



Dierenarts Nienke Bijvoets en psycholoog Yvon Sweere hebben beiden een eigen praktijk als gedragstherapeut voor katten. Ze zijn aangesloten bij diergedragspecialist Tinley en schrijven artikelen over kattengedrag op basis van wetenschappelijke inzichten.

# Katten en stress

## Is een kat een stresskip?

Katten hebben de naam snel gestrest te zijn. Maar wat is stress eigenlijk?  
Wanneer treedt het op? Hoe herken je stress bij katten en hoe kun je het voorkomen?



*Gapen als stresssignaal.*

## Wat is stress?

Stress roept meestal een negatief beeld op. Toch is dat onterecht. Een stressreactie is in feite een normale, natuurlijke reactie van het lichaam die ervoor zorgt dat een kat goed kan reageren in bepaalde situaties. Het zogenaamde sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd waardoor de vecht- of vluchtreactie ('fight or flight') in werking treedt. Hierbij worden hormonen zoals (nor-)adrenaline en cortisol geproduceerd, waardoor de bloeddruk stijgt en de hartslag toeneemt. Ook neemt de longcapaciteit toe en verwijden de bloedvaten naar hersenen, spieren en kransslagader zich. Verder wordt de stollingsfactor in het bloed verhoogd, wat ervoor zorgt dat wondjes zich sneller dichtten. Adrenaline en cortisol zorgen tevens voor een toenemende beschikbaarheid van glucose die vervolgens wordt gebruikt als brandstof voor spieren en zenuwcellen. Ook worden suiker- en vetreserves aangesproken als extra brandstof. Daarnaast vernauwen de bloedvaten naar huid, nieren en spijsverteringsorganen zich en komt de spijsvertering bijna helemaal stil te liggen. Kortom het lichaam raakt in staat van paraatheid, klaar voor actie. De stressreactie van het lichaam vergroot dus de overlevingskansen van de kat.

## Wanneer treedt stress op?

Stress ontstaat als een prikkel of een gebeurtenis in de omgeving van de kat (tijdelijk) niet voorspelbaar is en/of niet beïnvloedbaar is. Dit kunnen zowel negatieve als positieve prikkels of gebeurtenissen zijn, zoals een confrontatie met een andere kat, de binnenkomst van een vreemde, een aanvangende speelsessie, of het zien van een prooi. Wanneer een prikkel kort aanwezig is, zal de stressreactie afnemen. Als een relevante prikkel echter steeds aanwezig blijft en de omgeving blijft voor de kat gedurende langere tijd onvoorspelbaar en oncontroleerbaar, kan de stressreactie blijven bestaan. Er is dan sprake van chronische stress. Talloze situaties kunnen bij katten chronische stress oproepen, zoals verhuizingen, verbouwingen, veranderingen in de routine, nieuwe gezinsleden of dieren in huis, een inconsequente omgang met de kat, harde geluiden, straf, of teveel katten in de omgeving.

## Interpretatie van stress

Een kortdurende stressreactie is een natuurlijke reactie van het lichaam die ervoor zorgt dat een kat goed kan reageren in bepaalde situaties. Hierdoor is een kat in staat eventuele bedreigingen het hoofd te bieden. Door te vluchten of te vechten kan hij er bijvoorbeeld voor zorgen dat een andere kat uit zijn buurt verdwijnt. Een acute stressreactie vergroot dus de overlevingskansen, maar het langdurig aanhouden van een stressreactie kan negatieve gevolgen hebben. Met name het verhoogde cortisolgehalte in het bloed draagt hier aan bij. Bij chronische stress kunnen diverse fysieke problemen ontstaan, zoals een vermindering van de weerstand, een vertraagde wondgenezing, een verhoogde bloeddruk, geheugenverlies, een verhoogde kans op suikerziekte, en verlaging van libido en vruchtbaarheid. Ook kan chronische stress tot gedragsmatige veranderingen en veranderingen in de hersenen leiden.



*De achterste kat ervaart stress (bek aflikken en vergrote pupillen).*

## Hoe herken je stress bij een kat?

Stress kan zich bij katten op verschillende manieren uiten. Bij acute stress kunnen er fysiologische reacties zoals een snelle ademhaling, gespannen spieren en verwijde pupillen zichtbaar zijn. Ook kunnen er gedragsmatige reacties optreden die conflictgedragingen worden genoemd. Hierbij ervaart de kat een conflict tussen een interne behoefte en de omgevingsituatie. Uitingen van conflictgedrag kunnen zijn: het aflikken van neus en bekje, plotseling krabben of likken van het lichaam, uitschudden, gapen en het heffen van een voorpootje.

Langdurige activering van het stresssysteem, ofwel chronische stress, kan resulteren in vermindering van de eetlust, diarree of overgeven, maar ook leiden tot passiviteit en minder variatie in gedrag. Gestreste katten exploreren, spelen en wassen zichzelf vaak minder, en kunnen hun belangstelling voor interactie verliezen. Continu stilzitten, naar elkaar kijken en langzaam bewegen in elkaars bijzijn, kan bij katten die in een groep leven ook een indicator zijn van chronische stress. Opvallend is ook de neiging zich te verstoppen. Katten die bijvoorbeeld in een kooi worden opgesloten, kunnen hun hele omgeving overhoop halen in een poging zich te verbergen. Daarnaast is er vaak sprake van een verhoogde alertheid; gestreste katten zijn behoedzaam, waakzaam en schrikken gemakkelijk van normale prikkels. Vaak is er bij deze katten geen sprake van echte slaap maar van geveinsde slaap. Een toename van agressie kan ook op chronische stress duiden. Stress vermindert de impulscontrole waardoor een kat impulsiever wordt en eerder geneigd is om agressie in te zetten. Omdat ook de alertheid toeneemt kan zelfs een lichte aanraking al als bedreigend worden ervaren en resulteren in een agressieve reactie.

## Abnormaal gedrag en aangeleerde hulpeloosheid

Veel van de hierboven beschreven gedragingen, zoals verstoppen of agressie, zijn er op gericht om de stressvolle situatie onder controle te krijgen. Als het de kat niet lukt om de stress door zijn gedrag te reduceren is er ook een kans dat de kat zogenaamd abnormaal gedrag of aangeleerde hulpeloosheid ontwikkelt. Abnormaal gedrag is gedrag dat doelloos lijkt en continu herhaald wordt, zoals bijvoorbeeld het excessief likken van de vacht. Bij

aangeleerde hulpeloosheid reageert een dier niet meer op prikkels, omdat het geleerd heeft deze toch niet te kunnen vermijden. Dit verlies van aanpassingsvermogen is mogelijk vergelijkbaar met een humane depressie.

### Vorming van het stresssysteem

Hoe een kat omgaat met stressvolle situaties hangt niet alleen af van genetische factoren maar ook van omgevingsinvloeden. Onderzoek heeft aangetoond dat het stresssysteem al gevormd wordt in de baarmoeder en daarna in de ontwikkelingsfase verder wordt afgesteld. Dieren die onthouden worden van normale moederlijke zorg en van vroeg sociaal contact met soortgenoten, mensen en andere normale omgevingsprikkels, zijn stressgevoeliger. Daarom is het belangrijk om een kitten niet te vroeg te scheiden van de moederpoes en op te laten groeien met sociale soortgenoten. Ook voldoende contact met mensen, andere diersoorten en een prikkelrijke omgeving zijn belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat bij jonge dieren die vanaf de geboorte tot aan 5 weken dagelijks vastgepakt worden en een gevarieerd aanbod van prikkels krijgen het zenuwstelsel eerder is volgroeid en de lichamelijke ontwikkeling sneller gaat dan bij minder gestimuleerde dieren. Verder hebben zij in een nieuwe omgeving meer zelfvertrouwen, gaan ze eerder op onderzoek uit en zijn ze sociaal vaardiger.

### Stress voorkomen

Om chronische stress te voorkomen is het belangrijk dat een kat controle kan uitoefenen op zijn omgeving en dat hij keuzemogelijkheden heeft. Als een kat bijvoorbeeld naar buiten mag, geeft een kattenluik hem de mogelijkheid om zelf te bepalen wanneer hij naar buiten gaat. Ook de beschikking over een vluchtroute geeft een kat controle; als de deur naar boven bijvoorbeeld altijd op een kiertje staat heeft hij de mogelijkheid te ontsnappen aan voor hem bedreigende situaties. Daarnaast is de beschikking over verstoppmogelijkheden zeer belangrijk. Verschillende studies hebben laten zien dat het aanbieden van verstoppelplekken stress significant vermindert. Zich kunnen verstoppelen helpt een kat bij het zich aan-



*Pootje heffen als stresssignaal.*

passen aan de omstandigheden. Ook is een voorspelbare routine voor een kat heel prettig, zoals op vaste tijden eten en vaste verzorgers. Katten voelen zich het veiligst in een omgeving die zoveel mogelijk hetzelfde blijft. Veranderingen, zoals de komst van een nieuwe huisgenoot of een verandering van dieet, kunnen dan ook het beste geleidelijk geïntroduceerd worden.

### Stress in multi-kat-huishoudens

In huishoudens met meerdere katten worden katten vaak gedwongen in dichte nabijheid te leven, terwijl ze elkaar niet als deel van dezelfde sociale groep zien. Het op verschillende plekken aanbieden van water- en voerstations, slaaplocaties en ontlastplekken is dan ook essentieel om sociale stress te voorkomen. Katten kunnen elkaar op die manier altijd uit de weg gaan als ze willen. Bij groeps-huisvesting kunnen er ook katten zijn die herhaaldelijk doelwit van agressie zijn. De normale reactie op agressie bij vrij-levende dieren is verspreiding. In gevangenschap is het dus belangrijk om zoveel mogelijk ruimte beschikbaar te stellen en geschikte schuilplekken aan te bieden. Katten blijken 50% van de tijd buiten elkaars blikveld door te brengen. Visuele barrières zoals verticale panelen, gordijnen en ander kamerverdelers kunnen katten dan ook de gelegenheid geven om uit elkaars zicht te gaan. Als katten zich verplaatsen, gebruiken ze graag verhoogde gedeelten. Ook zitten ze in rust graag hoog; katten blijken maar liefst 50% van de tijd op een verhoogde plaats door te brengen. Het aanbieden van meerdere hoge plekken, zoals klimpalen, plankjes aan de muur en mandjes op kasten kan dus ook bijdragen aan het voorkomen van stress.



### Vakantiestress

Katten kunnen tijdens de vakantie het beste in hun eigen omgeving blijven en verzorgd worden door een bekende. Door de oppas de gebruikelijke routine te laten volgen, een week van tevoren met het inpakken van de koffers te beginnen en een gebruikt kledingstuk achter te laten, kan de vakantiestress verder beperkt worden. Plaatsing in een pension levert een kat stress op door het verlies van het territorium en de daarbij behorende geuren, maar ook door een onbekende en onvoorspelbare routine, door onbekende verzorgers en door contact met andere katten. Of een kat zich gemakkelijk aan deze veranderingen aanpast, hangt af van verschillende factoren zoals de stressgevoeligheid, de socialisatie en het pension. Als de kat ondergebracht wordt in een pension, dan is het belangrijk dat er in het pension genoeg ruimte is, toegang tot hoge plekken en een overvloed aan bronnen zoals voer, water, ontlastplekken, rustplekken en verstoppelplekken. De kat heeft dan de mogelijkheid om controle uit te oefenen over de nieuwe omgeving.