

Deel 6

Pubertijd op Vier Poten

Gids voor je Puberhond

Ingrid van Dam

Deel 6,
Pubertijd op Vier Poten

ISBN, 9789403851273

Ingrid van Dam

Pubertijd op Vier Poten
Gids voor je Puberhond

1e druk, december 2025

Dogsview.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd,
op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook,
inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, enzovoort, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam

Inhoudsopgave

Introductie	11w
-------------	-----

Hoofdstuk 1

Begrijpen wat er gebeurt	13
4-Weekschema voor Puberende Honden	19
Waar het vaak misgaat	25
Van chaos naar connectie	29
De storm in het hoofd van een puberhond	31

Hoofdstuk 2

Luisteren? Nooit van gehoord.	35
De storm in het hoofd van een puberhond in één oogopslag	39

Hoofdstuk 3

Hechting, de lijm die alles samenhoudt	43
Het nest aanvullen of herstellen	47
De eerste weken bij jou, bouwen aan veiligheid	51
De puberhond, een storm van emoties en prikkels	55
Emotionele stabiliteit en zelfvertrouwen	59
Het verhaal van hechting in de praktijk	63
De kunst van kleine momenten	67
Als vertrouwen begint te wankelen	71
Hechting versterken in het dagelijks leven	75

Hoofdstuk 4

De meest voorkomende struggles	79
De onzichtbare dynamiek tussen mens en hond	83
De kracht van zelfreflectie	87
Van controle naar connectie	89
De uitnodiging in elke frustratie	91
De subtiele dans van energie en reactie	93
De valkuil van onbedoelde beloning	97
Zelfreflectie als sleutel	101
Praktijkvoorbeelden, kleine momenten, groot verschil	103
De systemische blik	107
Van frustratie naar verbinding	109

Hoofdstuk 5

Stress, prikkels en overbelasting	111
De valkuil van straf en frustratie	115
Waarom straffen averechts werkt	117
Biologische reactie van de hond	121
Verlies van vertrouwen en hechting	123
Frustratie herkennen bij jezelf	125
Positieve alternatieven	127
Rustig corrigeren	129
Het belonen van gewenst gedrag	131
Vertrouwen staat boven gehoorzaamheid	133

Hoofdstuk 6

Voorkomen, opvoeding vóór de storm	137
Had ik dit maar eerder gedaan...	141
Checklist, dagelijkse oefeningen en routines	145
Socialisatie en blootstelling	149
Grenzen en routines	151
Mini-handleiding, Grenzen en routines voor je pup	153
Positieve versterking en spel	155
Lichaamstaal en communicatie vroeg oefenen	157
Voorkomen = minder chaos	159
Voorkomen = minder chaos	161

Hoofdstuk 7

Omdenken, gedrag ombuigen zonder strijd	163
Kleine strijd, groot effect	165
Waarom omdenken werkt	167
Omdenken in de praktijk	169
Kernprincipes van gedragsomkering	173
Geduld en verbinding	175

Hoofdstuk 8

Jij bent de spiegel, de invloed van jouw energie	177
Spiegel, spiegel aan de wand	179
Honden spiegelen ons	183
Stress bij de baas = stress bij de hond	187

De kracht van kalmte en consistentie	189
Praktische tips voor jouw energie	191
Zelfbewustzijn = sleutel tot harmonie	193

Hoofdstuk 9

Van puber naar partner	195
Het moment van erkenning	197
Reflectie op de puberteit	199
Van gedrag naar samenwerking	201
Praktische tips voor blijvende verbinding	203
Trots en partnerschap	205
Slotwoord	207

Introductie

De storm die niemand je voorspelde

Niemand vertelt je hoe heftig de puberteit van je hond kan zijn. Die schattige pup verandert plots in een energiek, dwars wezen dat selectief luistert en grenzen test. Frustratie en twijfel sluipen binnen, dit is geen terugval. dit is groei.

In het brein van je puber gieren hormonen, emoties schieten op en neer, en de wereld voelt ineens groter en intenser. Gedrag dat wij koppig of ongehoorzaam noemen, is vaak een overprikkeld brein dat houvast zoekt en leert omgaan met nieuwe prikkels.

De sleutel is niet corrigeren, maar begeleiden. Positieve versterking, voorspelbaarheid en een kalme, consistente energie creëren een veilige omgeving waarin je hond kan leren, ontdekken en groeien. Onderzoek laat zien dat een liefdevolle, afgestemde benadering stress vermindert, zelfregulatie bevordert en leervermogen vergroot.

In dit boek leer je hoe het puberbrein werkt, welke valkuilen vaak ontstaan, en hoe je gedrag ombuigt in plaats van onderdrukt. Je ontdekt hoe jouw energie, geduld en zelfbewustzijn het verschil maken in de ontwikkeling van een stabiele, volwassen partner.

Welkom in de wereld van de puberhond, een fase vol uitdagingen, maar vooral een kans om te verbinden, te groeien en samen een levenslange, sterke relatie op te bouwen.

Liefs,

Ingrid van Dam
Holistisch Hondencoach, Dogsview.nl

Hoofdstuk 1

Begrijpen wat er gebeurt

De puberteit van een hond kan voelen als een storm die uit het niets losbarst, een periode waarin alles wat je dacht te weten over je trouwe metgezel plotseling in beweging lijkt te komen. De pup die je kende (volgzaam, speels, voorspelbaar) transformeert langzaam in een energiek, soms onvoorspelbaar en intens voelend wezen.

Plotseling trekt hij aan de lijn, reageert hij ongehoorzaam of toont hij een koppige, zelfs uitdagende houding. Voor veel eigenaren voelt dit alsof al het werk dat tot dan toe in opvoeding is gestoken, op losse schroeven komt te staan. Het is cruciaal om te begrijpen dat dit geen teken van falen is, noch een gebrek aan leervermogen van je hond. Wat je ziet, is een volkomen natuurlijk en complex ontwikkelingsproces dat zowel zijn lichaam, brein als emoties omvat en waarin hij leert navigeren tussen autonomie en veiligheid.

Het brein van een puberhond ondergaat ingrijpende veranderingen. Hormonale schommelingen, zoals een toename van geslachtshormonen, beïnvloeden zijn fysieke energie, hebben ook diepgaande effecten op emoties en cognitieve verwerking. De amygdala, een hersenstructuur die betrokken is bij emotionele reacties en angst, wordt bijzonder actief, terwijl de prefrontale cortex, die impulscontrole en planning reguleert, nog niet volledig rijp is. Dit betekent dat je hond tijdelijk minder goed in staat is om impulsen te beheersen, sneller reageert op prikkels en dat zijn vermogen tot concentratie, luisteren en focussen fluctueert. Gedrag dat eerder vanzelfsprekend leek, zoals gehoorzaamheid of rustig blijven in afleidende situaties, kan nu moeizaam verlopen. Zijn zintuigen staan continu op scherp, elke beweging, geur of geluid wordt intens ervaren, waardoor zijn aandacht zich alle kanten op lijkt te spreiden. Wat soms lijkt op regressie, is niets meer dan een neurologische en emotionele groeifase, waarin hij zichzelf opnieuw leert kennen en zijn wereld actief verkent.

De puberteit is een periode van zelfontdekking. Je hond onderzoekt zijn grenzen, ontdekt zijn eigen identiteit en leert wat veilig voelt. Zijn nieuwsgierigheid neemt exponentieel toe, en zijn emoties worden intenser, waardoor sociale interacties, speelgedrag en zelfs rivaliteit onder soortgenoten een prominentere rol spelen. Vanuit een holistisch perspectief zijn lichaam, geest en emotie in deze fase volledig verweven. Fysieke energie beïnvloedt leervermogen, emotionele beleving stuurt sociaal gedrag, neurologische ontwikkeling bepaalt de manier waarop hij prikkels verwerkt. Kleine veranderingen in één domein kunnen grote effecten hebben op het geheel van zijn gedrag. Dit betekent dat je in deze periode niet alleen met ‘ongehoorzaamheid’ of ‘stout gedrag’ te maken hebt, met een hond die actief zijn cognitieve, emotionele en fysieke capaciteiten ontwikkelt.

Hechting vormt in deze turbulente periode een ankerpunt. Een veilige, stabiele en betrouwbare band met jou biedt houvast en zekerheid. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een sterke hechting stress verlaagt, impulsief gedrag dempt en leerprocessen versnelt. Honden die zich verbonden voelen met hun eigenaar, ervaren minder angst in nieuwe situaties, zijn beter in staat om sociale signalen te interpreteren en herstellen sneller van stressvolle gebeurtenissen. Het gevoel dat hij kan terugvallen op jou, dat fouten toegestaan zijn en dat exploratie wordt gesteund, creëert een veilige basis waarop hij de wereld kan verkennen. Deze emotionele veiligheid stelt hem in staat om zowel zijn autonomie te ontwikkelen als zijn leerervaringen effectief te integreren.

Geduld, consistentie en empathie zijn in deze fase essentieel. Harde correcties of straf leiden vaak tot verwarring, stress en een afname van motivatie. In plaats daarvan is het begeleiden van energie op constructieve manieren veel effectiever. Door spel, mentale uitdagingen en gecontroleerde vrijheid kan je hond zijn natuurlijke energie kanaliseren, terwijl zijn autonomie wordt gerespecteerd. Dit versterkt niet alleen zijn vaardigheden en zelfvertrouwen, verdiept ook de relatie tussen jullie. Het gaat niet alleen om gehoorzaamheid, het gaat om het leren samenwerken, communiceren en elkaar

vertrouwen. Deze band, gebouwd op rust, begrip en samenwerking, vormt een fundament voor een leven lang partnerschap.

De puberteit biedt daarnaast een unieke kans om inzicht te krijgen in de individuele behoeften van je hond. Elk gedrag, van trekken aan de lijn tot koppige weigering, kan worden gezien als een communicatiemiddel waarmee je hond zijn grenzen, emoties en stressniveaus uitdrukt. Door aandacht te hebben voor subtiele signalen (zoals lichaamstaal, ademhaling en gedragsveranderingen) kan je vroegtijdig ingrijpen en hem ondersteunen in zijn emotionele en cognitieve ontwikkeling. Praktisch gezien betekent dit dat je situaties kunt creëren waarin succes, veiligheid en plezier hand in hand gaan, waardoor leren natuurlijker en effectiever wordt. Studies over positieve bekrachtiging tonen keer op keer aan dat dit niet alleen de motivatie verhoogt, ook de hersenstructuren ondersteunt die betrokken zijn bij leren en zelfcontrole.

Sociale ontwikkeling speelt in deze fase eveneens een grote rol. Honden leren door interactie met soortgenoten, mensen en hun omgeving. Hun vermogen tot empathie, samenwerking en het interpreteren van signalen groeit snel. Tegelijkertijd kunnen rivaliteit, jaloezie of angstige reacties naar voren komen, vooral wanneer ze zich onzeker of overvraagd voelen. Door een holistische blik te hanteren, zie je dat dit gedrag niet losstaat van fysieke en neurologische processen, het is het resultaat van een complex samenspel tussen hormonen, emotionele rijping, zintuiglijke prikkels en eerder aangeleerde ervaringen.

Wie deze fase goed begeleidt, biedt zijn hond meer dan tijdelijk comfort, hij legt een fundament voor een leven lang welzijn en een diepe, wederzijdse band. Het gaat erom ruimte te bieden voor exploratie, het versterken van veerkracht, het ondersteunen van cognitieve en emotionele groei, en het creëren van een veilige basis waarin autonomie en begeleiding samenkomen. De puberteit is geen periode om te overleven, een uitnodiging om je hond werkelijk te leren kennen, een levendig, gevoelig en intelligent wezen dat balans zoekt tussen vrijheid en leiding, tussen uitdaging en veiligheid. Door

deze periode met kennis, aandacht, liefde en holistisch inzicht te begeleiden, vergroot je niet alleen zijn welzijn, versterk je ook de kwaliteit van jullie samenzijn op een manier die een leven lang standhoudt.

Tijdens de puberteit is het essentieel om structuur te combineren met ruimte voor exploratie. Begin met het observeren van je hond, noteer situaties waarin hij gespannen, overprikkeld of juist enthousiast is. Dit geeft inzicht in zijn triggers, energiepieken en momenten van ontspanning. Door dit patroon te herkennen, kun je zijn dagen zo indelen dat leren en ontdekken plaatsvinden op momenten dat hij het meest ontvankelijk is.

Een van de krachtigste tools in deze fase is spel. Spel biedt niet alleen fysieke energieafvoer, stimuleert ook cognitieve en sociale vaardigheden. Denk aan zoekspelletjes, interactief speelgoed of het verstoppertje van traktaties die hij moet vinden. Dit soort uitdagingen activeert de prefrontale cortex, bevordert probleemoplossend denken en versterkt de band met jou doordat hij leert dat samenwerken en aandacht beloningen oplevert. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat cognitieve stimulatie tijdens de puberteit de ontwikkeling van hersenstructuren die betrokken zijn bij zelfbeheersing en leren kan versnellen.

Hechting blijft het fundament. Creëer dagelijkse momenten van verbinding, bijvoorbeeld door rustige wandelingen zonder afleidingen, korte coachingssessies met positieve bekrachtiging, of simpelweg samen ontspannen. Tijdens deze momenten leert je hond dat hij kan vertrouwen op jouw aanwezigheid en begeleiding, ook wanneer de wereld om hem heen chaotisch lijkt. Deze veilige basis verlaagt stresshormonen zoals cortisol, helpt impulsief gedrag te temperen en bevordert een stabiel emotioneel evenwicht.

Respecteer zijn autonomie door hem keuzes te geven. Laat hem zelf beslissen waar hij gaat snuffelen tijdens een wandeling, welk speeltje hij wil gebruiken, of wanneer hij even wil rusten. Autonomie ondersteunt neurologische ontwikkeling en versterkt zelfvertrouwen.

Tegelijkertijd blijft jouw rol die van gids en beschermende factor, door grenzen helder en consistent te communiceren, leert hij veilig omgaan met prikkels zonder overweldigd te raken.

Oefeningen voor zelfbeheersing zijn onmisbaar. Begin met korte momenten waarin hij leert wachten op een beloning of rustig blijven ondanks afleiding. Denk aan “rustig” voordat hij een deur passeert. Begin met kleine uitdagingen en bouw langzaam op. Onderzoek toont aan dat het oefenen van impulscontrole tijdens de puberteit de ontwikkeling van de prefrontale cortex ondersteunt en gedragsproblemen op latere leeftijd kan verminderen.

Sociale interactie blijft cruciaal. Bied gecontroleerde ontmoetingen met andere honden of mensen aan, waarbij je hem observeert en begeleidt. Let op zijn lichaamstaal, oren, ogen, staartpositie en ademhaling geven belangrijke signalen over zijn comfortniveau. Positieve ervaringen in sociale contexten versterken empathisch vermogen, stressbestendigheid en het vermogen om emoties van anderen te lezen.

Blijf zelf kalm en consistent. Jouw energie heeft directe invloed op zijn gedrag. Honden spiegelen emoties, en een rustige, veilige aanwezigheid helpt hem te ontspannen, zelfs in stressvolle situaties. Vermijd straffen, omdat deze angst en verwarring vergroten, kies voor beloningen, lof en geduld.

Door deze holistische aanpak combineer je kennis van neurologische ontwikkeling, emotionele groei, fysieke energie en sociale behoeften. Je hond leert zichzelf kennen, zijn impulsen reguleren en zijn omgeving veilig verkennen. Voor jou betekent het dat je een partner krijgt die niet alleen gehoorzaam is, ook zelfverzekerd, veerkrachtig en emotioneel stabiel. De puberteit is daarmee niet alleen een storm om te overleven, een kans om samen te groeien, de band te verdiepen en een fundament te leggen voor een leven lang samenwerking, vertrouwen en plezier.

4-Weekschema voor Puberende Honden, Balans tussen Energie, Leren en Verbinding

Doel, Ondersteunen van neurologische ontwikkeling, emotionele groei, sociale vaardigheden en hechting, terwijl je fysieke energie en impulsen op een constructieve manier kanaliseert.

Week 1, Observeren en Structuur Creëren

Ochtend,

- Korte wandeling (10-15 min) zonder afleiding, focus op kalm meelopen aan de lijn.
- Observeer triggers, wat maakt hem gespannen of overprikkeld? Noteer dit.

Middag,

- Mentale stimulatie, simpele zoekspelletjes of voerpuzzels (5-10 min).
- Rustperiode in eigen veilige ruimte.

Avond,

- Speelse interactie in huis, zachte trekspelletjes of apporteren (10-15 min).
- Korte oefensessie, “hier komen” in rustige omgeving.

Tip, Observeer lichaamstaal voortdurend, noteer successen en stressmomenten. Dit wordt de basis voor de komende weken.

Week 2, Impulscontrole en Veilig Exploreren

Ochtend,

- Wandeling van 15-20 min, introduceer afleiding in gecontroleerde omgeving (bijv. park met weinig prikkels).
- Voordat hij een speeltje mag pakken, zorgen dat hij rustig is.

Middag,

- Mentale uitdaging, voerzoekspelletjes of simpele puzzels (10-15 min).
- Slaapmoment, hond mag zelf kiezen plek, autonomie respecteren.

Avond,

- Sociale oefening, korte gecontroleerde ontmoeting met een andere hond of een bekend persoon.
- Eindig met een rustige verbindingsmoment, aaien, borstelen, zachte stem.

Tip, Beloning na elk succes, focus op positieve bekrachtiging. Vermijd correctie bij kleine fouten, dit is leerproces.

Week 3, Energie Kanaliseren en Sociale Vaardigheden Versterken

Ochtend,

- Actieve wandeling of gecontroleerd spel buiten (15-25 min).
- Introduceer korte “los” oefeningen tijdens wandeling.

Middag,

- Mentale uitdaging, geavanceerdere puzzels of verstop-oefeningen, beloning na succesvolle oplossing.
- Slaap, hond kiest zelf plek, observeren hoe hij ontspant.

Avond,

- Sociale oefening, korte interactie met meerdere honden in veilige omgeving, observeren en begeleiden.
- Verbindingsmoment, rustige massage of borstelen, oogcontact en kalme stem.

Tip, Observeer hoe sociale interacties verlopen, noteer signalen van stress of overprikkeling. Beloon gewenste sociale vaardigheden.

Week 4, Integratie en Autonomie

Ochtend,

- Wandeling 20-30 min, introduceer keuzes, zelf pad kiezen, snuffelen.
- Oefening “kom hier”, en oefenen van impulscontrole.

Middag,

- Mentale uitdaging gecombineerd met beweging, voerzoekspel met lichte obstakels (bijv. onder stoel, achter boom).
- Slaapmoment, hond kiest zelf, autonomie respecteren.

Avond,

- Spel en coaching combineren, korte speelsessies, eindig met rustige verbinding.
- Reflectie, eigenaar noteert vooruitgang, gedragsveranderingen en stressreductie.

Tip, Vier successen, zelfs kleine. De puberteit is een periode van leren én ontdekken, erkenning versterkt vertrouwen en hechting.

- **Hechting,** Dagelijks minstens drie moment van onverdeelde aandacht.
- **Autonomie,** Laat keuzes waar mogelijk, dit bevordert zelfvertrouwen en hersenontwikkeling.
- **Geduld en Consistentie,** Correcties zijn nooit nodig, focus op beloning en positieve bekrachtiging.
- **Mentale uitdaging,** Kort maar frequent, stimuleert zelfbeheersing en probleemoplossend vermogen.
- **Sociale interactie,** Gecontroleerd, veilig, begeleid, observeer lichaamstaal.

Dit schema zorgt ervoor dat je hond op alle fronten groeit, neurologisch, emotioneel, sociaal én fysiek. Het combineert structuur