

Dogsitief

Tweede editie

Dogsitief

Honden en hoogsensitiviteit

Tweede editie

Ineke Vander Aa



Dogsitief verscheen voor het eerst in 2019
Dogsitief, Tweede editie, 2023

Auteur: Ineke Vander Aa
Coverontwerp: Ineke Vander Aa & Peter Clockaerts
Omslagillustratie: Shutterstock
Foto's: Ineke Vander Aa
Auteursportret: Ineke Vander Aa
ISBN: 9789464922295
Uitgeverij: Brave New Books
© Ineke Vander Aa, 2023

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet
of op welke wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de
auteur.

www.inekevanderaa.be
Facebook: Shewolf
Instagram: ineke.shewolf

Voor alle honden
die ons leren
door te leven
en niet andersom

Inhoud

Voorwoord

11

Is mijn hond hoogsensitief?

21

Sensory Processing Sensitivity bij mensen

33

Oorzaken van hoogsensitiviteit

45

Antropomorfisme en anthropodenial

49

Hoogsensitiviteit bij honden

55

Hooggevoeligheid: jouw bodyguard

61

Avontuurlijke rustzoekers

69

Hoogsensitiviteit als kracht

81

Overprikkeling

87

Overprikkeling op lange termijn

105

Wees toch rustig!

111

Moeilijkheden voor prikkelgevoelige honden
117

Behoeften van de prikkelgevoelige hond
127

Mindful met je hond
187

Samen uit en in balans
191

Endorfinejunkies
195

Waar onze verantwoordelijkheid schuilt
209

Oefeningen
219

Nawoord
261

Dankwoord
263

Referenties
267

Voorwoord



In 2019 verscheen *Dogsitief: De hoogsensitieve hond begrijpen en begeleiden*. Onder de Vlaamse zomerzon nestelde ik me in gezelschap van de honden tussen het hoge gras, en schreef ik het boek voor mezelf. Er had zich een gevoel in me genesteld met een bijbehorend kluwen van gedachten. Hoogsensitiviteit bij honden, kon dat wel?

Had ik me die voorbije jaren zodanig ondergedompeld in het samenleven met honden dat ik hen ongeremd vermenschlijkte? Overdreef ik niet een beetje als ik de omgang met honden vergeleek met de ouderlijke zorg voor kinderen?

Om mijn mentale helderheid te scherpen, besloot ik mijn gedachten te ordenen. Ik zou alle kennis verzamelen die de mensheid op dat ogenblik bezat over hoogsensitiviteit bij honden, en ontdekte dat er een term voor bestond: *canine Sensory Processing Sensitivity*. Toen ik mijn gedachten eenmaal zorgvuldig had geformuleerd, besloot ik dat deze informatie, ongeacht mijn neiging tot het vermenschlijken van honden (of het verdierlijken van mensen), waardevol kon zijn voor andere mensen die met honden samenleven. De waardering die *Dogsitief* vervolgens ontving in Vlaanderen en Nederland overtrof mijn verwachtingen. Vier jaren later mag de lezing van *Dogsitief* nog steeds rekenen op volle zalen, en mijn mailbox presenteert me regelmatig een noot van dankbaarheid. Lezers herkennen niet alleen honden in het boek, maar ook zichzelf, een partner of een kind.

Misschien hebben we dan toch meer gemeen met honden dan we denken.

Wanneer ik in dit boek kennis aanbied, steun ik daarbij op de wetenschappelijke artikelen die achter in dit boek genoemd worden. Deze artikelen kunnen ondersteuning bieden bij het (h)erkennen van de realiteit, vooral wanneer het idee van hoogsensitiviteit wordt verward met spiritualiteit.

Hoogsensitiviteit is een aangeboren karaktereigenschap,

net zoals iemand aangeboren stressgevoelig kan zijn of een aangeboren muzikaal talent heeft. Spiritualiteit schuilt in elk van ons en vervaagt de grens tussen onszelf en het leven. Spiritualiteit maakt ons opnieuw deel van het grotere geheel. Hoogsensitiviteit introduceert een diepere dimensie aan het zelf.

Tijdens het doorspitten van wetenschappelijke artikelen bedacht ik dat ik deze hoe dan ook las en interpreteerde vanuit mijn mens-zijn. We kunnen onderzoeken, statistieken vergelijken en wetenschappelijke teksten schrijven over de psychologische processen van andere dieren. Toch kunnen we ons menselijke perspectief op alles rondom ons niet omzeilen. Alles wat ik er zo objectief mogelijk over las, werd hoe dan ook gekruid met mijn persoonlijke gedachten, gevoelens en ervaringen.

Ik ben geen wetenschapper. Evenmin noem ik mezelf een hondengedragdeskundige. De enige deskundigen daarover zijn de honden zelf. Zoals vele conculega's in het veld volgde ik opleidingen die door mensen werden samengesteld, bestudeerde ik cursussen die door mensen werden geschreven en woonde ik lezingen en workshops bij die door mensen werden gegeven. De meest waardevolle lessen leerde ik in de praktijk. Niet door les te geven, maar door samen te leven met honden. Door onze dagen samen door te brengen en door aandacht te hebben voor elkaar. Ik heb het dan niet alleen over de honden die mijn huis en thuis delen, maar ook over de honderden honden die ik de voorbije jaren mocht ontmoeten omwille van Shewolf¹.

Dit boek schenkt jou een (soms intieme) blik op deze ontmoetingen. Ik besloot van de wetenschappelijke kennis een vlot te bouwen waarop we samen veilig kunnen drijven, terwijl we ons op de woelige wateren kunnen begeven van het samenleven met hoogsensitieve honden. Ondoorgrondelijk

¹ Shewolf werd in 2012 opgericht om hondentraining aan te bieden. Deze training evolueerde tot hondengedragstherapie en vervolgens tot een combinatie van hondentherapie en het coachen van mensen. Op heden is Shewolf voornamelijk een platform voor authentieke publicaties, lezingen en samenkomsten.

zullen ze blijven, maar misschien ontdekken we wel wonderlijke weetjes onder het oppervlak.

De oorspronkelijke ondertitel van *Dogsitief* was ‘De hoogsensitieve hond begrijpen en begeleiden’. Inmiddels ben ik erachter gekomen dat we honden nooit helemaal kunnen begrijpen, en dat er respect schuilt in de acceptatie daarvan. Evenmin hoeven we honden telkens te willen begeleiden naar een vorm van samenleven die beter past binnen onze menselijke perceptie ervan. Wanneer we dat doen, trachten we hen te veranderen. De boodschap die daarachter schuilt, luidt dat we hen niet aanvaarden zoals ze zijn. Zolang we iemand trachten te veranderen, zullen we stuiten op vormen van defensiviteit.

De voorbije jaren zag ik welk effect de woorden ‘begrijpen’ en ‘begeleiden’ sorteerden. Sommige lezers beweerden hun hond na het lezen van *Dogsitief* écht helemaal te begrijpen, en plakten hem vervolgens een label op. ‘Hoogsensitiviteit’ werd een reden om de omgeving van een hond permanent prikkelarm te houden, waarbij hem elk avontuur werd ontzegd. Maar wanneer we iets helemaal denken te begrijpen, stoppen we met vragen stellen. Het meest bijzondere aan samenleven met honden is precies de verwondering die ze opwekken. Het laatste wat we mogen beweren over honden, is dat we hen volledig begrijpen. Laten we dat woord achterwege laten en vooral onze nieuwsgierigheid de ruimte geven om te blijven bloeien.

Vervolgens las ik over honden die op een andere manier werden ‘begeleid’ dan ik in *Dogsitief* voor ogen had. Oorspronkelijk moedigde ik ertoe aan om honden te ondersteunen wanneer ze daar behoefte aan hadden, om hun te leren hoe ze zelf hun emotionele balans kunnen terugvinden, op termijn ook zonder onze inmenging. Wat ik in de praktijk zag gebeuren, was hoe honden een begeleidingstraject werden ingeleid met als doel de hond aan te passen naar onze wens. Zo krijgen vele honden op heden gedragsmedicatie, en dan niet om hun eigen emotionele welzijn te bevorderen, maar om het samenleven met hen te vergemakkelijken voor de mensen in zijn omgeving.

In deze tweede editie kies ik voor de veiligere ondertitel ‘Honden en hoogsensitiviteit’, waarbij de nadruk ligt op de hond

als volwaardig individu met hoogsensitiviteit als deel van zijn eigenheid.

Wat is het ergste wat er kan gebeuren, dacht ik, wanneer ik verhalen deel over mijn persoonlijke ervaringen met hoogsensitiviteit? Ik zou weinig vat hebben op wie *Dogsitief* zou lezen, en nog minder op wat mensen ervan zouden denken. Dat was het ergste wat er kon gebeuren: dat mensen iets over me zouden denken. Dat ze me zouden beoordelen en in het slechtste geval zouden uitlachen. Dat ze me aan de kant zouden schuiven en mensen zouden verkiezen die zich minder kwetsbaar toonden, en die daarbij op een of andere manier misschien professioneler zouden overkomen.

Mijn intentie lag echter niet bij een uiting van professionaliteit. Mijn intentie lag bij het brengen van authenticiteit, en misschien lag daarin net precies dat bijzondere ingrediënt van werkelijke professionaliteit. Waar zou ik dan bang voor moeten zijn?

Ik besloot dat wat mensen ook zouden denken, die gedachten alleen maar in hoofden zouden bestaan. Net zoals mijn gedachten alleen in mijn hoofd bestaan, en hondse gedachten alleen maar in honden bestaan. De meningen die ongetwijfeld vrijuit op sociale media zouden worden gespuid, zouden ook alleen maar dat zijn. Mening. Gedachten en oordelen van anderen hoefden niets te veranderen aan mijn intentie.

Er gebeurt iets vreemds wanneer je je meest kwetsbare kant aan mensen toont. Mensen ruiken authenticiteit zoals honden kattendrollen ruiken. Ze voelen zich gezien in de herkenbaarheid van andermans verhaal. Ze voelen zich geborgen in de toegeving van andermans moeilijkheden. Ze voelen zich begrepen door iemand die ze nog nooit hebben ontmoet. Ze krijgen de goedkeuring om te voelen in een (honden)wereld vol weten. Ze voelen zich bevestigd in wat ze diep vanbinnen al wisten, maar nooit durfden uit te spreken.

Dogsitief trapte deuren in, walste harten binnen en maakte onderwerpen bespreekbaar tussen gezinsleden. Inmiddels blijven we met z'n allen evolueren. Dat hoop ik überhaupt. Ondersteund door het boek trokken vele mensen en honden

verder, en onderweg beleefden ze weer nieuwe avonturen. Apart en samen vergaarden we weer nieuwe inzichten, en met inzichten komen verhalen. In deze tweede editie deel ik deze graag met jou.

Het verhaal van *Dogsitief*, dat zoals elk verhaal een begin kent, ging ergens in 2015 van start, toen ik dacht dat ik alles over honden wist en het universum me Mijo in m'n schoot wierp. Mijo verbleef al drie dagen bij ons en had het hoekje in mijn bureauruimte nog niet verlaten. Hij at en dronk amper, en deed zijn behoefte net niet waar hij lag. Ik naderde hem zonder hem aan te kijken, want als onze blikken elkaar kruisten, hoorde ik het bonken van zijn hart luider worden. Langzaam klikte ik hem aan de riem, en plots waren Mijo's poten overal. De riem snokte uit mijn hand en zijn poep spatte over de vloer en tegen de boekenkast. Ik bleef staan en concentreerde me op mijn ademhaling. Mijo beefde en kroop weer in zijn hoekje.

Vervolgens ging ik zuchtend tussen de plas en de poep zitten.

Mijo was vijf weken voordien geadopteerd uit Spanje, waar hij sinds pup tot zijn tweede in een asiel had verbleven. Zijn Vlaamse adoptiegezin contacteerde me omdat hij nauwelijks uit zijn bench kwam. Hij at amper en ontweek iedereen. De gezinsleden hadden het idee dat ze geen contact met hem konden leggen.

Bij onze eerste ontmoeting zag ik een mager, in elkaar gedoken figuur in een ruime bench. Het deurtje stond open. Hij drukte zijn schrale lichaam tegen de tralies, en keek met grote ogen van me weg. Ik had nog nooit een hond gezien die er zo emotioneel uitgeput uitzag. Omdat de adoptanten de nood aan een langdurige herstelperiode erkenden en zij zich niet geschikt voelden om hem daarin te ondersteunen, besloot ik hem diezelfde dag mee te nemen. Dat had ik nooit eerder gedaan. Wat hij nodig had, wist ik niet, maar ik dacht dat ik er wel achter zou kunnen komen. Het was in ieder geval duidelijk wat hij niet nodig had: van het ene opvanggezin naar het andere verhuizen in de wankelende hoop op een spoedige adoptie.

Enkele dagen later zat ik te zuchten in mijn kantoor vol letterlijke *shit*, en wist ik dat ik niets wist.



Mijo, enkele dagen nadat hij bij ons aankwam. De houding met gebogen rug en lage kop wordt in verband gebracht met een negatieve stresservaring.

‘Iedere hond komt in je leven om je iets te leren,’ hoor ik mijn lerares bij Animal Behavior College nog zeggen. Ik begrijp nu wat ze bedoelde. Iedere hond komt op de eerste plaats op mijn pad als individu waar ik iets van kan leren. Nu en dan stuit ik op een soort Yoda die mijn ogen opent voor inzichten waarvoor ik voordien blind was.

Mijo is zo’n Yoda. Eigenlijk zijn de honden die je confronteren met de grenzen van je kennis of ervaring vaak degenen die je uitdagen om te groeien. Voordat ik Mijo leerde kennen, vermoedde ik wel dat trauma en hoogsensitiviteit bij honden bestonden. Maar, bedacht ik dan, zijn niet alle honden hoogsensitief vergeleken met mensen? Maakt hun zintuiglijke gevoeligheid hen niet vanzelf vatbaarder voor overprikkeling binnen onze prikkelrijke samenleving?

Ik meende signalen van hoogsensitiviteit te herkennen omdat ik zelf ook hoogsensitief ben. Mijo schreeuwde het bijna uit, maar mijn rationele kant legde hem eerst het zwijgen op. Totdat de ratio hem alleen maar dichterbij euthanasie bracht wegens psychisch lijden. De storm van wanhoop ging liggen wanneer ik luisterde naar mijn buikgevoel, dat me influisterde wat Mijo nodig had. Het kwam niet overeen met mijn cursus of met de boeken die ik tot dan toe had gelezen. Maar terwijl ik

voor dat in elkaar gezakte, magere, naar angst stinkende beestje zat, dacht ik: goed, vanaf nu luister ik alleen nog naar jou.

Mijo heeft me ertoe geïnspireerd om verder op zoek te gaan naar informatie over hoogsensitiviteit bij honden, en ik wil hem daarvoor bedanken. Dat ik inmiddels verschillende honden heb kunnen helpen om gelukkiger in het leven te staan, is vooral te danken aan de invloed die hij op me uitoefende. Hoe mooi is dat?

Het houdt geen steek om deze inzichten als een prijzig geheim te bewaren. Veel logischer is het om bewustzijn te verspreiden over dit onderwerp, met als doel zoveel mogelijk gevoelige zieltjes bereiken die hiermee geholpen kunnen zijn.

Dit boek is een houvast voor het ondersteunen van algemeen gevoelige en hoogsensitieve honden. Je kunt daarbij de vraag stellen of niet alle honden daaronder vallen. Oorspronkelijk richtte ik me vooral op hoogsensitieve honden bij het schrijven van dit boek, maar gaandeweg viel me op dat de meeste honden, zo niet alle, een hondvriendelijkere toekomst tegemoet zouden gaan als de mensen in hun omgeving zich zouden openstellen voor de houding die in dit boek wordt aangeraden. Mijn vermoeden werd bevestigd door de eerste lezers van dit boek, David Pithie en Geert De Bolster. Wat begon als een focus op hoogsensitiviteit bij honden, groeide uit tot een pleidooi voor het algemene emotionele welzijn van honden. Laat het ons ertoe inspireren om ons meer open te stellen voor de algemene gevoeligheid van de honden binnen onze samenleving.

Dogsitief is zowel geschikt voor mensen die dagelijks met deze honden samenleven als voor mensen die honden op professioneel niveau begeleiden.

Ik verwijs in dit boek naar 'de hond' in mannelijke vorm ('hij', 'zijn' etc.) omdat het woord 'hond' als mannelijk wordt bestempeld in de Nederlandse taal.

Eveneens heb ik het met regelmaat over 'jouw hond'. Daarmee doel ik niet op de hond als jouw eigendom, maar verwijs ik naar de hond zoals we zouden verwijzen naar een vriend, partner of kind.

In dit boek vind je doordenkertjes in de vorm van citaten

van invloedrijke denkers. Daarbij heb ik de oorspronkelijke taal behouden, soms Nederlands en soms Engels, om de betekenis zo nauw mogelijk weer te geven en eventuele miscommunicatie ten gevolge van vertaling te vermijden.

Na de publicatie van *Dogsitief* in 2019 las ik hier soms paragrafen, zinnen en zelfverzonnen woorden uit terug in online teksten van hondencoaches, zonder dat daarbij werd gerefereerd aan *Dogsitief*. Enerzijds doet het me plezier dat *Dogsitief* inspireert, anderzijds voel ik me daarbij beroofd van mijn stem. Hierbij verzoek ik iedereen die passages uit *Dogsitief* wil delen op sociale media, blogs en in magazines, daarbij dit boek te noemen, zoals ik zelf ook doe wanneer ik een andere schrijver citeer, uit respect voor de ervaring die hen tot deze woorden bracht.

Ik heb in dit boek alle honden en mensen fictieve namen gegeven om hun privacy te beschermen.

Door de jaren heen heeft Mijo zich ontpopt tot een stoer kereltje met een verrassend gevoel voor humor. In dit boek zal ik verschillende anekdotes over hem delen, al grenst hun absurditeit soms aan ongeloofwaardigheid. Ik denk echter dat er zich wel vaker dit soort komische taferelen afspelen achter de gesloten deuren van huizen waarin mensen met honden leven.



Mijo, ongeveer zeven jaar na zijn aankomst in België.

Hoofdstuk 1

Is mijn hond hoogsensitief?

Hoogsensitiviteit is niets om bang voor te zijn. Ze is geen beperking of ziekte en evenmin het gevolg van een trauma. Hoogsensitiviteit is een aangeboren karaktereigenschap die de overlevingskansen verhoogt van het individu en zijn familie of leefgroep. Wanneer de omgeving geen rekening houdt met de mogelijkheden en grenzen van hoogsensitiviteit, en wanneer het individu zichzelf moeilijk kan reguleren, kan deze eigenschap een struikelblok vormen voor het emotionele welzijn van het individu en zijn relatie met de omgeving.

Hoogsensitiviteit is op heden moeilijk met zekerheid vast te stellen. Omdat ze zich afspeelt binnen de neurologische activiteit van het brein, kunnen we de eigenschap moeilijk zichtbaar of meetbaar maken. Daardoor wordt het bestaan ervan soms in twijfel getrokken, al kan een verzameling van persoonlijkheidskenmerken wel wijzen op hoogsensitiviteit. Wanneer we vermoeden dat een hond hoogsensitief is, kunnen we de manier waarop we met hem samenleven daaraan aanpassen. De energie die we zouden kunnen stoppen in de discussie rondom het bestaan van hoogsensitiviteit bij andere dieren, kunnen we succesvoller inzetten om de levenskwaliteit van de hond en zijn leefgroep te verhogen.

Als we ervan uitgaan dat bijna alle honden 'dogsitief' zijn, wordt de discussie omtrent het bestaan van hoogsensitiviteit bij honden overbodig. We kunnen dan met een gerust hart rekening houden met de gevoeligheden van honden.

Om in te schatten of jouw hond hoogsensitief is, kun je de stellingen aanvinken die op jouw hond van toepassing zijn. Hoe meer vinkjes je plaatst, hoe groter de kans is dat jouw hond hoogsensitief is.

- Mijn hond lijkt de kleinste details in zijn omgeving op te merken.

- Het gedrag van mijn hond wordt sterk beïnvloed door mijn humeur.
- Mijn hond reageert relatief heftig op aanraking en/of lichamelijke pijn.
- Mijn hond zoekt op eigen initiatief regelmatig afzondering of rust op.
- Mijn hond reageert relatief heftig op voedselkwaliteit of dieetveranderingen, zowel qua gedrag (bv. langer snuffelen aan nieuwe voeding), als lichamenlijk (gemakkelijk diarree).
- Mijn hond wordt snel nerveus van lawaai.
- Mijn hond heeft vaak last van stressgerelateerde lichaamskwaaltjes, zoals gastro-intestinale gevoeligheid, oorontstekingen of oogontstekingen.
- Mijn hond heeft een voorkeur voor of afkeer van een bepaald wandeltuigje (is hij bijvoorbeeld gauw onder de indruk van een lichaamsharnas, of keert hij zich af van de sliplijn?).
- Mijn hond lijkt vaak te 'overdrijven' in zijn emotionele reacties.
- Mijn hond schrikt snel op, bv. bij een plots geluid.
- Mijn hond wordt druk als ik hem bij langdurige activiteiten betrek.
- Mijn hond verliest snel zijn concentratie.
- Mijn hond is gevoelig voor overprikkeling.
- Mijn hond doet erg zijn best om me tevreden te stellen.
- Mijn hond gaat ruw spel met meerdere honden uit de weg, maar kan wel fijn samenspelen met een enkele andere hond.
- Mijn hond reageert vaak terughoudend tegenover nieuwigheden.
- Mijn hond lijkt veel tijd nodig te hebben om nieuwe prikkels te onderzoeken.
- Mijn hond reageert nerveus wanneer zijn dagelijkse routine verandert.
- Mijn hond lijkt gevoelig te zijn voor bepaalde geuren of geluiden.
- Wanneer hij er de kans toe krijgt, tracht mijn hond

drukke situaties te ontwijken.

- Wanneer mijn hond zich toch in drukke situaties bevindt, reageert hij extreem opgewonden (bv. door hard te blaffen, mensen 'lastig te vallen' of spullen te stelen en/of stuk te bijten).
- Als mijn hond eenmaal opgewonden is, is het moeilijk om hem tot rust te brengen.
- Mijn hond lijkt voortdurend alert te zijn.

Hoe een hond zich gedraagt, is de som van genetica en levenservaringen. Zijn persoonlijkheid en gedrag zijn dus de uitkomst van een complexe combinatie van biologie en psychologie. Vergeleken met mensen zijn alle honden echter gevoelig wegens hun intensere zintuiglijke beleving, met name hun gehoor- en reukzin. Honden reageren vaak heftiger op prikkels die door jou niet als intens worden ervaren (bv. verkeersgeluiden). Doordat de hond waarvoor je dit boek leest dagelijks vertoeft in onze drukke, lawaaierige samenleving zal hij gevoeliger zijn voor overprikkeling en kan dit boek nuttig zijn om een gezonde balans te vinden in het waarborgen van zijn emotionele welzijn.

Herken je jouw hond in twaalf of meer van deze kenmerken, haal dan een kop thee en maak het je gemakkelijk, want dan is de kans groot dat jouw hond hoogsensitief is.

Elke lijn heeft echter twee uiteinden. Aan de ene kant vinden we de hond, maar aan de andere treffen we onszelf. Om je te helpen je bewust te worden van het feit dat je je hond misschien benadert vanuit een ideaalbeeld dat weinig ruimte laat voor individualiteit, stel ik voor om stil te staan bij onderstaande vragen. Onder de vragen bied ik je de ruimte om je gedachtenspinsels te kunnen formuleren. Het kan je helpen om meer inzicht te krijgen in jouw gedachten en gevoelens.

Hoe ervaar jij het reactieve, angstige of onrustige gedrag van je hond?

.....
.....
.....
.....
.....

Welke gevoelens roept dit gedrag bij jou op?

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe reageer jij hier doorgaans op?

.....
.....
.....
.....
.....

Als jij je een ideale hond voorstelt, wat zie je dan? Hoe ziet die hond eruit? Hoe gedraagt hij zich?

.....
.....
.....
.....
.....

In hoeverre vervult jouw hond deze wensen?

.....
.....
.....
.....
.....

In hoeverre denk je dat jouw hond in staat is om aan deze verwachtingen te voldoen?

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe ziet jouw ideale menselijke partner eruit?

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe gedraagt hij/zij zich?

.....
.....
.....
.....
.....

Vervult jouw eventuele partner deze wensen?

.....
.....
.....
.....
.....

In hoeverre denk je dat jouw partner in staat is om deze wensen te vervullen?

.....
.....
.....
.....
.....

Hou je daarom meer of minder van hem of haar?

.....
.....
.....
.....
.....

Welk ideaalbeeld scheidt de media van een partner?

.....
.....
.....
.....
.....

Zijn er gelijkenissen met jouw ideaalbeeld?

.....
.....
.....
.....
.....

Welk ideaalbeeld schept de media van een gezinshond?

.....
.....
.....
.....
.....

Zijn er gelijkenissen met jouw ideaalbeeld?

.....
.....
.....
.....
.....

Laat je antwoorden op deze vragen nu maar even bezinken,
alvorens je verder leest.



Toen ik zeven werd, werden mijn klasgenootjes naar gewoonte