salontafel gaat liggen wanneer er ruzie is in huis.

**Fight; vechten.** In de aanval gaan of actief aan de slag gaan om een dreiging weg te jagen is een andere tactiek die de overlevingskansen van een individu aanzienlijk kunnen vergroten. De fight-response hoeft niet altijd letterlijk een gevecht te betekenen. Jouw hond kan blaffen voor het raam wanneer de postbode aan de deur staat om deze weg te jagen. Jouw hond kan grommen wanneer iemand zijn lekkere kluijfe wil afpakken. De hond die tijdens de aangelijnde wandeling niet kan vluchten (bijvoorbeeld wanneer er een andere hond aankomt die jouw hond bedreigend vindt) zal misschien overgaan tot de fight respons, door zich blaffend en dreigend op te stellen richting elke hond die in de buurt komt.





**Freeze; verstijven van angst.** Ook dit is van oorsprong een overlevingsmechanisme in een angstige situatie. Denk aan prooidiertje dat wordt opgejaagd. Door zich heel stil te houden, zal dit diertje minder snel opgemerkt worden door de jager. Jouw hond zal misschien ineens stokstijf blijven staan tijdens een wandeling. Of zich heel stilhouden wanneer er onbekende bezoekers zijn in huis.

**Fiddle about; druk/'gek' gedrag.** Deze reactie is minder bekend en wordt door ons als hondeneigenaren nog wel eens onjuist geïnterpreteerd. Een voorbeeld van deze reactie is 'de gekke 5 minuten' die je nog wel eens bij puppy's ziet. Of bijvoorbeeld een hond die tijdens het uitlaten, wanneer jullie andere honden tegenkomen, of wanneer er visite komt, enorm druk gaat doen. Met deze hond lijkt op dat moment geen land meer te bezeilen. Dit drukke gedrag kan veroorzaakt worden door enthousiasme, maar er kan dus ook iets heel anders aan de hand zijn.

### **Naast deze 4 F's worden nog andere reacties genoemd:**

**Fawn; 'kruiperig' gedrag.** Hiermee wordt bedoeld dat je gaat proberen te 'pleasen' om een mogelijk conflict te vermijden. Bij mensen kan dit gedrag optreden wanneer zij als kind opgroeien in een onveilige omgeving waar sprake is van mishandeling. Als kind probeer je alles te doen om deze mishandeling te voorkomen. Mensen die opgegroeid zijn in dit soort situaties cijferen zichzelf vaak helemaal weg en doen alles om het anderen naar de zin te maken. Bij honden zie je dit gedrag bijvoorbeeld bij honden die opgevoed worden 'met harde hand'. Vaak lijken deze honden alles te doen wat hun eigenaar wil en hun eigenaar te adoreren. Maar ook hier is sprake van pleasen, niet uit vrije wil, maar om te voorkomen dat hun eigenaar 'boos' zal worden. Dit gedrag wordt heel vaak onjuist geïnterpreteerd.

**Faint; zwakte tonen.** Deze reactie komt minder vaak voor. Een voorbeeld hiervan zijn de filmpjes die je nog wel eens op facebook ziet verschijnen, van een hond die aan zijn/haar riem zit en helemaal niet meer wil lopen en door zijn eigenaar 'meegesleept' wordt. Vaak wordt dit gedrag als eigenwijs geïnterpreteerd. Maar in plaats van eigenwijsheid is er sprake van een hond die volledig overweldigd is door de situatie en extreem veel stress ervaart.



## Hoe nu verder?

Om jouw hond te leren kennen verzoek ik je de vragenlijst in te vullen die je vindt in de opdracht die behoort bij deze les. Wanneer ik de antwoorden op deze vragenlijst ontvangen heb ontvang je automatisch de tweede les in je mailbox.

