

Is je kat gestresseerd of angstig?

Opgesteld door: kaT-Tharsis (Deirdre Heylen)
Eerste versie: 23/07/2022 – Laatste update: 03/08/2022



Mikhail Vasilyev – Unsplash

Katten zijn **erg gevoelig aan stress**. Een beetje stress kan geen kwaad, zeker niet als je kat ook de mogelijkheid krijgt om weer tot rust te komen. Te veel (negatieve) stress en te lange periodes van stress kunnen bij katten echter tot heel wat **problemen** leiden, zowel **fysiek** als **mentaal**.

Er zijn **drie gouden regels** om in acht te nemen:

1. Katten zijn echte controlefreaks. Voor katten moet de omgeving dan ook **voorspelbaar** en **controleerbaar** zijn. Ze moeten te allen tijde het gevoel hebben dat ze een goed overzicht hebben en dat ze de situatie onder controle hebben.

Wat kan daarbij helpen?

- Voldoende **bronnen** en over het hele huis verspreid, zodat je kat op elk moment kan kiezen welke bron hij/zij gebruikt, waar hij/zij zich het veiligst voelt. (Zie ook "Is je kat gelukkig?".)
 - **Vlucht- en schuilmogelijkheden** (zie hieronder, regel nr. 2)
 - Plekjes in de **hoogte**
2. Als katten te veel stress ervaren, zullen ze zich even afzonderen om te bekomen ("**schuilen**"). Laat je kat dan even volledig met rust!

Opgelet, afzonderen betekent: je hebt **geen oogcontact** met je kat. Voor katten geldt: "**Ik zie jou niet, dus jij ziet mij ook niet.**"

→ *Ligt je kat dus goed zichtbaar in het midden van de woonkamer, maar met de rug naar jou gekeerd, dan zou het kunnen dat je kat aan het schuilen is. Je kat veronderstelt dan ook dat jij hem/haar niet ziet en kan hevig schrikken als je hem/haar toch aanraakt.*

Kartonnen dozen zijn een geliefkoosde schuilplek!

3. Wees alert voor **signalen van stress**.
Ga na wat de stress veroorzaakt en doe daar iets aan.

Komen signalen van stress veelvuldig voor, gedraagt je kat zich anders dan anders of krijgt je kat lichamelijke problemen, schakel dan professionele hulp in!

- Dit zijn de meest voorkomende **signalen van acute stress**:
 - tong snel naar buiten en weer naar binnen (niet net na het eten uiteraard)
 - slikken (zonder dat er eten of drinken aan te pas komt)
 - snel ademen of beginnen hijgen
 - trillen
 - huidrimpeling op de rug
 - pootje opheffen en zo blijven staan

En dit zijn de meest voorkomende **signalen van chronische stress**:

- schrikkerig zijn
 - constant alert zijn
 - zich terugtrekken, veel gaan schuilen, zich gaan verstoppert
 - minder spelen en exploreren
 - gewichtsverlies
- Verder kan je ook een beroep doen op de "**Cat Stress Score**" van Kassler & Turner (1997) (Engels):

Cat Stress Score

Score	Head	Neck	Ears	Eyes	Whiskers	Vocal	Activity				
1. Fully Relaxed	Head out on side or on back	Relaxed, slow ventilation	Fully extended	Extended or loosely wrapped	Head on surface with one or on surface	Collared or head reared, more low hunched body	Normal	Half back (normal)	Lateral or forward	None	Downed or lying
2. Wholly Relaxed	Head ventrally or half on side or on back	Relaxed or slow, slow or normal ventilation	Head may be held out or when standing, extended	Extended or loosely wrapped or on in loosely draped	Head on surface or on the body, some movement	Collared, half reared or normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	None	Downed, sitting, alert or alert, may be playing
3. Wholly Tense	Head ventrally or alert	Not relaxed, normal ventilation	Head held out or when standing, extended	May be extended or on the body or on the body, some movement	Clear the body, some movement	Normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	Medium or used	Alert or used
4. Very Tense	Head ventrally or alert	Not relaxed, normal ventilation	Head held out or when standing, extended	May be extended or on the body or on the body, some movement	Clear the body, some movement	Normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	Medium or used	Alert or used
5. Fearful, Alert	Head ventrally or alert	Not relaxed, normal ventilation	Head held out or when standing, extended	May be extended or on the body or on the body, some movement	Clear the body, some movement	Normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	Medium or used	Alert or used
6. Very Fearful	Head ventrally or alert	Not relaxed, normal ventilation	Head held out or when standing, extended	May be extended or on the body or on the body, some movement	Clear the body, some movement	Normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	Medium or used	Alert or used
7. Terrified	Head ventrally or alert	Not relaxed, normal ventilation	Head held out or when standing, extended	May be extended or on the body or on the body, some movement	Clear the body, some movement	Normal	Normal	Head back or extended or forward or back and forward on head	Lateral or forward	Medium or used	Alert or used

Reprinted from Kassler & Turner, 1997. Score 10: Head and neck extended or on the body or on the body, some movement. Alert or used.

Te vinden op het internet; o.a. via [deze link](https://i.pinimg.com/originals/a5/1c/56/a51c56dfd4b7e065c40dc6d1911fef8c.jpg).

(<https://i.pinimg.com/originals/a5/1c/56/a51c56dfd4b7e065c40dc6d1911fef8c.jpg>)