



SUPPORT 4 DOGS



4 Dingen Die Iedere Hond Écht  
Nodig Heeft Voor een  
Gelukkig Leven

## Wat heeft een hond écht nodig?

In dit eBook ga ik de basisprincipes uitleggen van hondenopvoeding, we gaan praten over de verschillen tussen hoe een mens de wereld ervaart en hoe honden de wereld ervaren evenals wat de 4 sleutelingrediënten zijn voor een gelukkige hond.

Ook leggen we uit waarom een hond structuur nodig heeft, wat we precies bedoelen met structuur en hoe we meer structuur kunnen aanbieden in het leven van onze hond.

### Wie ben ik

Ik ben Maikel van der Kruk, hier op de foto met mijn hond Indy. De laatste 5 jaar heb ik mij enorm verdiept in mijn passie: hondenpsychologie en opvoeding. Door mijn werk als hondenuitlater, -verzorgster en coach heb ik enorm veel ervaring opgedaan met honden van allerlei soorten rassen, leeftijden en persoonlijkheden.

Variërend van agressieve pitbulls tot jonge pups en van over-enthousiaste labradors tot onzekere chihuahua's. Ondertussen heb ik zo'n beetje alle vormen van probleemgedrag wel gezien en opgelost.



Dankzij mijn werk als hondencoach heb ik de gelegenheid gehad om met honderden eigenaren en hun honden samen te werken om meer structuur en balans te creëren in het leven van hun hond en op die manier probleemgedrag op te lossen.

### Mijn missie

Het is mijn doel om zo veel mogelijk eigenaren te helpen bij het vervullen van de dagelijkse behoeften van hun hond(en). Daarnaast wil ik hondeneigenaren voorzien van duidelijke en praktische richtlijnen bij het juist opvoeden, verzorgen en trainen van hun viervoeter zodat probleemgedrag tijdig verholpen of, beter nog zelfs, voorkomen kan worden. Hierdoor kan de hond een gelukkig, gezond en evenwichtig leven leiden.

### “Hoe ik Indy van het zorgenkindje van de stichting naar voorbeeldhond omvormde”

Niet veel mensen weten dit, maar Indy was niet altijd de voorbeeldhond die ze nu is. Toen ze net bij ons kwam wonen, zo'n 4 jaar geleden, kon ze echt af en toe wel eens de boel op stelten zetten bij ons thuis. Ik weet nog goed toen ik haar voor het eerst ontmoette, Indy kwam bij de stichting Dutchy Adoptions vandaan en ze zou een paar weken bij ons komen logeren omdat haar toenmalige verzorgster op vakantie ging.

Ik opende de voordeur en Jayda, een Duitse herder pup van 6 maanden oud die bij ons logeerde die dag, liep direct naar buiten toe om met veel enthousiasme Indy te begroeten. Het eerste wat Indy deed was gelijk lelijk naar Jayda uitvallen, zonder enige reden eigenlijk. Toen wist ik het al, dit wordt een flinke kluit!

Buiten de eerste ontmoeting om was ik toch onder de indruk van Indy, ze was erg goed getraind en kon alle trucjes en commando's uit het boek. Toen haar verzorgster me vertelde dat ze ondertussen al 5(!) keer terug was gebracht naar de stichting schrok ik wel een beetje.

Ik hoorde verhalen dat ze bij haar vorige adressen meerdere mensen had gebeten en dat ze andere teefjes niet tolereerde in haar directe omgeving. Elke keer als Indy met een andere teef in hetzelfde huis was bijvoorbeeld, dan kon je er geld op zetten dat ze haar uiteindelijk een keer zou aanvallen. NIET erg handig dus als je een hondenopvang aan huis hebt.

**“Ze dachten allemaal dat het niet meer goed ging komen met Indy, maar het is me toch gelukt!”**

Ik houd zelf wel van een uitdaging en heb haar ook zonder er twee keer over na hoeven te denken in huis genomen. Eerst als logé, maar voor ik het wist was Indy een deel geworden van onze familie. Het is haar zelfs gelukt om mijn vaders' hart te winnen, die al jaren riep dat er nooit een hond bij ons in huis zou komen! Uiteindelijk heb ik haar geadopteerd en de stichting beloofd dat ik een voorbeeldhond van haar ging maken, dat klonk ze natuurlijk als muziek in de oren maar of ze me echt geloofden?

Indy was wel een hond met een handleiding, het heeft me zeker een tijd gekost voordat ik haar dominantie tegenover andere teven had afgeleerd. Niet met magie of snoepjes, maar met consequent leiderschap. Door haar een STRUCTUUR aan te bieden waar ze zich VEILIG in kon voelen, terwijl ik ook duidelijke GRENZEN stelde voor haar gedrag jegens andere teven. De aanhouder wint en na een lange periode van heropvoeden is ze de hond die ze vandaag is. Een voorbeeldhond.

## De wereld voor honden

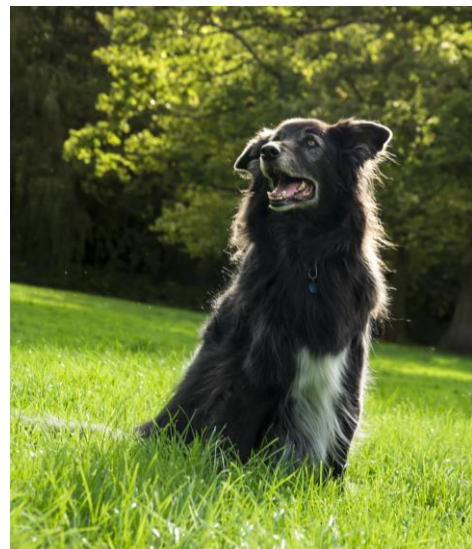
### Honden zijn instinctief

Honden beleven de wereld door hun primaire zintuigen; hun neus, ogen en oren. Ze vertrouwen dus puur op hun instinct om te begrijpen wat er om hun heen gebeurt.

### Honden leven in het Nu

Ze reageren op prikkels uit hun directe omgeving, ze hebben dus niet het vermogen om bewust over de toekomst of het verleden na te denken. Honden leren door consequenties van hun gedrag, op die manier leggen ze associaties tussen hun gedrag en het resultaat.

Wil je een hond leren dat iets goed is? Dan moet je hem direct belonen nadat hij het gewenste gedrag laat zien, zo kan hij een koppeling maken tussen zijn gedrag en de beloning.



Wil je hem iets afleren? Dan kan je hem corrigeren met bijvoorbeeld een por in zijn zij terwijl hij iets doet waarvan je niet wilt dat hij het zal herhalen. Zo leren honden immers wat goed en niet goed is. Probeer daar één lijn in te trekken, dus het is ALTIJD of NOOIT.

Honden kennen het concept van een grijs gebied namelijk niet. Als iets de ene keer wel mag, maar de andere keer niet dan raakt de hond in de war en kan hij geen directe associatie leggen tussen zijn gedrag en een evt. beloning of correctie.

## De wereld voor mensen

Wij mensen ervaren de wereld dus ook door onze instincten, maar voornamelijk door ons intellect. Wij hebben het vermogen om situaties en dingen te conceptualiseren. We kunnen ons dus situaties en dingen voorstellen in onze geest die helemaal niet aan het gebeuren zijn. Dit is een erg krachtig gereedschap en dient met veel voorzichtigheid gehanteerd te worden.

Het geeft ons de kracht om te visualiseren wat we willen, maar ook wat we niet willen. Daarom moeten we onze verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen realiteit, we creëren het immers ieder moment d.m.v. ons voorstellingsvermogen. Probeer je daarom te focussen op de dingen die je WEL wilt en focus niet op de dingen die je NIET wilt.

### Honden volgen alleen stabiele leiders

Onze honden voelen ons feilloos aan en reageren met uiterste gevoeligheid op iedere kleine verandering in onze gemoedstoestand. Ze zijn onze ware spiegels. Honden volgen van nature alleen stabiele leiders, wanneer we ons dus goed voelen en richting hebben in ons leven dan verdienen we het vertrouwen en respect van onze harige viervoeters.

Wanneer we geen richting hebben, ons niet zo goed of zelfs depressief voelen, dan houdt onze hond natuurlijk ook nog van ons. Maar hij kan zwakke energie niet respecteren. Wanneer onze hond dus even niet zo goed luistert of zich zelfs structureel misdraagt, laat het ons zien dat we op die momenten misschien even niet de stabiele leider zijn die onze hond nodig heeft. Het is een kans om, met het juiste perspectief, ons te ontwikkelen en een beter mens te worden.

### Verantwoordelijkheid

Wij hebben ervoor gekozen om honden in ons leven te nemen. Daarom zijn wij verantwoordelijk voor onze hond zijn gedrag en ervaring van onze wereld. We hebben de hond uit zijn natuurlijke omgeving gehaald en houden ze in grote kennels, zo zien zij onze huizen namelijk.

We kunnen dan ook niet verwachten dat honden onze mensenwereld begrijpen met zijn vele regels, verkeer en drukte. Daar hebben ze onze leiding voor nodig.



## Honden weten niet echt wat ze willen

Naast het vervullen van hun primaire levensbehoeften zoals; eten, drinken, onderdak, sociaal contact en voortplanting weten honden niet echt wat ze willen. Hun primaire taak is immers al eeuwenlang het samenwerken met mensen geweest. Daarom hebben ze onze structuur en leiderschap nodig.

## Structuur

Het aanbieden van structuur betekent:

- **Het stellen van regels en grenzen** en duidelijk zijn naar de hond welk gedrag gewenst en ongewenst is.
- **Het leiden van activiteiten** door het creëren van een duidelijk begin en einde van iedere activiteit of oefening.
- **Door het uitstralen van kalme, assertieve energie** naar onze hond toe. Dit betekent dat we te allen tijde rustig blijven terwijl we ook bereid zijn om direct te handelen, wanneer nodig.

## Energie

Jouw energie is in principe een mix van jouw intentie en hoe je je voelt op dat moment. Jouw intentie is wat je realiteit vormgeeft. Het is belangrijk om altijd te handelen vanuit onze eigen intentie, dat is waar onze honden op reageren. Ze voelen het zelfvertrouwen achter je intentie en volgen je blindelings.

Intentie zonder emotie heeft geen kracht, we willen daarom onze aandacht op het nu houden zodat we ons volledig focussen op de stap die we in dit moment maken. Zo blijven we consequent en bouwen we ECHT zelfvertrouwen op. We geven onze acties kracht en bouwen zo onze eigen wereld.

Vandaar de beroemde quote van Anaïs Nin: "We zien de wereld niet zoals hij is, we zien de wereld zoals wij zijn".

## De formule

De formule voor een gelukkige hond ligt hem in het aanbieden van de juiste structuur. Deze vier elementen moeten in de juiste mate aanwezig zijn in het leven van onze hond:

1. Veiligheid en Leiding
2. Voldoende Beweging
3. Regels en Grenzen
4. Veel liefde, op het juiste moment

## Veiligheid en leiding

Het is onze taak om onze hond zich veilig te laten voelen in sociale situaties door hem te beschermen tegen evt. ongewenste aandacht van andere honden terwijl we tegelijkertijd ook duidelijke regels en grenzen stellen. Zo creëren we balans.

## Voldoende beweging en mentale uitdaging

Ook heeft onze hond voldoende beweging nodig om zijn fysieke energie kwijt te raken. Zo geven we het lichaam wat het nodig heeft. Als we daarnaast ook de hond mentaal uitdagen, door hem ons te laten volgen en zijn aandacht op te eisen, geven we hem een taak; hij moet werken voor zijn beloningen. Zo leren we hem geduld en brengen we lichaam en geest in balans.

## Beloning

Als laatste belonen wij de hond voor zijn werk en versterken we gedragspatronen die we vaker willen zien. Dit betekent dat we de hond alleen aandacht geven wanneer hij rustig is. Zo leert de hond om beter te schakelen tussen zijn gemoedstoestanden. Als we aandacht geven terwijl de hond druk is dan leert hij om druk te doen als hij aandacht wil. Zo krijg je een hyper-actieve hond die moeilijk kan kalmeren als hij bij mensen is.



Daarom is het zaak om te wachten tot de hond zijn enthousiasme wegzakt voordat we hem aandacht geven. Mensen denken vaak dat een hond blij is als hij druk is, alleen vindt ik dat persoonlijk meer opwinding dan blijheid. Een rustige hond is in mijn opinie veel blijer, dat is dan ook de state of mind die we willen belonen.

## Pro actief

Wees pro-actief, niet reactief. Zelfs als er iets fout gaat, probeer in ieder geval op de juiste manier te reageren. Blijf kalm en assertief en handel vanuit je eigen intentie. Verlies jezelf niet in een reactie, maar blijf in het nu.

## Duidelijkheid

Een hond wil duidelijkheid, hij wil weten welke rol hij heeft en hij wil geleid worden. Een hond is op zijn gelukkigst als hij een volgersrol vervult in onze roedel. Op die manier hoeft hij in principe zelf geen beslissingen te maken en alleen op ons te letten. Dat geeft een gevoel van veiligheid en rust. De volger state-of-mind ligt vaak aan de basis van al het 'brave hond' gedrag wat we graag zien. Het luisteren, sociaal zijn en netjes volgen.

Vaak wanneer onze hond teveel verantwoordelijkheid krijgt door een verstoring in de dynamiek van zijn roedel ontstaat er probleemgedrag. Honden zijn helemaal niet geschikt om leiding te geven in onze menselijke wereld. Als wij dan onbewust communiceren naar onze hond d.m.v. ons gedrag en een gebrek aan structuur dat hij dat wel moet doen, raakt hij erg gestrest.

## Waarom een hond geen leiderschapspositie wil

Honden WILLEN ook helemaal geen leiderspositie in onze roedel. Waarom dan niet? De roedelleider heeft in principe toegang tot de beste stukken vlees, mag zich voortplanten en mag de baas spelen over iedereen toch? Niets is minder waar. In een onderzoek waarbij meerdere populaties wilde wolven in het Yellowstone National Park werden gevolgd en via hun uitwerpselen hun cortisol gehalte werd gemeten. Cortisol is een stresshormoon. Bleek dat van alle wolven in de roedel, de roedelleider de hoogste waarden cortisol in zijn bloed had.

Er zijn ook soortgelijke studies gedaan met bavianen welke dezelfde resultaten lieten zien. We kunnen dus stellen dat leiding geven over het algemeen erg stressvol is. De roedelleider draagt immers de meeste verantwoordelijkheid. Hij moet zijn roedel beschermen, regels hanteren en zijn troep leiden naar goede jachtgebieden.

Het is dus erg aannemelijk dat onze huishond ook helemaal geen trek heeft in deze positie. Het idee dat een hond constant bezig is met 'omhoog klimmen' in zijn roedel om uiteindelijk de roedelleider te worden kunnen we dus ook direct ontkrachten.

Wat wel erg belangrijk is voor onze hond, iets waar hij zich constant bewust van is, is zijn positie in zijn roedel. Hij wil duidelijkheid, hij wil geleid worden. Gebeurt dat niet? Als niemand anders, lees: jij, de leider-positie inneemt. Dan wordt de hond gedwongen om die positie in te nemen, iedere roedel heeft namelijk een leider nodig.

## Leiderschap

De meeste honden zijn helemaal niet in staat om goed met de stress om te gaan die gepaard gaat met een leiderspositie, helemaal niet in een menselijke wereld. Een voor de hond onnatuurlijke wereld. Wij als mensen hebben veel meer capaciteit om met stress om te gaan. Wij kunnen ervoor kiezen om gezond te eten, ervoor te zorgen dat we genoeg rust hebben én boeken lezen over persoonlijke ontwikkeling om zo onze leiderschapskwaliteiten te verbeteren.



Ook hebben we de mogelijkheid om te mediteren en zo te leren om de stress van ons dagelijks leven beter te managen en los te laten. Allemaal dingen die een hond niet kan. Bespaar je hond dus de nodige stress en neem verantwoordelijkheid voor je roedel. Wees de roedelleider.

## Balans

Wanneer wij ons eigen leven goed op orde hebben stralen we dit ook uit naar onze hond met een vibe van natuurlijk zelfvertrouwen. Daarom is het ZO ENORM belangrijk om onszelf af en toe een spiegel voor te houden en te kijken naar plekken in ons leven waar we meer balans, meer structuur en discipline kunnen gebruiken.

Meditatie is bijvoorbeeld een goede gewoonte om op te bouwen omdat we op die manier meer perspectief kunnen krijgen op onze eigen gedachten en emoties. Daarmee is het makkelijker om kalm en assertief te blijven en een betere leider te zijn voor onze hond én voor onszelf.