

The Resilience Rainbow

Eline Teygeler



1

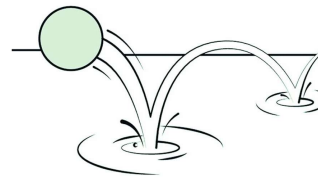


2

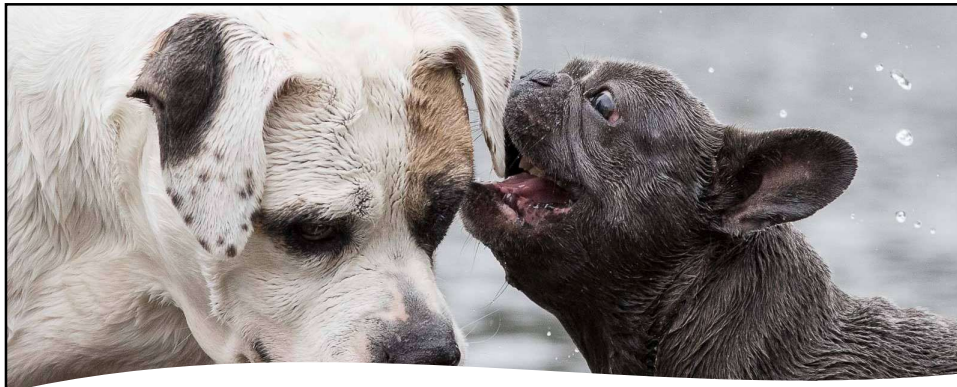
Resilience = veerkracht

- Het vermogen om te herstellen van negatieve stress
- Deze veerkracht verschilt per individu
- Veel onderzoek gedaan naar risicofactoren voor ontwikkelen van gedragsproblemen (agressie, angst)
- Maar nieuwer onderzoek focust juist op gezonde psychologische ontwikkeling die veerkracht bevorderen (waarom doen sommigen het zoveel beter?)

Resilience =
Bouncebackability



3



Het nut

Het bouwen en behouden van veerkracht zorgt voor:

- optimaal welzijn
- om kunnen gaan met uitdagingen in leefwereld
- bevordert herstel (fysiek en mentaal)
- betere prestaties

4

Veerkracht / resilience

Een dynamisch proces, meerdere factoren:

- Onderdeel van persoonlijkheid
- Genetische aanleg
- Leerervaringen
- Leeftijdsfasen
- Omstandigheden / omgevingsfactoren
- Kan verschillen per situatie/stressor

5

Veerkracht verbeteren

- Bij stressgevoelige hond is stress voorkomen deels zinvol, soms moeilijk, maar niet de oplossing
- Met stress leren omgaan is belangrijk voor alle individuen
- Stressbestendigheid kan deels 'getraind' worden
- Trainen van stresssysteem:
Fysiologische vermogen om te herstellen verbeteren door maatregelen die effect hebben op lichaam
- The Resilience Rainbow geeft een richtlijn om veerkracht te verbeteren/ontwikkelen/te behouden
- Ondersteunend voor (her)training

6

The Resilience Rainbow



- Framework; ontwikkeld door Bobbie Bhambree en Kathy Murphy
- Niet alles is nieuw, wel mooie manier om als richtlijn te nemen

Tips voor bronnen:

- <https://journal.iaabcfoundation.org/the-resilience-rainbow/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6863117/>

7

Plan om veerkracht te verhogen

- Plan wekelijks of maandelijks activiteiten
- Door te monitoren zie je of de veerkracht van de hond verbetert en/of aanpassingen nodig zijn

Monitor de veerkracht door:

- Intensiteit van stressreactie (observatie)
- Tijd om te herstellen (volledig herstel of kwam er weer stressrespons voordat herstel intrad)
- Frequentie van stressreactie (hoe vaak)
- Context van stressreactie
- Effecten van genoemde adviezen verschillen per individu, blijf monitoren
- Doelen: zo veerkrachtig mogelijk opvoeden, veerkracht verhogen bij gedragsproblemen, veerkracht optimaliseren bij werkhond

8



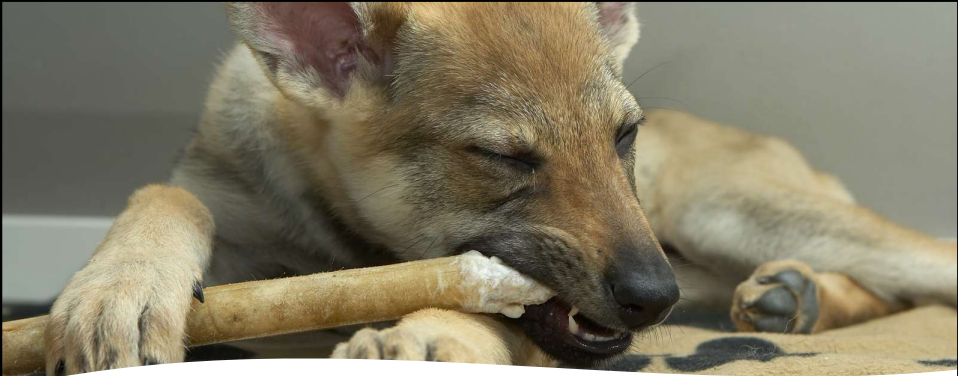
9

Overzicht 'Resilience Rainbow'

- Ontprikking
- Veiligheid en Geborgenheid
- De Stress Cirkel voltooien
- Mentale en Fysieke gezondheid
- Voorspelbaarheid
- Sociale Steun
- Regie en Keuzevrijheid
- Decompression
- Safety & Security
- Completing the stress cycle
- Mental & Physical Well-being
- Predictability
- Social Support
- Agency

Ze sluiten elkaar niet uit, het zijn aandachtsgebieden.

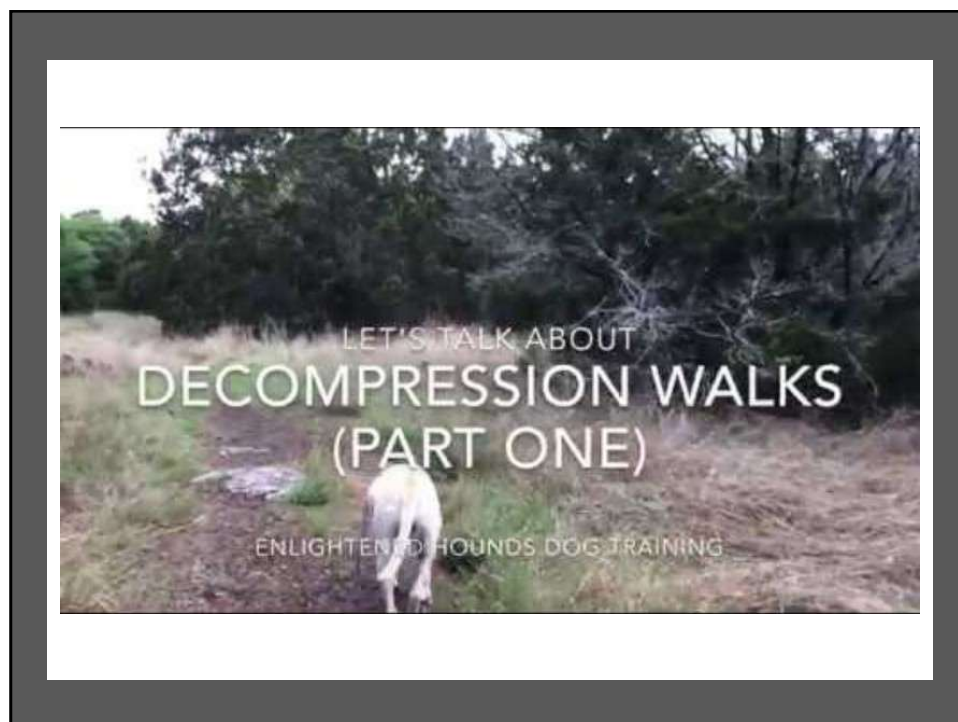
10



Decompression / ontspanning

- Stimuleren van parasympathisch zenuwstelsel
- Vermijd nieuwe stressoren
- Rust geven, creëer favoriete rustplek
- Ontspanningsoefening 'liggen op mat' aanleren (vb. Relaxation Conditioning > Nan Arthur)
- Kauwen/likken stimuleert parasympathische processen
- Wandeling lange lijn, snuffelen, exploreren, eigen tempo

11



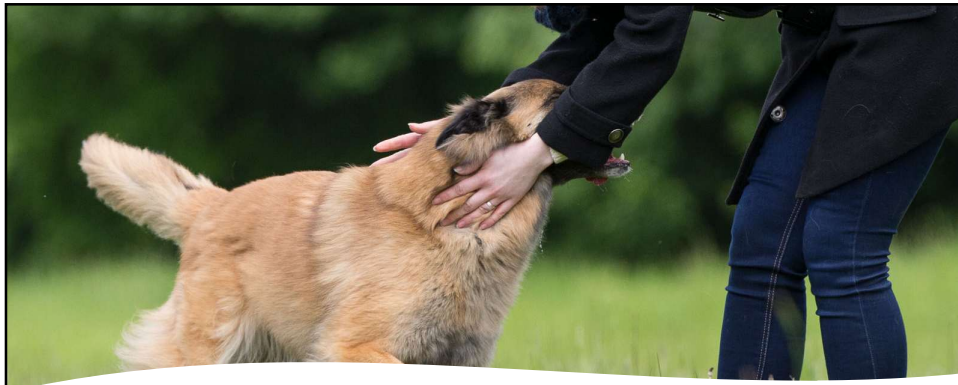
12

Safety & security

Belangrijke basis: (gevoel van) veiligheid zorgt voor meer positieve ervaringen

- Veilige omgeving / afwezigheid van dreiging/angst
- Mogelijkheid tot terugtrekken / veilige zone
 - Thuis: eigen plek waar anderen niet komen
 - Onderweg: kennel op wedstrijdterrein vs. Autokennel
 - Parkeren op rustige plek zonder passanten
 - Vaste plekken op wandeling waar overzicht en rust is

13



Safety & security

Gevoel van bescherming en social support

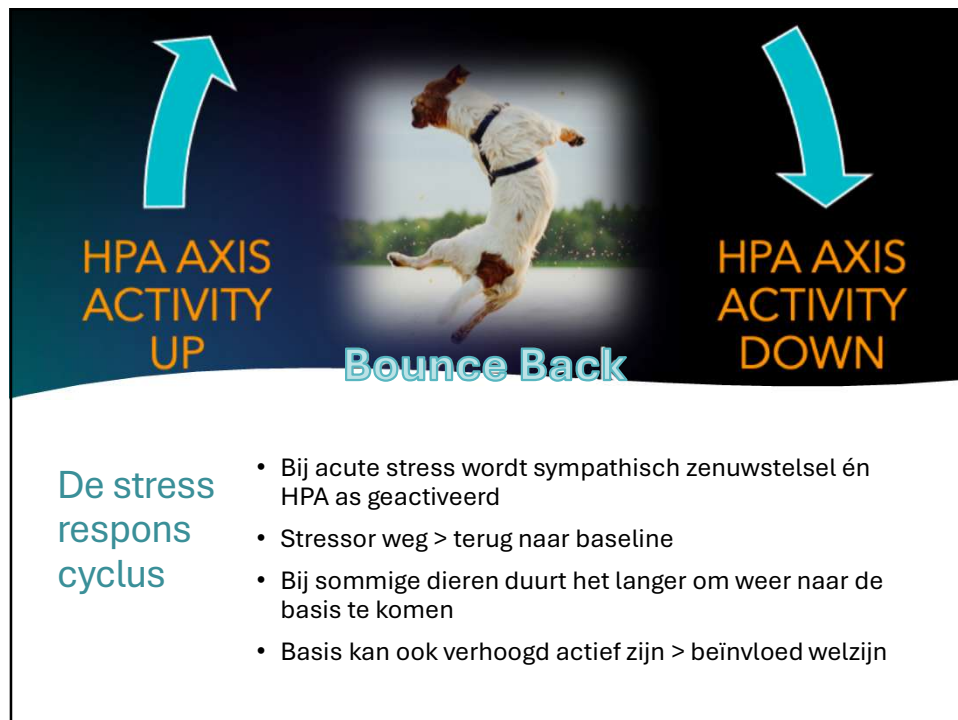
- Steunen in moeilijke situaties
- Proactief begeleiden / sturen in moeilijke situaties

14

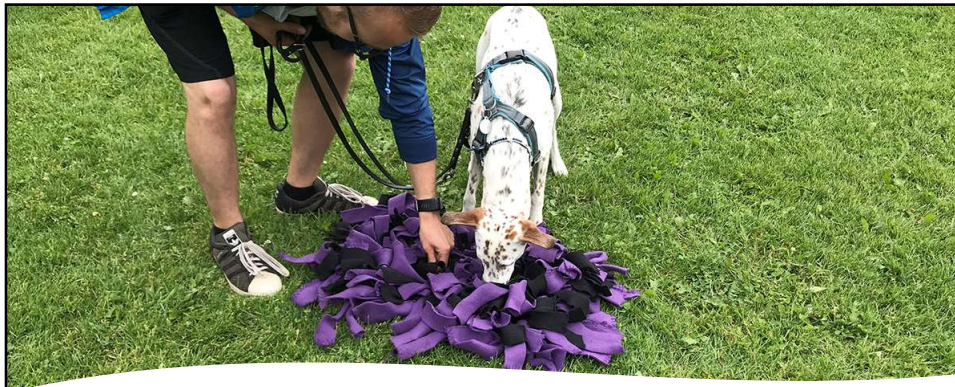
Completing stress cycle

- Zorgen dat stresssysteem weer naar baseline komt (HPA as)
- Training van o.a. stresssysteem: blootstelling aan iets waardoor stress verhoogt en weer daalt.
- Opstapeling voorkomen > baseline ↑
- Observeer hartslag en ademhaling, spierspanning, reductie alertheid

15



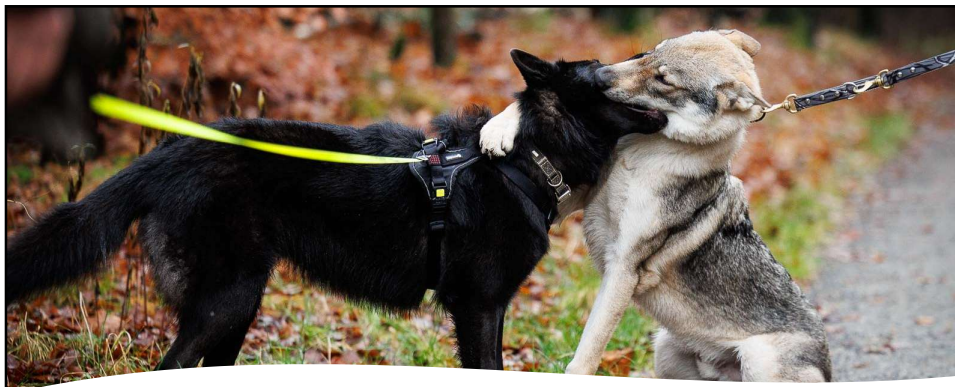
16



Completing stress cycle

- Decompressie adviezen kunnen hiertoe leiden
- Snuffelmat direct na drukke activiteit
Thuis of tijdens cursus
- Beweging: vroege wandeling in natuur na sportweekend, spel met 'sociale relatie'
- Trekspel om te ontstressen

17



Adolescentie leeftijdsfase risicofactor

- 2x langzamer herstel van HPA as
- Dus stress voorkomen...?
- Positieve ervaringen zijn essentieel voor vergroten veerkracht
- Blootstelling aan matige negatieve stress lijkt wel nodig om veerkracht te ontwikkelen

18

Mentale en fysieke gezondheid

Dé essentiële basis voor veerkracht

- Is hond gezond? Fysiek ongemak?
 - Periodieke (sport)controles
- Slaap: kwantiteit en kwaliteit (!)
- Dieet/darmgezondheid
- Voldoende beweging, uitdaging en sociaal contact?
- Zijn er gedragsproblemen die invloed hebben?
 - Niet alleen thuis zijn
 - Vuurwerkangst
 - Dagelijks uitvallen soortgenoten

19

Predictability / voorspelbaarheid

- Voorspelbare milde stressoren kunnen dus veerkracht verhogen
- Te weinig voorspelbaarheid > onzeker
- Teveel voorspelbaarheid > saai /verveling
- Duidelijke routines
 - Train niet alleen oefeningen maar ook contexten, andere mensen, autorit en verblijf
- Vaste wandelmomenten
- Voorspelbare reacties van mensen
- Voorspelbare oefening in onvoorspelbare omgeving inzetten (Tip: pattern games, Leslie McDevitt)

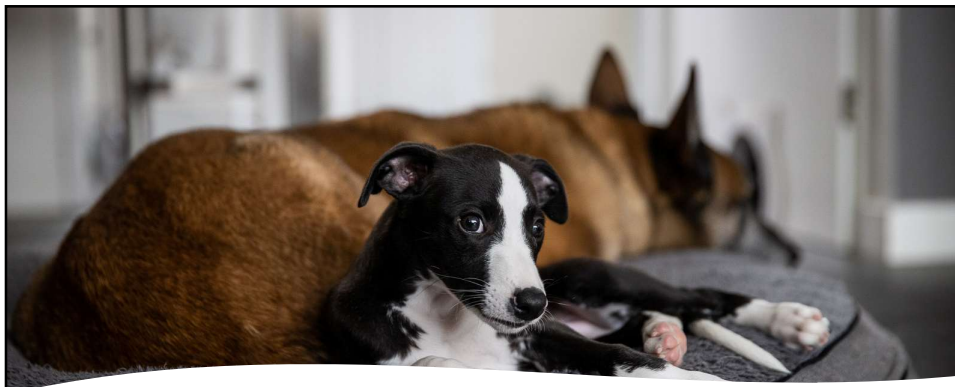
20



Social support / sociale steun

- Positieve sociale ervaringen en veilige hechting zijn belangrijke basis voor veerkracht
- Veilige hechting: relatie met eigenaar die betrouwbaar en voorspelbaar is en steun biedt
- Correcties mogelijk risicofactor veerkracht ↓

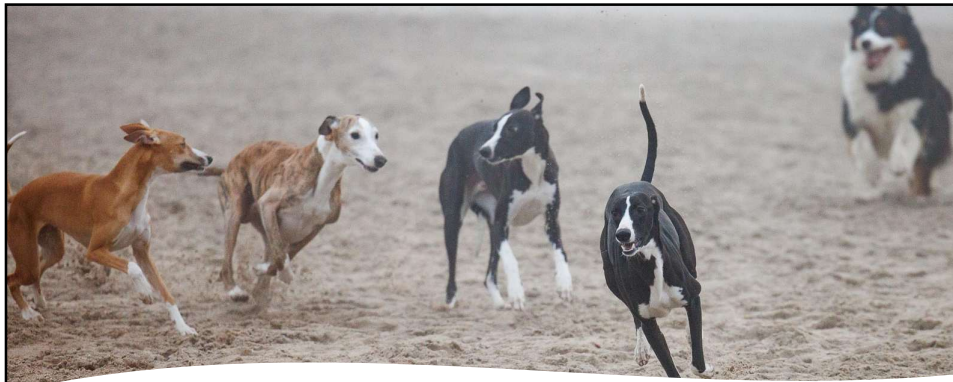
21



Social support / sociale steun

- Samenwonen met andere hond
- Stabiele hond meenemen op wandeling
- Pup op schoot: samen kijken naar speelplein
- Vrijwilliger zit in kennel bij komst in asiel
- Logeren bij bekenden i.p.v. onbekend pension

22



Agency

- Regie en keuzevrijheid vergroot emotionele stabiliteit
- Keuze vergroot gevoel van autonomie en vermindert gevoel machteloosheid
- Wandeling los, zelf route en tempo bepalen
- Wel of niet benaderd worden
- Wel of niet meedoen
- Keuze in slaapplek
- Vaak weerstand; het gaat niet om 'ze mogen alles zelf bepalen'

23

Zelfreflectie...

- Veel bekende zaken voorbij gekomen
- Maar... pas je het ook toe?
- Jouw eigen hond:
 - Is er een wekelijkse structuur?
 - Heb je slaap kwaliteit wel eens gemonitord?
 - Mag jouw hond trekken, graven, poep of gras eten...
- Jouw cursist:
 - Opvoeding en inzicht in dagstructuur puppy
 - Realiseer je dat trainingsniveau alleen groeit wanneer hond goed welzijn heeft

24



Casus
Milo
3 jaar

- Hond uit werklijn
- Aangeschaft voor sportcarrière
- Taint 2x per week bij club
- Aangelijnd wandelen 1,5 uur per dag
- Fietst 2x per week
- Mantrailing 1x per week
- Toen: 2-daags evenement
- Logeren, andere omgeving, veel activiteiten
- Er bleek weinig veerkracht; probleemgedrag en prestatie slecht

25

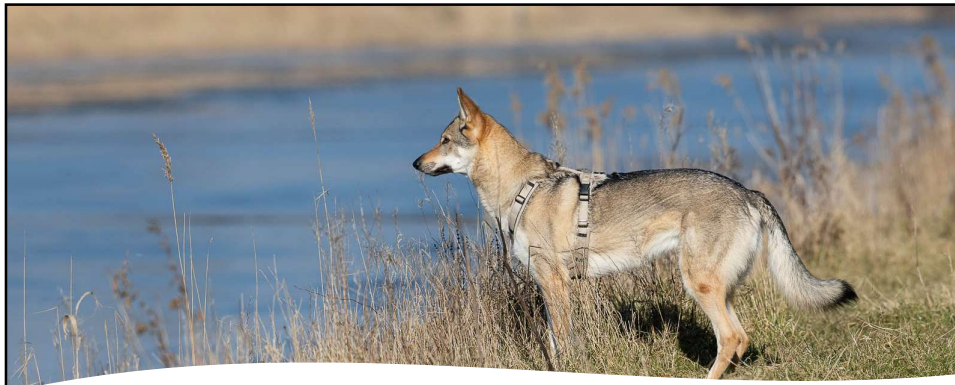


Foto <https://www.uylenbos-heidewachtels.nl/>

Casus puber
Heidewachtel

- In riem bijten tijdens wandeling
- Aandachtvragend in huis
- Hersenwerk dagelijks
- Speelt met soortgenoten wekelijks
- Dagelijks kluiven
- 3 uur wandeltijd aangelijnd dagelijks
- Op hondenschool wekelijks

26



Samengevat

- The Resilience Rainbow geeft 7 onderdelen die belangrijk zijn voor welzijn en veerkracht
- Deze zijn niet bedoeld om een perfecte hond te creëren, maar om de meest optimale veerkracht voor dié individuele hond te krijgen