

# Janny en Tygo

## Rust in de tent

Op mijn voicemail luister ik een paniekerig bericht af van Leonie, manager van een instelling voor begeleid wonen. Leonie is verantwoordelijk voor Janny, een jonge vrouw met meervoudige beperkingen. Janny woont zelfstandig, maar onder begeleiding en daarvoor heeft ze vrijwel dagelijks hulpverleners over de vloer. Leonie belt me omdat Janny's hond Tygo een collega heeft gehapt tijdens binnenkomst. Tygo is een drukke herdermix en Janny is stapelgek op hem. Behalve een lichte schaafwond heeft de zorgverlener er niets aan over gehouden, maar een deel van het begeleidingsteam is nu angstig om naar binnen te gaan.

*Beschreven therapie is uitgevoerd door een gecertificeerde kynologisch gedragstherapeut (KGT), lid van de NVGH (Nederlandse Vereniging van Gedragstherapeuten voor Honden). De KGT heeft hiervoor een meerjarige opleiding gevolgd en moet - om lid te zijn van deze beroepsvereniging - jaarlijks bijscholingen volgen. Therapieën en trainingen zijn altijd gebaseerd op een uitgebreide anamnese aan de hand van een vragenlijst en gesprek(-ken) met de eigenaar. Geen situatie is hetzelfde en geen hond is hetzelfde. De hier beschreven therapie kan dus niet zomaar op andere situaties toegepast worden.*

*Om het uitvallen tijdens de wandeling af te leren, werd in plaats van de slijlijn of ketting een tuig en een riem met twee contactpunten gebruikt.*



Tygo is een reu van tweeënhalve jaar oud. Als ik het telefoontje krijg woont hij ongeveer een half jaar bij Janny. Tygo was als pup gekocht door een kennis, die na de coronapandemie toch minder tijd bleek te hebben voor een hond. Janny kende Tygo al van jongs af aan en had een goede band met hem. In het begin van de coronaperiode verloor ze haar moeder. Janny voelde zich toen depressief en erg alleen. Ze wilde Tygo dolgraag hebben en nam in overleg met haar begeleiders de hond over. Aanvankelijk ging dat goed. Iedereen was vooral heel blij met de positieve invloed die Tygo op het dagelijkse leven van Janny had (en heeft).

### **FIGHT, FLIGHT, FREEZE, FOOL AROUND EN FAINT**

Het autonoom zenuwstelsel kan bij honden net als bij mensen grofweg worden onderverdeeld in (ortho)sympatisch zenuwstelsel en parasympatisch zenuwstelsel. Bij het sympatisch zenuwstelsel draait alles om het vrijmaken van energie die nodig is om arbeid te verrichten, om te handelen. Een actief sympatisch zenuwstelsel, bijvoorbeeld bij een zeer gestreste hond in een heel spannende situatie, is verantwoordelijk voor de 5 F's: *fight, flight, freeze, fool around* en *faint*. De ene hond zal bij een confrontatie uitvallen of aanvallen, een andere hond zal bevriezen of proberen te vluchten. Bij sommige rassen en jonge honden zien we vaak *fool around* (opgewonden gedrag) als *coping* stijl (een manier om met de stress om te gaan). Eigenaren willen dat opgewonden gedrag nog wel eens ten onrechte classificeren als spelgedrag. Flauwvallen ten gevolge van stress komt bij honden gelukkig vrijwel nooit voor. Een actief parasympatisch zenuwstelsel is nodig voor rust, herstel en het leren van een situatie (reflecteren). Als de opwinding of stress te hoog is kan een hond dus fysiek gezien niet eens nadenken en de juiste keuzes maken, omdat op zo'n moment al zijn lichaamsfuncties in het teken staan van de 5 F's. Daarom is het belangrijk om op die momenten het parasympatisch zenuwstelsel te activeren. Dat kan je doen op meerdere manieren, waaronder kalme en bewuste aanrakingen met minimale druk: de TTouces.

### **Druk en ongehoorzaam**

De laatste tijd is Tygo erg druk en ongehoorzaam. Eerst hapte hij alleen in de lucht richting de stofzuiger en andere bewegende objecten. Janny reageerde daarop door heel luid te schreeuwen en hem buiten hard aan de riem te corrigeren. Ze had namelijk van de vorige eigenaar meegekregen dat ze vooral Tygo de baas moest blijven. Nu heeft Tygo bij binnenkomst van haar verzorger voor het eerst 'raak' gehapt en een been geraakt. Leonie, die is opgegroeid met herdershonden en gelukkig niet bang is voor Tygo, roept daarop mijn hulp in.

Ze legt uit dat Janny goed de riem vasthoudt en prima kan wandelen. Dat doet ze dan ook graag, vaak onder begeleiding. Tijdens het wandelen naar het losloopveld wil Tygo het liefst achter katten aan en ook achter stepjes, skaters en de postbode met zijn elektrische karretje. Eenmaal op het omheinde losloopveld speelt hij met andere honden. Aan het eind van de wandeling, als hij langer dan een half uur op het losloopveld is, wordt hij baldadig en speelt hij ruw met (vooral) kleinere honden.

Als ik binnenkom heeft Janny op mijn advies Tygo aan de lijn. Toch probeert Tygo me weg te jagen door hard te blaffen en als dat niet lukt door een paar keer richting mijn benen te happen. Ze lopen voor me uit de kamer in, terwijl ik wat koekjes voor Tygo op de grond gooi om te kijken of hij daar interesse in heeft. Dat blijkt gelukkig wel het geval en hij stopt daardoor met blaffen. Als we zitten wordt Tygo rustiger, maar zodra ik beweeg begint hij weer met blaffen.



Zoals ik het beoordeel spelen er enkele zaken tegelijkertijd: er is weinig overzicht van de eigenaresse op de hond, Tygo kent weinig regels in huis en buiten, er zijn eigenlijk geen speelmomenten (behalve incidenteel een bal weggoeien buiten). Daarnaast heeft Tygo geen absolute rustmomenten overdag.

### Muilkorf

We beginnen nog tijdens de afspraak met het aanleren van de muilkorf die ik heb meegebracht. Dat is wel een zware dobber voor Janny want ze vindt het zielig. Ik leg uit dat het van het grootste belang is dat iedereen zich veilig voelt zodat de zorg verleend kan worden. Ik vertel dat er serieuze consequenties kunnen volgen als haar hond echt zou bijten, en ook dat een goede muilkorf, indien correct aangemeten en positief aangeleerd, niet zielig is. Ik laat zien dat haar hond kan hijgen, drinken en zelfs (met enige handigheid)

### TELLINGTON TTOUCH®

De Tellington TTouches zijn zachte, langzame en bewuste aanraakoefeningen waardoor het parasympatisch zenuwstelsel wordt gestimuleerd en lichaamsbewustzijn wordt versterkt.

Het helpt honden diep(er) te ontspannen en stress af te bouwen. Er wordt veel gewerkt met bandages. Dat zijn soepele rekverbanden die de focus op een bepaald lichaamsdeel kunnen leggen, om spieren te versterken of te helpen bij revalidatie. Maar de visie van bedenker Linda Tellington-Jones kent ook veel praktische grond- en lijnoefeningen. In plaats van een hond zo snel mogelijk over een grondparcours te laten lopen, worden de oefeningen in een kalm tempo uitgevoerd. Er is veel (meer) coördinatie nodig om bewegingen langzaam uit te voeren. Dat helpt een hond om beter in balans te zijn, zijn lichaam optimaal te gebruiken en te belasten.

Voor meer informatie mail naar [info@tellington-ttouch.com](mailto:info@tellington-ttouch.com)



*Tip van Onze Hond:*

Affiliate  
blokje  
xx



## GEBRUIKTE OPLOSSINGEN

- Veiligheid voorop (muilkorf, aparte ligplek).
- Verbeterde controle van de baas door dagelijkse korte appèloefeningen op een speelse manier (impulscontrole oefenen, afleiden en andere opdrachten geven bij ongewenst gedrag).
- Dagelijks hersenwerk om deze werkhond ook mentaal uit te dagen.
- Betere kwaliteit van rust en ontspanning Tellington TTouch technieken

een koekje kan eten met een muilkorf om. Gelukkig pakken zowel Tygo als Janny de oefening goed op. Voordat ik wegga legt Tygo een paar keer zijn snuit op de open hand van Janny en raakt hij met zijn neus de muilkorf aan. Daarvoor wordt hij beloond.

De dagen erna hebben we via Zoom contact en wordt de oefening uitgebreid. Nu wordt Tygo pas beloond als hij zijn kop echt in de muilkorf steekt. Binnen tien dagen heeft hij bij binnenkomst van de zorgverleners een muilkorf om. En vooral; hij vindt het prima!



## Slome eter wordt enthousiaste zoeker

Toch is dit slechts een eerste stap om iedereen veilig te houden. De aanpak van een gedragsprobleem kent meerdere invalshoeken en oplossingen die ingezet kunnen (moeten) worden. Zo is het voor Tygo fijn als hij een duidelijke rustplek heeft. Dat kan bijvoorbeeld een kamerkenel zijn waarin hij niet waaks hoeft te zijn of continu 'aan' hoeft te staan. Het blijkt dat Tygo helemaal happy is als hij in de slaapkamer van Janny (op bed) mag verblijven wanneer er gestofzuigd wordt in de kamer. Dan blijft hij rustig liggen en blaft hij niet. Als Janny hem naar zijn kussen begeleidt zodra het bezoek is gaan zitten, blijkt dat Tygo, na enig oefenen, heel goed naar het commando 'blijf' luistert. Zo kan hij van een afstand de kamer en visite overzien zonder dat hij bij elke beweging hoeft aan te slaan. Ook heeft Janny een behoorlijke tuin met een stukje gazon waar Tygo zijn brokken kan zoeken. Dus in plaats van het eten hapklaar voor hem neer te zetten en de hele dag te laten staan, strooit ze nu zijn ontbijt in de tuin. Hoe simpel dat ook klinkt, het eten wordt plotseling spannender gemaakt en de hond moet ervoor werken. In plaats van een slome eter is Tygo nu een enthousiaste zoeker geworden. Brokken los in de tuin, verborgen in eierdozen of wc-rollen; het eten is nu een interactief spel geworden; leuk voor baas én hond.

## Opdrachten in plaats van opwinden

Aan impulscontrole en het beter luisteren, werken we met verschillende oefeningen op een speelse manier. Janny, die erg opzag tegen het trainen van Tygo bij een hondenschool blijkt hier zowaar plezier aan te beleven. En ze merkt dat Tygo het leuk vindt en enorm snel de oefeningen oppakt. Om het uitvallen tijdens de wandeling af te leren, gebruiken we in plaats van de slijprijn of ketting een tuig en een riem met twee contactpunten, een op de borst en een tussen de schouderbladen. Hierdoor moet Tygo veel meer zelf zijn balans zoeken en kan hij minder in de lijn gaan hangen. We geven Tygo ook 'opdrachten' als hij in de buurt is waar de katten

wonen. Bijvoorbeeld door zoekopdrachten in het gras, te slalommen om bomen, struiken of gewoon om takken heen, blijft Tygo's aandacht bij Janny. Als hij zich tijdens de wandeling minder opwindt, valt hij ook minder uit

## Als de opwinding of stress te hoog is kán een hond dus fysiek gezien niet eens nadenken en de juiste keuzes maken

naar skaters, al vergt dat nog enige begeleiding. Janny begrijpt dat schreeuwen als reactie op ongewenst gedrag de situatie voor Tygo alleen maar spannender maakt en volledig contraproductief werkt.

## Zelf ook rustig

Op het speelveld laten we de komende weken Tygo slechts een kwartier loslopen, en op rustigere tijden zodat zijn stressemmer niet te vol loopt. Om haar hond thuis tot rust te brengen leer ik Janny enkele Tellington TTouch aanrakingen aan (zie kader). Eerst om te oefenen binnenshuis en als Tygo eraan gewend is ook buiten. Het is met Janny even puzzelen om haar handen op de juiste manier te plaatsen en niet te veel druk uit te oefenen tijdens het aanraken. Gelukkig zijn er wel 35 soorten TTouches met verschillende handposities. Als ik haar twee weken later weer bezoek hebben Leonie en Janny veel geoefend en zegt Janny: "Dat is grappig, ik word er zelf ook heel rustig van." ■

## OVER DE NVGH

*De Nederlandse Vereniging van Gedragstherapeuten voor Honden (NVGH) is sinds 1997 de beroepsvereniging die belangen behartigt van haar (op hbo-niveau) afgestudeerde leden. Kijk voor meer informatie op [www.nvgh.nl](http://www.nvgh.nl)*

