



Suzanne van Donk  
Trimsalon Woof!



# Jij en je hond gezond

deel 1



Hoe honden laten zien wat er in ons leeft...



# WELKOM!

---

Dit werkboek is voortgekomen uit mijn wens om zoveel mogelijk mensen te inspireren en te begeleiden op hun eigen, unieke reis met hun hond.

Ik vertel je op een eenvoudige manier welke zienswijze, oefeningen en praktische tips ik toepas om samen met mijn huidige roedel van 4, gelukkig en gezond door het leven te gaan.

Ik geef je inzichten en oefeningen die je kunt gebruiken om een solide basis te creëren zodat je samen in goede gezondheid kunt zijn en blijven.

Jij en je hond gezond!

*Liefs,  
Guzanne*

Deel 1

# OVERZICHT



01

## INLEIDING

De wisselwerking tussen jou en je hond

## DE HOND

Waarom ze zijn zoals ze zijn

02

03

## EEN GEZONDE BASIS

Wat jij eerst kan geven aan je hond

## OEFENINGEN

Je gewenste resultaat behalen

04

05

## EXTRA'S

Oefeningen die de connectie met je hond zullen verrijken



# 01

---

## **Inleiding:**

De wisselwerking tussen  
jou en je hond

## DE WISSELWERKING TUSSEN JOU EN JE HOND

Honden passen zich aan hun omgeving aan en nemen de energie over van de persoon(en) waarmee ze door het leven gaan. Ze voelen onze emoties feilloos aan, net als kleine kinderen dat ook doen.

Het is daarom ook voor onze honden heel belangrijk om in onze omgang met mens en dier zoveel mogelijk een kalm, stabiel en liefdevol voorbeeld te zijn, zodat onze honden dat beeld kunnen volgen.

Leiderschap begint dus met het juiste voorbeeld geven in alle situaties, niet alleen in de omgang met je hond maar met de hele wereld om je heen. Niet alleen aan de buitenkant maar vooral ook in je hoofd. Je gedachten vormen je acties.

Als je gaat wandelen, verzorging geeft of iets anders met je hond onderneemt, zorg er dan voor dat je je goed voelt, dat je weet wat en hoe je het wilt en dat je ook daadwerkelijk de aandacht bij je hond hebt. Als je dit doet zul je zien dat bijvoorbeeld je wandelingen al meer ontspannen zullen verlopen.

Er is dan ruimte voor een heldere verbinding tussen je hond en jou. Je hond zal beter open kunnen staan voor wat je van hem vraagt. Daarnaast kun je het gedrag van je hond zien voor wat het werkelijk is en duidelijk leiderschap geven:

- Wees bewust en ontspannen
- Weet wat je wilt
- Wees duidelijk
- Geef het voorbeeld

Om onderscheid te kunnen maken welk gedrag van de hond bij jou vandaan komt en welk gedrag van de hond zelf is kun je het volgende aanhouden:

- Als de hond iets doet wat een intens gevoel bij je oproept en wat een terugkerend patroon lijkt te zijn dan kun je het gedrag terugvoeren naar jezelf en je afvragen wat het is dat de hond doet wat op de een of andere manier ook in jou leeft.
- Als het iets van de hond zelf is dan roept het geen intense reactie op en zijn we het vaak snel vergeten of is het makkelijk te begeleiden.

# 01

## DE WISSELWERKING TUSSEN JOU EN JE HOND

Hoe zich dat in de dagelijkse praktijk vertaalt kun je makkelijk herkennen door jezelf de volgende vragen te stellen:

- Hoe is je houding tegenover andere mensen en dieren, ben je tolerant, vriendelijk, geduldig, geef je ruimte aan anderen?
- Ben je open en toegankelijk, nieuwsgierig en moedig?
- Ben je kalm, beheerst en/of vrolijk en enthousiast?
- Wat vind ik minder fijn?

Dit zijn enkele voorbeelden om je een idee te geven waarin je hond kan laten zien hoe jij in het leven staat. Dit geldt natuurlijk ook voor tegenovergestelde eigenschappen, dat zijn die eigenschappen, waardoor we bepaalde gedragingen van onze hond als negatief kunnen ervaren.

Onthoud vooral dat er geen goed of fout is. Wat telt is hoe jij alles ervaart en of je zelf verandering nodig vindt in de relatie met je hond.

Wat andere mensen vinden is niet van belang voor jou en je hond. Als je in een situatie terechtkomt met mensen die een bepaalde reactie bij je oproept, kun je hetzelfde aanhouden als bij je hond:

- Als iemand iets doet wat een intens gevoel bij je oproept en wat een terugkerend patroon lijkt te zijn, dan kun je jezelf afvragen wat het is dat de andere persoon doet wat op de een of andere manier ook in jou leeft.
- Als het iets van de andere persoon zelf is dan roept het geen intense reactie op en zijn we het vaak snel vergeten.

**Alleen al het feit dat je zal herkennen wat van jezelf komt neemt heel veel druk van de hond weg en zal veel positieve veranderingen in jullie relatie brengen.**

In plaats van te zeggen: 'hij doet/vind dit of dat', kun je *hij* gaan vervangen door *ik*. Je zal versteld staan van het resultaat.

De uitspraak zo hond/zo baas komt dus niet uit het niets.





# 02

---

**De hond:**

Waarom ze zijn zoals ze  
zijn

”

*“Dogs do speak, but only to those who listen”*

*-Orhan Pamuk*

## WAAROM ZE ZIJN ZOALS ZE ZIJN

Vanuit de basis zijn ze gewoon hond (maar natuurlijk wel heel bijzonder!) Dan volgen de ras eigenschappen en vervolgens projecteren we onze denkbeelden.

Onze denkbeelden zijn gebaseerd op de verhalen die we meekrijgen van de fokker, de vorige eigenaar, het asiel of de herplaatsorganisatie.

Ook het beeld wat we vervolgens zelf gecreëerd hebben draagt bij aan de manier waarop we naar onze hond kijken.

Denk aan: Ervaringen met vorige honden, alles wat we ooit gelezen of opgezocht hebben, of wat op de een of andere manier indruk op ons heeft gemaakt.

Maar is dat allemaal waar? Het zijn allemaal overtuigingen die ons kunnen beperken in de relatie met onze hond.

Veel jachthonden kunnen prima loslopen en veel gezelschapshondjes kunnen gewoon alleen zijn. Rescue's die op hun gemak een fijn leven leiden en die goed te begeleiden zijn.

We kunnen de (vermeende) achtergrond van onze hond, wanneer deze bij ons komt wonen, ter kennis aannemen en gebruiken om begripvol te zijn.

Laat alle verhalen en labels echter los. Dit doe je door er niet meer over te praten. Door erover te praten, houd je het levend in je eigen gedachten en houd je het verhaal voor je hond in stand.

Richt je alleen nog maar op het resultaat wat je wilt behalen en de mooie dingen die je samen deelt.

# 02

## WAAROM ZE ZIJN ZOALS ZE ZIJN

Een hond heeft er geen baat bij om steeds maar een bepaald stempel of verhaal te blijven dragen. Hij is nu veilig bij jou en jij zorgt ervoor dat hij alles krijgt wat hij nodig heeft. Als je op deze manier kunt kijken naar je hond dan ben je altijd in het moment en kun je een goede leider zijn.

Als je bepaalde omstandigheden of een terugkerend patroon met je hond ervaart is het belangrijk om je af te vragen in wat voor periode de hond in je leven is gekomen.

De kans is groot dat je de gevoelens die je in die periode ervaarde projecteert op je hond. Je hond zal dit spiegelen aan je. Het resultaat is dan dat je de hond bepaalde eigenschappen toekent die eigenlijk van jou zijn.

Je hond spiegelt delen van jezelf, maar ook van het gezin, verhoudingen onderling, hoe je in het leven staat en hoe je de wereld ervaart.

Op het moment dat je je dit realiseert kun je ander leiderschap gaan toevoegen. Zorg dat je voor jezelf bepaalde zaken helder krijgt om vervolgens vrij en blij met je hond door het leven te gaan.

Je trekt altijd aan wat bij je past, niet alleen wat je graag wilt.

Wil je graag dat je hond luistert zul je eerst zelf moet luisteren naar wat de hond je laat zien.

Begin je hond eens te omschrijven en luister goed naar wat je vertelt.

Herkenbaar? Waar zie je dit terug in jezelf?

### Hoe is mijn hond dan echt?

Om te kunnen zien wie ze werkelijk zijn hoeven we eigenlijk alleen maar te observeren en echt bewust samen met ze te zijn, zonder gedachten en zonder verhaal.

De ras eigenschappen vormen ook een deel van zijn wezen. Kennis over deze eigenschappen kunnen we mede gebruiken om te bepalen wat de hond leuk vindt, hoe we bepaalde gedragingen beter kunnen begrijpen en hoe we deze, vaak talenten, op een positieve manier tot uiting kunnen laten komen.

Focus alleen op de positieve kanten van je hond. Hij, en dus jullie relatie, zal groeien en bloeien.

Leef met hem in het moment en laat hem zijn wie hij is zonder alles te benoemen.

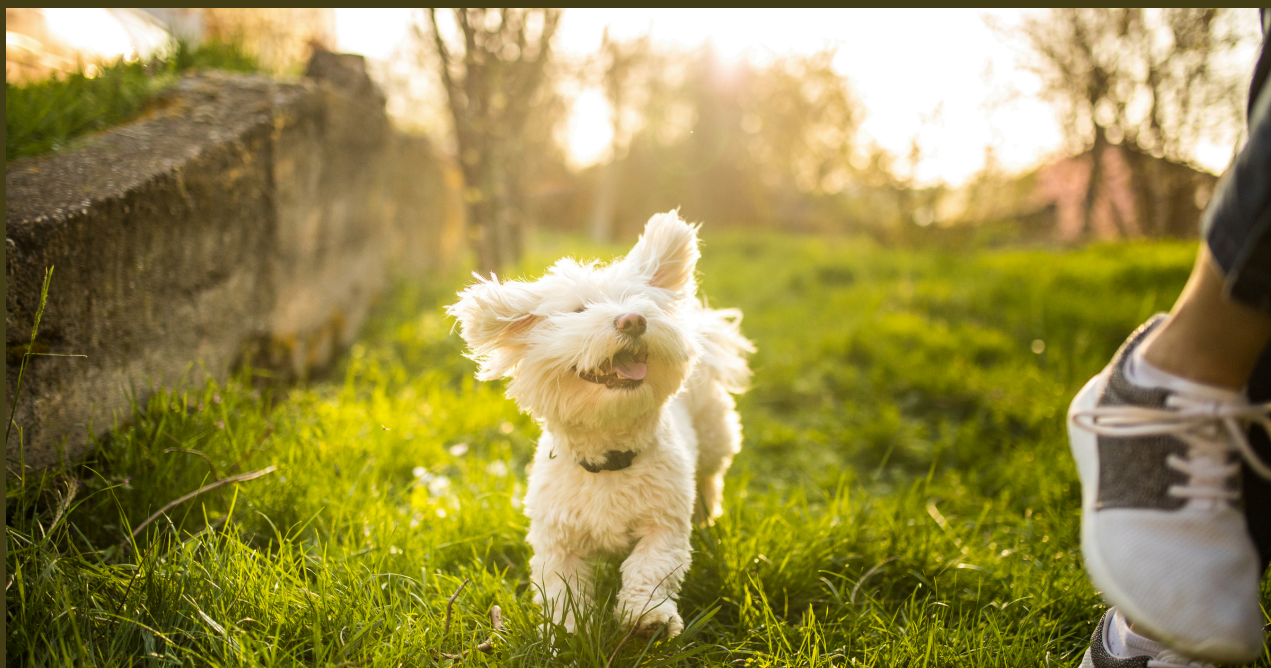
Geef positief leiderschap door zelf het voorbeeld te zijn en leer hem dingen door het te vragen, te begeleiden en te oefenen.

Op deze manier zul je een geweldige, gezonde relatie met je hond ontwikkelen en kunnen genieten van elke stap die jullie samen maken op jullie reis.



**Onze honden leven altijd in het moment en houden onvoorwaardelijk van ons.**

**Laten wij dit ook voor hen en onszelf doen.**



# 03

---

**Een gezonde basis:**  
Wat jij eerst kan geven aan  
je hond

# 03

## WAT JIJ EERST KAN GEVEN AAN JE HOND

**Zorg altijd eerst dat aan onderstaande zaken is voldaan voordat je wat vraagt van je hond.**

### **Het grote belang van beweging**

Beweging is **meest essentieel** voor het geluk en de gezondheid van je hond. Omdat je hond zo dicht bij je staat, je emoties voelt en opneemt, hebben ze passende en voldoende momenten nodig om zich te uiten en te ontladen.

Iedere hond, groot of klein, heeft hiervoor beweging en buitenlucht nodig. Als hij niet genoeg in beweging kan zijn zal hij ook niet goed kunnen ontspannen en moeilijker open staan om naar je te kunnen luisteren.

Zorg dat je er achter komt wat je hond fijn vindt om te doen en geef hem deze kans met grote regelmaat. Graven, loslopen, rennen, spelen, snuffelen, zwemmen, sporten en verschillende wandelroutes volgen zorgen ervoor dat je hond kan genieten van zijn leven en een uitlaatklep heeft om spanningen los te laten.

Spanningen zijn niet goed of fout maar dienen wel losgelaten te worden om gezond te blijven. Ze moeten er op de een of andere manier uit en als dit niet op een natuurlijke wijze kan, die bij zijn 'hond zijn' past, dan zal het zich gaan uiten in negatieve gedragingen en uiteindelijk ook in fysieke ongemakken.

In beweging zijn is ook voor jou essentieel. Als je dit doet op een manier die bij je past zorg je ervoor dat je geest en lichaam gezond en in balans blijven.

Wat vind je leuk om te doen, waar maakt je hart een sprongetje van? Doe zoveel mogelijk hetgeen waar je blij van wordt. En hoe leuk is het als je een deel hiervan samen met je hond kan doen?!

Speel regelmatig samen met je hond, gooi een bal, ren een stukje of verzin leuke opdrachten. Het maakt niet uit, zolang jullie samen maar lol hebben, Dit zal jullie band nog meer versterken.

# 03

## WAT JIJ EERST KAN GEVEN AAN JE HOND

Een hond die fysiek en mentaal voldaan is, kan beter ontspannen, net als jij. Zorg iedere dag voor *minimaal* 1x een uur (maar bij voorkeur langer) in de buitenlucht met je hond, naast de uitlaatrondes.

Ga vaak naar bos, strand of ander natuurgebied en geniet bewust van jullie tijd buiten. Zorg er ook voor dat je hond geregeld los kan lopen en vrijheid kan ervaren. Dit zal ook enorm bijdragen aan je eigen gezondheid.

### Rust

Veel honden stellen prijs op diverse slaapplekken in huis gedurende de dag.

Het is heel belangrijk voor je hond om in ieder geval 1 eigen slaapplek te hebben waar hij zich uit vrije wil volledig terug kan trekken en waar hij ongestoord kan rusten.

Net als voor jou is goede slaap belangrijk voor de gezondheid van je hond zodat lichaam en geest tot rust kunnen komen en herstellen van alle indrukken van de dag.

### Voeding

Controleer regelmatig of je hond nog geniet van zijn eten. Zorg voor variatie want ook voor je hond is lekker eten van groot belang. Verdiep je in de verschillende soorten voedsel die verkrijgbaar zijn, maak het klaar met liefde en doe je best om te zorgen dat je hond geniet van zijn eten. Zorg dat jij ook geniet van je eten, welke keuze je ook maakt.

### Verzorging

Maak met regelmaat een moment vrij om het lichaam en de vacht van je hond te controleren en verzorgen, naast zijn eventuele bezoeken aan een trimsalon.

Maak er een terugkerend aandacht moment van. Zo blijf je goed op de hoogte van zijn welzijn en kun je daar waar nodig aandacht aanbesteden; is zijn vacht schoon, luchtig en/of klitvrij? Oren en ogen schoon? Nagels op lengte?

Met verzorging geef je aandacht aan zijn lichaam. Als je dit bewust doet is deze aandacht een mooie vorm van liefde geven aan je hond en zal dit bijdragen aan zijn algehele welzijn.

Doe dit ook bewust voor je eigen lichaam.

Welk deel heeft wellicht wat extra aandacht nodig? Geef het aandacht door het bijvoorbeeld schoon te maken, te hydrateren of te masseren.



# 03

## WAT JIJ EERST KAN GEVEN AAN JE HOND

### Voorbeeld van een geschikte wandeling

Om te zorgen dat elke dag aan de bewegingsbehoefte van jou en je hond wordt voldaan kun je jullie wandeling uit 3 delen samenstellen.

Deel 1:

20 minuten:

Tijd om te snuffelen en te ontlasten. Laat je hond het eerste deel van de wandeling rustig snuffelen en geef hem daarin ruim de tijd en mogelijkheid. Loop, indien nodig, eerst rustig naar een daarvoor geschikte plek.

Deel 2:

40 minuten

Tijd om lost te lopen en vrij te zijn. Laat je hond even doen wat hij wil zonder inbreng van jou. Uiteraard doe je dit in een voor jullie geschikte omgeving. Wellicht gaat hij even rennen, nog meer snuffelen, rollen door zand/gras of zwemmen. Deze tijd kun je ook invullen om samen te spelen of om te doen wat jullie samen leuk vinden. Maar geef je hond zoveel mogelijk de vrijheid om deze tijd naar eigen wens in te vullen. Jij hoeft alleen maar te genieten van wat hij doet.

Deel 3:

30 minuten

Samen (aangelijnd) lopen. Niet snuffelen maar samen even goed de pas erin. Geen stops, gewoon samen in hetzelfde tempo lopen. De laatste 10 minuten nog even snuffelen.



De tijd heb ik voor je neergezet maar kun je natuurlijk naar eigen inzicht invullen.

Wel raad ik ten eerste aan om per dag minimaal 1 wandeling van 1 uur, liefst 1,5 uur, in te plannen en bij voorkeur met een gelijke opbouw. Naast natuurlijk alle andere leuke dingen die jullie samen doen.

Tijd kun je maken en je hond en jij zullen er enorm veel baat bij hebben.

Varieer en wissel regelmatig van wandelgebied om het voor jullie beide leuk en interessant te houden.

# 03

## WAT JIJ EERST KAN GEVEN AAN JE HOND

Om je hond volledig zichzelf, en dus gelukkig en gezond te laten zijn, kun je hem beschermen tegen de invloeden van je eigen emoties. Het is hiervoor van belang om 'hond en privé' gescheiden te houden.

Dit doe je door, wanneer je in contact bent met je hond, echt in het moment samen te zijn zodat je zijn gedrag kan zien voor wat het is. Hetzelfde gedrag kun je namelijk anders ervaren wanneer je je goed of minder goed voelt. Reageer dus niet vanuit emotie maar bewust.

### **Als je zou weten dat je hond alles verstaat en voelt wat je zegt, zou je dan anders over hem praten?**

Je hond (en de hele wereld om je heen) verstaat alles wat je zegt. De woorden die je uitspreekt brengen energie van ons met zich mee en dat is wat onze honden voelen, begrijpen en meekrijgen.

Als je over of tegen je hond praat let er dan op dat dit op een liefdevolle manier gebeurt, of hij er nu bij is of niet.

Een manier om te herkennen hoe je over je hond spreekt is of je dezelfde dingen ook over jezelf zou willen horen. Denk ook eens na over de grappen die je maakt.

Je hond luistert en doet letterlijk alles wat je zegt.

Woorden zijn heel krachtig en je hebt altijd gelijk, wat je ook zegt. Spreek dus alleen in je voordeel.

Let op je woorden en praat alleen vol liefde en respect over je hond, zoals je ook wil dat er over jou gesproken zou worden. Het is bepalend voor jullie gezondheid en relatie.

Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de relatie met je hond.

Leer te spreken over alleen die zaken die je in je leven wenst te zien; Gezondheid, liefde, voorspoed en algeheel geluk.

"a person knowing the power of his words ,becomes very careful of his conversation. He only has to watch the reaction of his words to know that they do not return void"

-Florence Schovel Shinn

*Uit: The Game of Life and how to play it*



“The best six doctors anywhere and no one can deny it,  
are:

Sunshine

Water

Rest

Air

Exercise

Diet

These six will gladly you attend  
If only you are willing  
your mind they'll ease  
your will they mend  
and charge you not a shilling”

-Wayne Fields



# SAMENVATTING

Je hond laat (delen) zien van wie je bent, mentaal en fysiek. Wat je graag ziet maar ook wat je als minder fijn ervaart. Sta open voor wat je hond vertelt en wat je hiervan kunt leren. Wees bewust in het contact met je hond en let op je woorden. Geniet van elke stap op jullie reis. Zo zorg je voor een gezond en gelukkig leven voor beide.



- Wees de verandering die je wilt zien
- Kijk bij uitdagingen in jullie relatie altijd eerst naar jezelf
- Geef leiderschap door het voorbeeld te zijn
- Onderneem vaak dingen die jullie samen leuk vinden



- Geef alleen aandacht aan de situatie die je samen wenst te ervaren
- Wees altijd bewust en aanwezig in het contact met je hond
- Luister naar je hond; wat laat hij mij zien, wat wil hij vertellen?



- Beweging en buitenlucht zijn essentieel voor de gezondheid van jullie beide = Ontspanning voor beide
- Geef regelmatig lichamelijke verzorging en controleer de basisbehoeften van je hond

## Quote:

**“The power for creating a better future is contained in the present moment: You create a good future by creating a good present”**

-Eckhart Tolle



# 04

---

**Oefeningen:**  
Je gewenste resultaat  
behalen

# 04

## JE GEWENSTE RESULTAAT BEHALEN

Om je gewenste resultaat te behalen moet je eerst helder hebben hoe dat er precies uitziet, anders kun je het ook niet duidelijk aan je hond overbrengen.

Neem er even de tijd voor om in je hoofd een duidelijk beeld te creëren hoe het eruit zal zien en hoe het zal voelen als jullie je doel bereiken.

Hoe voel jij je dan en hoe ziet dat er uit voor je hond? Schrijf dit op en hou het aan als leidraad op weg naar jullie doel.

### Het proces, stap voor stap

- 1) Creëer een duidelijk beeld van wat je samen wil bereiken
- 2) Wat moet je hiervoor eerst aan je hond geven en waar kan je hier zelf als eerste het voorbeeld in zijn?
- 3) Denk en praat alleen nog over jullie gewenste resultaat indien het ter sprake komt
- 4) Begin de uitvoering met het gevoel dat jullie het gewenste resultaat bereikt hebben. Oefen, liefst elke dag, tot het helemaal naar wens is. Focus hierbij vooral op alle dingen die (al) goed gaan zodat dit kan uitgroeien en samenkomen tot jullie uiteindelijke doel.

Dit proces kun je gebruiken voor alle zaken die je graag anders wilt zien in relatie tot je hond. Oefenen, of het eigenlijk gewoon doen en daar waar nodig bijsturen, is hierbij van groot belang.

Onthoud ook vooral om plezier te hebben van de bijzondere weg die je samen aflegt.

Het gaat niet om perfectie, het gaat erom dat jullie je beide goed voelen. Als je merkt dat het even niet werkt, laat het dan voor het is en doe iets wat wel werkt. Morgen een nieuwe dag en oefening baart kunst.



# VOORBEELD OEFENING

Wat wil je bereiken samen met je hond? Schrijf resultaatgericht, en kies positieve woorden

*Ik zou graag samen met mijn hond ontspannen wandelingen maken waarbij hij netjes aan de lijn meeloopt.*

Wat kan ik hiervoor eerst aan mijn hond geven en waar kan ik zelf het voorbeeld zijn?

*Ik ben nagegaan of mijn hond genoeg beweging en uitdaging krijgt om ontspannen aan de lijn te kunnen lopen. Hij heeft een comfortabele halsband / tuig om en hij is gezond en verzorgd.*

*Ik zorg dat ik zelf ook ontspannen de deur uit ga en mijn hoofd bij de hond/wandeling heb en ik ben goed gezelschap. Ik let ook op wat hij wil en zorg dat hij genoeg tijd krijgt om te snuffelen e.d.*

Wat gaat er al heel goed m.b.t. dit onderwerp?

*Het grootste deel van onze wandelingen zijn al heel fijn, de lijn is dan ontspannen. Mijn hond is vriendelijk en opgewekt en gaat graag naar buiten. Loslopen kan hij ook goed.*



# JE DOEL IN BEEELD

Plak hier foto's hoe je resultaat er uit zal zien



# OEFENING

Wat wil je bereiken samen met je hond? Schrijf resultaatgericht, en kies positieve woorden

---

---

---

---

---

Wat kan ik hiervoor eerst aan mijn hond geven en waar kan ik zelf het voorbeeld zijn?

---

---

---

---

Wat gaat er al heel goed m.b.t. dit onderwerp?

---

---

---

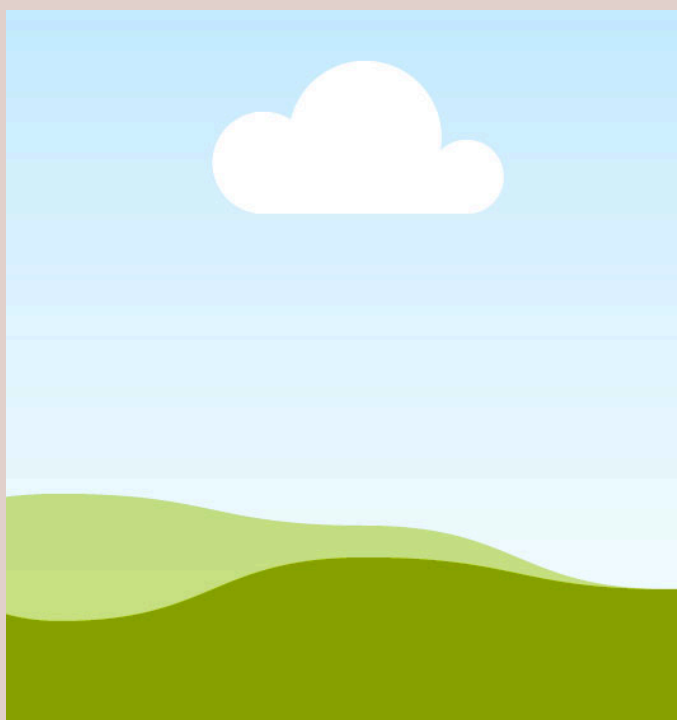
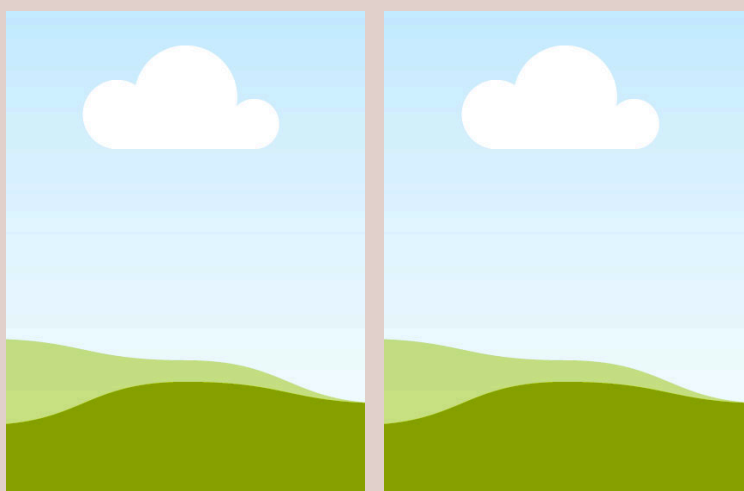
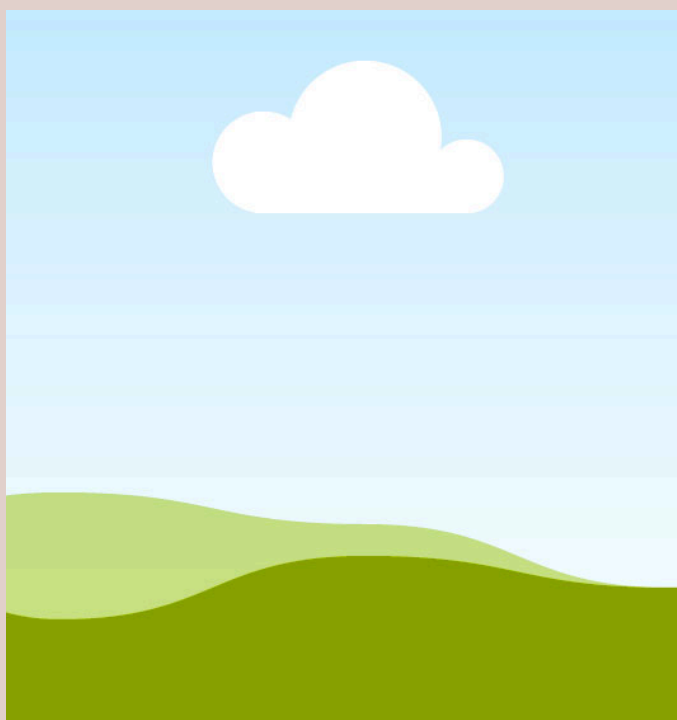
---

---



# JE DOEL IN BEEELD

Plak hier foto's hoe je resultaat er uit zal zien





“

*“Until one has loved an  
animal, a part of one’s soul  
remains unawakened”*

*-Anatole France*



# 05

---

## **Extra's:**

Oefeningen die de  
connectie met je hond  
zullen verrijken



# JOY

Onze allerfijnste herinneringen samen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# LEARN

Het belangrijkste wat ik van je heb geleerd:

Blank writing area with horizontal lines.



# DAG PLANNER VOOR ONZE TIJD SAMEN, ONZE OEFENINGEN EN WAT IK DAGELIJKS VOOR JE KAN DOEN

## Schema

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

## Top 3 taken

## Notities



# MAAND PLANNER: EXTRA UITJES, VERZORGING, AFSPRAKEN

Maand: \_\_\_\_\_

Jaar: \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	Notities:			





Ik hoop dat je net zoveel aan deze inzichten hebt als dat ik heb gehad en nog steeds heb. Het vraagt om op een andere manier te kijken naar je hond dan dat je misschien gewend bent.

Het is een eenvoudige beschrijving. We hebben toegang tot zo veel informatie en dit is mijn bijdrage om te laten zien dat de oplossingen voor veel vragen eigenlijk voor onze voeten ligt.

Je zult merken dat, wanneer je werkt met dit boek en de oefeningen regelmatig naleest, je na korte tijd deze visie eigen maakt en je het op heel veel vraagstukken steeds gemakkelijker kunt toepassen.

## **Heb je hulp nodig?**

Ik hoop dat ik je op weg heb kunnen helpen om op een andere, verfrissende manier naar je hond te leren kijken. Mocht je hulp nodig hebben of vragen bij het toepassen van de inzichten en/of oefeningen neem dan gerust contact op.

Suzanne van Donk  
[www.trimsalonwoof.nl](http://www.trimsalonwoof.nl)

