



Samen in balans

ANNIEK WINTERS

AERIAL MEDIA COMPANY

Colofon

ISBN 978-94-026-0089-6

NUR 431

© 2015 Anniek Winters

© 2015 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

1^{ste} druk

Vormgeving: Teo van Gerwen

Fotografie: Tineke Boelhauwers-Blom en Melissa Bouwman (Bri'CHEL fotografie)

www.hondengedragsdeskundige-anniekwinters.nl

www.aerialmediacom.nl

www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv.

Postbus 6088

4000 HB Tiel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

INHOUD

1. Inleiding

2. Hondenpsychologie: honden zijn anders dan mensen

Communicatie

Leiders en volgers

De belangrijkste behoeften van een hond – in deze volgorde!

Wachten

Honden leven in het hier en nu, wij in het verleden en de toekomst

Intellectueel versus instinctief

Verschillen in emoties

3. Hoe jouw gedachten je handelingen en het gedrag van je hond beïnvloeden

4. Zo straal jij als baas uit dat jij de leider bent

5. Vergroot je zelfvertrouwen

6. Asielhonden & honden uit het buitenland

7. Tips en adviezen bij de meest voorkomende problemen

Mijn hond trekt aan de lijn

Mijn hond springt tegen bezoek op bij binnenkomst

Mijn hond blaft of valt uit aan de lijn zodra hij op straat een andere hond ziet

Mijn hond heeft verlatingsangst

Mijn hond blaft binnenshuis en/of in de tuin

Mijn hond gaat achter hazen, herten, fazanten of andere dieren aan



1. Inleiding

De eerste stap naar verandering heb je zojuist gemaakt!

Waarom lukt het de een om zijn hond keurig op te voeren, kan hij zijn hond zelfs onder de moeilijkste omstandigheden los achter hem aan laten lopen en netjes in de mand laten liggen als er bezoek komt, en lukt dit een ander niet?

Ook jou kan en gaat dit lukken! Want jij bent de sleutel tot succes. Jij bent degene die invloed heeft op het gedrag van je hond. En jij kunt ervoor zorgen dat problemen waar je met je hond tegenaan loopt opgelost worden.

De aanschaf van dit boek is al een goede eerste stap. In dit boek leer ik je anders over je hond te denken en anders met hem om te gaan. Ik laat je zien hoe je dingen kunt veranderen en in actie kunt komen. Door kleine dingen aan te passen, zul je grote veranderingen zien in het gedrag van je hond. Ook leer ik je beter naar jezelf te kijken. Niet alleen je hond zal veranderen maar ook jijzelf. Het gaat namelijk niet alleen om het aanleren van technieken, het is ook belangrijk dat je zelf verandert, anders hebben de technieken geen nut. Alles wat je in dit boek leert zal niet alleen effect hebben op de band die je met je hond hebt, maar ook op andere aspecten van je leven, waardoor je jezelf in allerlei situaties een ander persoon zult voelen.

Met hart en ziel adviseer ik mensen die problemen hebben met het gedrag van hun hond en help ik honden om weer in balans te komen. Ik ben elke dag weer dankbaar dat ik zoveel mensen en honden mag helpen.



Veel mensen vragen mij waar mijn passie voor mijn werk vandaan komt. De weg hiernaartoe is niet altijd even gemakkelijk geweest. Toen ik een jaar of acht was, kreeg ik een eetstoornis die een groot deel van mijn leven heeft beïnvloed. Ik was erg onzeker en werd door anderen om mij heen niet goed begrepen. Een aantal jaar geleden ben ik hiervoor in therapie gegaan. Ik heb keihard aan mezelf moeten werken, maar heb er geen dag spijt van gehad. De therapie heeft mij geholpen om sterker te worden, meer zelfvertrouwen te krijgen en zelfkennis te ontwikkelen.

Zelfkennis is een heel belangrijk aspect in de omgang met honden. Veel mensen weten niet hoe ze zich voelen op bepaalde momenten. Tijdens een consult vraag ik dan ook regelmatig: Hoe voel je je? Het is van belang dat je bewust nadenkt over wat er in je omgaat en welk gevoel daarbij hoort. Jouw hond zal dit namelijk ook voelen. En hij zal hierop reageren. Pas wanneer je je bewust bent van je eigen gevoel kun je ermee aan de slag.

Vol trots kan ik nu zeggen dat ik mijn eetstoornis goed onder controle heb. Genezen zul je er nooit helemaal van, maar het beheerst niet meer mijn leven. Door alles wat ik heb meegemaakt kan ik me goed verplaatsen in de problemen van anderen, ook al zijn die problemen niet exact hetzelfde. Ik weet hoe deze mensen zich voelen en wat ze doormaken. Hetzelfde geldt voor honden. Er zijn zoveel honden die niet begrepen worden en die dagelijks om moeten gaan met alle emoties die wij mensen hebben. Veel honden zijn hierdoor gefrustreerd wat kan leiden tot gedragsproblemen. Denk maar eens aan jezelf: als niemand je begrijpt en niemand ziet wat je nodig hebt, hoe zou jij je dan voelen?

zijn naam drie keer terwijl hij in de bosjes aan het snuffelen is. Dan betekent zijn naam voor hem 'snuffelen'. Beter zou zijn om je hond te roepen op een moment dat hij hetzij al naar je toe komt of je zeker weet dat hij dit gaat doen. Als je dit een paar keer herhaalt, betekent zijn naam 'naar jou toe gaan'.

Bas had mij gevraagd te helpen omdat zijn hond wanneer die losliep steeds wegrende naar andere honden en vervolgens niet goed meer naar hem terugkwam. We zijn samen gaan wandelen en ik vroeg Bas alles precies zo te doen zoals hij het normaal deed. Tijdens de wandeling zag de hond een andere hond en ging er als een haas vandoor. Hij reageerde niet als Bas zijn naam riep. Toen de hond na een poosje weer terugkwam zei Bas: 'Goed zo!' Waarop de hond zich prompt weer omdraaide en terugstormde naar de hond die hij zojuist had begroet. Dit voorval herhaalde zich nog twee keer op precies dezelfde wijze.

Wat was hier aan de hand? Bas dacht dat hij goed bezig was door zijn hond te belonen toen hij uiteindelijk toch weer terugkwam. Natuurlijk is daar niks mis mee, maar dan moet de hond wel begrijpen dat hij beloond wordt. En dat was bij deze hond niet het geval. Hij had de woorden van zijn baas – 'Goed zo!' – gerelateerd aan: 'Ga maar!'.

Kunstjes leren op de hondenschool

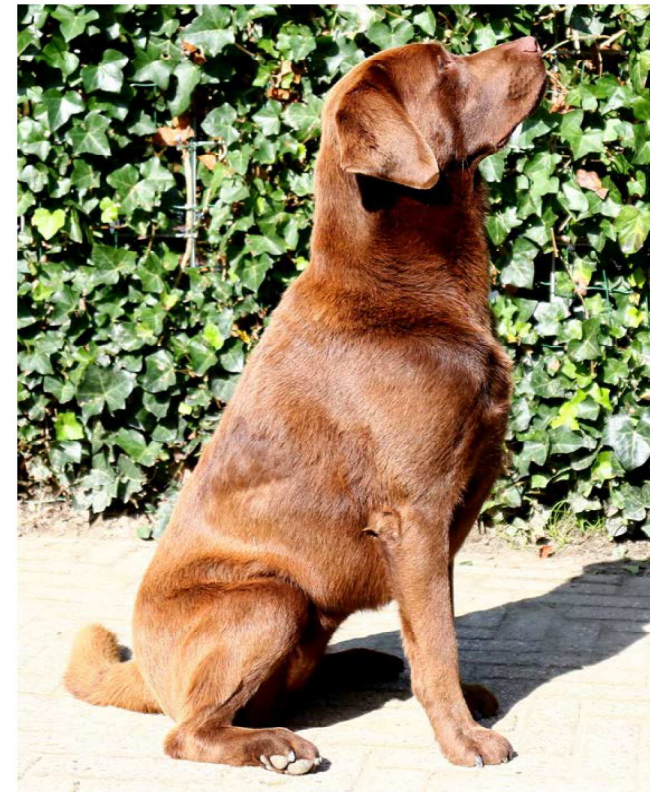
Er komen geregeld mensen bij mij die een zeer goed getrainde hond hebben. Ze hebben diverse diploma's met de hond behaald en op het veld gaat het hartstikke goed. Maar thuis valt dezelfde hond andere honden aan of is hij hyperactief. Ik kan je heel simpel vertellen hoe dit komt.

Laten we bij het begin beginnen. Jij besluit om een hond, neem als voorbeeld een pup, in huis te nemen. Je wilt hem zo goed mogelijk opvoeden, dus je gaat zo snel mogelijk met hem op puppycursus. Op de puppycursus ga je je pup aanleren om te zitten, liggen, blijven, enzovoorts. Allemaal met behulp van een koekje. Begrijp me niet verkeerd, positief belonen door middel van een koekje kan heel handig en goed zijn, maar bij negen van de tien trainingen wordt vergeten om te kijken op welk moment de hond een koekje krijgt. Is dat op het moment dat hij braaf zijn kunstje doet? Bijvoorbeeld wanneer hij zit? Of als hij in de juiste gemoedstoestand is? Ik gok het eerste...

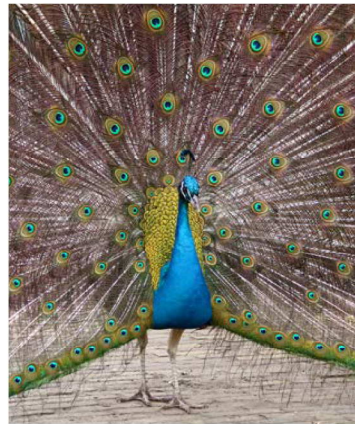
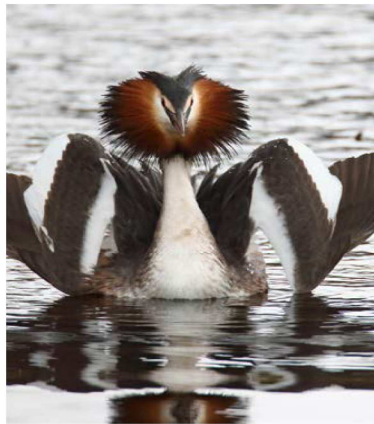
Wordt jouw hond opgewonden of druk als hij braaf een kunstje doet en daarna zijn snoepje als beloning krijgt? Zit hij keurig maar is hij niet kalm?

Op de hondenschool krijgt de hond kunstjes aangeleerd. Het heeft niks met de natuur te maken, maar kan op sommige momenten heel handig zijn als je hond weet wat er van hem verwacht wordt. Het is echter wel van groot belang om te kijken hoe een hond zich voelt op het moment dat hij zijn beloning krijgt, of dat nu in de vorm is van een snoepje of een aai over zijn kop. Als jij jouw hond een snoepje geeft op het moment dat hij braaf zit maar eigenlijk te druk is, dan beloon je het zitten maar ook de drukke gemoedstoestand. Eigenlijk zeg je daarmee dat je blij bent dat hij zo is.

Kijk maar eens naar deze hond:



Hoe denk je dat hij zich voelt? Kalm? Opgewonden? Alert? Gespannen?



Dieren maken zich groot...



Hetzelfde geldt voor een hond



Mensen doen precies hetzelfde als ze aan de macht zijn of zich op dat moment krachtig voelen.



Als we ons krachteloos voelen, doen we precies het tegenovergestelde. Voor een onderdanige hond geldt weer precies hetzelfde.



maar ook als we gedwongen worden om te lachen wanneer we een pen tussen onze tanden moeten klemmen. Het werkt in beide richtingen – ook als het om kracht gaat. Als je je krachtig voelt, maak je jezelf groter en neem je meer ruimte in – en het is mogelijk om te doen alsof je je krachtig voelt. Je hebt dan meer kans om je daadwerkelijk krachtig te voelen.

Onlangs was ik bij Daniëlle. Zij zat met haar benen en armen over elkaar gekruist op de bank: het was duidelijk dat ze zich nog niet helemaal op haar gemak voelde. Haar honden hadden dat meteen door, dus werd ze telkens besprongen door drie maltezers.

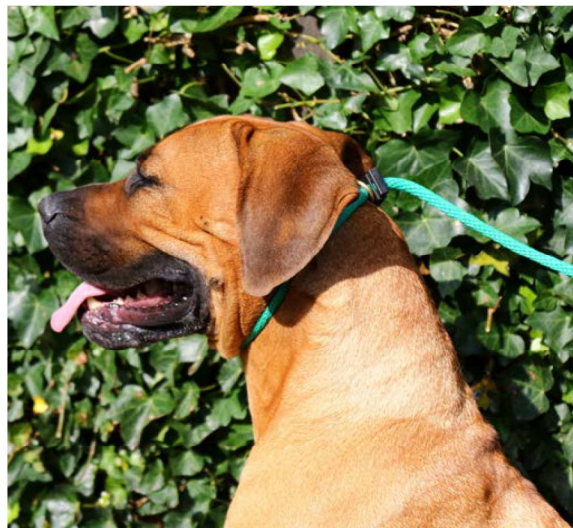
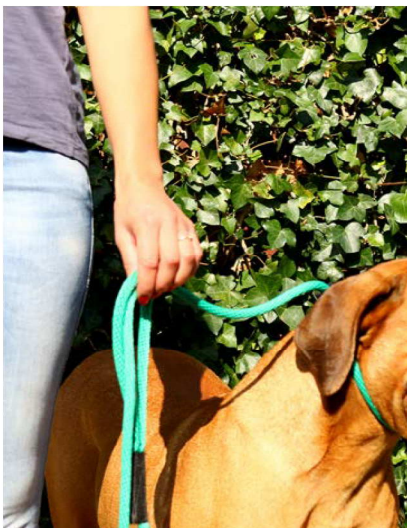
Daniëlle irriteerde zich hieraan en schoof een stuk op, weg van de honden, in de hoop dat ze dan zouden stoppen. Die hoop was vergeefs. Ze nam al weinig ruimte in en maakte zich klein, waarna ze ook nog meer ruimte aan de honden gaf door zelf op te schuiven.

Ik vroeg Daniëlle om even te doen alsof ze een leider was. Dat deed ze. Ze maakte zichzelf groot, spreidde haar armen en benen uit. Haar honden kregen meteen een ander signaal en reageerden daarop. Ze gaven haar de ruime en gingen rustig en op gepaste afstand naast haar op de grond liggen.

De tweede vraag is: we weten dat ons brein ons lichaam verandert, maar is het ook waar dat ons lichaam ons brein verandert?

Welk verschil is er tussen krachtige en krachteloze mensen? Krachtige mensen zijn doorgaans assertiever, wat niet zo verrassend is. Ze hebben meer vertrouwen en zijn optimistischer. Als ze iets graag willen, voelen ze dat ze het kunnen. Ze nemen ook meer risico's. En er is nog een groot verschil – een verschil dat kan uitmaken dat jij een goede leider bent over je hond. Krachtige en effectieve leiders hebben veel testosteron en weinig cortisol. Wat betekent dat? Mensen hebben de neiging om bij kracht enkel te denken aan testosteron, want dat is het dominantiehormoon. Maar kracht heeft ook te maken met hoe je reageert op stress. Wil je een machtige leider zijn die dominant is, met veel testosteron, maar die sterk reageert op stress? Waarschijnlijk niet. Je wilt een persoon zijn die krachtig, assertief en dominant is, én stressbestendig. Een persoon die ontspannen is. Denk nog even terug aan de hondenpsychologie... Ook een hond volgt alleen een kalme, zelfverzekerde en assertieve leider.

Met behulp van vele experimenten is aangetoond dat als je twee minuten een krachtige houding aanneemt, je je daarna daadwerkelijk krachtiger zult



Riem hoog in de nek.

Zijn positie moet naast of iets achter je zijn. In ieder geval mag zijn oog niet voorbij je knie komen. (Tenzij je dit bewust aan hem aangeeft door een commando of door je riem langer te maken.)

Ik gebruik altijd een bepaald soort riem. Deze is gemaakt van zacht materiaal en ligt dus prettig in de hand. Maar het grootste voordeel is dat je de riem vlak achter de oren van je hond kunt vastmaken.

Je wilt namelijk voorkomen dat je hond in de riem gaat 'hangen'. Als je de riem laag om zijn nek hangt, zal hij dat automatisch wel meer doen omdat daar het sterkste gedeelte van de nek zit. Door de riem hoger in de nek te doen voorkom je dat je hond in de riem hangt en kun je hem veel gemakkelijker corrigeren.

Als je je hond corrigeert omdat hij toch te ver voor je uit wil lopen, geef je een klein rukje met je riem naar de zijkant, waarna je meteen weer ontspant.

Trek niet naar achteren, want als jij naar achteren trekt, denkt zijn brein automatisch voorwaarts. Het doel moet zijn dat je altijd een ontspannen lijn hebt zonder enige druk erop.

