

17 Tips om je hond te helpen bij stress

zodat ook jouw hond mentaal en fysiek in
balans kan komen



Inleiding

11 jaar geleden toen ik met mijn camper en 2 honden in Marokko op vakantie was, kwam er een klein pupje achter me aangelopen nadat ik bij een markt geweest was. Hij bleef de hele dag en ook de nacht en sprong de volgende ochtend zo mijn camper in en ging op bed liggen op zijn rug en slaakte een diepe zucht.

Hij was bang voor handen, voeten en stokken en zat onder de teken. Ook was hij mager en zag zijn vacht er erg ruw uit. DJ had het erg moeilijk toen we in Nederland aankwamen. De eerste jaren kon hij geen rust vinden, was constant alert, blafte veel, dag en nacht. Viel uit tegen van alles, mensen, fietsers, auto's, later ook honden. Zo erg zelfs dat we bij 2 trainingen niet meer welkom waren omdat het DJ zoveel stress gaf.

Na de opleidingen die ik gedaan heb kon ik hem zelf helpen met bach bloesems, kruiden, homeopathie, training, kalmerende signalen, massage enzovoorts. Nu is hij relaxed en een stabiele hond, die mentaal en fysiek in balans is. Hij kan nu goed rust vinden, valt niet meer uit en blaft bijna niet meer

Over mij



Via Nova Natura is opgericht door mij, Jolanda Hoogenboom. Mijn hele leven ben ik al gek op dieren en als kind wilde ik ze altijd al helpen. Na in de zorg gewerkt te hebben ben ik toch opleidingen gaan doen voor dieren. Onder andere shiatsu, massage, cranio sacraal en reiki voor hond en paard.

Nooit uitgeleerd past bij mij, ik ben nog bezig met trust techniek, natuurgeneeskunde en communicatie met dieren.

Ik heb zelf drie honden, Ganja van 17, Boomer van 15 en DJ van 12. Een paard van 22 jaar oud, Indian Pride en twee kippen.

Ik help dieren om gezond te worden en in balans te komen. Om gezond en gelukkig zo oud mogelijk te worden.

Waarom dit e-book

Stress bij honden kan een uitdaging zijn voor zowel huisdieren als hun eigenaren. Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen en natuurlijke middelen beschikbaar die kunnen helpen om de angst en stress van honden te verminderen.

Ik deel graag mijn kennis en ervaringen met iedereen zodat elke angstige hond beter om kan gaan met stressvolle situaties. En zodat al deze honden ook een stabiele hond kunnen worden en zowel mentaal als fysiek in balans komen.

In dit e-book vind je tips en adviezen betreft omgang, hulpmiddelen, supplementen en natuurlijke ondersteuning.



Wat kan je zelf doen?

1. Houd je hond altijd aangelijnd buiten:, als er kans is dat die uitvalt of wegrend bij stress
2. Forceer je hond niet naar buiten: Als jouw hond echt niet naar buiten wil op drukke momenten dwing hem dan niet. Respecteer zijn angst en creëer een veilige ruimte binnenshuis waar hij zich comfortabel voelt. Ga op rustige momenten en zo mogelijk naar rustige plekken.
3. Creëer een rustige plek in huis: Maak een rustige plek in huis waar uw hond zich kan terugtrekken tijdens stressmomenten. Dit kan een bench of kamer zijn met comfortabele ligplek en water en bijvoorbeeld een knuffel, kauwbot, kong met wat lekkers of een likmat.
4. Zet een relaxodog, muziek of de tv hard aan: Het afspelen van rustgevende muziek of het aanzetten van de televisie op een hoger volume kan helpen om het geluid van het buiten te maskeren en uw hond af te leiden en gerust te stellen.
5. Sluit gordijnen: Het sluiten van gordijnen kan helpen om visuele prikkels te verminderen en zo de angst van uw hond te verminderen.

6. Steun je hond door bij hem te zitten: Als uw hond angstig of gestrest is blijf dan bij hem zitten om hem gerust te stellen en troost te bieden. Jouw aanwezigheid kan een gevoel van veiligheid geven.

7. De hond afleiden kan goed helpen als de stress nog niet te erg is, geef een bot, een snuffelkleed of een likmat met wat lekkers erop. Ook de bezigheid van kauwen en likken kan stress verminderen.

8. Belangrijk is ook dat u zelf rustig blijft tijdens deze situaties. Honden kunnen emoties oppikken en als u gestrest bent, kan dit hun angst verergeren. Blijf kalm en geduldig, en geef je hond de nodige ondersteuning om met zijn angst om te gaan

9. Oefen situaties, ga bijvoorbeeld al een keer bij de dierenarts langs als er niks hoeft te gebeuren. Zodat de hond daar een positieve ervaring op kan doen.

10. Forceer de hond niet iets te doen waarvan hij aangeeft dat hij dat niet wil, bijvoorbeeld kennismaken met elke hond of kennis maken met mensen die in huis komen



11. Leer de hond regelmatig wat nieuws, zodat de hond meer zelfvertrouwen krijgt
12. Laat de hond tegen dingen aan staan of op staan met zijn voorpoten
13. Laat de hond ergens overheen of op springen
14. Beloon hem zoveel mogelijk voor goed gedrag, zeg het ook als je trots op hem bent!
15. Als je merkt dat iets teveel voor je hond wordt stop met die activiteit en ga naar huis of laat de hond naar zijn veilige plek gaan.
16. Probeer een goede balans te vinden tussen actieve momenten, rust, eten en drinken, quality time en spel.
17. Stel je verwachtingen bij, niet elke hond vind mensen of andere honden leuk. Ook is sporten niet altijd handig voor een hond die angstig is of snel gestrest. Kijk goed naar wat je hond wil en wat hij aankan.



Welke hulpmiddelen kan je inzetten?

Een van de meest bekende hulpmiddelen is het Thundershirt of TTouch wraps. Deze speciale shirts of wraps oefenen zachte druk uit op het lichaam van de hond, wat een kalmerend effect kan hebben.



Een andere optie is het gebruik van een adaptil band, verstuiver of spray, die gebaseerd is op moederhond feromonen. Deze feromonen bootsen de geruststellende geur na die puppies ruiken wanneer ze bij hun moeder zijn. Het gebruik van adaptil kan helpen om een gevoel van veiligheid en comfort te creëren voor angstige honden.

Daarnaast kunnen relax sprays of verstuivers op basis van essentiële oliën ook behulpzaam zijn. Lavendel- en kamilleoliën staan bekend om hun kalmerende eigenschappen en kunnen worden gebruikt om een ontspannen sfeer te creëren in de omgeving van de hond.

Tot slot kan een RelaxoPet speaker met rustgevende tonen ook worden ingezet om de angst bij honden te verminderen. Deze speakers spelen geluidsgolven af die speciaal zijn ontworpen om rustgevend en ontspannend te zijn voor dieren.

Het is belangrijk om te weten dat deze hulpmiddelen niet voor alle honden hetzelfde effect hebben en dat het belangrijk is om de juiste aanpak te vinden die past bij de individuele behoeften van uw hond. Het kan ook nuttig zijn om advies in te winnen bij mij, Via Nova Natura, ik kan bekijken welk hulpmiddel het beste past bij uw dier.



Welke middelen helpen?



Een populaire optie is het gebruik van Bach Bloesem remedies. Deze remedies werken op de emoties van de hond en kunnen helpen om angst en stress te verminderen. Het is belangrijk op te merken dat het effect kan variëren afhankelijk van het type hond en hun individuele reactie op bepaalde bloesems.

Een bekende Bach Bloesem remedie die vaak wordt gebruikt bij stress en angst is Rescue Remedy. Dit is een mix van verschillende bloesems die specifiek gericht is op het kalmeren van stress en angst.

Naast Bach Bloesem remedies zijn er ook andere natuurlijke opties beschikbaar, zoals essentiële oliën, kruiden, homeopathie, supplementen, vitamines en mineralen.

Essentiële oliën zoals lavendel of kamille kunnen kalmerend werken.

Kruidensupplementen en homeopathische middelen kunnen ook helpen om angst te verminderen. Denk hierbij aan valeriaanwortel en passiebloem.

Het is belangrijk om deze middelen alleen toe te dienen na overleg met een therapeut, dierenarts of natuurgeneeskundige.

Daarnaast kunnen bepaalde voedingssupplementen, vitamines en mineralen ook een positief effect hebben op de gemoedstoestand van de hond. Denk hierbij aan magnesium, omega-3 vetzuren of vitamine B-complex.

Het is essentieel om te onthouden dat elk dier individueel reageert op verschillende middelen en dat wat voor de ene hond werkt, mogelijk niet hetzelfde effect heeft op een andere hond. Ik kan helpen bekijken en uitmeten welk middel het beste past bij jouw hond.

Welke therapieën helpen?

- Touch- verschillende touches zorgen voor het verminderen van angst en stress en zorgt voor een ontspannen hond
- Massage kan ook rust geven, zelf wordt je er rustig van en de hond ook, spanning in het lichaam kan losgemaakt worden
- Shiatsu, met shiatsu strek en behandel je meridianen, een aantal zijn gelinkt met angst, door die te behandelen verminder je angst
- Acupressuur, hierbij oefen je druk uit op specifieke punten, verschillende punten zijn er om rust te geven of te kalmeren
- Reiki werk energetisch en kan ook helpen om angst te verminderen





heb je vragen of wil je hulp
neem contact met me op
via de volgende kanalen



telefoon; 0626702515

www.vianovanatura.nl

jolanda@vianovanatura.nl



www.linkedin.com/in/jolanda-hoogenboom-vianovanatura

Bedankt!

Omdat je dit e-book gedownload hebt, heb ik nog een speciale verassing voor je, met de code 'e-book' krijg je 10 % korting op de cursus verbeter de band met je hond. Meer informatie hierover op mijn website www.vianovanatura.nl en daar kan je je ook gelijk aanmelden.