



ANNIEK WINTERS

Vraag het Anniek

AERIAL MEDIA COMPANY

Colofon

Ter bescherming van de privacy zijn de namen van de cliënten uit het boek veranderd.

ISBN 978-94-026-0155-8

NUR 431

© 2016 Anniek Winters

© 2016 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

1ste druk

Vormgeving: Teo van Gerwen

Omslagfoto: William Rutten

Fotografie binnenwerk: Daniëlle Mark, William Rutten en Shutterstock

Hair make-up artist: Aeola Relouw

www.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 Reprorecht (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

9	Inleiding
15	Verschillende posities binnen de roedel, oftewel de rangorde
18	Een andere kijk...
24	Ken jezelf
27	Assertiviteit
35	Vragen & oplossingen
37	1. Mijn hond springt tegen mij op
41	2. Mijn hond springt tegen bezoek op
43	3. Hoe leer ik mijn hond zijn impulsen onder controle te houden?
46	4. Mijn hond trekt aan de lijn
51	5. Mijn hond valt uit naar andere honden aan de lijn
53	6. Mijn hond is niet sociaal naar mensen die haar willen aaien
56	7. Honden laten kennismaken aan de lijn. Is dat wel of niet een goed idee?
58	8. Mijn hond blaft als de deurbel gaat, in de tuin of als hij bepaalde geluiden hoort.
59	9. Mijn hond raakt gestrest in de auto of misdraagt zich in de auto
62	10. Mijn hond is bang voor de stofzuiger
65	11. Mijn hond heeft verlatingsangst



-
- 67 12. Verbale communicatie
 - 69 13. Mijn hond houdt mij 's nachts uit mijn slaap
 - 71 14. Bijten en likken aan de pootjes: wat kan hier de oorzaak van zijn en wat kan ik eraan doen?
 - 73 15. Mijn hond heeft een obsessie
 - 76 16. Zindelijkheid
 - 79 17. Mijn hond is heel erg opgewonden/hyperactief
 - 80 18. Wij verwachten ons eerste kind, hoe gaan wij met de hond om?
 - 83 19. Mijn hond wordt extreem opgewonden zodra hij ziet dat ik een tennisbal gooi
 - 85 20. Wel of niet castreren of steriliseren?
 - 88 21. Hoe kies ik de juiste hond voor ons gezin?
 - 90 22. Mijn partner, de trimster of de hondenopvang ondervindt geen problemen met de hond, maar ik wel. Waar zou dit aan kunnen liggen?
 - 92 23. Mijn hond is bang voor harde geluiden, zoals van vrachtwagens, containers, enzovoorts
 - 95 24. Mijn hond is agressief
 - 97 25. Reageren alle honden op de gemoedstoestand van de baas?
 - 100 26. Mijn hond bijt als er iemand bij mij in de buurt komt
 - 102 27. Iedere keer als ik binnenkom doet mijn hond een vreugdeplasje
 - 104 28. Bang voor vuurwerk. Hoe ga je daarmee om?
 - 106 29. Ik wil mijn hond mee op vakantie nemen

6. Als iemand mij iets onredelijks vraagt, weiger ik.

- A) Nee, vaak doe ik het toch omdat ik geen problemen wil veroorzaken.
- B) Ja, ik geef op een nette manier aan dat het mij niet past.

7. Als ik ergens niet uitkom, durf ik niet goed om hulp te vragen.

- A) Nee, ik vraag gerust om hulp.
- B) Ja, daar heb ik moeite mee.

8. Ik zeg er iets van als ik al een halfuur in een rij sta te wachten en iemand probeert voor te dringen.

- A) Ja, iedereen moet netjes op zijn beurt wachten.
- B) Nee, ik durf er op dat moment niks van te zeggen.

Uitslag:

- Bij alle oneven vragen tel je 1 punt voor A en 0 punten voor B.
- Bij alle even vragen tel je 0 punten voor A en 1 punt voor B.

Tel alle punten vervolgens bij elkaar op. De laagste score is 0, de hoogste score is 8. Hoe lager je score, hoe meer moeite het jou kost om assertief te zijn.



Jij bent de ster van je eigen leven. Jij (niet ik) moet bepalen hoe je behandeld wilt worden. En jij bent degene die dit moet handhaven. Dus wil je veranderen, wil je assertiever worden, neem dan het heft in handen en ga aan de slag. Er zijn zowel online als fysiek zeer interessante trainingen voor te vinden die je hierbij kunnen helpen.

DE KEUZE IS AAN JOU

Om me heen hoor ik zoveel excuses. Excuses waarom je niet doet in je leven wat je eigenlijk zou willen. Excuses waarom jij niet hetgeen zou kunnen behalen wat een ander wel kan. Excuses waarom je hond bepaalt gedrag vertoont. Excuses, excuses en excuses...

Je kunt ervoor kiezen om je eigen excuses te geloven: dan zijn ze ook waar. Dan zijn het obstakels waar je voor je gevoel niet omheen kunt. Maar het hoeft niet zo te gaan... Wie je ook bent en wat de omstandigheden ook zijn, er zijn altijd mensen die het slechter hebben dan jij en toch heel veel bereiken. Neem je verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt. Natuurlijk liggen sommige dingen buiten onze macht, maar ook al kun je de windrichting niet bepalen, je kunt wel alle zeilen bijzetten om op kop te blijven varen!

Laat ik naar mezelf kijken. Mijn jeugd was niet om over naar huis te schrijven, ik heb lang te kampen gehad met een eetstoornis en ben een alleenstaande moeder. Is het zwaar? Absoluut! Maar daardoor is het nog niet onmogelijk om mijn doelen te behalen. Ik ben in de dertig en heb alles al bereikt waarvan ik ooit heb gedroomd. Ik heb een te gekke baan, help zo'n vier- à vijfhonderd honden en hun baasjes per jaar, heb een eigen gedragscentrum en een trainingscentrum, en nog zoveel mooie plannen voor de komende jaren. Natuurlijk heb ik ook wel eens excuses gehad... Maar ik laat me niet stoppen door excuses. Die keuze kun jij ook maken! Realiseer je dat jij degene bent die het succes bepaalt. Of dat nou in je werk is of in de omgang met je hond. Stel jezelf een doel en ga ervoor. Als je je niet meer laat tegenhouden door excuses, kunnen er bergen worden verzet, worden je plannen haalbaar en worden je dromen werkelijkheid...

‘Wacht niet tot je je doel hebt bereikt om trots te zijn op jezelf; wees trots op elke stap die je neemt in de richting van het bereiken van dat doel.’ ~ Zig Ziglar



1. Mijn hond springt tegen mij op

Vraag:

Hoe kan ik mijn hond Buddy van tweeënhalf jaar afleren om tegen mensen op te springen? Het maakt niet uit of het bij bekenden of onbekenden is, Buddy springt altijd! Hij heeft dit al gedaan als pup en we herinneren ons dat zijn moeder het ook al deed. We hebben geprobeerd hem te negeren en vervolgens te belonen met positieve aandacht (aanhaken, aaien, kluifje, enzovoorts). Helaas begint Buddy dan direct weer te springen en in de handen te happen, weliswaar op speelse wijze. Hij is hierin echt niet te corrigeren. We zijn wanhopig en weten niet wat we hier nog aan kunnen doen. De technieken die je op internet leest werken simpelweg niet en hebben een averechts effect.

Antwoord:

Honden die tegen je op springen: het is een veel gehoord probleem. Waar het om gaat is dat als een hond tegen jou op springt, hij in je persoonlijke zone komt en hij op dat moment weinig respect heeft voor jouw grenzen. Maar geef jij deze grenzen wel duidelijk genoeg aan? Stel ik kom bij jou binnen en spring meteen bij jou op schoot. Wat zou je dan zeggen? Zou je het zomaar laten gebeuren of vragen of ik wat meer afstand kan houden? Ik gok het laatste... Toch vinden we het bij honden vaak helemaal niet erg als ze zich aan ons opdringen en in onze persoonlijke ruimte komen, want dat is wat er in feite gebeurt.

Om het probleem op te lossen, zullen we ervoor moeten zorgen dat wij duidelijk onze persoonlijke ruimte aangeven aan de hond. Dit kun je doen door een cirkel

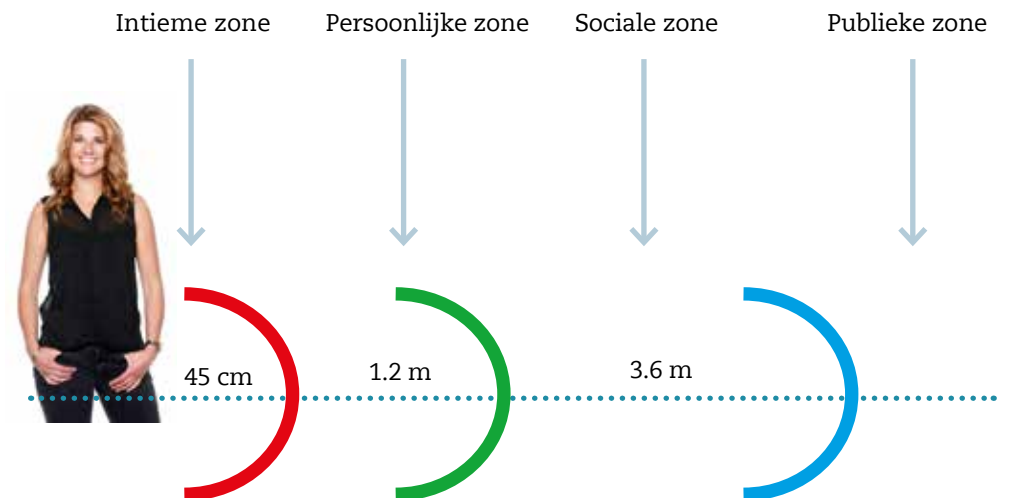
van een halve meter om je heen in gedachten te houden. (Zie foto.) Een hond mag hier alleen in komen als hij zich beleefd gedraagt, bijvoorbeeld wanneer hij rustig naast je gaat liggen of als je hem uitnodigt. Zodra hij tegen je aanspringt, doe dan kalm en zelfverzekerd een stap naar voren (denk erom dat je niet boos wordt). Doe dit net zolang totdat hij uit jouw persoonlijke ruimte vertrekt of gaat zitten. Zet dan weer een stap terug naar de plek waar je vandaan kwam. Negeren, weglopen of je omdraaien heeft weinig zin in deze situatie, want in feite zeg je daarmee tegen je hond: 'Wil je mijn ruimte er ook nog bij? Prima, ik ga voor je aan de kant!' Ik weet zeker dat als je het op deze manier aanpakt je snel van het probleem af zult zijn, omdat de hond duidelijk begrijpt wat de bedoeling is. Het is onze natuurlijke reactie om onze eigen psychologie los te laten op een hond. We gaan ervan uit dat honden dezelfde emoties hebben als wijzelf. We denken dan ook dat een hond heel erg blij is als we thuiskomen en hij ons dat laat merken door als begroeting tegen ons op te springen of wild om ons heen te 'dansen'. Terwijl een hond die kalm blijft liggen of beleefd en rustig kwispelend naar je toe komt, vele male blijer is.



Het is wel logisch dat we dit denken. Mensen die blij zijn als ze een wedstrijd hebben gewonnen of wanneer het beslissende doelpunt is gescoord springen immers ook op en neer of doen een vreugdedansje.

Als wij thuiskomen en de hond springt wild om ons heen, dan worden wij daar blij van. En doordat wij het leuk vinden en hem overladen met positieve energie, zal zijn gedrag steeds meer verergeren. Wij belonen hem namelijk constant voor de gemoedstoestand waarin hij op dat moment is. Zo leert hij dat dit kennelijk is wat wij van hem willen, terwijl dit voor een hond geen natuurlijke gedragswijze is. Als ik mijn honden 's ochtends weer in de roedel breng, zijn ze absoluut blij om de andere honden weer te zien. Maar zij gaan niet druk tegen andere honden op springen en het respect verliezen. Ze uiten hun vreugde op een andere manier: ze lopen kwispelend op de andere honden af en laten zich beleefd besnuffelen. Ze respecteren een ieders persoonlijke zone. De andere hond in kwestie zal verder gaan waarmee hij bezig was of hetzelfde beleefde gedrag terug laten zien. Zou een hond als een bezetene de roedel in rennen en zich zo gedragen als hij zou doen als zijn baasje thuiskwam, zou hij direct door de andere honden worden terechtgewezen.

Verschillende zones:





2. Mijn hond springt tegen bezoek op

Vraag:

Sinds een aantal maanden hebben wij een tweede hond in huis: Diesel van 3 jaar, een terriër mix. Daarvoor hadden we al Luna, 4 jaar oud, een pitbull mix. Diesel is gek op aandacht en kan er geen genoeg van krijgen. Als je Diesel eventjes hebt geaaid en je stopt, eist hij je aandacht op door met name heel hard met zijn hoofd tegen je hand of been te duwen (zelfs zo hard en wild dat het blauwe plekken oplevert). Bij mij doet hij het bijna niet meer omdat ik hem daarna consequent wegstuur en geen aandacht meer geef. Maar vooral als er mensen op bezoek komen die hem – ondanks mijn vraag de hond te negeren – telkens opnieuw aandacht geven, blijft dit gebeuren. Ik stuur Diesel dan ook vaak zelf weg bij de visite als hij dit doet, dan gaat hij op een gegeven moment ergens liggen. Helaas hebben mensen de neiging hem meteen weer te aaien waardoor ik weer opnieuw kan beginnen. Wat kan ik het beste doen?

Als er visite binnenkomt vragen we de mensen de honden te negeren, ook gaan de honden altijd in de bench tot de visite een kwartiertje binnen is, waarna ze meestal rustig liggen. Dan pas mogen ze eruit. Het gaat dan goed totdat iemand Diesel aait.

Antwoord:

Er is niks vervelender dan als bezoeker omver gesprongen te worden door een hond. Zeker als je je goede kleren aan hebt of niet van honden houdt. Hoewel er altijd een aantal mensen zijn die zullen zeggen: 'Ah joh, geeft niks, ik hou van honden' of 'Laat hem toch, hij wil even gezellig kennismaken', kan het jou als baas ook een vervelend gevoel geven. Je hebt op zo'n