

*3 simpele tips
om je kat mentaal en fysiek uit te dagen*



WWW.DEKATSULENT.BE



@de_katsulent



dekatsulent



WAAROM IK DEZE MINI-GIDS SCHREEF

door Sonja Das, gedragstherapeut

Hey! Wat leuk dat je deze mini-gids downloadde én ook leest ;-).
Er is immers zoveel te ontdekken over het gedrag van katten.

Ik schreef deze mini-gids omdat ik als gedragstherapeut met de
regelmaat van de klok hoor *'een kat trekt haar plan wel'*.

Wel, ja en nee.

Je kat is inderdaad ontzettend zelfstandig, maar ook zij heeft
voldoende mentale en fysieke stimulansen nodig. **Op die
manier zorg je ervoor dat ze niet verveeld geraakt, vermijd je
overgewicht en voorkom je het bijhorende en vaak vervelende
(probleem-)gedrag.**

Zoals je weet is je kat een geboren (solitaire) jager. Jagen, vangen
en eten zijn dan ook dé manieren bij uitstek om je kat op een
natuurlijk manier aan het werk te zetten en in beweging te krijgen.

Doorheen de jaren heb ik heel wat geleerd over de kat en haar
gedrag. Ik hoop je via deze weg dan ook te inspireren om je kat
beter te leren kennen en uit te zoeken wat zij leuk vindt. Elke kat is
anders.

Op de volgende pagina's vind je enkele van mijn favoriete
manieren om meer uitdaging te brengen de dagelijkse routine
van jou en je kat.



Wil jij je kat gelukkiger maken?

Lees dan snel verder!

Happy reading, liefs Sonja

Een spelende kat is een gelukkige kat

1 - **ACTIEF** SPELEN MET JE KAT

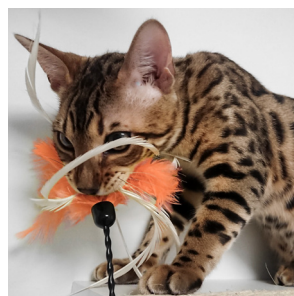
‘Een spelende kat is een gelukkige kat.’ Elke kat heeft nood aan spelen. Echt elke kat*. **Spelen imiteert jachtgedrag** en geeft haar de kans om haar jachtskills op punt te zetten.

Moet je eindeloze speelsessies houden, totdat je kat helemaal afgemat is? Absoluut niet. Wat dat betreft is je kat helemaal niet *‘high maintenance’*. Een **drietal keer per dag vijf minuutjes** spelen is al voldoende. Katten zijn schemerdieren en spelen dan ook ‘s ochtends en ‘s avonds het liefst. Wat niet wegneemt dat ze ook door de dag ook ‘in zijn’ voor een spelletje.

Katten houden van **routine**. Plan je speelmomentjes in. Bijvoorbeeld, net voor je naar je werk vertrekt, als je terugkomt van je werk en even voor het slapengaan. Maak een schema dat bij jouw leven past.

Zoek uit wat je kat leuk vindt. Misschien heeft ze een voorkeur voor veertjes of liever een imitatiemuisje. Misschien gaat ze graag achter een snel bewegend vogeltje aan, of misschien besluipt ze liever een stilliggend muisje. Vaak verkiezen ze speeltjes die lijken op hun prooidieren. Aan jou om uit te testen welke speeltjes jouw kat verkiest.

* De opmerking *‘mijn kat speelt niet’* gaat niet op.
Ga op zoek naar wat jouw kat leuk vindt.



2 - NO FREE FOOD: **SLOW FEEDERS** EN **VOERPUIZZELS**

Hier in huis staat geen enkel ‘gewoon’ voerbakje, want voor mijn katten* geldt ‘no free food’. Ze kunnen kiezen uit een aantal **slowfeeders** of een aantal **voerpuzzels**. Intussen heeft elk van mijn katten haar eigen voorkeur.

Slow feeders of anti-schrokbakjes zijn voerbakjes met figuren erin. Dit kan gaan van eenvoudig tot heel complex. Bij sommige bakjes kan je kat haar neusje er nog inkrijgen, maar bij andere zal ze haar pootje moeten gebruiken om de brokjes eruit te krijgen. Op die manier zijn ze **langer bezig** met één van hun instinctieve bezigheden en hebben ze minder tijd om zich te vervelen of kattenkwaad uit te halen.

Uiteraard zal je kat een gewoon voerbakje verkiezen als ze de kans heeft, het is niet voor niets een opportunist. Je doet haar echter een groot plezier door haar voedsel aan te bieden op manieren dat ze ervoor moet werken. En nee, dit is echt niet zielig. Je komt tegemoet aan haar instinct om te jagen voor haar voedsel en het helpt bovendien om overgewicht te voorkomen. *‘Bye bye, overgewicht. Hello, fitte kat.’*

Als je overschakelt, doe dit dan wel geleidelijk aan en voorzie een ‘trainingsperiode’ zodat ze weet wat de bedoeling is. Sommige katten zijn hier onmiddellijk mee weg, anderen hebben wat meer tijd nodig.

** BTW: ik heb 5 katten: Mix, Jagger, Vinnie, Aiko en Pinkie Marlow (aka Mini).*



Voerpuzzel Tunnel Feeder Trixie



Slowfeeder Karlie Flamingo

3 - VERRIJKING DOOR GEUREN

Katten ruiken véél beter als mensen en gebruiken geuren op heel veel verschillende manieren. Ze **communiceren via geuren**. Ze duiden op die manier hun territorium aan of geven hun sociale relaties weer.

Geurverrijking kan je kat dan ook extra stimuleren. Zo kan je **kattenkruid** toevoegen aan je speeltjes. Of je kan verschillende luchtdichte geurdozen aanleggen waarin je je speeltjes als het ware 'marineert'. Ook hier is het een kwestie van uit te zoeken wat je kat fijn vindt. Je kan gebruik maken van verschillende kruiden zoals kattenkruid, valeriaanwortel, matatabi, maar ook munt kan bijvoorbeeld een voltreffer zijn.

Let wel, niet alle katten reageren op kattenkruid. Dit is genetisch bepaald. Het zou dus kunnen dat je kat niet echt onder de indruk is. Dus ook hier, test wat ze lekker vindt.

En waarom zou je niet gewoon de tuin of het bos naar binnen halen. Denk aan **veertjes, blaadjes, dennenappels, gras** ... De geuren verdwijnen na een tijdje en katten wennen vrij snel aan nieuwe dingen. Regelmatig afwisselen is dus de boodschap.



Dit waren slechts enkele dingen die je kat nodig heeft. De wonderlijke wereld van je kat heeft nog zoveel geheimen.

Ik hoop ten minste één van de tips uit deze mini-gids wil toepassen. Als je dingen uitprobeert, tag me dan met @de_katsulent. Ik ben benieuwd naar je bevindingen en ervaringen.

Wil je meer weten over het gedrag van je kat en hoe je haar nog gelukkiger kan maken?

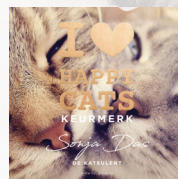


volg me op instagram: @de_katsulent

Wil je weten wat jij allemaal kan doen om de wereld van je kat te verrijken? Ga naar mijn website www.dekatsulent.be en

- Koop een **Cat Planner** structuur te brengen in jouw leven en dat van je kat
- Boek een **1-op-1 adviesessie** en ik vertel je alles wat je moet weten!
- Schrijf je in voor **Goed Mews**. Elke maand luchtige informatie over katten
- Mail me: sonja@dekatsulent.be

Sonja



WWW.DEKATSULENT.BE

