

VERSTERK DE RELATIE
MET JOUW HOND

Leesexemplaar

Laura Lefebvre

VERSTERK DE RELATIE

met jouw hond

P E L C K M A N S



INHOUDSTAFEL

INTRO	7
WAAROM DIT BOEK?	13
INLEIDING	16
WAT BETEKENT EEN STERKE RELATIE MET JOUW HOND?	21
VOORDELEN VAN SAMEN LEUKE DINGEN DOEN	28
WAT JE VOORAL NIET MOET DOEN OM DE RELATIE MET JE HOND TE VERSTERKEN	44
WAAROM HET SOMS NIET LUKT OM EEN STERKE BAND OP TE BOUWEN	51
FYSIEKE ACTIVITEITEN MET JE HOND	71
BOSWANDELING	80
PLAYDATES	100
STRANDWANDELING	108
JOGGEN	114
ONTSPANNINGSMASSAGE	118
CREATIEVE ACTIVITEITEN MET JE HOND	127
BRAINGAMES	129
HINDERNISSENPARCOURS	140
SPEELTOUWEN	146
GEZONDE TUSSENDOORTJES	160
POOTAFDRUK IN ZOUTDEEG	176
EINDE	180



INTRO

Jouw hond is je beste vriend. Je hebt hem in je leven verwelkomd om samen leuke dingen te doen. Van bij de start droomde je al van een hechte band en een leuk, plezierig leven samen. Je ziet hem als een volwaardig gezinslid, hij is je kind, hij hoort erbij. Een leven zonder hem kun je je niet meer voorstellen.

2014 was het jaar waarin mijn allerbeste vriend, Aiko, een shiba inu reu, in mijn leven kwam. Als pup had hij veel energie en die moest op een voor hem gepaste manier worden gekanaliseerd. Hij trok veel aan de lijn en luisterde niet. We moesten elkaar eerst goed leren kennen. Een sterke band was er nog niet van dag een. Ik ging meteen naar de lokale hondenschool, maar zoals ik in mijn eerste boek *Beter communiceren met jouw hond* heb geschreven, zat ik daar niet op mijn plaats. Het voelde voor mij niet goed om mijn

hond te leren gehoorzamen door fysieke correcties toe te passen. Daarom ging ik op zoek naar andere manieren om hem beter te leren begrijpen en meer verbinding tussen ons te creëren.

Omdat hij mijn eerste hond was, was alles nieuw. Zijn welzijn en geluk waren mijn prioriteit. Aiko ontdekte mijn wereld en ik de zijne. De eerste jaren probeerde ik veel activiteiten en opvoedingsstijlen, om te ervaren wat hij leuk vindt en wat werkt voor ons. Aiko is een heel zelfstandige, intelligente hond die graag zijn eigen ding doet. Hij is sociaal, maar ook gesteld op zijn rust en ruimte. Ik geef hem het best keuzevrijheid en laat hem zijn spontane zelf zijn, in zijn tempo en op zijn voorwaarden. Hij gaat graag wandelen, zodat hij verschillende plekjes kan ontdekken en lekker veel snuffeltijd krijgt. Dat is voor hem de ideale balans tussen activiteit en ontspanning. Door Aiko beter te leren kennen, leerde ik mezelf ook beter kennen. Hij is heel duidelijk mijn spiegel. Dat hielp om met hem te verbinden.

Ik geloof dat elke hond in je leven komt met een uitnodiging om je iets te leren

Aiko is al van bij de start mijn gids. Wanneer ik zelfkennis en inzichten nodig had, toonde hij me de weg. In het begin kon ik wel eens boos worden op hem en hem straffen wanneer hij stout was, want dat wordt meestal zo gedaan. Maar zijn gedrag was enerzijds heel natuurlijk, en anderzijds werd het ook door mezelf veroorzaakt. Ik was onder andere onduidelijk, ongeduldig en inconsequent. Door dat te beseffen en te leren hoe ik het anders kon aanpakken, groeide ik ook op persoonlijk vlak. Ik zie hem niet als een wezen van een lagere rang, dat mij perfect moet gehoorzamen. Ik observeer en luister naar hem. Zo kan ik hem horen en vertellen wat hij nodig heeft. Vervolgens stuur ik mijn reactie, gedrag en communicatie bij. Door voor hem de juiste omgeving te creëren,

waarin hij zich veilig voelt en zichzelf kan zijn, kon hij zich ontplooiën tot de beste versie van zichzelf. Zonder hem zou ik deze communicatievaardigheden en positieve opvoedingsmethode niet op zo'n jonge leeftijd hebben kunnen ontwikkelen, en er al zeker mijn job niet van hebben kunnen maken.

Elke hond is anders en heeft een ander karakter. Vervelend gedrag is geen respons van ongehoorzaamheid of 'dominantie'. Het is ook geen 'fase', die vanzelf overgaat. Er zijn veel aanleidingen, waarvan innerlijke onrust, stress, angst en onzekerheid meestal de oorzaak zijn. Een sterke relatie creëer je niet door enkel leuke dingen te doen, veel liefde te geven en/of je hond te verwennen. Het is aan jou om je leven aan te passen aan jouw hond, je open te stellen voor nieuwe inzichten, zijn gedrag te leren begrijpen en je te verdiepen in zijn wereld om hem te bieden wat hij nodig heeft, zodat hij zich ontspannen, gelukkig en stabiel voelt.

**The best therapist has
fur and four legs.**

Mijn relatie met Aiko heeft mij gekneed tot de persoon die ik vandaag ben. Vanaf het moment waarop ik hem beter leerde begrijpen, veranderde mijn aanpak en werd ik milder. Wij staan nu voor rust, balans en verbinding met onszelf en elkaar, en onze relatie is gebaseerd op wederzijds begrip, vertrouwen en respect. Dat betekent dat onze dagen niet gevuld zijn met stress, frustraties en ontprikkelen, maar vooral met genieten en gewoon 'zijn'. Dankzij hem zijn ook mijn persoonlijke relaties veranderd, omdat ik meer zelfinzicht en bewustwording heb ontwikkeld. Beter communiceren met mijn hond leerde me beter te communiceren met mezelf en met anderen.

Een bewuste, positieve opvoeding en activiteiten, afgestemd op de energie en het karakter van je hond, zijn de sleutels voor balans en verbinding

Zoals elke artiest zijn muze heeft, is Aiko mijn inspiratiebron en mascotte. In 2018 startte ik mijn bedrijf SHIINU (geïnspireerd op het ras van Aiko, shiba inu), nadat ik diverse beroepsopleidingen had gevolgd om me om te scholen tot hondencoach. Ik maakte handgemaakte, natuurlijke speeltouwen en bakte gezonde hondenkoekjes. Deze producten verkocht ik op verschillende markten en ik organiseerde ook diverse workshops, die een groot succes werden. In 2019 kocht ik een huis met een grote tuin, waar ik uiteindelijk mijn grote droom kon realiseren: een kleinschalige hondenschool om hondeneigenaren te leren hun hond beter te begrijpen, beter met elkaar te communiceren en hun relatie te versterken op een positieve en natuurlijke manier.

De ene hond is de andere hond niet

Begin 2019 kwam er een tweede hond, Yuki, een chowkita teef, bij. De eerste jaren met haar verliepen op een totaal andere manier dan destijds met Aiko. Terwijl ik met Aiko, mijn eerste hond, nog zoekende was, moest ik bij Yuki niet meer uitvissen welke de goede aanpak was, want ik had al een stabiele fundering gelegd. Ze kon dus meteen een positieve start maken en alles liep vanzelf. Het grootste verschil in karakter tussen beide honden is dat Aiko meer een deugniet met een eigen willetje is en Yuki eerder voorzichtig en een echt 'mama's-kindje'. Ik moet Aiko in de gaten houden, en Yuki houdt mij in de gaten. Het maakt haar niet uit wat we doen of waar we zijn, zolang ze maar in mijn buurt kan zijn. Ze is superlief, trouw en mijn beste vriendin, die altijd klaarstaat

om samen op avontuur te gaan. Haar naam is Japans voor ‘gezegend’, en dat is ook hoe ik me met haar in mijn leven voel. Zij is een zalige, fantastische en prachtige hond, vanbinnen en vanbuiten.

Two worlds, one family

Mijn honden zijn mijn kinderen. Ik zie mezelf als hun moeder. Ik zorg voor hen, we wonen in hetzelfde huis en we gaan samen op stap. Zij zijn mijn thuis. De manier waarop ik met hen omga, is hoe ik met mijn eigen kinderen zou omgaan. Toch vermenselijk ik hen niet (antropomorfisme), want het zijn en blijven honden en ik vind het belangrijk dat ze volledig zichzelf kunnen zijn als hond.

Ik geloof dat het echt belangrijk is in een gezin dat de hond wordt aanvaard als volwaardig gezinslid en deel uitmaakt van ieders leven. Het is een hond, een dier, een levend wezen met eigen wensen, emoties en noden, dat met mensen in een maatschappij leeft. Een hond is geen mens, maar ook geen plant, geen accessoire, knuffel of opvulling. Een hond is als je kind, maar het is en blijft een hond.

*Home is where
my dogs are.*



WAAROM DIT BOEK?

In mijn boek *Beter communiceren met jouw hond* deel ik mijn visie met jou en ontdek je wat de positieve, zachte opvoedingsmethode voor je hond inhoudt. Je leert jezelf als honden-eigenaar en je hond beter te begrijpen. Zo kun je vertrouwen opbouwen en op een diepere laag meer verbinding creëren. Heb je dit boek nog niet gelezen, dan raad ik het zeker aan. Het is de ideale aanvulling op het boek dat je nu aan het lezen bent. Je kunt namelijk geen sterke relatie opbouwen als er geen vertrouwen aanwezig is. En je kunt geen vertrouwen opbouwen als je niet aan je relatie werkt. In dit boek ligt de focus op het versterken van je relatie door samen leuke dingen te doen.

Ik raad steeds aan om niet pas contact op te nemen met een hondencoach als gedragsproblemen zich voordoen. Voorkomen is beter dan genezen. Door van bij de start met je hond te focussen op zowel een positieve opvoeding als een sterke relatie, kun je veelal zonder problemen meer genieten van jullie leven samen. Zelfs al vind je dat jullie een goede band hebben of dat je hond prima luistert, dan blijft het interessant om je te verdiepen in je hond en nieuwe dingen te ervaren. Daarom bundel ik in dit boek alle activiteiten, waaraan ik met mijn honden al veel plezier heb beleefd, zodat jij ze nu ook kunt doen. Dit boek is een echt doe-boek. In hoofdstuk 1 vind je allerlei fysieke activiteiten, zoals op stap gaan met je hond in het bos en aan zee. In hoofdstuk 2 kun je je creativiteit loslaten. Het zijn heel toffe, ontspannende en laagdrempelige activiteiten. Tussendoor vind je heel wat tips en nieuwe inzichten voor de relatie met je hond. Laat je inspireren en ga op ontdekking.

Volg me zeker op Instagram, Facebook en TikTok voor meer tips en inspiratie op @shiinu.be. Tag me als je activiteiten uit dit boek deelt. Ik vind het heel fijn om te zien hoe je er met jouw hond mee aan de slag gaat.

Veel leesplezier!

Liefs, Laura

Kanttekening: dit boek is geschreven in de jij-vorm, dus ik spreek tegen jou als hondeneigenaar. Om niet telkens te moeten switchen tussen hij en zij, hem en haar, gebruik ik de mannelijke vorm, wat voor mij als neutraal kan worden opgevat. Dit boek is ook nuttig voor toekomstige hondeneigenaren om zich voor te bereiden op het samenleven met hun nieuwe hond.



INLEIDING

Een sterke band krijg je niet als bonus bij de aankoop van jouw hond. Je hond graag zien levert ook niet vanzelfsprekend een sterke relatie op. Je moet er tijd en energie in investeren en het kan een lange tijd duren om vertrouwen op te bouwen. Een sterke band krijg je door bewust met je hond te communiceren en hem op een positieve manier op te voeden, maar ook door samen leuke dingen te doen. Er is niet slechts één aspect, ze zijn allemaal belangrijk. Door je enkel te focussen op gehoorzaamheid ('ik ben de baas en mijn hond moet meteen perfect luisteren'), mis je een enorme opportuniteit om elkaar als individu beter te leren kennen en samen te helpen ontplooiën.

Een sterke relatie met jouw hond bouw je op met vertrouwen en wederzijds respect. Dat versterk je met plezier. Vertrouwen en wederzijds respect krijg je door een tweerichtingsverkeer in de communicatie te creëren, wat leidt tot meer begrip en verbinding.

Hoe beter jullie zijn afgestemd op elkaar, hoe fijner en hechter jullie relatie. Het gaat niet alleen om wat jij wilt en nodig hebt, maar ook om wat jouw hond wil en nodig heeft. Elke hond en elke persoon is anders. Het proces van wederzijdse verbinding ervaren kan dus sterk verschillen ten opzichte van een andere hond of persoon.

Een voorbeeld dat ik regelmatig tegenkom, is de hondeneigenaar die het belangrijk vindt dat zijn hond steeds aan een korte lijn wandelt, omdat hij naast of achter moet lopen. Maar de wandeling krijgt zo een averechts effect, de hond wordt er onrustig van en trekt aan de lijn, omdat hij meer ruimte nodig heeft, wil snuffelen en sneller wandelen. Dat wordt verhinderd en misschien zelfs onderdrukt met een fysieke correctie. Hij vertoont stresssignalen die niet worden gezien, waardoor zijn emoties en behoeften worden genegeerd. Dat zorgt ervoor dat hij niet kan ontspannen, geen plezier beleeft aan de wandeling en mogelijk uithaalt naar prikkels en/of overprikkeld of onvoldaan thuiskomt. De eigenaar wil dan misschien wel dat de hond achter hem loopt, de hond wil dat niet, en de wandeling wordt een hele opgave. Hier is geen duidelijke verbinding, geen afstemming op elkaar.

Ik geloof dat elke hond in iemands leven komt op het juiste moment. Die hond is exact de juiste hond die bij jou past of die jij nu nodig hebt in je leven om nieuwe inzichten te verkrijgen en verder

te groeien. Soms betekent het de perfecte match, soms betekent het een mismatch. Hoe dan ook valt er veel te leren van elke hond die in je leven komt.

Maak tijd om met je hond te spelen

Jouw hond blijft zijn hele leven bij jou. Hij zal niet plots vertrekken en op zichzelf gaan wonen. Hij is volledig afhankelijk van jou en de keuzes die je maakt. Hij spiegelt jou en jij evolueert door de jaren heen. Je zult merken dat je hond meegroeit in de richting waarin jij groeit. Naast het feit dat hij is wie hij is, met een eigen persoonlijkheid, karakter en emoties, stuur jij dus voor een groot deel mee hoe hij in het leven staat. Jij bent de belangrijkste persoon in zijn leven en hij zal altijd afhankelijk zijn van jou. Hij nodigt je uit om naar jezelf te kijken en te groeien als persoon. Het is dus een mooie, diepe connectie die jullie samen kunnen uitbouwen.

Als jouw hond vertrouwen heeft in jou, zal hij makkelijker met jou willen samenwerken

Veel hondeneigenaren geloven nog in de dominantietheorie, waarin jij de baas bent en je hond lager staat in rang. Jij bent de alfaman of -vrouw. Die visie is intussen al lang achterhaald. Het is echt niet nodig om een hond te onderdrukken met fysieke correcties en hulpmiddelen om hem in bedwang te houden, of om hem als baas bepaalde privileges te ontfemen om zijn onderdanige plek in het gezin te benadrukken. Er is een groot verschil tussen een baas en een leider, een alfa en een opvoeder. Een natuurlijke leider ziet zichzelf niet als 'machtig wezen', ziet zijn teamleden niet