



Te veel energie of overprikkeld?

Iedereen met een pup herkent het wel: het gekke kwartiertje, waarin de pup door het dolle heen lijkt.

Bij sommige pups beperkt zich dat tot eenmaal per dag een korte periode, andere pups vertonen dit vaker en langer: springen, happen, bijten, in kleding, haren of gordijnen hangen, rennen door het huis en over de bank...

Onze menselijke reactie is te proberen om de aandacht te trekken door harder te praten, commando's te roepen – waarop de pup helemaal niet reageert – of erachter aan te rennen. Kortom, we hebben de neiging om mee te gaan in de opwindingsfase. En dat vindt de hond natuurlijk geweldig en deze zal daardoor niet tot rust komen.

Te veel energie?

Een veelgehoorde reactie is, dat de pup blijkbaar energie te veel heeft en als oplossing wordt dan gedacht aan langer wandelen en/of meer wilde spelletjes doen.

Maar nee, de pup komt binnen van een (langere) wandeling en raast rondjes door de tuin of het huis, onderweg alles oppakkend wat hij vinden kan, terwijl hij toch moe zou moeten zijn... Was de wandeling dan toch niet lang genoeg?

Integendeel: de dolle kwartiertjes en al het drukke gedrag zijn vrijwel altijd een gevolg van overprikkeling. In huis, maar zeker ook buiten.

Wat ervaart de hond bij een wandeling?

Verplaats je eens in de wereld van de pup en stel je voor dat je op de hoogte van de puppy-oren, -ogen en -neus een paar meter over het trottoir loopt. Wat zou je allemaal ervaren?

- Alle luchtjes van honden en de talloze andere dieren (katten, muizen, vogels, insecten) en mensen die er eerder hebben gelopen of in de buurt zijn, van planten en bloemen, afval en uitlaatgassen.
- Alle geluiden die voor ons normaal zijn (en worden gefilterd), maar bij de hond met zijn gevoelige oren veel harder binnenkomen, terwijl deze geen idee heeft welke betekenis die geluiden hebben. Denk eens aan geritsel, voetstappen, stemmen, auto's, brommers, skateboard of stuntstep, autoportieren, deuren, vliegtuigen, rolcontainers, vuilnisauto's.
- Alle mensen en voorwerpen die 'huizenhoog' boven de pup uitsteken.

En dan wil de baas ook nog dat je niet trekt, niet voor- of achterlangs draait, niet te lang snuffelt, geen dingen in je bek pakt en niet opspringt als er iemand enthousiast met wapperende handen en een vrolijke stem op je afloopt. Of je moet vlak langs andere honden lopen terwijl de riem je natuurlijke gedrag belemmert.

Al deze prikkels en ervaringen moet de hond verwerken. Als dat er meer zijn dan je aankunt, dan raak je overprikkeld. Denk maar eens aan een kind na een dagje Drievliet of Efteling: doodmoe en geen land mee te bezeilen. Dat is vergelijkbaar met de pup na een (te prikkelrijke) wandeling of na een (te) drukke dag thuis.



Waar help je de pup mee?

- Dosering van de prikkels
- Rust

Dus: blijf tijdens de (korte) wandeling af en toe stilstaan, zodat de pup zijn omgeving rustig op zich kan laten inwerken. Breng hem na een wandeling (rustig) met een kluifje, een kong of een handje voer naar de bench: na het verorberen van het lekkers (en soms een kort protest) valt de pup waarschijnlijk als een blok in slaap. Het eten of kluiven laat de adrenaline-spiegel al dalen en tijdens de slaap worden de prikkels verwerkt en komt de hond weer helemaal tot rust.

Spiegelen

Zoals drukte van jou - hard praten en roepen om de hond rustig te krijgen - nog meer opwindend bij de hond teweeg kan brengen, kunnen sommige aandachts- en beheersingsoefeningen juist rust brengen. Uiteraard helpen daarbij jouw eigen rustige stem en uitstraling ook mee! (Denk hierbij aan een klas vol joelende kinderen: als de leerkracht gaat fluisteren is het sneller stil dan als deze boven het lawaai probeert uit te komen!) Andersom werkt het ook: is de omgeving druk, gehaast of gespannen, dan gaat de hond mee in deze opwindend. Een bekend voorbeeld is 'het spitsuur' 's morgens. Iedereen moet op tijd aangekleed de deur uit en daartussen springt een jonge hond rond die na een nacht rust wel wat aandacht wil...

Spel of 'te druk'?

Soms is een pup heerlijk aan het spelen met zijn speeltjes, hij sjouwt ermee rond, huppelt, gooit een speeltje op, brengt het allemaal naar één plek... Ook dat is soms best 'druk'. Maar de hond oogt verder ontspannen, de bewegingen zijn rond en soepel, de ogen staan rustig en blij. Bij overprikkeling zie je hoekige, wilde bewegingen, soms roodomrande ogen, een strakke 'gezichtsuitdrukking'. Als je goed naar je hond kijkt, leer je het verschil zien.

Help je hond en jezelf.

Een overprikkelde hond leert niets en voelt zich eigenlijk ongelukkig! Help de hond om zijn rust te vinden met jouw eigen rust en bied hem een veilige, prikkelarme en fijne slaapplek. Het is geen straf! Integendeel, een hond slaapt graag het grootste deel van de dag. Een hond die voldoende rust krijgt kan veel leren en is een prettige huisgenoot. En daar wordt iedereen blij van!