

RUST ALS BASIS

De verborgen invloed van rust en slaap op gedrag



Inhoud

Over mij	01
Waarom ik dit e-book schreef	02
Hoeveel slaap heeft een hond nodig?	03
Waarom een vermoeide hond juist druk kan worden	04
Signalen dat je hond te weinig rust krijgt	05
De grootste valkuilen	06
Wat echte rust is + praktische tips voor meer rust	07/08
Contact	09



OVER MIJ

Hoi, ik ben Franziska.

Leuk dat je mijn e-book wilt lezen! Mijn volledige naam is Franziska, vandaar ook mijn bedrijfsnaam ZISKA. Op dit moment ben ik 31 jaar en ik woon samen met mijn vriend en onze hond Nora in het prachtige Zwolle, Overijssel.

Dat was niet altijd zo. Oorspronkelijk kom ik namelijk uit Duitsland (Keulen), waar ik ook ben opgegroeid. In 2018 ben ik naar Nederland verhuisd en voel me hier inmiddels helemaal thuis.

Begin 2021 kwam Nora in ons leven. Een super schattige, maar heel onzekere en reactieve hond uit het buitenland. Zij heeft mij een spiegel voorgehouden en we mochten de afgelopen jaren ontzettend veel van elkaar leren.



Heel veel cursussen, trainingen, hondenscholen en privelessen verder ben ik uiteindelijk begonnen zelfs een opleiding tot hondengedragsdeskundige te volgen, welke ik in 2026 heb afgerond. Ik vind de hondenpsychologie zo interessant en leer elke dag bij, waardoor ik mijn kennis nu ook met jullie wil delen.

Voor blijde honden én baasjes!

-Franziska Liefke

HET WAAROM

Waarom ik dit e-book schreef

Wanneer mensen hulp zoeken voor hun hond, gaat het vaak over **zichtbaar gedrag**. Een hond die blaft, trekt aan de lijn, niet tot rust komt, opspringt tegen bezoek of uitvalt naar andere honden.

Logisch, want dat is wat we zien. Wat ik echter vaak tegenkom, is dat er vooral wordt gekeken naar wat een hond doet, en minder naar wat een hond nodig heeft. We proberen gedrag te veranderen met training, meer beweging of extra uitdaging, terwijl **een belangrijke basis soms over het hoofd wordt gezien: rust**.

Veel honden leven in een wereld vol prikkels. Wandelingen, spelletjes, bezoek, geluiden in huis, andere honden, trainingen en dagelijkse activiteiten vragen voortdurend aandacht van hun brein. Net als mensen hebben honden tijd nodig om al die indrukken te verwerken.

Rust en slaap zijn daarom geen luxe, maar een basisbehoefte.

Toch realiseren veel hondeneigenaren zich niet **hoeveel slaap een hond daadwerkelijk nodig heeft**. Een hond die onvoldoende herstelt, wordt niet altijd rustig of slaperig. Sterker nog: sommige honden worden juist drukker, sneller afgeleid, gevoeliger voor stress of hebben meer moeite om met spannende situaties om te gaan.

Met dit e-book wil ik je laten zien **welke invloed rust en slaap kunnen hebben op het gedrag van je hond**. Niet omdat rust de oplossing is voor ieder probleem, maar omdat het vaak een belangrijke factor is die aandacht verdient.

Mijn wens is dat je na het lezen van dit e-book **met andere ogen naar je hond kijkt**. Misschien herken je signalen die je eerder niet zag. Misschien ontdek je dat jouw hond meer rust nodig heeft dan je dacht. En misschien zet dat je op weg naar meer balans, voor zowel je hond als voor jezelf.

SLAAP

Hoeveel slaap heeft een hond nodig?

Slaap is één van de meest onderschatte onderdelen van het leven van een hond. Veel hondeneigenaren letten goed op voeding, beweging en training, maar vergeten hoe groot de rol van rust en slaap eigenlijk is.

Gemiddeld slaapt een volwassen hond tussen de **16 en 19 uur per dag**. Bij pups kan dit oplopen tot soms zelfs 20 uur per dag. Oudere honden hebben ook vaak meer rust nodig om goed te herstellen.

Verskil tussen leeftijd en behoefte

De slaapbehoefte van een hond hangt sterk samen met zijn levensfase:

Pups (tot wel 20 uur)

Pups groeien snel en verwerken enorm veel nieuwe indrukken. Daarom slapen zij het grootste deel van de dag. Hun brein heeft die rust nodig om alle nieuwe ervaringen te verwerken.

Jonge en volwassen honden (16–19 uur)

Volwassen honden hebben minder slaap nodig dan pups, maar nog steeds een groot deel van de dag. Een hond die structureel te weinig rust krijgt, kan dit op termijn gaan laten zien in zijn gedrag.

Senior honden (tot wel 20 uur)

Oudere honden herstellen minder efficiënt en hebben vaak opnieuw meer rust nodig. Hun energie is lager, maar hun behoefte aan slaap kan juist toenemen.



WAT GEBEURD ER BIJ TE WEINIG SLAAP?

Waarom een vermoeide hond juist druk kan worden



Vaak denken wij dat een vermoeide hond vanzelf rustig wordt. Toch werkt dat niet altijd zo. Gedurende de dag krijgt een hond allerlei prikkels te verwerken: geuren, geluiden, ontmoetingen, spel, training en alles wat er thuis gebeurt. Om deze indrukken goed te verwerken, heeft het lichaam rust en slaap nodig.

Wanneer een hond onvoldoende rust krijgt, blijft zijn lichaam als het ware "aan" staan. Het zenuwstelsel krijgt minder kans om te herstellen en de opgebouwde spanning neemt toe. Hierdoor kan een hond gevoeliger worden voor nieuwe prikkels en moeite krijgen om zichzelf weer tot rust te brengen.



Het gevolg is dat een hond niet altijd rustig oogt wanneer hij moe is. Sommige honden lijken juist steeds actiever te worden, terwijl ze eigenlijk behoefte hebben aan herstel. Daarom is **meer activiteit niet altijd de oplossing voor druk gedrag**. Soms heeft een hond juist behoefte aan minder prikkels en meer rustmomenten gedurende de dag.

SIGNALEN VAN OVERVERMOEIDHEID

Signalen dat je hond te weinig rust krijgt

Een tekort aan rust is niet altijd direct zichtbaar. Veel honden blijven actief en enthousiast, waardoor het gemakkelijk is om signalen over het hoofd te zien.

Mogelijke aanwijzingen dat je hond onvoldoende rust krijgt zijn:

- moeite hebben om uit zichzelf te ontspannen
- voortdurend alert zijn op geluiden of bewegingen
- steeds achter je aan lopen in huis
- snel reageren op kleine prikkels
- moeite hebben om na een wandeling of activiteit weer tot rust te komen
- onrustig wisselen van ligplek
- regelmatig aandacht vragen of contact zoeken
- licht slapen en snel wakker schrikken



Eén van deze signalen hoeft niet direct te betekenen dat je hond een rusttekort heeft. **Kijk daarom altijd naar het totaalplaatje.** Zie je meerdere signalen terug en heeft je hond een drukke of prikkelrijke dagindeling? Dan kan het waardevol zijn om eens kritisch naar zijn rustmomenten te kijken. Rust is niet alleen de afwezigheid van activiteit. Het is ook de mogelijkheid om te herstellen van alles wat een hond gedurende de dag meemaakt.

HIER ZIE IK HET VAAK MIS GAAN

De grootste valkuilen

Wanneer een hond druk, onrustig of snel afgeleid is, zoeken we vaak naar manieren om dat gedrag op te lossen. Daarbij worden rust en herstel regelmatig over het hoofd gezien. Dit zijn enkele veelvoorkomende valkuilen:

"Mijn hond is druk, dus hij heeft meer beweging nodig"

Meer beweging lijkt een logische oplossing voor een drukke hond. Toch kan extra activiteit soms juist averechts werken. Wanneer een hond al overprikkeld of vermoeid is, kunnen lange wandelingen, intensief spelen of constant bezig zijn ervoor zorgen dat hij nog moeilijker tot rust komt.

"Mijn hond slaapt vanzelf wel als hij moe is"

Veel mensen gaan ervan uit dat honden hun rust vanzelf nemen. In werkelijkheid lukt dat niet iedere hond even goed. Sommige honden blijven alert op hun omgeving, volgen hun eigenaar overal of blijven reageren op iedere prikkel die voorbij komt. Juist deze honden hebben soms hulp nodig om voldoende rustmomenten te krijgen.

"Een hond die ligt, is aan het rusten"

Een hond kan op zijn kleed liggen en toch bezig zijn met wat er om hem heen gebeurt. Echte rust betekent dat een hond zowel lichamelijk als mentaal kan ontspannen. Dat lukt niet altijd wanneer er veel activiteit, geluid of beweging om hem heen is.

"Meer training lost het probleem op"

Training kan ontzettend waardevol zijn, maar leren kost energie. Wanneer een hond onvoldoende herstelt, kan nóg meer training juist extra belasting geven. Een goede balans tussen leren, bewegen en rusten is vaak effectiever dan de hele tijd bezig zijn.

"Elke hond heeft dezelfde behoefte aan rust"

Net als mensen zijn honden individuen. Leeftijd, karakter, gezondheid en leefomgeving spelen allemaal een rol. Waar de ene hond na een drukke ochtend snel herstelt, heeft een andere hond veel meer tijd nodig om alle indrukken te verwerken.

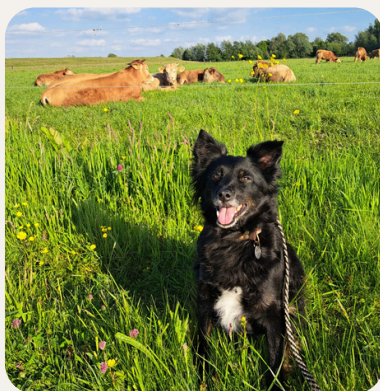
Door deze valkuilen te herkennen, kun je bewuster kijken naar wat jouw hond nodig heeft. Soms zit de grootste winst niet in meer doen, maar juist in meer ruimte geven voor rust en herstel.

TIPS VOOR HET DAGELIJKSE LEVEN

Wat echte rust is + praktische tips

Echte rust

Rust is meer dan niet bewegen. Veel honden rusten een groot deel van de dag, maar dat betekent niet automatisch dat ze ook herstellen. Een hond die op zijn kleed ligt terwijl hij steeds reageert op geluiden, voorbijgangers of bewegingen in huis, is nog steeds bezig met zijn omgeving en niet aan het herstellen.



Echte rust ontstaat wanneer een hond zich veilig genoeg voelt om **zowel lichamelijk als mentaal te ontspannen**. Tijdens diepe rust en slaap krijgt het lichaam de kans om te herstellen en kunnen indrukken van de dag worden verwerkt.

TIPS VOOR HET DAGELIJKSE LEVEN

Praktische tips voor meer rust

1 – Creëer een vaste rustplek

Zorg voor een plek waar je hond zich kan terugtrekken en waar hij niet voortdurend gestoord wordt. Dit kan een mand, een bench of een rustig hoekje in huis zijn.

2 – Plan rustmomenten in

Vooral jonge, drukke of gevoelige honden hebben baat bij voorspelbare rustmomenten gedurende de dag. Wacht niet altijd tot je hond zelf rust neemt.

3 – Let op de balans tussen activiteit en herstel

Een drukke wandeling, een bezoek aan een nieuwe omgeving of een speelsessie kost energie. Zorg dat hier voldoende hersteltijd tegenover staat.

4 – Niet elk moment hoeft gevuld te worden

Veel hondeneigenaren willen hun hond de hele dag bezighouden. Spelletjes, training en verrijking kunnen waardevol zijn, maar een hond hoeft niet constant vermaakt te worden.

5 – Observeer je hond

Kijk niet alleen naar hoeveel je hond beweegt, maar ook naar hoe gemakkelijk hij weer tot rust komt. Dat vertelt vaak meer dan de activiteit zelf.

Rust is geen verloren tijd. Het is een belangrijke voorwaarde voor welzijn, herstel en evenwichtig gedrag.



CONTACT

Hulp nodig?

Voor **blijde**
honden
én **baasjes!**



Heb jij vragen over mijn e-book, over het gedrag van je hond? Loop je ergens tegenaan of wil je gewoon even kletsen? Neem dan vrijblijvend contact met mij op. Ik vind het altijd leuk om jouw verhaal te horen.



info@ziska.nl



0616812489



ziska_hondengedragsdeskundige

Wil je meer handige e-books? Laat mij via een DM, WhatsApp of mail weten waar je graag meer over wilt leren!



Als je **feedback** hebt **of een review** wilt schrijven waardeer ik dit ook enorm. Bedankt!

Review achterlaten? 

