



Stress Symptomen



Equine 74 E-Boek

IN DIT E-BOOK LEER JE...

- ✓ welke situaties stress kunnen veroorzaken bij jouw paard.
- ✓ wat stress voor jouw paard betekent.
- ✓ hoe jouw paard met stress omgaat.
- ✓ hoe je stress voor jouw paard kunt vermijden.
- ✓ wat maagzweren en koliek met stress te maken hebben.



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	1
1.1 De vijf vrijheden	2
1.2 Hoe verminderen paarden stress?	3
1.3 Hoe herken ik of mijn paard stress heeft?	4
1.4 Hoe kan ik stress bij paarden voorkomen?	4
2. Stress vs. instinct en routine	5
2.1 Zeer sensibel: de zintuigen van je paard	5
2.2 Zo belangrijk is stressvrij voeren!	6
2.3 Het stress-geheugen	7
3. Wat kan stress bij mijn paard veroorzaken?	8
3.1 Negen mogelijke stresssituaties	9
4. Maagzweren en stress	20
4.1 Het verband tussen maagzweren en stress	20
4.2 Preventie van maagzweren	20
5. Symptomen van stress bij paarden	22
5.1 Verschillende reacties op stress	22
5.2 Herkennen van stress symptomen	23
6. Voorkomen en vermijden van stress in het dagelijkse leven	24
6.1 Optimale huisvesting - en voedingsomstandigheden	24
6.2 Koliek en maagzweren als stressveroorzakers	24
6.3 Verveling als stressfactor	25
6.4 Stressvolle situaties overwinnen	26
6.5 Stressoverdracht vermijden	27
7. Take Home Message	28
8. Stress-check	29

Voor een betere leesbaarheid worden in het e-boek genderneutrale termen gebruikt. Alle persoonlijke aanduidingen gelden voor alle geslachten.

1. INLEIDING

De verbinding tussen mens en paard is heel bijzonder.

Het Engelse spreekwoord "Some of my best friends never say a word to me" beschrijft de relatie tussen mens en paard perfect: we communiceren zonder woorden en desalniettemin begrijpen we elkaar.

Als ruiter denken we te weten wat onze vierbenige partner van ons wil als hij ons liefdevol een duwtje geeft en wat bijvoorbeeld zijn favoriete eten is. Maar kunnen we er echt altijd zeker van zijn dat het goed gaat met onze paarden en dat ze tevreden zijn? Of zouden ze misschien gestrest kunnen zijn?

Stress bij paarden is een complex en vaak onderschat onderwerp dat zowel de fysieke als de mentale gezondheid van onze geliefde viervoeters kan beïnvloeden. Paarden zijn zeer ontvankelijke wezens die extreem gevoelig op hun omgeving en de interactie met hun eigenaren en soortgenoten reageren.

Verschillende aspecten van huisvesting, training en omgang kunnen stress veroorzaken en daardoor verstrekkende gevolgen op het welzijn en de prestaties van de dieren hebben.

Paarden zijn van nature vluchtdieren.

Hoewel de mens paarden in de loop der evolutie en domesticatie tot loyale en betrouwbare metgezellen heeft gemaakt, behouden paarden hun aangeboren vluchtinstinct - sommigen meer, anderen minder. Als paardeneigenaar kan het daarom weleens een uitdaging zijn om met onze viervoeters om te gaan.

Paarden reageren individueel op stress en kunnen daarbij uiteenlopend gedrag vertonen. Het temperament, het vertrouwen en de gevoeligheid van een paard beïnvloeden hoe het op stressvolle situaties reageert en hoe het zijn vluchtinstinct toont.

Als eigenaren kunnen we echter maatregelen treffen om de stress voor onze paarden te minimaliseren en ze een comfortabele omgeving te bieden.

In dit e-boek houden we ons uitgebreid bezig met wat stress voor paarden betekent, hoe het herkend kan worden en welke maatregelen genomen kunnen worden om het welzijn en de levenskwaliteit van onze paarden te bevorderen.

Uiteindelijk willen we er als verantwoordelijke paardeneigenaren voor zorgen dat onze trouwe metgezellen gelukkig en gezond zijn.

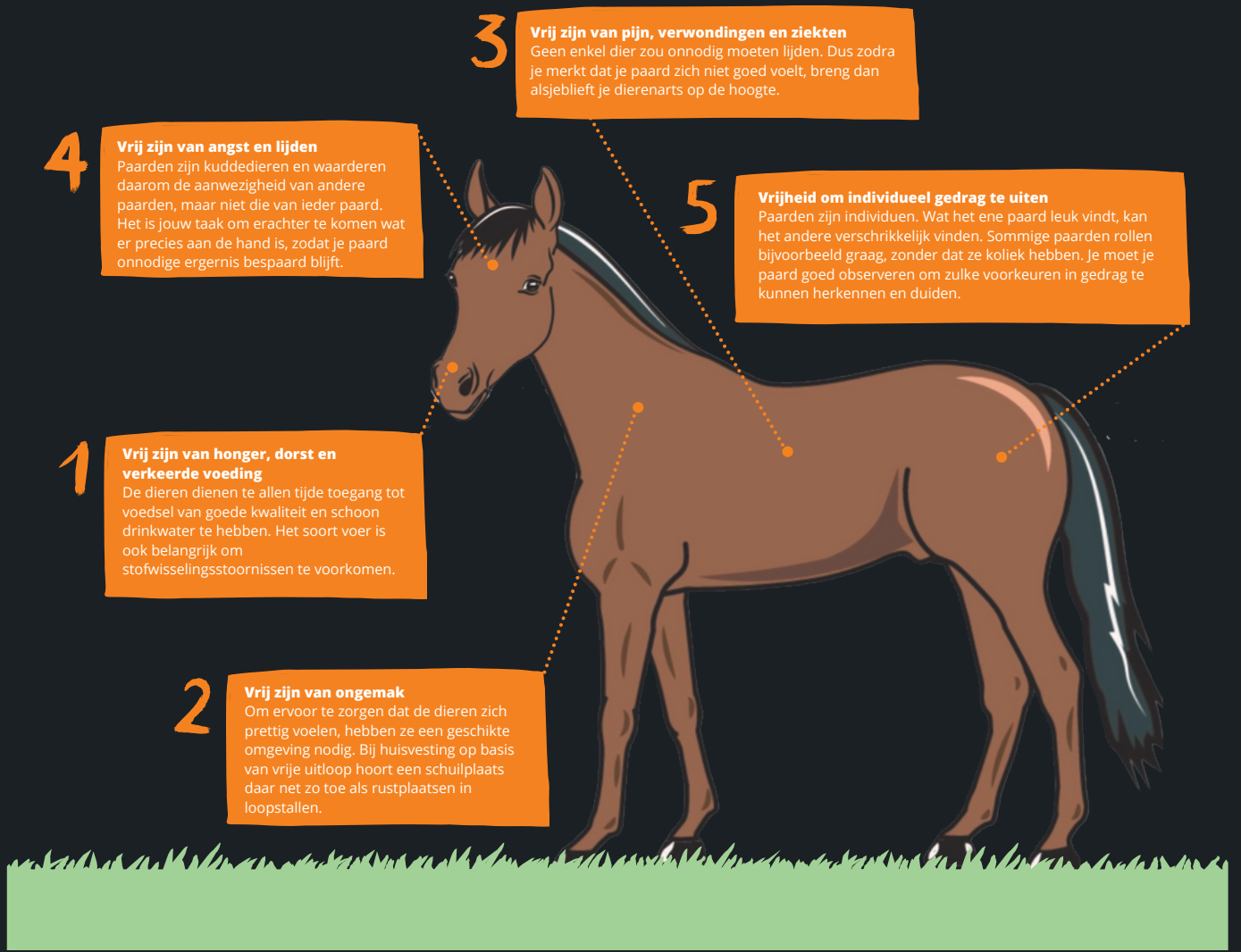
1.1. DE VIJF VRIJHEDEN

De vijf vrijheden zijn een richtlijn voor dierenwelzijn die de basisbehoeften van dieren beschrijft om een volwaardig leven te leiden. Ze omvatten vrij zijn van honger en dorst, van ongemak, van pijn, verwonding en ziekte, van angst en stress, van sociale isolatie en vrij zijn om natuurlijk gedrag te vertonen.

Door deze vrijheden te respecteren en ervoor te zorgen dat er in al deze opzichten goed voor je paard gezorgd wordt, draag je actief bij aan het welzijn van je geliefde rijpartner.

Hoe kun je deze vrijheden realiseren?

Het draait dus niet enkel om het voeden en verzorgen van je paard, maar ook om het bieden van een diervriendelijke en soort specifieke omgeving waarin het paard zich veilig, comfortabel en vrij kan voelen. Let erop dat je paard voldoende mogelijkheid tot vrije beweging heeft, zodat het zich natuurlijk kan bewegen en zijn natuurlijke gedrag kan volgen. Zorg voor regelmatige veterinaire onderzoeken om mogelijke gezondheidsproblemen in een vroeg stadium te herkennen en te behandelen. Verzeker jezelf ervan dat het voldoende voedsel en water ter beschikking heeft en dat aan de behoefte aan sociale interactie wordt voldaan.



Wanneer je de vijf vrijheden in acht neemt toon je niet enkel interesse in je paard, maar neem je ook verantwoordelijk als paardeneigenaar. Neem daarom de tijd om jezelf te informeren over deze vrijheden en pas ze actief toe in de omgang met je paard. Dit zal een positief effect hebben op zijn welzijn en jullie band versterken.

Het is belangrijk om de natuurlijke gedragingen en karakteristieken van paarden te kennen en te waarborgen. Animal handling en Horsemanship zijn gangbare Engelse concepten die aanbevelingen voor een zo stressvrij mogelijke omgang met paarden bieden. Voorbeelden zijn de richtlijnen van de Alberta Farm Animal Care Association (afac.ab.ca) en de Alberta Equestrian Federation of ook de "Techniques for Safely Handling Horses" van de Oklahoma State University.

1.2. HOE VERMINDEREN PAARDEN STRESS?

In de natuur verminderen paarden stress door te vluchten. Als het paard wordt blootgesteld aan bedreigende situaties die angst en stress veroorzaken, reageert het hierop door te vluchten. In tegenstelling tot in de natuur kunnen paarden tegenwoordig niet altijd op die manier vluchten zoals ze instinctief zouden doen, omdat ze bijvoorbeeld op stal staan, vastgebonden staan op de poetsplaats of bereden worden. Vluchten is in deze situaties meestal niet mogelijk, dus verlichten paarden hun stress met andere gedragingen.



1.3. HOE HERKEN IK OF MIJN PAARD STRESS HEEFT?

Terwijl paarden in het wild zouden vluchten in stressvolle situaties, uiten ze stress wanneer ze door mensen gehouden worden meestal situatie afhankelijk en individueel. Indien ze vastgebonden staan beginnen ze mogelijkerwijze nerveus op de plaats te drementen, aan het halstertouw te trekken of werpen ze zichzelf op de grond.

Onder het zadel is ervandoor gaan een veel gezien teken van stress. Maar ook steigeren, bokken of veelvuldig mesten laten zien dat het paard stress ervaart. In hoofdstuk 5 hebben we nog meer symptomen van stress bij paarden voor je samengevat.

1.4. HOE KAN IK STRESS BIJ PAARDEN VOORKOMEN?

Paarden zijn gewoontedieren en een gestructureerde dagelijkse routine, met vaste bewegings- en voertijden, geeft je paard een gevoel van zekerheid. Als er een verandering nadert dienen we om deze reden onze paarden de tijd te geven om te wennen en zich aan te passen aan de nieuwe situatie.

Bovendien is het belangrijk om rustig te blijven in de omgang met je paard. Je kunt hem tenslotte niet uitleggen wat er aan de hand is. De wereld van je paard wordt namelijk niet door woorden, maar door indrukken gekenmerkt. Dit kunnen visuele indrukken zijn, maar ook geluiden of geuren spelen een rol. Je paard associeert positieve of negatieve ervaringen aan deze indrukken.

Als je paard bijvoorbeeld enkel vervoerd wordt indien het naar de dierenarts of kliniek gaat zal het de trailer met weinig tot geen positieve gevoelens associëren, omdat er aan het eind van de reis niets leuks op hem wacht – hetgeen het trailerladen enkel moeilijker maakt. Regelmatige training met trailerladen zal de trailer alledaagser laten lijken voor het paard. Beloningen kunnen ertoe bijdragen dat het paard de trailer met iets positiefs associeert.

Soms zijn wij het ook zelf die onze paarden door ons gedrag en bepaalde denkbeelden stress toebrengen. Onze verbeelding van de perfecte omgeving voor ons paard komt niet altijd overeen met de behoefte van onze paarden. Zo zijn er bijvoorbeeld paarden die liever in een box staan dan dat ze in een (in)loopstal gehouden worden of liever alleen op de paddock staan dan in een groep.

Aan de andere kant zijn paarden sociale dieren en vormen ze vriendschappen. Indien het dan tot verhuizen of verkoop komt kan dit een potentiële stressfactor zijn. In hoofdstuk 6 vind je behulpzame tips en aanwijzingen over hoe je in het dagelijkse leven stress voor je paard kunt verminderen.

2. STRESS VS. INSTINCT EN ROUTINE

2.1. ZEER SENSIBEL: DE ZINTUIGEN VAN JE PAARD

Paarden, als vluchtdieren, nemen hun omgeving op een uiterst sensibele en instinctieve manier waar. Hun zintuigen zijn ontworpen om potentiële gevaren vroegtijdig te herkennen, om zo snel mogelijk te kunnen vluchten.

Zien

Paarden hebben een breed gezichtsveld van ongeveer 340 graden, wat ze bijna rondom zicht geeft. Deze brede kijkhoek is een overblijfsel van hun evolutionaire ontwikkeling als prooidier. Ze zijn echter kleurenblind en nemen de wereld grotendeels in grijstinten waar.

Bewegingen worden bijzonder snel herkend, hetgeen hun vaardigheid, om potentiële bedreigingen vroegtijdig te detecteren, verder ondersteunt. Daarnaast hebben paarden een opmerkelijk vermogen om minuscule details in hun omgeving waar te nemen, zoals bijvoorbeeld het bewegen van een grasspriet of het fladderen van een vogel in de wind.

Gehoor

Paarden hebben een uitstekend gehoor. Ze kunnen hogere frequenties waarnemen dan mensen en nemen geluiden van grote afstand waar. De oren kunnen onafhankelijk van elkaar bewogen worden om geluiden uit verschillende richtingen beter te lokaliseren.

Daarnaast zijn paarden in staat om een subtiel onderscheid in klankpatronen van geluiden te herkennen, waardoor ze kunnen differentiëren tussen vertrouwde en potentieel bedreigende geluiden.

Reukzin

Paarden hebben een goed ontwikkeld reukvermogen. Ze kunnen bepaalde geuren op grote afstand waarnemen. Paarden gebruiken hun reukzin om soortgenoten te herkennen, maar ook om voedsel of water op te sporen. Bovendien zijn ze in staat om menselijke emoties via geuren waar te nemen en kunnen ze dus ook onze stemming en intentie inschatten.

Tastzin

De tastzin speelt een belangrijke rol in de communicatie tussen paarden onderling. Door aanrakingen en lichamelijk contact kunnen ze informatie over hun omgeving en hun soortgenoten vergaren. Paarden gebruiken hun tastzin ook om de bodemsituatie waar te nemen, wat hen helpt om veilig te bewegen en mogelijke gevaren te vermijden.

Tactiele sensoren in de lippen stellen paarden tevens in staat om subtiele verschillen in de structuur van voedsel te herkennen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld onderscheid maken tussen giftige planten en eetbaar gras.

Deze goed ontwikkelde zintuigen helpen paarden om gevaren te herkennen en hun weg te vinden in hun omgeving. Inzicht in deze natuurlijke instincten is bepalend om de omgang met paarden te optimaliseren en hun behoeften met betrekking tot huisvesting, training en verzorging te waarborgen.

Zo kunnen we een harmonieuze relatie met hen opbouwen en hun natuurlijke vaardigheden zo goed mogelijk ondersteunen.

2.2. ZO BELANGRIJK IS STRESSVRIJ VOEREN!

Zoals je waarschijnlijk wel weet, zijn paarden gewoontedieren en hebben ze een regelmatige dagelijkse routine met vaste tijden nodig. Deze gewoonten zijn erg belangrijk voor ze omdat dit hen zekerheid en stabiliteit biedt.

Een van de belangrijkste activiteiten in de dagelijkse routine van een paard is ongetwijfeld het voeren.

Om het welzijn van een paard te garanderen en stress te voorkomen, is het daarom cruciaal dat de voerbeurten op specifieke tijden plaatsvinden. Paarden hebben een interne klok en zijn eraan gewend om op vaste tijden eten te krijgen.

Als deze routine wordt onderbroken of het voeren wordt uitgesteld kan dit tot onrust en stress leiden. Paarden zijn zeer sensibel en merken veranderingen gedurende dagelijkse routine snel op.

Indien je het voer stipt en toegewijd op het gebruikelijke tijdstip geeft, kun je een behoorlijke hoeveelheid stress voorkomen. Het paard voelt zich veilig en geborgen omdat het weet dat het regelmatig en getrouw verzorgd wordt. Dit heeft wederom een positief effect op de gezondheid en het welzijn van het paard.

Er moet daarnaast op gelet worden dat de voerporties evenwichtig en aan de individuele behoeften van het paard aangepast zijn.

Gezonde voeding is essentieel voor de gezondheid en het prestatievermogen van het paard. Behalve een punctuele voerverstrekking moet er daarom ook gelet worden op de kwaliteit en samenstelling van het voer.

2.3. HET STRESS-GEHEUGEN

Naast het doel om een veilige omgeving voor mens en dier te creëren, is het ook belangrijk om een stressvrije omgang met paarden te verzorgen en te garanderen dat ze positieve ervaringen in het dagelijkse leven hebben.

Laten we terugkomen op het voorbeeld van trailerladen: als een paard hierbij een negatieve ervaring heeft gehad, bijvoorbeeld omdat er tegen hem geschreeuwd werd en mensen als kip zonder kop rond renden, zal dit ook effect hebben op toekomstig trailerladen. Het paard zal dit altijd associëren met stress. Waarbij niet alleen de situatie, maar ook bepaalde objecten in het geheugen van het paard worden gegrift.

Het geheugen van het paard is uitzonderlijk specifiek - je zou het zelfs fotografisch kunnen noemen. Een voorbeeld: de Amerikaanse dierwetenschapper en -gedragsonderzoeker Temple Grandin vertelt over een paard dat in het verleden mishandeld werd door iemand die een zwarte cowboyhoed droeg. Dit specifieke kledingstuk heeft zich in juist deze vreselijke situatie in het geheugen van het paard gegrift - daarom reageerde het dier ook later nog angstig toen andere mensen ook een zwarte cowboyhoed droegen. Lichtgekleurde variaties of baseballpetjes waren daarentegen volledig onproblematisch voor het paard en wekten geen negatieve reacties op.



3. WAT KAN STRESS BIJ MIJN PAARD VEROORZAKEN?

Niet alle paarden zijn in dezelfde mate gevoelig voor stress. Zoals reeds vermeld, kan de stressgevoeligheid van paarden afhangen van verschillende factoren, waaronder hun genetische aanleg, hun ervaringen en hun omgeving.

Daarom is het belangrijk om elk paard individueel te bekijken en rekening te houden met hun behoeften en reacties, om potentiële stressoren te minimaliseren en een gezonde omgeving te scheppen.

Hieronder leggen we je negen mogelijke stresssituaties voor en vertellen we je wat je kunt doen om deze stress vrijer in te richten.

1. Bezoek van de dierenarts



2. Buitenrit



3. Trailerladen



4. Wedstrijd



5. Hoefsmid



6. Longeren



7. Trainen in de buitenbak



8. Trainen in de binnenbak



9. Poetsplaats



3.1 NEGEN MOGELIJKE STRESSSITUATIES

1 Bezoek van de dierenarts

Morgen is het weer zover: de vaccinaties staan op de agenda. De afspraak staat al drie weken in je agenda en sindsdien heb je een licht misselijk gevoel in je buik, omdat je weet dat dit weer stress betekent voor jou en je paard. Je dierenarts is weliswaar heel empathisch en voorzichtig in de omgang met je paard, maar desalniettemin blijft het elke keer weer een uitdaging.

Zodra je de stal binnenkomt, voelt je paard dat er iets staat te gebeuren. Het merkt dat je nerveus bent en je weet dat je merrie je haar achterste toe zal keren zodra je met de dierenarts de stal binnenkomt.

Daarom heb je van tevoren het halster omgedaan, om er zeker van te zijn dat jullie überhaupt bij haar in de buurt kunnen komen. Je merrie legt haar oren in de nek en laat duidelijk zien dat ze geen zin heeft – want ze vermoedt dat het mogelijkwijst onaangenaam kan worden.

Veel paarden associëren een dierenarts visite met stress en/ of pijn en reageren met vluchtgedrag. Vaak kunnen ze echter niet vluchten, omdat ze bijvoorbeeld in de box staan, en vertonen ze in plaats daarvan defensief gedrag zoals wegdraaien of hun oren naar achteren plaatsen.

Kan ik mijn paard trainen zodat een dierenartsbezoek minder stressvol is?

Trainen voor dierenartsbezoeken is om twee redenen lastig. Ten eerste heeft je dierenarts waarschijnlijk niet de tijd om regelmatig langs te komen om je paard te laten zien dat hij het goed met hem voor heeft en eigenlijk een aardig persoon is. Ten tweede zou je portemonnee een veto vellen indien je voor ieder trainingsbezoek van de dierenarts zou moeten betalen.

Je kunt echter proberen de angst van je paard te verminderen indien je zelf rustig blijft en je je eigen opwindning zoveel mogelijk kunt beheersen. 'Omkopen' met wortels of rode bieten tijdens het dierenartsbezoek kan soms wonderen doen.

Als dit allemaal niet helpt, kan het ook een goede oplossing zijn om een stalgenoot of iemand anders van de stal om ondersteuning te vragen. Ook wanneer jij je paard het beste kent kan het in sommige situaties helpen om iemand te hebben die niet bevooroordeeld is en wat onbevanger op treedt.



2 Buitenrit

De zon schijnt, je hebt je werk vandaag op tijd af kunnen krijgen en je beste vriendin is tegelijk met jou op stal - perfecte omstandigheden voor een lange buitenrit! Gewoon lekker uitwaaien, ontspannen en genieten van een paar lange galopjes. Het liefste zou je je oude ruïn opzadelen - met hem weet je dat alles ontspannen zal zijn. Maar je jonge merrie heeft ook haar leerervaringen nodig. Met haar vier jaar en net een kwart jaar training onder het zadel zijn buitenritten nog erg opwindend. Bovendien moet je er constant rekening mee houden dat ze opzij springt.

Je vrije avond had je je weliswaar rustiger voorgesteld, maar dit is de perfecte gelegenheid om te oefenen met je merrie. De ervaren ruïn van je vriendin is ontspannen, je hebt vandaag genoeg tijd en je weet natuurlijk dat jonge paarden vroegtijdig moeten leren om met nieuwe situaties te dealen. Wat paarden op jonge leeftijd leren, hoef je later niet meer aan te leren. En hier gaat het natuurlijk niet om gevorderde lessen, maar om alledaagse situaties te leren kennen en rustig te reageren.

Het helpt jonge paarden meestal wanneer er een kalm, ouder paard in de buurt is, waar ze een voorbeeld aan kunnen nemen. Je zult ook merken dat je merrie minder opgewonden is. Normaal gesproken mest ze voortdurend, begint ze snel rond te huppelen en is ze springerig als ze alleen op buitenrit gaat. Deze keer is het anders: ze loopt in een meer ontspannen tempo, je kunt soms zelfs de teugels laten vieren zonder dat je je zorgen hoeft te maken dat ze plotseling op hol slaat of bij de minste onzekerheid opzij springt.

Zulke buitenritten geven jonge paarden veel vertrouwen en zekerheid en het is vaak zo dat ze tijdens de volgende buitenrit meer ontspannen zijn en gelaten aan de lange teugel te berijden zijn.



3 Trailerladen

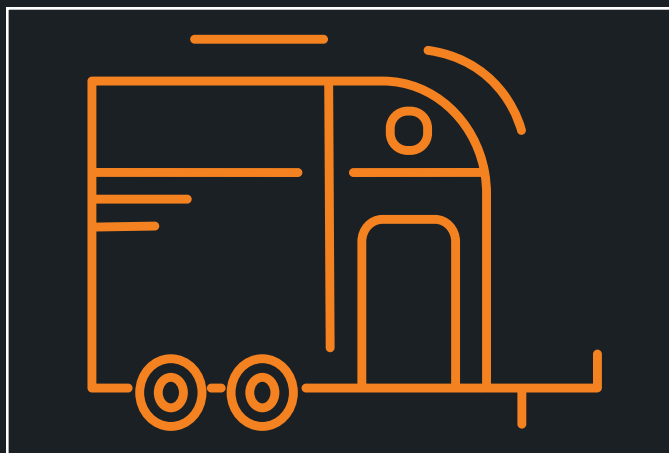
Trailerladen en -rijden is voor veel paarden stress gerelateerd. Op de trailer is het claustrofobisch, het paard staat vast, kan niet vluchten en bovendien beweegt de grond onder zijn hoeven. Voor veel paarden is dit in het begin beangstigend.

Als paarden niet bekend zijn met het trailerladen en het rijden met de trailer van veulen of jong paard af aan, kan dit voor mens en dier een geduld proef worden. Om het paard op de trailer te krijgen is er meestal grote overtuigingskracht nodig. Als er dan ook nog een deadline is, is stress voor iedereen onvermijdelijk. Stress voor ons, omdat we op tijd moeten komen, en dubbele stress voor het paard - omdat het aan de ene kant niet op de trailer wil en aan de andere kant doorheeft dat we gestrest zijn - een ongunstige combinatie.

Wat kan ik doen om stress bij het trailerladen te vermijden?

De drie toverwoorden bij het trailerladen zijn tijd, rust en geduld. Het beste is het om het trailerladen te oefenen is wanneer je helemaal niet met het paard op pad hoeft - dus wanneer je geen afspraak hebt en er geen druk is. Bereid je goed voor:

- Plaats je trailer op die manier dat de kant waar je je paard wil laden dicht bij een muur staat. Zo heeft je paard een zijgrens en kan het niet wegkomen.
- Strooi stro of zaagsel in de trailer en leg ook iets op de klep. Veel paarden houden er niet van om op de "naakte" klep te stappen.
- Open de kleine zijdeur aan de voorkant. Onzekere paarden lopen meestal beter op de trailer als die aan de voorkant open is. Let op: zet deze wel vast zodat hij niet dicht kan klappen.
- Een beloning uit je hand, wat krachtvoer of hooi zorgt er ook voor dat het paard de trailer associeert met iets positiefs.



Wat kan ik doen als mijn paard absoluut niet de trailer op wil?

Het is heel belangrijk om hulp te hebben bij het trailerladen. Laad het paard altijd met minstens twee personen - één persoon leidt het paard aan het halster en de ander zorgt voor de begrenzing, de achterzijde van het paard.

- Kijk je paard tijdens het trailerladen niet in de ogen, maar richt je blik op de binnenkant van de trailer. Als je naar je paard kijkt of zelfs naar hem toe draait, zal hij waarschijnlijk blijven staan.
- De tweede persoon kan, zodra het paard op de trailer staat, eerst de stang en daarna de achterklep sluiten.
- Belangrijk: Bind het paard alleen vast als de stang en de klep gesloten zijn. Dit voorkomt dat het paard zich terugtrekt indien de achterklep en stang nog geopend zijn.

Om je paard een veilig gevoel te geven kan het ook zinvol zijn om eerst een ouder, rustiger paard op de trailer te zetten. Angstige paarden laden dan ten eerste beter en staan gedurende de rit rustiger op de trailer.

Je kunt ook het tussenschot opzij zetten, zodat je paard meer ruimte heeft om op de trailer te gaan. Dit maakt vooral voor jonge paarden het trailerladen makkelijker.

Sommige trailers bieden ook de mogelijkheid om van de klep een deur te maken. Dit geeft de paarden een zijdelingse begrenzing en vooral jonge paarden gaan soms liever een opstapje op dan op een onzekere klep te stappen.



4 Wedstrijd

Als er in het weekend een concours aankomt, gaat dat altijd gepaard met spanning en sensatie. Vroeg opstaan, naar de stal gaan, het paard klaarmaken, alles inpakken en op tijd aanwezig zijn voor de wedstrijd.

Startklaar maken, uitladen, hoofdstel om, zadel op, losrijden - de stress kan snel oplopen. Dan is er nog de wedstrijdsfeer. Vooral met onervaren paarden kan dit tot een gespannen proef leiden. Daarom is het des te belangrijker om voor en tijdens de proef je zenuwen in bedwang te houden.

Bereid je goed voor:

- Maak een lijst van alle dingen die je moet inpakken, zodat je niets vergeet.
- Bereid zoveel mogelijk de avond van tevoren voor - dit voorkomt stress op de ochtend van vertrek. Aan alles wat je al hebt ingepakt hoeft je de volgende ochtend niet meer te denken.
- Maak een tijdschema zodat je op tijd met je paard weggrijdt en voldoende tijd hebt om voor de proef los te rijden.

Neem de druk weg

Als je een nog onervaren paard hebt, zet jezelf dan niet te veel onder druk. Ga naar de wedstrijd met het doel om je paard iets nieuws te laten zien en met een goed gevoel naar huis te gaan. Minder is meestal meer.

Voor je paard zal de hele dag zal al opwindend genoeg zijn. Paarden hebben zeer gevoelige voelsprietten en op zulke bewogen dagen komen meteen meerdere factoren samen: De spanning en opwinding van mensen, het trailerladen en trailer rijden, de vreemde omgeving en dan natuurlijk ook de wedstrijdsfeer met veel nieuwe indrukken en al die vreemde paarden. Dit betekent niet alleen voor jonge en onervaren paarden stress.

Geef je paard zekerheid

Daarbij komt dat de losrijplekken vaak bezet zijn. Juist bij onervaren of sensibele paarden is het daarom des te belangrijker het paard veiligheid te bieden en stressvolle situaties te vermijden.

Hou genoeg afstand van vreemde paarden en probeer liever op een plek te blijven waar minder gebeurt. Samen komen jullie de dag door!

5 Hoefsmid

Niet ieder paard is voor dezelfde dingen bang. Toch zijn er situaties waarbij veel paarden stress ervaren en die voor mens en dier een probleem vormen – daaronder valt de afspraak met de hoefsmid. Een afspraak die voor ieder paard onvermijdelijk is en toch voor veel paarden steeds weer met stress gepaard gaat: Er komt een vreemd mens, die raakt de buik van je paard aan, de rug, de benen en werkt aan de hoeven.

Oefen met je paard

Voorals het paard jong is of slechte ervaringen heeft gehad met de hoefsmid, moet je van tevoren oefenen om voor routine te zorgen. Een nerveus paard, dat mogelijk trapt of steigert, kan zowel voor de hoefsmid of hoefbekapper als voor de persoon bij het hoofd van het paard een gevaar vormen.

Wen je paard eraan om zich probleemloos aan de benen, buik en rug aan te laten raken. Indien je je paard nog niet zo goed kent kun je aan het begin een korte zweep gebruiken om te zien hoe het op aanrakingen aan de verscheidene lichaamsdelen reageert.

Om ervoor te zorgen dat je paard rustig op drie benen staat als de hoefsmid aan het werk is, moet het geven van de hoeven de normaalste zaak van de wereld zijn voor jouw paard en dus geroutineerd gaan. Je kunt ook het hoeven geven met hem oefenen, want voor jonge paarden is het in het begin vaak onwennig wanneer de hoefsmid hun hoeven oppakt om eraan te werken.



Vluchten niet mogelijk

In stressvolle situaties reageren paarden in eerste instantie door te vluchten. Het lastige voor en met nerveuze paarden bij de hoefsmid is dat hij dit vluchtinstinct niet kan of mag volgen. Om de veiligheid van de hoefsmid te garanderen is het essentieel dat het paard en ook de mensen rondom het paard kalm zijn.

Tijdens de eerste keer beslaan kan het ook gevaarlijk worden. Het bewerken van de ijzers, het aanbrengen met de daardoor ontstaande rook en het nagelen van de ijzers, zijn voor jonge en onervaren paarden of paarden met zwakke zenuwen met stress en angst verbonden.

Met name het beslaan kan een onervaren paard in de alarmtoestand brengen: De rook wekt bij veel paarden allereerst angst en paniek op. In de natuur zou de eerste reactie op een dergelijke situatie vluchten zijn. Hoewel het paard het liefst de situatie zou ontwijken, moet het stil blijven staan en zich het onbekende werk laten welgevallen.

Probeer daarom een rustpunt te zijn voor je paard. Geef hem zekerheid wanneer je rustgevend tegen hem spreekt en beloon hem zodra hij het bezoek aan de hoefsmid met positiviteit associeert. Hoe rustiger de mensen om het paard heen zijn, hoe minder opgewonden en klaar om te vluchten het paard is en des te ontspanner is de afspraak met de hoefsmid.



6 Longeren

Zodra het over longeren gaat lopen de meningen uiteen. Sommigen integreren het in hun wekelijkse training, anderen trainen hun paard liever door te rijden. Ook onder paarden is longeren niet altijd even populair.

Terwijl het ene paard tijdens het longeren super nageeflijk en ontspannen is en prettig om mee te werken, zijn er ook paarden die aan de longe constant wegrennen, verspannen, zich vastzetten en hun rug wegduwen. Voor en mét deze paarden kan het longeren snel stressvol worden.

Afwisseling is gewenst

Om hectische paarden effectief aan de longeerlijn te kunnen trainen, is rust en afwisseling noodzakelijk. Het is belangrijk dat de longeerder in het midden een rustpunt voor het paard is en heldere, consequente instructies geeft.

Neem verschillende tempowisselingen op in de trainingssessie. Verklein, vergroot en verschuif de cirkel en daag je paard mentaal uit. Ook balken op de grond zorgen voor afwisseling en activeren de achterhand van je paard.

Het hangt allemaal af van het kader

Van essentieel belang zijn jouw houding en lichaamstaal. Net zoals bij het paardrijden moet je tijdens het longeren een bepaalde lichaamsspanning behouden en altijd paraat staan. Om je paard goed in te kaderen, vormen de rug van de longeerhand, de longeerlijn en het bit een rechte lijn.

De andere hand, de longeerzweep en het spronggewricht van je paard vormen de andere lijn. De zweep is de stuwende hulp, terwijl de longeerhulp de aanvaardende en tevens nagevende hulp is.

Stemgeluid is belangrijk

Meer dan bij het rijden is tijdens het longeren de stemhulp van de longeerder belangrijk. Ook al zijn de ophoudingen en longeerzweep voor het daadwerkelijk geven van de hulpen verantwoordelijk, is het belangrijk om het geven van hulpen door een rustige stemhulp te ondersteunen.

Vooral bij nerveuze, hectische of gespannen paarden is een kalmerende stem erg effectief als het gaat om het geruststellen en kalmeren van het paard.

7 Trainen in de buitenbak

Het binnenbakseizoen is voorbij, het weer is goed en 's avonds is het langer licht. Veel ruiters geven daarom de voorkeur aan de buitenbak, mits het weer het toelaat.

In tegenstelling tot de in binnenbak zijn er in de buitenbak echter veel meer dingen die het paard kunnen afleiden en ervoor zorgen dat het zich niet kan concentreren. Deze zijn veelvuldig en verschillen van paard tot paard: van ritselend blad aan de bomen, plassen in de rijbak, paarden in de weide naast de bak, tot de gazonsproeier op het terrein van de burens.

Waarom merk ik dat mijn paard stress ervaart tijdens het rijden?

Als paarden temperamentvol, schrikachtig en niet ontspannen onder het zadel zijn is dit een duidelijk teken dat ze gestrest zijn. Niet ieder paard vertoont echter direct tekenen van stress aan de buitenkant.

Zweet je paard zonder zich in te spannen, knarst het met de tanden of slaat het meermaals met zijn staart, dan kan dit een signaal zijn dat het paard gestrest is. Maar ook veelvuldig hinniken en diarree kunnen ook tekenen van acute stress zijn.

Hoe reageer ik als mijn paard gestrest is in de buitenbak?

Als je paard aangeeft dat het gestrest is in de buitenrijbak dien je met rust te reageren. Het is geen slechte gewoonte waardoor je paard niet loslaat, niet galoppeert of niet nageeft, en je paard doet dit niet opzettelijk. Je dient daarom met veel zelfbeheersing te reageren en de trainingsdoelen aan te passen.

- Reageer op je paard en beloon het zodra het de buitenbak met positieve dingen associeert. Een rustige stem en geruststellend aaien van de paardenhals laten je paard weten dat alles goed is en dat het zich kan ontspannen.
- Houd hem bezig, zodat hij zich op jou moet concentreren en maak de training afwisselend.
- Als je paard bang is voor een bepaald voorwerp of een bepaalde hoek niet in wil, dien je je paard hier weliswaar mee te confronteren – het is echter weinig zinvol om er steeds maar weer langs te rijden en waar mogelijk ruzie met je paard maken.

Laat je paard zien dat er geen reden is om bang te zijn, door de situatie niet helemaal uit de weg te gaan, maar riskeer het ook niet dat jullie clashen wanneer je je paard alsmat met dezelfde angstaanjagende objecten confronteert.

Soms is het ook goed om niet te veel belang aan dingen te hechten – tijdens de volgende training kan alles een heel ander verhaal zijn.

8 Training in de binnenbak

Wie kent het niet: Na het werk snel naar stal om het paard te trainen - en dan gaat de training gewoon niet zoals je je had voorgesteld. Het paard is gespannen, niet relaxed en de oefeningen mislukken volledig.

En dat terwijl je training de laatste tijd zo goed vorderde! Maar vandaag is je paard gewoon gestrest en laat zijn concentratie ook te wensen over.

Ligt het aan mij?

Zeg eens eerlijk, hoe was jouw dag vandaag? Stress die we hebben of die we zelf veroorzaken wordt overgedragen op je paard. Kun jij geconcentreerd werken als je onder druk staat?

Voor je paard geldt precies hetzelfde. Als je hoofd niet leeg is en je je niet kunt concentreren, is het gewoon moeilijker om te werken. Dus als jij gestrest bent, is je paard dat ook en kan een effectieve trainingssessie een geduldsproef worden.

Werk aan jezelf!

Als je merkt dat je gestrest en gespannen bent, probeer dan je spanning en emoties onder controle te krijgen. Let op je ademhaling, adem diep in en weer uit, probeer je te concentreren.

Kleine stappen naar groot succes

Minder is vaak meer. Als je paard in de binnenbak zo gestrest is dat een effectieve training niet mogelijk is, moet je de trainingsdoelen met je paard aanpassen aan de situatie. Stel je doelen dus niet te hoog, want niets is zo demotiverend als een niet bereikt of zelfs onhaalbaar doel.

Als puntje bij paaltje komt komen zowel jij als je paard tevredener uit de training indien het doel slechts een ontspannen rondgaan in de binnenbak was, dan wanneer je in het zadel had gezeten en jullie ruzie gemaakt hadden.

Het is positiever en effectiever om een klein doel te bereiken dan te stagneren voor een onoverkomelijke hindernis - omdat zowel ruiter als paard de training met een positief gevoel zullen beindigen.

Als niets van dit alles helpt, kun je altijd nog stoppen en simpelweg met je paard een rondje door de natuur lopen of hem gewoon aan de hand laten grazen.

9 Poetsplaats

Hoeven schrapen op de poetsplaats: Wat veel ruiters afdoen als een slechte gewoonte wanneer ze zich vervelen, kan een duidelijk teken van stress zijn. Rondom de poetsplaats is het vaak een drukte van belang: paarden arriveren, worden gepoetst, opgezadeld, hoofdstellen worden omgedaan en paarden verlaten de poetsplaats weer, bovendien zijn er ruiters die constant van A naar B rennen. Het is niet verwonderlijk dat paarden hier stress van ondervinden.

Hoe herken ik of mijn paard gestrest is op de poetsplaats?

Paarden zijn vluchtdieren en hebben de neiging om onaangename situaties te ontvluchten. Maar omdat paarden meestal vastgebonden staan op de poetsplaats is vluchten vaak niet mogelijk - het resultaat is stress voor het paard.

Je kunt dit herkennen aan wijd opengesperde ogen en verwijdde neusgaten. De paarden beginnen te drentelen en schrapen met hun hoeven. Indien de stress te groot wordt voor het paard kan het zover komen dat het gaat hangen of zichzelf op de grond werpt. Dit laatste is ook een veelvoorkomend teken van angst en stress tijdens het opzadelen van paarden.

Wat kan ik doen als mijn paard gestrest is op de poetsplaats?

Als paarden het niet aankunnen om vastgebonden te staan op de poetsplaats, is het een optie om het paard op te zadelen in de box of eventueel een plek te kiezen waar minder activiteit is.

Desalniettemin zou het rustig staan op de poetsplaats ook geoefend moeten worden, omdat dit meer ontspannen is voor alle betrokkenen. Werk met beloningen, praat veel tegen je paard en wees zelf ook ontspannen. Het werkt averechts om tegen je paard te schreeuwen als het zijn hoeven schraapt - dit veroorzaakt meestal meer stress en ongemak.

Kalmeer je paard en beloon het als het braaf en ontspannen vastgebonden staat. Probeer de poets- en zadelperiode niet te lang te maken. Zorg dat je paard snel klaar is, maar zorg er ook voor dat je geen stress veroorzaakt.

Als jonge paarden aanvankelijk veel stress hebben op de poetsplaats kun je ze bijvoorbeeld ook eerst op stal poetsen en op de poetsplaats opzadelen. Of ze enkel op de poetsplaats poetsen en op stal opzadelen. Zodat de tijd dat het paard aangebonden aan het halstertouw staat gedurende veel drukte zo kort mogelijk is.

Deze tijd kan dan geleidelijk worden verlengd om de jonge paarden eraan te laten wennen en ze te laten zien dat de poetsplaats geen slechte zaak is.

4. MAAGZWEREN EN STRESS

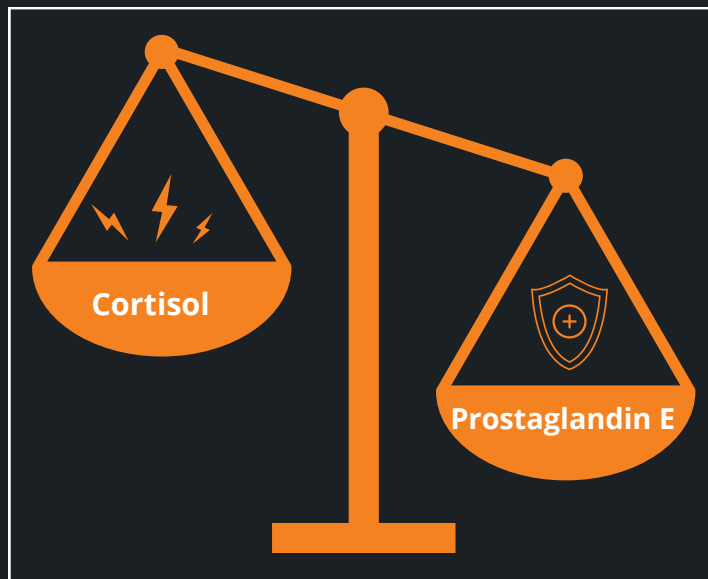
4.1. HET VERBAND TUSSEN MAAGZWEREN EN STRESS

In de natuur ontstaat stress bij paarden meestal bij gevaar, waarna het vluchtinstinct begint. Het hormoon cortisol komt in toenemende mate vrij, wat het lichaam het signaal geeft om de energie die nodig is voor de vlucht beschikbaar te maken. De spijsvertering wordt onder andere vertraagd en het constant geproduceerde maagzuur wordt niet voldoende gebufferd.

Tegelijkertijd wordt de productie van het hormoon prostaglandine E onderbroken. Prostaglandine E is belangrijk voor de productie en regeneratie van het maagslijmvlies, dat de maag tegen beschadigingen beschermt.

Het verhoogde cortisolniveau en het tekort aan prostaglandine E kunnen leiden tot een verstoord evenwicht in de maag. De beschermende functie van het maagslijmvlies wordt verzwakt, wat het risico op maagzweren verhoogt.

Zonder voldoende prostaglandine E kan het maagslijmvlies niet effectief worden geregenereerd, wat tot ontstekingen en beschadigingen kan leiden.



4.2. PREVENTIE VAN MAAGZWEREN

Een individueel op de behoeften van je paard afgestemde voeding en huisvesting spelen een doorslaggevende rol in het voorkomen van maagzweren.

Het lichaam van onze paarden is perfect aangepast aan een leven op de weide. Ze kunnen overal voedsel vinden, ze kunnen vrijwel continu grazen en zo het voortdurend geproduceerde maagzuur bufferen.

Maar bij ons mensen gehouden zijn er enkele uitdagingen: Een weide staat niet altijd ter beschikking, hetzij tijdens transport, hetzij gedurende de winter of bij slecht weer.

Het is daarom onontbeerlijk dat er altijd voldoende vezelrijk ruwvoer ter beschikking staat. Enerzijds zodat het constant geproduceerde maagzuur met de spijsvertering bezig blijft en niet plotseling de maagwand aantast - want uit deze beschadigingen van het maagslijmvlies kunnen uiteindelijk maagzweren ontstaan.

Aan de andere kant moet ruwvoer, vanwege de vezelrijke structuur, voorzichtig door je paard worden ingespeeksel. Hierdoor komt er meer bicarbonaat bevattend speeksel in de maag, dat als buffer voor het zuur fungeert en de werking hiervan remt. Bovendien verblijft ruwvoer gedurende enige tijd in de maag.

Dit alles geldt niet of slechts in beperkte mate voor krachtvoer. Het is minder gestructureerd en hoeft daarom minder grondig gekauwd te worden, waardoor er minder speeksel dan voer in de maag terecht komt.

Daarnaast leidt de verminderde structuur van krachtvoer tot een ander probleem: In de maag van het paard vormt zich een klomp, die slechts moeizaam door het maagzuur doordrongen kan worden.

Krachtvoer is daarom minder effectief in het beschermen van de maag tegen zijn eigen zuren dan ruwvoer. Een paard moet daarom eerst ruwvoer eten, om een stevige onderlaag te creëren, voordat het krachtvoer krijgt.

Het ruwvoer kan eventueel door geschikt mineraalvoer aangevuld worden.

Lange eetpauzes of onregelmatige voedertijden moeten vermeden worden om een hoge speekselproductie die het maagzuur neutraliseert te garanderen en stress te minimaliseren.

Stress moet doorgaans vermeden worden bij je paard, omdat het de ontwikkeling van maagzweren begunstigt. De grootste stressveroorzakers voor paarden zijn gerelateerd aan de huisvesting en de omgang met mensen, inclusief het rijden.

Zorg ervoor dat je regelmatig pauzes tussen trainingseenheden inlast. Want bij intensieve inspanning wordt de spijsverteringsactiviteit gereduceerd en de bloedtoevoer verlaagd, terwijl er tegelijkertijd maagsap in het klierloze deel van de paardenmaag komt.

Helaas realiseren veel paardeneigenaren zich te laat dat de voeding of huisvesting van hun paard niet optimaal is of dat het aan stress lijdt, waardoor maagzweren meestal onopgemerkt optreden.

Zelfs na een succesvolle behandeling treden maagzweren vaak vernieuwd op. Het blijft daarom belangrijk om met structuurrijke en gebalanceerde voeding het ontstaan van maagzweren tegen te gaan en mogelijke stressfactoren voor het betrokken paard zoveel mogelijk te minimaliseren.

5. SYMPTOMEN VAN STRESS BIJ PAARDEN

5.1. VERSCHILLENDE REACTIES OP STRESS

Stress is niet altijd direct herkenbaar, omdat niet elk paard eenduidige symptomen, zoals bijvoorbeeld bij mok of hoefbevangenheid, vertoont. De stressfactoren kunnen heel verschillende oorzaken hebben. Vaak is stress een gevolg van de huisvesting, maar ook de training, algemene overbelasting of een verhoogde sensibiliteit van het paard kunnen stress veroorzaken.

Paarden reageren zeer verschillend op stress. Terwijl het ene paard agressief reageert, kan een ander paard in dezelfde situatie verstarren of vluchten. Tijdens het trainen, bijvoorbeeld onder het zadel of aan de hand, is stress vaak makkelijker te herkennen, dan wanneer het paard op stal of in de wei staat.

Aan de ene kant komt dit doordat we het paard dan direct bij ons hebben en zo een verandering in zijn aard kunnen herkennen, zoals bijvoorbeeld spanning, een verstarde mond en opgetrokken ogen, moeilijkheden tijdens het rijden of constante onrust met een zwiepende staart en de constante dreiging van een explosie.

Aan de andere kant vereist het een langere en nauwere observatie om vast te stellen of het paard gestrest is door zijn omgeving en huisvesting, omdat paarden dit niet altijd duidelijk laten zien en hun gedrag vaak veranderen zodra de eigenaar eraan komt.

Als betrokken eigenaar van een paard met maagzweren hoor en lees je keer op keer dat de stressfactoren moeten worden weggenomen. Het probleem hier is dat je vaak niet weet welke triggers het paard stress bezorgen.

Je moet daarom de tijd nemen om uit te zoeken waarom het paard gestrest is. Als het paard gestrest is omdat het naast een ander paard in de box staat, is dit vaak makkelijk te herkennen als het duidelijk defensief gedrag vertoont.

Het kan de moeite waard zijn om uit te proberen en te testen wat het paard het beste helpt. Je moet echter niet van pensionstal naar pensionstal verhuizen en na de vijfde stalwissel binnen een jaar vaststellen dat er niets veranderd is.

5.2. HERKENNEN VAN STRESS SYMPTOMEN

Het herkennen van stress bij een paard vereist zorgvuldige observatie van gedragingen, lichaamstaal en fysieke tekenen. Hier volgen enkele aanwijzingen, die erop kunnen duiden dat een paard gestrest is:

1. Veranderingen in gedrag:

- Overmatige nervositeit of rusteloosheid
- Frequent vluchtgedrag of schrikkerigheid
- Agressief gedrag naar soortgenoten of mensen
- Teruggetrokkenheid en sociaal isolement
- Verminderde concentratie gedurende de training
- Tandknarsen
- Toegenomen staartzwiepen

2. Fysieke tekenen:

- Zweten zonder duidelijke reden
- Opvallende spierspanning of trillen
- Verlies van eetlust of overmatig grazen
- Veranderde lichaamshouding, zoals een laag gehouden hoofd
- Lichte koliekaanvallen
- Maagzweren
- Waterige ontlasting en/ of diarree

3. Veranderingen in eetgedrag

- Verminderde voeropname of opvallende eetpauzes
- Haastig eten of overmatig mijden van voer

4. Veranderde activiteit

- Minder bereidwillig om te bewegen of toegenomen onrust
- Verandering in looptempo of verminderd prestatievermogen

5. Veranderde communicatie

- Veranderde geluidsuitingen zoals meer of minder hinniken
- Veranderd oorspel, bijv. constant naar achteren gedraaide oren

6. Veranderingen in slaapgedrag

- Slaapgebrek of overmatige vermoeidheid
- Onrustig slapen of vaak wakker worden.

6. VOORKOMEN EN VERMIJDEN VAN STRESS IN HET DAGELIJKSE LEVEN

6.1. OPTIMALE HUISVESTING- EN VOEDINGSOMSTANDIGHEDEN

Stress bij paarden kan niet alleen door de omgang met hen ontstaan, maar ook door ziekte en het dagelijkse management. Preventie is daarom cruciaal. Uitgebalanceerde voeding en voldoende drinkwater zijn reeds een goed begin.

Beweging is natuurlijk ook voor jouw paard belangrijk. In samenhang met koliek wordt beweging vaak als preventieve maatregel genoemd. Dit is absoluut correct, want ondanks hun aanpassingsvermogen aan het leven op de weide is er nog steeds ruimte voor verbetering in de anatomie van je paard.

De darmen missen bijvoorbeeld de nodige aanhechtingen in de buikholte, wat tot problemen kan leiden. Opgehoopte gassen, vloeistoffen of voedselbrokken kunnen ertoe leiden dat delen van de darm in ongewenste gebieden worden gedrukt.

Uitgebreide beweging in de vorm van een wandeling kan dit tegengaan en ervoor zorgen dat gassen kunnen ontsnappen en het voedsel verder verteerd wordt.

6.2 KOLIEK EN MAAGZWEREN ALS STRESSVEROORZAKERS

Zoals eerder gezegd, zijn een bezoek van de dierenarts en het transport naar een dierenkliniek stressvolle gebeurtenissen in het leven van je paard. Maar de daadwerkelijke reden voor deze stress is de ziekte zelf.

Koliek en maagzweren behoren tot de meest voorkomende ziekten bij paarden en kunnen extreem pijnlijk zijn - en pijn betekent stress voor het paard.

Paarden, die bijvoorbeeld koliek hebben, kunnen overvloedig zweten of zich gewelddadig over de grond rollen - dit zijn reacties van het lichaam, om de situatie op de een of andere manier op te lossen. Deze stress kan ertoe leiden dat het paard zich agressiever gedraagt.

Bij lichte koliek kan een langzame wandeling helpen om je paard af te leiden en het wachten op de dierenarts korter te laten voelen.

6.3 VERVELING ALS STRESSFACTOR

Het wordt wel eens over het hoofd gezien dat beweging niet alleen helpt tegen koliek, maar ook over het geheel genomen goed is. Je paard kan tenslotte niet de hele dag naar de muren van zijn stal staren. Met name in zo'n situatie waarin je paard absoluut iets wil doen, maar dit niet kan, wordt stress actief gecreëerd.

Het is belangrijk om de basisbehoeften van je paard, zoals voldoende beweging en tijd met andere paarden, te vervullen. Maar ook jouw betekenis als betrokkene dien je niet te onderschatten.

Je moet zelf ook daadwerkelijk goed in je vel zitten, zodat je goed voor je paard kunt zorgen en zijn eigenaardigheden kunt herkennen. Uiteindelijk wil je paard gewoon genieten van zijn tijd met jou. Dit aspect wordt vaak over het hoofd gezien: Als mens ben je geen figurant, maar een belangrijk onderdeel van de relatie tussen mens en paard.

Alleen in een goede relatie kan stress vermeden worden - of in ieder geval worden verminderd tijdens uitzonderlijke situaties.



6.4 STRESSVOLLE SITUATIES OVERWINNEN

In het dagelijkse leven zou een harmonieuze samenwerking vanzelfsprekend moeten zijn, maar tijdens uitzonderlijke omstandigheden is het des te belangrijker. Een klassiek voorbeeld hiervan is een dierenartsvisite. Het paard voelt zich al niet goed en dan komt dit bezoek er ook nog eens bij.

Nog belangrijker is deze relatie natuurlijk als je met je paard naar de kliniek gaat. Gedurende zulke momenten ben jij de emotionele steun.

Niet alleen in deze situaties geldt: Harde geluiden zoals gillen en schreeuwen, net zoals hectische bewegingen, zijn taboe. Blijf altijd in het zicht van je paard. Als dat even niet mogelijk is, zorg er dan voor dat hij weet dat je er bent.

Onthoud altijd: jouw paard is een vluchtdier. Als het een geluid of beweging uit zijn ooghoek als een bedreiging ziet, zal het altijd willen vluchten. Dit gedrag verzekert zijn eigen overlevingskansen.

Wat op de uitgestrekte prairie correct en geen probleem is, kan in nauwe stallen of trailers tot verwondingen van mens en dier leiden. En het kost ook tijd. Als je paard eenmaal echt in paniek raakt, duurt het ongeveer een half uur voordat het gekalmeerd is en je weer met hem aan het werkt kunt gaan. Rust bewaren bespaart dus ook tijd.

Hoe goed je ook voor je paard zorgt tijdens de rit naar de kliniek, het is ieder geval stressvol en niet te vermijden. Af en toe een stresssituatie vormt echter geen groot probleem.

In het dagelijks leven kunnen zich echter situaties voordoen die gedurende langere tijd stress veroorzaken. Heb jij burens waarmee het niet zo goed klikt? Ook bij paarden kan het voorkomen dat ze elkaar niet kunnen uitstaan. Om een permanente confrontatie te voorkomen, moeten ze op een bepaalde afstand van elkaar worden gehouden.

6.5 STRESSOVERDRACHT VERMIJDEN

Als wij gestrest zijn, wordt deze stress meestal ook op onze paarden geprojecteerd. Het is echter vaak onduidelijk wie de stress van de ander veroorzaakt. Wat wel duidelijk is, is dat de stress wordt overgedragen van het paard op de mens én van de mens op het paard.

Gespannen ruiters gaan vaak hand in hand met gespannen en dus niet-ontspannen paarden. Dit leidt vaak tot een vicieuze cirkel, omdat de gespannen ruiter steeds meer gespannen raakt en de spanning dus overdraagt op het paard, wat op zijn beurt weer leidt tot nog meer stress bij het paard.

Daarom moeten we er te allen tijde aan denken dat we in de omgang met onze paarden moeten ontspannen en onze dagelijkse stress niet naar stal moeten meenemen.

Soms moeten we ook onze verwachtingen van onze paarden een beetje naar beneden bijstellen om weer een ontspannen en relaxed paard te krijgen. Want alleen dan kan de communicatie tussen ruiter en paard weer soepel verlopen.



7. TAKE HOME MESSAGE

Vijf dingen die je tijdens het omgaan met paarden in gedachten moet houden:

1	Paarden zijn vluchtdieren. In een panieksituatie zijn zelfs goed getrainde dieren bijna onmogelijk onder controle te houden.
2	Heel belangrijk is de manier waarop je je paard benadert. Paarden hebben direct voor hun neus en direct achter zich een bereik wat ze niet kunnen waarnemen. Om een schrikreactie te voorkomen en daarmee ook verwondingen door omver rennen of trappen te vermijden, is zijdelings naderen - het beste met een focus op de schouder - aan te raden.
3	Een stressvrije omgang met vluchtdieren houdt ook in dat je plotselinge harde geluiden vermijdt - dit geldt ook voor je toon als je met je paard omgaat. Vermijd "luidruchtig worden". In plaats daarvan moet je communiceren in rustige taal. Dit laat het dier weten wie zich in zijn omgeving bevindt. Hectische bewegingen van diegenen die met de dieren werken moeten ook vermeden worden.
4	Paarden zijn erg gevoelig voor aanraking.
5	Veiligheid - het doel van horsemanship, bijvoorbeeld stressvrije omgang met paarden, bestaat niet enkel voor het vermijden van stress voor het dier, maar ook voor het creëren van een veilige omgeving voor mens en dier. Dit begint al bij correcte posities innemen, zie punt 2.

8. STRESS-CHECK

	Punten
1 Wat is de hoofdtak van je paard?	0
<input type="checkbox"/> Recreatiepaard	1
<input type="checkbox"/> Veulen of jong paard	2
<input type="checkbox"/> Wedstrijdpaard	3
<input type="checkbox"/> Renpaard	3
2 Op welk trainingslevel bevindt je paard zich momenteel?	0
<input type="checkbox"/> Normale training	0
<input type="checkbox"/> Opbouwende training	1
3 Hoe vaak start je paard op wedstrijden?	0
<input type="checkbox"/> Nooit	0
<input type="checkbox"/> 1-2 wedstrijden per maand	1
<input type="checkbox"/> Meer dan 2 wedstrijden per maand	2
4 Hoe vaak wordt je paard vervoerd?	0
<input type="checkbox"/> Alleen indien het nodig is (verhuizing, kliniek)	0
<input type="checkbox"/> 1-2 transporten per maand	1
<input type="checkbox"/> Meer dan 2 transporten per maand	2
5 Hoe ziet de huisvesting van je paard eruit?	0
<input type="checkbox"/> Inloopstal	0
<input type="checkbox"/> Boxhuisvesting met weidegang	1
<input type="checkbox"/> Boxhuisvesting zonder weidegang	2
6 Hoe vaak wisselt je paard van pensionstal?	0
<input type="checkbox"/> Nooit	0
<input type="checkbox"/> Hoogstens om de 5 jaar	1
<input type="checkbox"/> Ieder jaar ca. eenmaal	2
7 Hoeveel krachtvoer krijgt je paard?	0
<input type="checkbox"/> Laag dagelijks rantsoen (< 2 kg)	0
<input type="checkbox"/> Normaal dagelijks rantsoen (2-4 kg)	1
<input type="checkbox"/> Hoger dagelijks rantsoen (> 4 kg)	2
8 Hoe goed eet je paard?	0
<input type="checkbox"/> Normale voeropname	0
<input type="checkbox"/> Weigert te eten	1
9 Vertoont je paard een of meer van de volgende symptomen?	1
<input type="checkbox"/> Doffe vacht	1
<input type="checkbox"/> Vaak koliek	2
<input type="checkbox"/> Speekselen	1
<input type="checkbox"/> Diarree	1
<input type="checkbox"/> Apathisch of nerveus gedrag	1

En zo werkt het:

Kruis de antwoorden aan die op jouw paard van toepassing zijn en tel deze punten uiteindelijk bij elkaar op. Wat is jouw paard?

Koele kikker (< 4 punten): Het stressniveau van het paard is ongevaarlijk.

Nog (helemaal) in de groene zone (4 - 9 punten): Het stressniveau van het paard is licht verhoogd.

Stress is mijn alter ego (> 9 punten): Het stressniveau van het paard is aanzienlijk verhoogd.