

“Doe jij hartstikke veel met je hond, maar blijft hij onrustig? Misschien is hij overprikkeld...”

Ken je dat? Je bent s 'avonds thuis en ineens krijgt je hond de dolle 5 minuten. Als een windhond sjeest hij heen en weer door de kamer. Hij rent nog net niet tegen de muren omhoog. Je hond is niet meer aanspreekbaar en te stoppen en hij lijkt veranderd in een op hol geslagen paard.

Bij pups is dit een veelvoorkomend fenomeen.

Soms gaat het zo ver dat ze zelfs hun tandjes gaan gebruiken. Je meubels zijn de klos, maar ook jij kan ineens een stel tanden in je broek hebben hangen. De hond is totaal niet meer aanspreekbaar en gaat helemaal los.

Niet alleen pups kunnen dit hebben. Ook bij volwassen honden komt het voor. Een veelvoorkomende gedachte is dat de hond gewoon nog bomvol zit met energie. Niet zelden wordt er dan nog even extra met de hond gespeeld of krijgt hij nog grotere wandelingen, zodat hij even lekker zijn energie kwijt kan. Maar vaak komt deze uitbarsting helemaal niet door een teveel aan energie. Het is juist het tegenovergestelde!

Een bomvol koppie en de hoogste tijd om te rusten en prikkels te verwerken! Ga maar eens in kaart brengen wat jouw hond allemaal gedaan, beleefd en ondernomen heeft voor hij deze uitbarsting krijgt.

Je hond heeft er al een hele dag op zitten en van alles meegemaakt. Wandelingen, spelen, hersenwerk, knuffelen, wat trainen, hondensport, visite in huis, gezinsleden die van huis vertrekken en weer terug thuiskomen, mee in de auto, mee naar het terras, mee op vakantie, mee op visite, thuis visite krijgen, mee naar de stad, mee de kinderen ophalen van school, geaaid worden...

Allemaal prikkels, allemaal indrukken.

Per 24 uur heeft een hond tussen de 14 en 18 uur slaap nodig, afhankelijk van de hond. Sommige honden hebben zelfs behoefte aan nog meer uren rust! Denk bijvoorbeeld aan pups en oudere honden. En zeker honden die al lange tijd onder flinke stress staan hebben veel uren rust nodig om die stress te kunnen verwerken. Dat verwerken gebeurt namelijk als ze slapen en rusten. Dan krijgt het lichaam de kans om te herstellen.

Ze hoeven al die uren overigens echt niet helemaal in coma te liggen.

Ook als ze lekker liggen te doezelen en te chillen krijgt het lichaam al de kans om wat te herstellen van alle gebeurtenissen. Raak dus niet in paniek als jij ervaart dat jouw hond niet diep in slaap is al die uren en gewoon wat ligt te chillen met af en toe een echt slaap momentje. Ook dit is rust en helemaal prima!

De ervaring leert dat veel eigenaren zich hier nog niet voldoende bewust van zijn en dat veel honden dus niet voldoende rusten... Of anders gezegd; dat de eigenaar er niet voor zorgt dat de hond voldoende rust krijgt gedoseerd over de dag. Er wordt veel teveel met de hond ondernomen (of de hond krijgt gewoonweg veel teveel prikkels binnen) in een te kort tijdsbestek en de hond krijgt tussendoor geen enkele kans om alle prikkels te verwerken.

Dat is ook helemaal niet zo gek. We hebben ook jarenlang met zijn allen te horen gekregen dat honden beweging moeten hebben. En veel ook! Hoe vaak lees je op het internet niet dat een hond zeker een aantal uur per dag beweging nodig heeft? Flink doorstappen en gaan met die banaan!

Maar klopt dit wel?

Ik denk oprecht dat hier de plank flink misgeslagen wordt...

Fysiek zal een hond dit misschien prima aankunnen, maar het mentale aspect wordt vaak over het hoofd gezien. Moet je eens nagaan wat een prikkels zo'n hond allemaal binnen krijgt. Hoeveel er te verwerken valt. Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik ben een vrij sensitief persoon en krijg alle prikkels al vrij sterk binnen. Onze maatschappij wordt ook steeds drukker en hectischer. Als wij mensen daar al moeite mee hebben, moet je eens nagaan wat het met onze viervoeters doet.

We staan er niet altijd bij stil, maar alles in onze wereld gaat snel, sneller, snelst. Alles ontwikkelt razendsnel. En we staan er eigenlijk ook niet echt bij stil dat een hond gewoon nog steeds gewoon een hond is. Hun zintuigen zijn vele malen beter ontwikkeld dan de onze, dus zij krijgen al de indrukken nog eens harder binnen dan wij. Moet je eens zien waar ze allemaal aan blootgesteld worden.

En als het even kan moeten ze het nog leuk vinden ook...

Geen wonder dat veel honden op een gegeven moment van ellende niet meer weten wat ze met zichzelf aan moeten.

Dus... wanneer de hond die 'dolle 5 minuten' krijgt of ineens zeer explosief gedrag laat zien dan is dat vaak dus een teken dat het hoog tijd is om te gaan rusten!

Je kunt dit gedrag eigenlijk vergelijken met een klein kindje dat keihard roept; "Ik ben nog niet moooeehooooeee". Leg je het kindje vervolgens in bed dan duurt het hooguit een paar minuten en het is in dromenland. Krijgt jouw hond deze gekke 5 minuten? Laat hem maar even uitrazen. Even de spanning eruit knallen.

En dan huppettee... lekker op zijn plekje, kauwsnackje erbij om de spanning kwijt te raken en daarna slapen. Even alle prikkels goed verwerken en het stress-niveau weer laten zakken. Rust...

Overigens speelt dit niet alleen aan het einde van de dag.

Als jij vroeg op de dag aan het wandelen bent en jouw hond heeft een aantal spannende ontmoetingen gehad met andere honden, ook dan kan hij even helemaal los gaan. De ene hond gaat als een gek rondjes rennen (met aangeknepen kontje), een andere hond springt als een malle tegen je op en hapt in je mouwen of in de riem, weer een andere hond gaat ineens als een dolle graven en zo zijn er veel meer uitingen van overprikkeling. Wat deze gedragingen in ieder geval allemaal gemeen hebben is dat ze vaak van het één op het andere moment gebeuren en dat er sprake is van een zeer explosieve reactie en dat het ineens gebeurt.

Ga dus eens na wat er exact allemaal gebeurt is vóór die explosieve uitbarsting en neem het mee als leerles.

Hoe helderder jij krijgt wanneer dit gebeurt, hoe vaker het je gaat lukken om dit voor te zijn en je hond hiervoor te beschermen. Je gaat je hond steeds beter leren kennen en je kunt anticiperen op deze situaties.

Denk overigens ook eens aan een hondencursus.

Niet iedere hond voelt zich prettig op een (vaak klein) veld met andere honden. Dit kan behoorlijk overspoelend voor hem zijn. Is je hond niet meer aanspreekbaar en lijkt hij totaal over de flos te gaan? Ook dit kan overprikkeling zijn. Je hond is niet ongehoorzaam en hij doet het ook niet expres om jou te pesten. Hij kan deze situatie gewoon niet aan.

Herken jij dit? Vraag jezelf dan eens kritisch af of groepscursus wel bij jullie past en of je hond dit aankan. Een goede instructrice zal dit trouwens direct herkennen en je een meer passende oplossing aanbieden. Bijvoorbeeld eerst eens een aantal privé lessen en wie weet is je hond over een tijdje wel klaar voor die groepslessen.

Maar gebeurt dit niet en zie jij aan alles dat het teveel voor je hond is? Kies dan voor het welzijn van je hond en kap ermee. Zoek een andere cursus vorm die wél bij jullie past en die jouw hond aankan.

Natuurlijk is het te kort door de bocht om te zeggen dat het áltijd om overprikkeling gaat.

Kijk dus wel kritisch naar wat er werkelijk speelt. Het is nooit altijd het ene of altijd het andere...

Als jouw hond de hele dag nog niet fatsoenlijk de kans heeft gekregen om lekker te bewegen of mentaal niets heeft kunnen doen, dan is de kans groot dat hij wel degelijk vol zit met overvloedige energie en zich even uit moet leven.

Begrijpelijk ook! Er zijn namelijk helaas ook nog steeds veel honden die een heel saai leventje hebben en het moeten doen met 3x per dag een klein rondje rond de vijver. Dat is niet oké. Het kan zelfs iets medisch zijn. Of misschien heb jij echt wel een enorm actieve en energieke hond die het wel degelijk nodig heeft om meerdere uren per dag te bewegen.

Maar mijn ervaring is dat dit vaker niet dan wel speelt. Overprikkeling is gewoon een onderwerp dat veel meer aandacht mag krijgen (en waar door hondenprofessionals gelukkig ook steeds meer aandacht aan besteed wordt!).

Want de impact van een te vol koppie bij een hond wordt nog te vaak onderschat. Hier mag veel meer bewustzijn voor komen.

Ik hoop dat ik daar met het schrijven van dit stuk mijn steentje aan bijgedragen heb.

***Dit artikel is geschreven door Hondengedragscoach Nina van Tilbeurgh.
www.ninavantilbeurgh.nl***