

# Een hondje dat alles verzacht

Journalist **Dominique Prins** neemt een puppy in huis om als parkinsonpatiënt verzekerd te zijn van extra beweging. Maxie moet nog wel worden opgevoed en dat geeft serieuze stress.

Het is kwart over 5 in de ochtend. Het is aarde-donker, er is geen mens te zien. Ik sta in het plantsoen en probeer opgewekt te klinken. „Goed zo! Heb jij zo knap geplast?” Ik heb gelezen dat dit helpt bij het zindelijk maken: elk plasje dat op de juiste plek terechtkomt, uitbundig prijzen. Maar echt vrolijk klinkt het niet. Want man, wat is het vroeg. En koud. Even later strompel ik zwijgzaam naar binnen met een bundeltje hond op mijn arm. Ook dat heb ik gelezen in *Een hondenleven lang fysiek en mentaal in balans*, zeg maar de *Oei, ik groei!* voor puppybaasjes. „Til de pup op zonder iets te zeggen en zet hem terug in de bench, zodat je nog even kunt doorslapen.” Klinkt plausibel, maar ik heb het hokje naast mijn bed nog niet dichtgedaan, of er klinkt een klaaglijk gepiep. De avond ervoor hebben we haar – Maxie, een kooikerteefje van acht weken oud – opgehaald bij de fokker in Tilburg. De terugreis deed me sterk denken aan ruim 23 jaar geleden, toen we met een gevulde maxicosi van het ziekenhuis naar huis reden. Net als toen vraag ik me ook tijdens deze autorit af: zullen we ooit goede (honden)ouders worden?

Hoe het zover heeft kunnen komen dat ik in het holst van de nacht sta te juichen bij puppyplasjes? Lang verhaal; welles nietes, voors en tegens, wikken en wegen. De diagnose

## OXYTOCINE

**Hondenbezitters hebben een lager risico op hart- en vaatziekten**, ontdekten wetenschappers van de Universiteit van Uppsala in Zweden. Bovendien ervaren ze minder stress. Dat komt onder meer doordat bij het aaien van een huisdier het stofje oxytocine vrijkomt, ook wel knuffelhormoon genoemd. Dit stofje vermindert niet alleen stressgevoelens, maar zorgt ook voor meer weerstand en een hogere pijngrens.

ziekte van Parkinson die ik afgelopen zomer kreeg, gaf de doorslag. Een hond, zo dachten we, is een goed motief om drie keer per dag stevig te wandelen. Beweging is altijd gunstig, maar zeker als je parkinson hebt.

## Acht minuten

In de praktijk blijken we niet drie, maar ongeveer dertig keer per dag naar buiten te moeten; elk uur, maar ook na het slapen, eten en spelen. Eigenlijk altijd dus. Een paar keer per dag mogen we wandelen, maar niet langer dan acht minuten, één minuut voor elke week dat ze oud is. Acht minuten, zo lang duurt het ongeveer om onze voortuin en die van de buren te besnuffelen; heel ver komen we voorlopig niet.

Overigens betekent uitlaten niet automatisch dat alle plasjes en poepjes ook buiten op de grond vallen. Het komt regelmatig voor dat ik vergeefs in het plantsoen sta, en met mijn profielzolen in de stront trap van Maxie's voorgangers – onze eigen shiit verwijder ik netjes met roze

**‘In de praktijk blijken we niet drie, maar ongeveer dertig keer per dag naar buiten te moeten’**

poepzakjes. Ons oogappeltje zakt dan alsnog binnen door haar hurkjes, om een plasje op de houten vloer te deponeren. ‘Niet boos worden!’ is het strenge advies uit de puppybijbel. ‘Anders durft ze nooit meer te plaszen in jouw nabijheid.’

Die eerste nacht komt van slapen niet veel, en de volgende nachten gaat het niet veel beter. Op dag drie lijkt het of ik de babyblues heb, wiebelig en vol twijfel, net als ruim 23 jaar geleden. Zullen dit wezentje en ik elkaar ooit begrijpen? Dat lijkt vooral voor haar welzijn essentieel te zijn, lees ik in mijn puppy-vraagbaak.

► Maxie helpt Dominique Prins om in het nu te blijven.  
FOTO SHODY CAREMAN



Alles wat we nu fout doen, daar kan zij de rest van haar leven last van hebben. Neem ‘socialiseren’, wennen aan de wereld. Laten wij steken vallen, dan is ze misschien de rest van haar leven bang voor mensen met krukken, domweg omdat ze die in deze levensfase niet van ons aangeboden heeft gekregen.

Het is nogal een verantwoordelijkheid. Bovendien ben ik opgegroeid met katten. De eerste dagen denk ik vaak: ze snort niet, zou ze het niet naar haar zin hebben? Het draagt niet bij aan wederzijds begrip. Spontaan de deur uitlopen kan niet meer. Dat wist ik natuurlijk vooraf, maar het voelt als een stap terug in de tijd. Voor elk wisselmoeten de agenda's worden getrokken. Zelfs een douchebeurt vergt overleg. Inderdaad, net als 23 jaar geleden...

## Kaplaarzen

Verder bijten puppy's. Veel en hard. Kleding, schoeisel, meubels, ledematen; niets is veilig voor het vlijmscherpe gebitje. Een bevriende hondeneigenaar herinnert zich dat

ook: „Onze kinderen zaten uiteindelijk met kaplaarzen aan op de bank.”

Ook hier geldt: niet boos worden, maar afleiden. En niet te gehecht zijn aan spullen. Tijdens de ‘kraamvisite’ informeert een vriendin voorzichtig hoe het met ons gaat. Als ik een beetje verbaasd reageer (‘zie ik er zo beroerd uit?’), vertelt ze schoorvoetend: „Onze burens verheugden zich enorm op hun pup. Maar toen die er was, kreeg de buurvrouw hartkloppingen en kon ze niet meer slapen. Na twee maanden was ze nog niet gewend, en moest de pup weer weg”.

En zo kent ze nog een verhaal waarbij de komst van een jong hondje serieuze stress veroorzaakte. Gek genoeg stelt het me een beetje gerust: zie je wel, het is echt heftig, het ligt niet aan mij.

En toch. Na een paar weken daalt

**‘Het allerleukste vind ik de reacties die de stuitende pluizenbol buitenshuis veroorzaakt’**

het stof van de eerste opwinding neer. Plasjes en poepjes belanden vaker buiten dan binnen en zelfs de katten laten zich vrijwillig besnuffelen. Het is hartverwarmend om elke keer enthousiast begroet te worden als een verloren gewaande kennis, om je neus te kunnen begraven in het zachte puppyhaar. De aandachtelijke blik in de schrandere bruine oogjes.

Maar het allerleukste vind ik de reacties die de stuitende pluizenbol buitenshuis veroorzaakt. ‘Wat een schatje!’, ‘Ahh, een puppy!’, ‘Mevrouw, wat heeft u een leuk hondje!’ Degenen die niets zeggen, hebben een verdacht grote glimlach op hun gezicht als Maxie passeert.

Op zulke momenten zie ik het zelf ook weer: we hebben het allerleukste hondje van de wereld. Bovendien helpt ze me om in het nu te blijven – gisteren en morgen bestaan niet voor een pup – en is haar liefde altijd onvoorwaardelijk, ook al ben ik ziek. Mrs. P (zo noem ik ‘mijn’ parkinson) kan niet op tegen zoveel positiviteit. Die houdt zich voorlopig gedeisd.

