

Een hondenleven lang fysiek en mentaal in balans

Je puber goed op pad

Martine Burgers en Sam Turner hadden langs de IJssel een stemmige locatie bedacht voor de presentatie van hun boek 'Je puber goed op pad'. Het eerste deel 'Elke pup een goede start' is ruim een jaar geleden erg goed ontvangen en het ziet er naar uit dat dit ook voor deel 2 zal gelden.

Na een two-women show van Martine en Sam waarin zij het ontstaan van deel 2 toelichtten werd het eerste exemplaar uitgereikt aan Ineke van Herwijnen, directeur van de Hondenbescherming die aangaf enorm blij te zijn met het boek.

Door Ineke Post

Dit boek is het tweede deel uit het vierluik 'Een hondenleven lang'. Deel 3 krijgt als titel 'Je senior vervolgt zijn weg' en deel 4 wordt 'De hond als atleet'. Dit laatste deel is aan de serie toegevoegd omdat de auteurs niet in het materiaal wilden schrappen, maar al hun kennis wilden doorgeven. Het negende hoofdstuk, 'De voorbereiding op sporten met je hond', uit 'Je puber goed op pad' legt de basis voor deel 4.

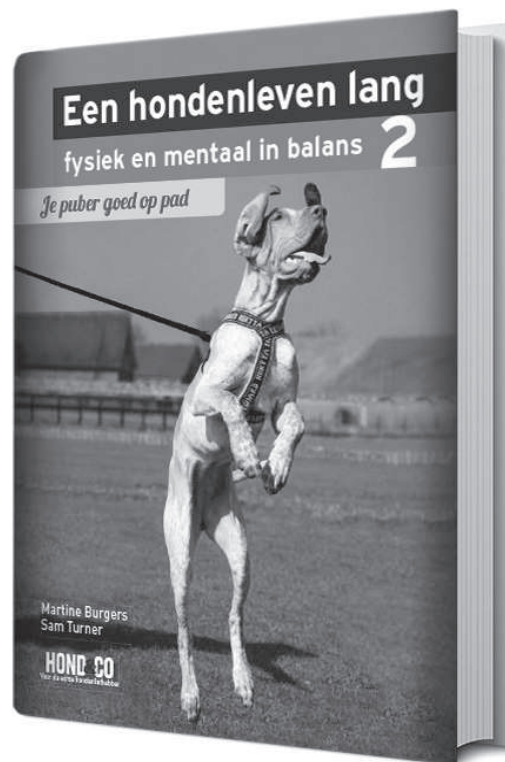
In 'Je puber goed op pad' wordt regelmatig terugverwezen naar de basis die in het eerste deel behandeld is. Waar nodig wordt dit in dit boek kort herhaald.

Wat is een hond?

'Je puber goed op pad' gaat verder daar waar het eerste deel ophield, op de leeftijd van zes maanden.

Om je hond goed kunnen te begrijpen en hem te begeleiden is een stuk theorie onontbeerlijk en dat is dan ook waar dit boek mee start. Een stukje over het ontstaan van de hond, hoe hij leeft. Het begrip dominante hond en wat dit precies inhoudt, wordt besproken. Dit omdat deze kwalificatie de kijk van mensen op het individu verandert.

Wat is nu precies het verschil tussen een zekere en onzekere hond? Hoe reageren beiden op prikkels in de omgeving en hoe snel herstellen ze zich? Moeten we honden wel in hokjes (zoals zeker/onzekeer, bepaalde raseigenschappen) stoppen? Kunnen we honden niet veel beter begeleiden als we uitgaan van het individu met een eigen persoonlijkheid? Dit maakt het leven van de hond fijner, geeft meer



trainingsmogelijkheden en zorgt voor een band die dieper gaat.

Inzicht in de persoonlijkheid van je hond geeft houvast hoe je hem begeleidt. Moet hij gemotiveerd worden of gaat hij maar door en moet je juist zijn grenzen bewaken?

In dit boek worden de hondenpersoonlijkheden beschreven volgens de Chinese geneeskunst. Deze kent vijf elementen met elk zijn eigen kenmerken. Het zijn geen vaste hokjes;

een hond kan kenmerken uit verschillende elementen laten zien. De vijf elementen zijn: Vuur, Aarde, Metaal, Water en Hout. Per element wordt ingegaan welke eigenschappen horen bij welk element. Bij eigenschappen moet je bijvoorbeeld denken aan: houdt je hond van aandacht, is hij omgevingsgericht, kan hij goed met druk omgaan, is hij een goede of slechte eter, heeft hij een hoge of lage pijngrens, is hij een echte allemansvriend of graag op zichzelf, wil hij graag dingen samen doen, zoekt hij zijn eigen grenzen op of gaat er zelfs overheen, is hij stabiel en zo kan ik nog wel even doorgaan. Wat als je hond door bijvoorbeeld stress, ziekte of overbelasting uit balans (uit zijn element) is. Elk element heeft zijn eigen specifieke reactie als er disbalans is.

Als je dan weet welk type je hond is, is de volgende stap te weten welk type jij bent. Deze combinatie bepaalt of jij en je hond een goede match zijn en wat hiervan uitgaande in de sport haalbaar is. Iedere combinatie heeft zijn eigen mogelijkheden en uitdagingen. Als je de valkuilen kent en patronen eerder doorziet, kun je veel problemen voorkomen.

Het hoofdstuk sluit af met de vraag: "wat wil je zijn: roedelleider of begeleider?"

Communicatie

Aan al deze kennis heb je weinig als je niet weet hoe je communiceert. 'Hondentaal' is het logische volgende hoofdstuk. Dit hoofdstuk is toegespitst op hond-hond communicatie.

De staarhoudingen, manier van kwispelen en de kwispelrichting komen voorbij, gevolgd door de oren en diverse oorstanden, de ogen en de mond in diverse vormen. De houding van het lichaam, gewichtsverplaatsing, spierspanning en diverse stress- en kalmerende signalen worden besproken, net als de verschillende vormen van blaffen.

Hoe vertaal je nu de lichaamstaal naar ontspannen, vriendelijk, alert, onzeker/angstig en in de stress?

Hoe herken je vermoeidheid bij een hond?

In de omgang met andere honden communiceert hij veel. Heel veel hondentaal is terug te zien in spel. Wanneer is spel nog spel? De verschillende manieren van spelen worden uitgelegd.

Wat is groepsdynamiek en wat is de invloed op gedrag? Wanneer vindt een hond een ontmoeting nog leuk? Hoe begroeten honden elkaar en hoe kun je zien of er spanning in de hond zit?



Martine Burgers signeert het boek

Om honden en hun gedrag goed in te kunnen schatten, is het essentieel om het hele scala aan signalen te leren lezen. Steeds maar weer observeren wat jouw hond en andere honden doen.

De hond communiceert ook de hele dag met de mens en daar gaat het volgende hoofdstuk over.

Lichaamstaal

Om goed te kunnen communiceren met elkaar moet je dezelfde taal spreken en elkaars lichaamstaal begrijpen. Dat is niet het geval bij de hond-mens interactie. Honden kunnen geen mensentaal leren, dus de mens zal zich de hondentaal eigen moeten maken om miscommunicatie te voorkomen.

Honden reageren altijd op lichaamstaal, ongeacht of dat van een soortgenoot of van de mens is. Onze lichaamstaal vertalen ze naar hun eigen taal, wat miscommunicatie kan geven en vervelende gevolgen kan hebben.

Hoe groot de persoonlijke ruimte van de hond is en de grens hiervan leren zien, is een kwestie van interpreteren van de hondentaal. Hiermee rekening houden is respectvol naar de hond en voorkomt dat de hond zich onvei-

lig gaat voelen. Soms is het onmogelijk om met de persoonlijke ruimte van een hond rekening te houden, zoals bij de dierenarts. Hoe je toch nog zo respectvol mogelijk kan zijn, wordt aangegeven.

Oogcontact en het wel of geen behoefte aan fysiek contact hebben van de hond komt vervolgens voorbij. Wat natuurlijk ook niet ontbreekt is het beruchte over de kop van de hond aaien. Het is menselijk om een hond aaien prettig vinden. Hoe maak je contact met de hond om te vragen of hij dit ook waardeert. Hier wordt uitgebreid bij stil gestaan onder het kopje 'aaitest'.

Wij lopen vaak recht op een hond af. Wat zegt dat in hondentaal. Wat vertelt een hond als hij opspringt of op zijn rug rolt.

Het hoofdstuk wordt afgesloten met de prachtige combinatie kinderen en honden. De vaak uiterst gevaarlijke valkuilen die niet zelden tot bijtincidenten leiden.

Hoe kinderen en honden veilig kunnen samen leven. Daar komt een stuk managen aan te pas. Laat kinderen en honden nooit zonder toezicht alleen. Regels die er moeten zijn om de veiligheid van hond en dus van kind te waarborgen.



Ineke van Herwijnen (Hondenbescherming) is in haar nopjes met het eerste exemplaar

Dit hoofdstuk geeft aan dat het om fijn en gezellig met honden te kunnen samen leven, niet genoeg is om honden leuk te vinden. Kennis van de hond en hoe hij communiceert, is broodnodig om samen een gezonde relatie op te bouwen.

Opvoeding en training

Om een fijne huisgenoot te hebben, ontkom je niet aan opvoeding en training. Onder training wordt verstaan de hond uitleggen welke gedragingen je graag wilt zien. In eerste instantie zijn dit de manieren in het dagelijkse leven zoals wij die waarderen. Dit strookt meestal niet met hoe de hond dit ervaart. Om een hond iets te kunnen leren, moet je weten hoe honden leren. Hier wordt in duidelijke, goed te begrijpen taal uitgebreid op in gegaan. Consequenties van gedrag, wat ervaart een hond als beloning, inzetten van spel als beloning.

De clicker wordt in dit boek ingezet om gewenst gedrag vaker te laten optreden en om nieuw gedrag aan te leren. Wat is de clicker, hoe werkt het, hoe leer je de clicker aan, hoe leer je timing (op het juiste moment clicken), hoe zet je gedrag op cue (verzoek om iets te doen), hoe lang blijf je een oefening clicken en dus belonen, hoe bouw je oefeningen op, hoe maak je een trainingsplan, het komt allemaal voorbij. Alle voordelen zijn terug te vinden, maar ook de valkuilen van deze training. Mooi is de aansluiting met Bob Bailey: 'You get what you click, not what you want.'

Lokken, 'shapen' en de targettraining worden besproken, omdat sommige gedragingen zich meer voor de ene dan voor de andere trainingstechniek lenen. Ook hier komen weer de voor- en de nadelen aan bod.

Met één hond trainen is handiger dan met een paar. Soms wil je met meerdere honden om en om trainen zonder dat ze elkaar in de weg lopen. Ook hier is aandacht aan besteed. Aan het trainen moeten beide partijen, begeleider en hond, plezier beleven. Het mooiste punt om af te breken is als het plezier er wederzijds nog is.

De puberteit is een lastige periode. Het skelet van de hond groeit, het brein ontwikkelt zich en de hormonen gaan meespelen.

Hoe lang kun je wandelen en trainen met je hond, hoe zwaar kun je hem belasten. Hoe is

het met de belastbaarheid van de hond gesteld? Verwerkt hij in zijn binnenwereld alles nog goed? Belasting en belastbaarheid moeten in evenwicht zijn. Disbalans geeft uiteindelijk klachten.

Groeien gaat vaak niet gelijkmatig en tijdens een groeispurt kan de hond last van groeipijn krijgen. Hoe ga je ermee om en wat kan je eraan doen? Hoe komt het dat pubers, vooral tijdens een groeispurt onhandig zijn in hun motoriek?

Hoe kan het dat de puberhond zijn hele training en alles wat hij geleerd heeft, zomaar vergeten is?

Bij reu en teef wordt uitgebreid stil gestaan bij de hormonale veranderingen en ook wat dit met het gedrag kan doen. Hoe ga je daarmee om? Wanneer kies je voor steriliseren of castreren en op welke leeftijd?

Wat houdt een therapeutische check in en 'last but not least': Hoe til je een hond?

Fysieke aspecten

Aan het bewegingsapparaat van de hond is een apart hoofdstuk gewijd. Hoe is het opgebouwd? Hoe functioneert het? Wat kan er misgaan? Welk tuig voldoet bij welke hond?

De drie lichaamstypen, namelijk endomorf, mesomorf en ectomorf geven aan waar de talenten en valkuilen van de betreffende hond liggen. Een hond kan, afhankelijk van de omstandigheden, zich in verschillende gangen voortbewegen zoals stap, telgang zonder en met zweefmoment, draf, handgalop, diagonale galop en rotatoire galop. Deze zijn stuk voor stuk beschreven en verduidelijkt met tekeningen van de gang.

Per gang verschilt het hoeveel en wat voor ruggebruik de hond nodig heeft. Regelmatig worden kreupelheden veroorzaakt door een rugprobleem. Wat doe je als je hond kreupel loopt? In het boek staan wat handvatten.

Puberen

Je puber hoort je nog wel, maar luistert niet meer... bananen in zijn oren. Hoe komt dat en hoe daarmee om te gaan? Hoe ga je als begeleider met de daarbij behorende frustraties om?

Als de hormonen op gang komen, opent dat een ander geurenpalet voor de hond. Zowel de reu als de teef raken in de ban van geur. Wat

halen honden voor info uit geuren? Dit alles bevordert niet het terugkomen van je hond. Hoe ga je hiermee om en hoe stimuleer je het 'hier' komen? Hoe laat je de hond de voor jou goede keuze maken?

Honden in de puberleeftijd die voorbeeldig luisteren, hebben of (erge) pijn of voelen zich niet veilig. Extreem puberen kan ook op fysieke klachten duiden.

Hoe ga je om met de angstfase, die naast de hormonen speelt, om de echte wereld bij de puber 'vast te zetten'?

Welke puberfases zijn er en hoe speel je daarop in? Hond-hond interacties veranderen. Verandert dit bij reuen in macho-gedrag (groot maken, haren overeind zetten, grote mond geven) dan kun je dit gedrag ombuigen door je hond aan te lijnen en het 'kijk daar eens!-spel' te spelen.

Teven worden vaak onzekerder in het benaderen van andere honden en ook hier is het 'kijk daar eens!-spel' voor te gebruiken. Ook wordt aangegeven hoe je in dit geval een veilige haven voor je teef wordt. Geur afzetten, markeren, wat als je niet wilt opvallen, wat doet opwinding met de hond, mensen omklemmen, andere honden bestijgen, alles wordt heel duidelijk behandeld. Een goede voorbereiding, veel geduld en humor helpen om deze pittige fase door te komen.

Om een puber iets aan te leren heb je tijd nodig, geduld (kleine stappen/korte sessies) en nog meer geduld, want na een twee keer fout doe je meteen een stap terug. Bij alle oefeningen wordt beschreven hoeveel voertjes je maximaal mag gebruiken en over hoeveel herhalingen je die kunt verdelen. Het belang van de beloningshistorie en het gebruik van een release zoals 'vrij' (nodig als je op dat moment geen clicker gebruikt). Onder andere wordt 'Netjes meelopen' besproken met de valkuilen, er is aandacht voor de oefening 'Hier' komen en de oefening 'Bowlen' uit deel 1 wordt herhaald. Hoe kun je ontspannen met iemand praten zonder hinderlijk gedrag van je hond... juist, je leert hem de oefening 'Parkeren'.

Een stuk zelfbeheersing leer je je hond door van lekkers op lage tafels, krukjes, de grond af te blijven. De basis is hier ook in deel 1 gelegd.

Bij het gebruik van de plaatsmat waarop liggen standaard gedrag wordt, wordt vervolgens de tijdsduur verlengd. In wezen het begin van de 'blijf'-oefeningen (langer liggen in dit geval). In het boek staat heel precies hoe je langer zitten/liggen opbouwt. Ook hoe je honden beter op een verbale cue kan laten reageren, hij leert dus echt te luisteren.

Voor de verzorging van je hond zijn een aantal basisvaardigheden nodig. Je moet de hond overal kunnen aanraken en het gebit kunnen bekijken.

Spel versterkt de band tussen individuen. Er worden verschillende vormen besproken.

De oefeningen waaruit Pubergym bestaat, worden langzaam opgebouwd qua intensiteit en belasting. Is de hond eenmaal volwassen dan groeit de pubergym langzaam uit tot echte balans- en coördinatie training. De targetstick wordt hierbij aangeleerd voor gebruik bij gangwerk.

Alle oefeningen worden uitgebreid en duidelijk beschreven met de valkuilen erbij.

Achtereenvolgens komen mikado, cavaletti's, plankenparcours, krukje, parcours van obstakels, verhoogd platform en het balanskussen aan bod.

Samen bezig zijn is een voorwaarde om connectie met je hond op te bouwen. Toch is dit niet voldoende om deze connectie te krijgen. Samen genieten, quality-time en gewoon samen zijn is net zo belangrijk.

Sport

En als je nu wil sporten met je hond? Waar moet je allemaal aan werken...en welke hondensporten zijn er? Een heel rijtje hondensporten wordt genoemd en er wordt uitgelegd wat het precies inhoudt.

De voorbereiding begint met de raskeuze. Kies een ras dat voor die sport geschikt is.

Kijk naar de kwaliteiten en talenten van je hond en kies die sport die het beste bij hem past. Honden zijn pas volledig belastbaar als het lijf volledig is uitgegroeid. Dus dan kan er pas op vol vermogen getraind worden.

Vorbereiden op de sport bestaat uit de pijlers: contact en focus, rust en zelfbeheersing, lichaamsbesef en motoriek, core-stability en lenigheid.

Deze onderdelen worden in het boek afzonderlijk besproken.



Sam Turner legt uit

Geen enkel dier is perfect symmetrisch. Hoe ga je om met een links-rechts verschil dat je in de training opmerkt? Het belang van de sportcheck wordt benadrukt.

Ook hier weer een trainingsplan om je doelen te bereiken. De warming-up en cooling-down komt met de daarbij behorende oefeningen langs. Hierna volgt een aantal oefeningen ter voorbereiding op de sport, die dus werken aan de vier pijlers.

Het boek sluit af met uitleg over krachttraining en een aantal oefeningen hiervoor met diverse schema's voor een veilige opbouw.

Op de laatste bladzijde van het boek een waarschuwing.

Richt je op de basisvaardigheden. Laat hem geen prestaties leveren waarvoor hij nog niet klaar is. Hierdoor leg je een stevig fundament en geef je je hond de kans om fysiek en mentaal te groeien. Ondanks de (in andermans ogen) wat langzame start pakken deze honden de vervolgentraining prima op en handhaven zich probleemloos.

Conclusie

Ik heb dit boek met heel veel interesse en plezier gelezen. De prachtige uitvoering alleen al werkt motiverend. De mooie foto's van Noëlle Hoorneman, die de tekst werkelijk van het begin tot eind verduidelijken, hebben echt toegevoegde waarde. Het boek is deskundig, bevat alle facetten van het hond zijn en is bijzonder compleet. Hierdoor ook goed als naslagwerk te gebruiken. Het is, doordat de uitleg eenvoudig is en de foto's dit nog eens zichtbaar maken, een heel toegankelijk boek voor de 'gewone' hondenliefhebber, maar ook voor mensen die professioneel met honden bezig zijn zoals instructeurs.

Samenvattend vult dit geweldige boek een gat in de markt en is een absolute aanrader voor iedereen die zich met honden bezig houdt.

Een hondenleven lang fysiek en mentaal in balans.

Deel 2: Je puber goed op pad ISBN 978-94-92199-26-3