



## HOND EN SLAAP

### Geluk zit deels in de slaap

Slaap is een eerste levensbehoefte. Als je niet wilt instorten, is slaap onontbeerlijk om zowel fysiek als mentaal gezond te blijven. Lichaam en geest zitten tijdens het slapen dan ook niet stil:

- Er wordt van alles in het lichaam gerepareerd, de spieren ontspannen zich en ook de hersenen worden opgeruimd.
- Opgedane ervaringen en informatie worden verwerkt.
- Voldoende slaap verbetert het geheugen en maakt leren makkelijker, waardoor we beter in staat zijn de juiste beslissingen en keuzes te maken.
- Slaap heeft een positief effect op aandacht, concentratie en coördinatie.
- Het versterkt het immuunsysteem.

### Slaap en pijn

Slaap en pijn zijn sterk met elkaar verbonden. Onderzoek bij mensen heeft aangetoond dat slaapttekort een negatieve invloed heeft op de pijnperceptie (hoe we pijn ervaren) en de pijngrens. Daarnaast heeft slaapttekort ook invloed op ontstekingsprocessen in het lichaam. Dit heeft ook weer invloed op het immuunsysteem en de darmflora.

Uit onderzoek is gebleken dat meer en betere slaap leidt tot minder pijn. Bij de behandeling van (chronische) pijn, is het dus ook van belang om naar de hoeveelheid en kwaliteit van de slaap te kijken.

### Balans

Slaap is belangrijk voor de mentale en fysieke gezondheid. Geef een hond daarom de mogelijkheid om ook overdag regelmatig te kunnen rusten en slapen, vooral na een wandeling, iets (in)spannends of na bezoek. Dit is één van de mogelijkheden om ervoor te zorgen dat een hond zo veel mogelijk in balans komt, en blijft. Het spreekwoord 'Geen slapende honden wakker maken' klopt dan ook absoluut. Regelmatig of chronisch slaapttekort kan bijdragen aan (gedrags)problemen.

### Vermoeidheid, stress en angst...

...zijn nauw met elkaar verbonden.

Als een hond wakker is stijgt het stressniveau onder invloed van het dagelijks leven en als een hond slaapt herstelt dit zich weer. Als een hond gedurende een langere periode te weinig slaapt is er onvoldoende herstel en kan chronische vermoeidheid ontstaan.

Vermoeidheid maakt gevoeliger voor stress, stress maakt gevoeliger voor angst, wat weer een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van slaap. Dit trio kan resulteren in een kort(er) lontje en minder sociale vaardigheden.

Door vermoeidheid ontstaat ook vaker 'kip-zonder-kop-gedrag'. Nu is dergelijk gedrag natuurlijk niet 'verboden' maar je ziet wel vaak dat een hond zichzelf dan verliest en te druk wordt, en vervolgens gedrag laat zien dat je eigenlijk niet wilt, zoals happen in de lijn, overmatig blafgedrag etc.

- **Daniëlle:** *Je hoeft je hond niet uit te putten om hem gelukkig te maken. Een vermoeid lichaam betekent niet per se een kalme geest.*
- **Michelle:** *Er is een groot verschil tussen een hond die behoefte heeft beweging en een hond die z'n uitknopje niet kan vinden. Het is de bedoeling dat een hond tevreden en voldaan is na een wandeling.*

### Sociale vaardigheden kosten energie

Goede communicatie kost vaak meer energie dan kort-door-de-bocht-communicatie. En in moeilijkere situaties vraagt het meer vaardigheden om een boodschap goed over te brengen. In geval van stress, angst, vermoeidheid en/of gezondheidsproblemen, worden we vaak minder sociaal vaardig; we hebben minder geduld, raken sneller uit balans en kunnen minder hebben. We komen ook vaak minder goed uit onze woorden, en de kans op een overreactie neemt toe. De kans op een overreactie wordt groter op een, in onze ogen, normale situatie met niks bijzonders. Zo ontstaan (gedrags)problemen, of ze breiden zich uit.

- **Daniëlle:** *Niet alleen de hoeveelheid slaap, maar ook de kwaliteit van de slaap is belangrijk. Dat betekent dus ook voldoende REM slaap. Voor gezonde, volwassen honden is dit +/- 20% van het geheel. Voor pups en senioren nog meer.*
- **Michelle:** *Bij zowel honden als mensen zijn een hoog leef tempo, te volle agenda's (ook die van de hond!), te hoge verwachtingen en stress, belangrijke oorzaken voor lichamelijke en geestelijke problemen en kortere lontjes. Familie van mij heeft ruim 30 jaar in Griekenland gewoond en ik ben er heel vaak geweest. Ik zag daar regelmatig straathonden: de meeste goed op gewicht, veelal alleen of in gezelschap van 1 of 2 andere honden en meestal aan het luieren. Ik heb daar zelden aanvaringen tussen honden gezien. Ik denk dat minder druk (letterlijk en figuurlijk) één van de sleutelwoorden is.*

### Hoeveel slaap?

Gezonde, volwassen honden hebben gemiddeld zo'n 15 uur per etmaal slaap/rust nodig. Puppy's, kwetsbare honden (lichamelijk en/of geestelijk) en honden op leeftijd hebben meer slaap nodig, gemiddeld 18 uur per etmaal. Een hond slaapt echter niet al die uren achter elkaar.

### Slapen, rusten en doezelen

Een hond slaapt tijdens de nacht ongeveer 8 uur en overdag wordt er nog eens 8 uur geslapen, gedoezeld en gerust. Deze slaap/rustperiode gaat in fases: de hond wordt af en toe wakker, rekt zich uit, gaat verliggen en rolt zich bijvoorbeeld op of gaat juist languit liggen. Of kiest voor een andere slaappleats, al dan niet in een andere ruimte. En tussendoor is er natuurlijk tijd voor zaken als eten, drinken, spel en wandelingen.

### Sociale slapers

Honden zijn sociale slapers, ze slapen niet graag alleen. Samen slapen biedt veiligheid. Een hond die noodgedwongen alleen slaapt, slaapt vaak minder diep en is sneller wakker. Dit heeft invloed op de kwaliteit van de slaap, maar mogelijk ook op gezondheid en gedrag.

Het is daarom belangrijk om je hond de keuze te geven om bij je in de buurt te liggen, of ergens anders, bijvoorbeeld bij andere dieren in huis. Dit geldt voor alle honden, maar extra voor puppy's en voor honden die net geadopteerd zijn.

### Slaap voor pup/herplaatshond

De eerste periode van een herplaatshond bij de (nieuwe) eigenaar verschilt vaak niet zo heel veel als die van een pup. Immers, ook bij deze hond verandert alles in het leven van de hond door de herplaatsing: de mensen, de honden, de directe woon- en leefomgeving, wandelgebieden, geuren, geluiden, voeding, eet- en drinkbak etc. Niet iedere herplaatshond heeft geleerd in een huis te wonen, is (nog steeds) zindelijk of kan vanaf dag 1 alleen blijven.

### **Niet te snel alleen**

Laat een pup/herplaatshond niet meteen alleen, niet overdag en/of 's nachts. Te snel alleen moeten blijven, zonder dat het eigen keuze is, draagt niet bij aan een gevoel van veiligheid, geborgenheid en zich begrepen voelen. Het vergroot de kans op stress, angst en problemen. Investeren in een goede start is essentieel.

### **De keuze is reuze**

Een keuze in verschillende soorten slaapplekken in verschillende ruimten is belangrijk: een ovale mand, een plat kussen etc. De keuze is niet zwart/wit en kan afhangen van de emoties van de hond, de leeftijd, gezondheid, persoonlijke voorkeuren etc. En deze voorkeuren kunnen veranderen, naar mate een hond ouder wordt, maar ook per dag kan een voorkeur verschillen.

Het is daarom belangrijk om je hond de keuze te geven om bij je in de buurt te liggen, of ergens anders, bijvoorbeeld bij andere dieren in huis. Je kunt tevens denken aan een keuze tussen binnen en buiten. Geluid, gevoelstemperatuur, licht etc. spelen immers ook een rol. De ene hond ligt graag onder een deken of in 't zonnetje en de andere hond het liefst zo koel mogelijk in een rustige ruimte.

Voor de meeste honden geldt dat ze graag wat hoger liggen. Dan hebben ze overzicht en dat voelt vaak veiliger. Dat verklaart ook waarom ze graag op de bank liggen. Als wij afwezig zijn is onze geur op een bank of een bed het sterkst. Een bank geeft een hond bovendien een steuntje in de rug door middel van de hoek of leuning, en met daarbij -indien gewenst- de kop op de armleuning. Bedenk tevens dat honden soms/regelmatig bij de eigenaar in de buurt gaan liggen, maar dat niet de meest comfortabele plek vinden.

Het hebben van keuzes is voor ieder individu belangrijk, het is één van de basisbehoeften. Het hebben van te weinig keuzes is één van de meest voorkomende oorzaken van stress. Echter, en dit klinkt misschien als een paradox, het hebben van te veel keuzes is ook een bron van stress. Het is belangrijk om een balans hierin te vinden.

### **Een bench als slaapplek**

Het kan helpen om een puppy te begrenzen wat betreft ruimte of om prikkels te verminderen waardoor hij mogelijk sneller zal gaan slapen, als er bezoek is of als je zelf even niet kan opletten. Dit betekent niet dat je een pup/hond de hele dag of nacht opsluit in een bench of een andere (te) kleine plek.

Probeer een pup/hond (tijdelijk) te begrenzen door middel van (kinder)hekjes, een room-divider en/of puppyren. Een puppyren kun je ook gebruiken als room-divider, of om een deel van je huis, tuin of balkon af te zetten, bijvoorbeeld om je rozenperkje beschermen tegen je pup.

Als je een bench met het deurtje open in een begrensde plek plaatst, dan kun je deze plek ook gezelliger maken voor je hond, bijvoorbeeld met wat eten, speelgoed, een grote speelbeer om tegen aan te liggen, een kluijfe etc. en wat verder bij de hond past.

Als je een bench gebruikt, zorg er dan voor dat deze groot genoeg is. Je hond moet er languit in kunnen liggen, goed rechtop kunnen staan en zich makkelijk kunnen omdraaien. En let op; pups groeien snel! Een bench is niet voor elke hond geschikt. Daarnaast is niet de bedoeling dat je je hond in een bench maar laat blaffen of huilen met de gedachte 'vroeg of laat houdt het wel op'. ALS het al ophoudt, dan kun je je afvragen ten koste waarvan.

### **Hoe herken je slaaptekort?**

Slaaptekort kun je herkennen aan een aantal symptomen zoals:

- Weinig slapen, snel wakker, te alert.
- Niet tot rust kunnen komen (het 'oververmoeide kind').
- Sloom of juist hyperactief.
- Z'n draai niet kunnen vinden in huis.
- Lusteloos of sip.
- Immunusysteem problemen.
- Gevoeliger voor aanraking.
- Gevoeliger voor (harde) geluiden.

- Een lagere pijngrens.
- Concentratieproblemen/verminderd leervermogen.
- Verhoogd stress- en angstniveau.
- Probleemgedrag zoals korter lontje, sneller happerig en blafferig.
- Het sneller koud hebben.
- Meer honger.

Het is belangrijk om te kijken naar het totale plaatje, (een deel van) genoemde symptomen kunnen ook duiden op iets anders, zoals bijvoorbeeld pijn.

### **De ergste reactie**

Bij probleemgedrag wordt vaak gekeken naar de ergste reactie van een hond, en vanuit daar gaan we aan de slag. We proberen het eruit te trainen, te negeren, de hond af te leiden met een koekje etc. Vaak zijn er echter andere dingen in het leven van de hond die ons de informatie geven waar het echt om draait, zoals bijvoorbeeld stress, pijn of .... vermoeidheid.

### **Er zijn meer ingrediënten**

Voldoende slaap is één van de ingrediënten voor een gelukkig hondenleven. Meer ingrediënten kun je vinden in ons uitgebreide e-boek 'Een gelukkig hondenleven', zie: <https://michellevrolijk.nl/links-en-leestips.html> of <https://www.gevoelsdier.nl/e-boeken/> Je kunt het boek kosteloos downloaden. Uiteraard mogen dit artikel en genoemd e-boek worden gedeeld met anderen, maar wel in z'n geheel. Zo hopen wij ons steentje bij te dragen aan een (nog) beter leven voor hond, mens en omgeving.

Danielle Dessauvagie, individuele hondenoppas en TTouch practitioner  
Michelle Vrolijk, gedragsdeskundige voor honden

– [www.gevoelsdier.nl](http://www.gevoelsdier.nl)  
– [www.michellevrolijk.nl](http://www.michellevrolijk.nl)