



## Het belang van slapen

In deze hand-out worden de volgende onderwerpen besproken:

- Slapen is een sociale bezigheid
- 2 Soorten slaap
- Veilige haven
- Waarom een bench schadelijk is voor je hond
- Alternatief voor een bench

### Slapen is een sociale bezigheid

Honden slapen niet graag alleen. Het liefste slapen ze bij mensen in de buurt of samen met andere honden. Samen ben je immers sterker vanuit instinct. De reden dat honden graag samen slapen is dus uit veiligheid. Alleen slapen betekent voor de hond alert zijn en niet helemaal kunnen ontspannen. Daarom is het bijvoorbeeld ook belangrijk dat puppy's die net bij hun moeder weg zijn, de eerste nachten niet alleen zijn. Dit geldt ook voor honden die net zijn geadopteerd. Neem de pup / je geadopteerde hond de eerste nachten mee naar je slaapkamer.

Dit kan je in de loop van de tijd afbouwen.

Te weinig slaap betekent dat lichaam en geest niet kunnen herstellen en dat leidt tot problemen.



Natural Dog Trainer en gedragskundige – aangesloten bij PDTE

[www.Friends4ever.dog](http://www.Friends4ever.dog) – [www.snuffeltuinen.jimdo.com](http://www.snuffeltuinen.jimdo.com)

© 2020 Birgitta Geerlings – Wensveen

Cartoons [www.hondenlot.nl](http://www.hondenlot.nl)





### Er zijn twee verschillende soorten slaap:

#### 1) Slow wave slaap

80% van de slaap is Slow Wave Slaap -> ongeveer 11 uur per dag.

Ze noemen dit ook wel de slaap voor het brein.

#### 2) REM-slaap

REM staat voor Rapid Eye Movement en is 20% van de slaap-> ca 3 uur per dag.

Dit is de slaap voor het lichaam, voor de motorische ontwikkelingen. Tijdens deze slaap ontspannen alle spieren. Het wordt ook wel de droomslaap genoemd. Honden kunnen tijdens deze slaap bewegingen en geluiden maken. Zoals de pootjes die bewegen, knipperende ogen, oren die bewegen, piepen, blaffen, grommen etc. De hond heeft geen nachtmerrie wat sommige mensen denken. Je mag nooit een hond wakker maken als hij slaapt daar kunnen bijtincidenten als schrikreactie door ontstaan. Het is belangrijk dat ze tijdens de REM Slaap uitgestrekt kunnen liggen.

### Veilige haven:

Zorg dat je hond zich veilig voelt! Leg het kussen of mand bijvoorbeeld in een hoek van het huis, waar niet veel mensen langs komen, niet bij de TV of ook niet bij een deur/trap of raam. De hond heeft een veilige haven nodig waar hij tot rust kan komen.



**Gebruik svp geen bench voor je hond! Dit kan schadelijk zijn voor zijn geestelijk en lichamelijk welzijn.**

Helaas worden er nog steeds benches door fokkers, gedragstherapeuten, hondenscholen, stichtingen, dierenartsen, dierenwinkels etc aanbevolen om je hond in te doen.

Natural Dog Trainer en gedragskundige – aangesloten bij PDTE

[www.Friends4ever.dog](http://www.Friends4ever.dog) – [www.snuffeltuinen.jimdo.com](http://www.snuffeltuinen.jimdo.com)

© 2020 Birgitta Geerlings – Wensveen

Cartoons [www.hondenlot.nl](http://www.hondenlot.nl)





### De bench wordt om volgende redenen geadviseerd:

- De hond voelt zich hierin veilig.
- Hij ziet het als zijn holletje
- Je hond kan zo niks kapot maken
- Je kan een hond zo makkelijk zindelijk maken
- Als er bezoek komt
- Als je hond verplicht moet slapen.
- Etc.

### Een bench kan zeer traumatisch voor je hond werken.

#### Waarom kan een bench traumatisch kan werken:

- De vergelijking met de hond ziet zijn bench als een holletje klopt niet. Wolfpups gaan namelijk met 8 weken tijd uit het holletje om samen met zijn moeder en broertjes en zusjes de omgeving te verkennen. Wij mensen sluiten met 8 weken de hond op, met deur dicht en zonder familie....
- de hond kan niet weg als hij weg wilt. Hij heeft **geen keuze om weg te gaan** Hoe zou jij het zelf vinden als je een dagje in de bezemkast wordt gestopt. Je past er net in, want dat geeft je een veilig gevoel zeggen ze. Er staat een glaasje water bij en er wordt bij gezegd: "tot vanavond". Vervolgens is er buiten hevig onweer en je bent bang. Je kunt niet weg want je zit opgesloten....
- De hond kan tijdens de REM slaap **niet uitgestrekt** liggen, iets wat een hond wel nodig heeft.
- De hond kan nu niet op verschillende plekken liggen, terwijl een hond dit van nature altijd doet en nodig heeft. (het is namelijk een polyfasische slaper)
- De hond **moet tevens zijn behoefte ophouden** want het zal zijn ligplaats niet snel bevullen
- Het kan **frustrerend** werken
- De hond kan zich **moeilijker nu zelf op temperatuur houden**. In de zomer als het erg warm is dan kan de hond geen koeler plekje opzoeken en als het te koud is dan heeft de hond geen keuze om een warmere plek te zoeken.
- Soms kan een bench zelfs **claustrofobisch** bij een hond werken.
- Doordat de hond een tekort heeft aan bewegingsvrijheid is er ook kans **op lichamelijk letsel**.

### Dit kan allemaal zeer stressvol voor je hond zijn.

Natural Dog Trainer en gedragskundige – aangesloten bij PDTE

[www.Friends4ever.dog](http://www.Friends4ever.dog) – [www.snuffeltuinen.jimdo.com](http://www.snuffeltuinen.jimdo.com)

© 2020 Birgitta Geerlings – Wensveen

Cartoons [www.hondenlot.nl](http://www.hondenlot.nl)



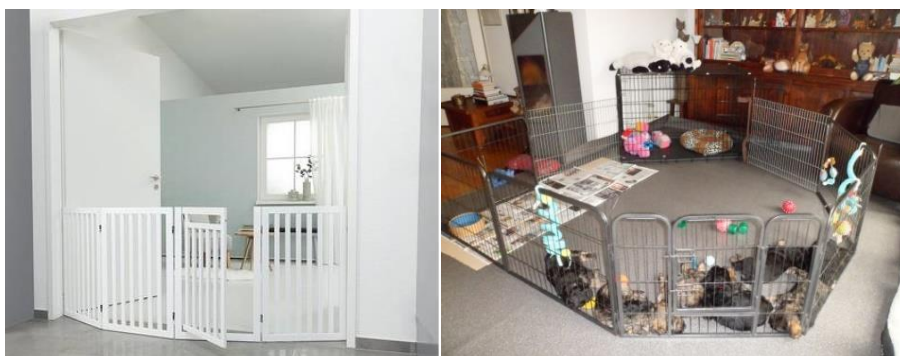


### Wanneer is een bench wel goed?

De bench is goed als transportmiddel in de auto en eventueel als de hond geopereerd is en hij mag zich echt niet bewegen

### Wat kan je wel doen? Een puppyren of een puppyhekje:

Als je bang bent dat je pup / hond dingen stuk gaat maken of het is in belang voor zijn eigen veiligheid dan kan je een puppyhekje tussen 2 ruimtes plaatsen of je plaatst een puppyren in bijvoorbeeld je woonkamer. Je hebt tegenwoordig veel mogelijkheden en keuzes. Zie ook onderstaande afbeeldingen.



Laat je hond nooit in één keer alleen in een puppyren. Bouw dit langzaam op. Zet je hond in de ren en ga de eerste tijd naast de ren erbij zitten. Geef je hond ondertussen iets lekkers zodat hij lekker kan kauwen en hierdoor ook positieve stofjes aanmaakt.

Meer lezen over waarom een bench niet goed voor je hond is:

<https://www.doggo.nl/artikelen/opvoeding-van-een-hond/uit-de-bench-komen/>

Artikel: <https://www.happyofficedogs.com/post/the-great-crate-debate>

Boek: Dogs hate crates geschreven door Ray& Emma Lincoln.

In Zweden en Noorwegen is het gebruik van een bench zelfs wettelijk verboden. De enige uitzondering die ze hebben is voor het vervoer in een auto ivm veiligheid.



Natural Dog Trainer en gedragskundige – aangesloten bij PDTE

[www.Friends4ever.dog](http://www.Friends4ever.dog) – [www.snuffeltuinen.jimdo.com](http://www.snuffeltuinen.jimdo.com)

© 2020 Birgitta Geerlings – Wensveen

Cartoons [www.hondenlot.nl](http://www.hondenlot.nl)

