



- ✓ Eunovelul de guckegen
- ✓ Praktisch overvieiz

BONUS 1

Weekschema voor Goldendoode

Weekschema voor Goldendoodle

 **Bewegen**

 Prikkelel/spel

PDF

Weekschema voor je Goldendoodle

Structuur, rust en samenwerking in het dagelijks leven

Dit weekschema is geen strak regime en ook geen trainingstabel waar je hond “doorheen moet”.

Het is een **ritme-aanwijzer**. Een manier om je Goldendoodle te helpen begrijpen:

- wanneer er iets van hem verwacht wordt
- wanneer hij mag ontladen
- en wanneer hij niets hoeft behalve zijn lijf en hoofd laten herstellen

Goldendoodles functioneren het best in een leven dat **voorspelbaar, warm en flexibel** is. Dat betekent: vaste ankers op de dag, zonder dat elke minuut vastligt.

Hoe je dit schema gebruikt

Gebruik dit schema als **basisstructuur**, niet als keurslijf.

- Sla je een moment over? Geen probleem.
- Wisselt een dag? Prima.
- Is je hond moe of overprikkeld? Dan pas je aan.

De kracht zit niet in perfect volgen, maar in **herkenning en herhaling**.

Dagindeling (globaal)

Elke dag bestaat uit vier vaste blokken:

1. Ochtend – starten in verbinding
 2. Middag – afwisseling en herstel
 3. Namiddag – gecontroleerde ontlading
 4. Avond – afronden en tot rust komen
-

OCHTEND

Starten in rust en contact

Doel:

De dag openen zonder haast, met duidelijke signalen en voorspelbaarheid.

Wat je doet:

- Rustig naar buiten voor de eerste behoefte
- Geen lange wandeling
- Geen druk spel
- Wel: snuffelen, bewegen, even “landen”

Waarom dit belangrijk is:

De Goldendoodle is gevoelig voor de toon van de dag. Een rustige ochtend zet het zenuwstelsel in een lagere versnelling. Dat werkt door tot ver in de middag.

Praktijkvoorbeeld:

Je loopt een klein rondje, laat je hond snuffelen, wacht tot hij klaar is. Geen trekken, geen sturen. Jij volgt het tempo.

OCHTEND – ACTIVITEITSMOMENT

Korte prikkel, duidelijk kader

Doel:

Mentale activatie zonder overbelasting.

Wat past hier goed:

- 5 minuten eenvoudige training
- snuffelspel
- zoekspelletje in huis
- korte focusoefening (zit – kijk – los)

Wat niet nodig is:

- lange sessies
- herhalen tot “perfect”
- corrigeren bij foutjes

Waarom:

Goldendoodles leren snel, maar raken ook snel vol. Kort en duidelijk werkt beter dan lang en intensief.

MIDDAG

Rust is geen pauze, maar training

Doel:

Herstel en verwerking.

Wat dit betekent:

- Slapen
- Liggen
- Niets hoeven

Belangrijk:

Rust moet soms **geholpen worden**. Niet door opsluiten, maar door de omgeving rustig te maken:

- geen prikkels
- geen verwachtingen
- geen “even dit nog”

Veelgemaakte fout:

Denken dat rust vanzelf komt. Bij dit ras moet rust vaak **aangeleerd** worden.

MIDDAG – LICHT BEWEGING

Loslaten zonder opfokken

Doel:

Lichaam soepel houden zonder adrenalinepiek.

Geschikt:

- rustig wandelen
- snuffelrondje
- lijnwerk zonder trekken

Niet geschikt:

- ballen gooien
- wilde spelletjes
- drukke hondenplekken

Waarom:

Te veel prikkels midden op de dag zorgen vaak voor avondonrust.

NAMIDDAG

Gecontroleerde ontlading

Dit is hét moment waarop veel probleemgedrag ontstaat als er geen kader is.

Doel:

Energie kwijt, maar met richting.

Goede opties:

- iets langere wandeling
- samen spelen met duidelijke start en stop
- hersenwerk (zoeken, puzzel, taakje)

Let op:

Stop vóórdat je hond over de grens gaat. Een Goldendoodle stopt zelden zelf.

AVOND

Afbouwen in plaats van doorgaan

Doel:

Het zenuwstelsel voorbereiden op rust.

Wat helpt:

- korte laatste wandeling
- weinig prikkels
- voorspelbare volgorde (wandeling → water → rustplek)

Wat je liever laat:

- druk spel
- nieuwe oefeningen
- veel bezoek laat op de avond

Waarom:

Een rustige avond voorkomt nachtelijk onrustig gedrag en vroeg wakker worden.

NACHT

Veiligheid en voorspelbaarheid

Je Goldendoodle hoeft 's nachts niets te “bewijzen”.

- vaste slaapplek
- geen wisselende routines
- geen late verrassingen

Hoe consistent de nacht, hoe stabiel het gedrag overdag.

WEEKSTRUCTUUR (belangrijker dan losse dagen)

Denk in **weekbalans**, niet in dagperfectie.

In een gezonde week zit:

- 2–3 dagen met iets meer activiteit
- 2–3 dagen met extra rust
- minimaal 1 echte hersteldag

Herstel is geen achteruitgang, het is onderhoud.

Dit schema werkt omdat het aansluit bij **hoe een Goldendoodle denkt en voelt**:

- hij wil samenwerken
- hij wil duidelijkheid
- hij wil rust na inspanning

Gebruik dit schema niet om je hond te controleren, maar om **samen te leven in een ritme dat klopt**.

Variantschema's voor je Goldendoodle

Afgestemd op leeftijd en levensfase

De basisstructuur blijft gelijk, maar **de invulling verandert**.

Een Goldendoodle van 12 weken vraagt iets totaal anders dan één van 2,5 jaar of 9 jaar.

Variant 1 – Pup (± 8–16 weken)

Focus

- Veiligheid
- Ritme
- Vertrouwen
- Korte prikkels, veel herstel

Kenmerken

- Snelle vermoeidheid
- Weinig filter op prikkels
- Grote behoefte aan nabijheid

Dagaccenten

- **Meer rust dan activiteit**
- Wandelen = beleven, geen afstand
- Training maximaal 3–5 minuten

Belangrijk

Rustmomenten zijn géén pauzes, maar hoofdonderdelen van de dag.

Variant 2 – Jonge hond (± 16–24 weken)

Focus

- Structuur
- Eerste zelfstandigheid
- Grenzen zonder hardheid

Kenmerken

- Meer energie
- Meer nieuwsgierigheid
- Af en toe “selectief luisteren”

Dagaccenten

- Iets langere wandelingen
- Meer mentale uitdaging
- Nog steeds veel slaap nodig

Valkuil

Te snel denken dat “hij het nu wel snapt”.

Variant 3 – Puberteit (± 6–18 maanden)

Focus

- Duidelijkheid
- Consistentie
- Rust bewaren bij jou

Kenmerken

- Terugval in gedrag
- Testen van grenzen
- Emoties sneller hoog

Dagaccenten

- Minder prikkels, niet méér
- Bekende routines
- Beweging gecontroleerd

Belangrijk

Puberteit vraagt geen strengere regels, maar **helderdere kaders**.

Variant 4 – Volwassen Goldendoodle

Focus

- Balans
- Verdieping
- Samenwerking

Kenmerken

- Betere zelfregulatie
- Meer stabiliteit
- Duidelijk karakter

Dagaccenten

- Afwisseling tussen actie en rust
- Minder uitleg nodig
- Meer vertrouwen

Tip

Nu zie je wat je eerder hebt opgebouwd.

Variant 5 – Oudere Goldendoodle (senior)

Focus

- Comfort
- Voorspelbaarheid
- Zachtheid

Kenmerken

- Minder energie
- Langzamer herstel
- Meer behoefte aan rust

Dagaccenten

- Kortere, frequentere wandelingen
- Warmte en zachte ondergrond
- Geen plotselinge veranderingen

Belangrijk

Vertragen is geen achteruitgang, maar zorg.

Reflectievragen per dagdeel

Deze vragen helpen je **patronen zien**, niet beoordelen.



Ochtend – Start van de dag

- Hoe kwam mijn Goldendoodle uit de nacht?
- Was hij direct “aan” of juist rustig?
- Wat deed ik zelf in dit moment?
- Welk tempo zette ik neer?



Ruimte voor notities

Late ochtend – Activatie & leren

- Hoe reageerde mijn hond op training of spel?
- Stopte ik op tijd, of ging ik te lang door?
- Leerde hij, of werd hij voller in zijn hoofd?

 Ruimte voor notities

Middag – Rust & herstel

- Kon mijn hond echt ontspannen?
- Moest ik rust begeleiden?
- Welke prikkels waren er alsnog aanwezig?



Ruimte voor notities

Namiddag – Energie & ontlading

- Hoe hoog zat de energie vóór activiteit?
- Wat gebeurde er ná activiteit?
- Was dit ontladend of opbouwend?

 Ruimte voor notities

Avond – Afbouw

- Kon mijn hond schakelen naar rust?
- Wat hielp hierbij?
- Wat deed ik zelf anders dan overdag?

 Ruimte voor notities

Dagreflectie (1 minuut)

- Wat ging vandaag goed?
- Wat vraagt morgen aandacht?
- Wat ga ik **niet** veranderen?

 Ruimte voor notities

Slot – Waarom dit werkt

Door per levensfase **anders te kijken**,
en per dagdeel **kleine reflecties te doen**,
ontstaat vanzelf:

- meer rust
- meer begrip
- minder probleemgedrag

Niet omdat je meer doet,
maar omdat je **beter afstemt**.

SUCCES!