

Dogsitief

Dogsitief

De hoogsensitieve hond
begrijpen en begeleiden

Ineke Vander Aa

Auteur: Ineke Vander Aa
Coverontwerp: Ineke Vander Aa
Foto's: Ineke Vander Aa
ISBN: 9789402194593
© Ineke Vander Aa, 2019

ik wacht en luister
in mijn borst klopt maar één hart
maar ik zie je overal

voor Scout,
2008 - 2019

Inhoud

Voorwoord.....	6
Mijn hond, hoogsensitief?	11
Sensory Processing Sensitivity bij mensen	17
Oorzaken van hoogsensitiviteit	24
Antropomorfisme en anthropodenial	26
Hoogsensitiviteit bij honden	29
Avonturiers en rustzoekers	35
cSPS als talent	38
Inzoomen op overprikkeling	42
Gevolgen van overprikkeling op lange termijn	55
Zenna is kallem!	60
Moeilijkheden voor honden met cSPS	65
Specifieke noden van honden met cSPS	72
Mindfulness	108
Het vinden van de juiste balans	111
Oefeningen	113
Nawoord	148
Dankwoord	150
Referenties	152

Voorwoord

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 leiband, en plots waren Mijo's poten overal. De leiband 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. Dan ging ik zitten tussen de plas en de poep, en ik zuchtte.

Mijo was vijf weken voordien geadopteerd uit Spanje, waar hij sinds pup tot de leeftijd van twee jaar in een asiel had verbleven. Op zijn paspoort staat een foto van een hijgende straathond.

Mijo's adoptiegezin contacteerde me omdat hij moeilijk uit zijn bench kwam. Hij at amper en ontweek iedereen. De mensen hadden het idee dat ze met hem geen contact konden maken.

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 van me weg met grote ogen. Ik had nog nooit een hond gezien die er zo alleen uitzag. En uitgeput.

Omdat de adoptanten de nood erkenden aan een langdurige begeleiding, en zij zich niet geschikt voelden om hem die te bieden, besloot ik hem diezelfde dag mee te nemen. Dat had ik nooit eerder zomaar gedaan. Wat hij nodig had, wist ik niet, maar ik dacht dat ik er misschien achter zou kunnen komen. In ieder geval was duidelijk wat hij niet nodig had: van het ene opvanggezin naar het andere verhuizen in de hoop op een spoedige adoptie.

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



Mijo, enkele dagen nadat hij bij ons aankwam als tijdelijke opvanghond. De houding met gebogen rug en lage kop wordt in verband gebracht met een negatieve stress-ervaring.

Boeken over ervaringen van andere mensen met honden, kunnen inspireren. Wetenschappelijk onderzoek brengt inzicht. Het internet en de vaak ongevraagde adviezen uit onze omgeving over omgaan met honden, scheppen meestal verwarring. Waar ik de voorbije jaren het meeste van geleerd heb, zijn de honden zelf.

‘Iedere hond komt in je leven om je iets te leren’, hoor ik mijn lerares bij Animal Behavior College nog zeggen. Destijds vond ik dat ze een beetje zweverig klonk, maar inmiddels begrijp ik wat ze bedoelde. Iedere hond komt op de eerste plaats als individu op mijn pad terecht, waarvan ik iets 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 een Yoda. Eigenlijk zijn het vaak de honden die je

confronteren met de grenzen van je kennis of ervaring, die je uitdagen om te groeien. Voordat ik Mijo leerde kennen, had ik wel een vermoeden dat hoogsensitiviteit bij honden bestond. Maar, bedacht ik dan, zijn niet alle honden hoogsensitief tegenover mensen? Horen en ruiken ze niet beter? Maakt hen dat niet vanzelf gevoeliger voor overprikkeling binnen onze intense samenleving?

Ik meende signalen te herkennen van hoogsensitiviteit, omdat ik ze als hoogsensitief persoon ook ervaar. Mijo schreeuwde het bijna uit, maar mijn rationele kant legde hem eerst het zwijgen op. Totdat de ratio hem alleen maar dichter bracht naar zijn euthanasie wegens psychisch lijden. Toen hoorde ik ineens mijn buikgevoel dat me influisterde wat Mijo wellicht nodig had. Het kwam niet overeen met mijn cursus of met de boeken die ik tot dan toe had gelezen. Maar ik zat daar voor dat in elkaar gezakte, magere beestje dat stonk naar angst, en ik dacht: goed, vanaf nu luister ik alleen nog naar jou.

Mijo is een inspiratie geweest om verder op zoek te gaan naar informatie over hoogsensitiviteit bij honden, en ik wil hem daarvoor bedanken. Het is vooral dankzij de invloed die hij op me uitoefende, dat ik tot op heden verschillende honden heb kunnen helpen om gelukkiger in het leven te staan. Hoe mooi is dat?

Het houdt geen steek om deze inzichten als een prijzig geheim te bewaren. Veel logischer is het, om bewustzijn rond dit onderwerp te verspreiden, met als doel zoveel mogelijk gevoelige zieltjes te bereiken, die hiermee geholpen zouden zijn. Dit boek is een houvast voor het begeleiden van algemeen gevoelige en hoogsensitieve honden. Je kan daarbij inderdaad 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, als niet alle, een hondvriendelijkere toekomst tegemoet zouden gaan als hun mensen zich zouden openstellen voor de houding die in dit boek wordt omschreven. Mijn vermoeden werd bevestigd door mijn collega's en 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 algemeen emotioneel welzijn van honden. Laat het

een inspiratie zijn om ons meer open te stellen voor de algemene gevoeligheid van onze honden.

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

Ik heb me voor de uiteenzettingen in dit boek verdiept in de beschikbare informatie rond hoogsensitiviteit bij mensen en andere dieren. Er is op heden een gebrek aan voldoende wetenschappelijke kennis omtrent honden met hoogsensitiviteit. Waar boeken, artikels en onderzoeken bepaalde vermoedens staven, zijn er geen betere leraren dan de honden zelf. Daarom heb ik, zo objectief mogelijk, kennis getoetst aan voorbeelden uit mijn praktijkervaringen. Dit boek is dus geen wetenschappelijk naslagwerk, maar wel een combinatie van hedendaagse kennis en mijn ervaringen met honden.

Onder 'Referenties', lijst ik de bronnen op waarin ik relevante kennis heb vergaard.

Ik verwijs in dit boek naar 'de hond' in mannelijke vorm ('hij', 'zijn' etc.), omdat het woord 'hond' als mannelijk staat beschreven in de Nederlandse taal. Ik hoop daarmee niet tegen de borst te stoten van vrouwelijke of transgender honden.

Doorheen het boek plaatste ik doordenkertjes in de vorm van citaten van invloedrijke onderzoekers. Daarbij heb ik de oorspronkelijke taal behouden, soms Nederlands en soms Engels, om de betekenis zo nauw mogelijk weer te geven en miscommunicatie ten gevolge van vertaling te vermijden.

Omdat de honden die mijn pad kruisen mijn beste leraren zijn, breng ik hun anekdotes regelmatig ter sprake. Om de privacy van hen en hun mensen te beschermen, heb ik alle honden en mensen fictieve namen gegeven.



Mijo, ongeveer vier jaren na de foto op pagina 7.

Mijn hond, hoogsensitief?

Relax. Hoogsensitiviteit is niets om bang van te zijn. Het is geen beperking of ziekte, en niet noodzakelijk een gevolg van een psychologisch trauma. Hoogsensitiviteit is een aangeboren karaktereigenschap, die bijzonder nuttig kan zijn voor de overlevingskansen van het individu en degenen waarmee hij samenleeft. Het is pas wanneer de omgeving geen rekening houdt met de mogelijkheden en beperkingen van hoogsensitiviteit, en wanneer het individu zichzelf niet leert te reguleren, dat deze eigenschap een struikelblok kan vormen voor het emotionele welzijn van het individu en zijn relatie met de omgeving.

Om te weten te komen in hoeverre jouw hond hoogsensitief kan zijn, kun je de stellingen aanvinken die bij jouw hond van toepassing zijn. Hoe meer vinkjes je plaatst, hoe groter de kans dat jouw hond hoogsensitief is.

☐ Mijn hond lijkt de kleinste details uit zijn omgeving op te merken.

☐ Het gedrag van mijn hond is sterk beïnvloed door mijn humeur.

☐ Mijn hond reageert gevoelig aan aanraking en/of lichamelijke pijn.

☐ Mijn hond zoekt uit eigen initiatief regelmatig afzondering of rust op.

☐ Mijn hond reageert gevoelig op voedselkwaliteit of verandering in dieet, zowel in gedrag (bv. langer snuffelen aan nieuwe voeding), als gezondheid (gemakkelijk diarree).

☐ Mijn hond wordt snel nerveus van lawaai.

☐ Mijn hond heeft vaak last van stress-gerelateerde lichaamskwaaltjes. Bv. gastro-intestinale gevoeligheid, oorontstekingen, oogontstekingen...

☐ Mijn hond heeft een voorkeur voor, of afkeer van, een bepaald wandeltuigje.

☐ Mijn hond lijkt gauw emotioneel te reageren, of te 'overdrijven'.

☐ Mijn hond schrikt algemeen snel op.

- __ Mijn hond wordt druk als ik hem bij langdurige activiteiten betrek.
- __ Mijn hond is gevoelig aan concentratieverlies.
- __ Mijn hond is gevoelig aan overprikkeling.
- __ Mijn hond doet zijn best om me tevreden te stellen.
- __ Mijn hond gaat hevig spel met meerdere honden uit de weg, maar kan wel fijn samen spelen met een enkele andere hond.
- __ Mijn hond reageert eerder terughoudend t.o.v. nieuwe prikkels.
- __ Mijn hond lijkt veel tijd nodig te hebben om nieuwe prikkels te onderzoeken.
- __ Mijn hond reageert nerveus als zijn dagelijkse routine verandert.
- __ Mijn hond lijkt gevoelig aan bepaalde geuren of geluiden.
- __ Mijn hond tracht drukke situaties te ontwijken.
- __ Mijn hond reageert extreem opgewonden in drukke situaties.
- __ Eens mijn hond opgewonden is, is het moeilijk om hem tot rust te brengen.
- __ Mijn hond lijkt zich steeds bewust van zijn omgeving.

Heb je weinig stellingen aangevinkt, dan kan het zijn dat je hond minder hoogsensitief is. Hoe een hond zich gedraagt, is de contextuele som van genetica en levenservaringen. Zijn persoonlijkheid en gedrag zijn dus de uitkomst van een complexe combinatie van biologie en psychologie. Tegenover mensen zijn alle honden echter gevoeliger wegens hun intensere zintuiglijke beleving, met name gehoor- en reukzin. Honden reageren over het algemeen dus gevoeliger op prikkels die door jou eerder als flauw of gemiddeld worden ervaren (bv. verkeersgeluiden). Doordat de hond waarvoor je dit boek leest, dagelijks vertoeft in onze drukke, lawaaierige samenleving, zal hij gevoeliger zijn aan overprikkeling, en kan dit boek alsnog nuttig zijn om een gezonde balans te vinden in het waarborgen van zijn emotionele welzijn.

Heb je vele vinkjes geplaatst, haal dan een kop thee en maak het je gemakkelijk, want dan is de kans groot dat jouw hond, net zoals vele anderen, hoogsensitief is.

Aan elke lijn zijn echter twee uiteinden. Om je te helpen bij de

bewustwording dat je je hond misschien benadert vanuit een ideaalbeeld dat weinig ruimte laat voor individualiteit, stel ik voor om bij volgende vragen stil te staan:

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

Welke gevoelens roept dit gedrag bij jou op?

Hoe reageer jij hier doorgaans op?

Als jij denkt aan het beeld van een ideale hond, 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?

Hoe vervult jouw werkelijke 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 schept de media van een partner?

Zijn er gelijkenissen met jouw ideaalbeeld, of de verwachtingen die je koestert tegenover hem of haar?

Welk ideaalbeeld schept de media van een gezinshond?

Zijn er gelijkenissen met jouw ideaalbeeld, of de verwachtingen die je koestert tegenover hem of haar?

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

Op mijn zevende verjaardag werden mijn klasgenootjes naar gewoonte uitgenodigd om bij me thuis te komen vieren. Tijdens het feestje zat mijn grote zus boven op haar kamer. Ze keek door het raam op het moment dat één van de genodigden in haar eentje de straat op wandelde. Huilend.

Mijn zus rende de trap af, stormde op blote voeten naar buiten en haalde het meisje in. Toen haar werd gevraagd waar ze naartoe ging, antwoordde ze dat ik haar naar huis had gestuurd. Ik herinner me die dag nog prima. Voornamelijk dat ene moment, waarop ik werd omsingeld door een twaalftal kinderen

die tegelijk leken te roepen, te kabbelen en te rennen. Temidden van een kolkende orkaan stond ik, en het meisje had de pech om net dan tegen me te botsen. Ik keek haar recht aan en zei dat ze kon vertrekken.

Ik was geen bijster populair kind. Het liefst speelde ik met de katten, bouwde ik een kamp in mijn eentje, praatte ik met mijn ingebeelde vriendje dat immer rustig en vriendelijk bleef, of kamde ik de haren van mijn barbiepoppen. Soms ging ik spelen bij één of twee terugkerende beste vriendinnetjes, en dat was prima zo.

Toen mijn moeder me van een schoolreis zag terugkeren, zat ik alleen op een tweezit van de bus. Ik glimlachte naar haar en wuifde. Haar hart brak.

In een poging om me 'socialer' te krijgen, werd ik ingeschreven bij de plaatselijke jeugdbeweging en volleybalclub.

Tot op heden keert mijn maag bij de geluiden van gamellen die tegen elkaar kletsen, of sportschoenen die over de grond slippen in een sporthal.

Pas jaren later, als de verwachtingen van sociaal gedrag wegebden en ik stilaan werd aanvaard als de zonderling die liever verhalen schreef dan tussen een bende gillende kinderen te rennen, leerde ik mijn mogelijkheden en beperkingen kennen. Tot mijn moeders opluchting hield ik er wél van om bij andere mensen te vertoeven, maar alleen met een select aantal mensen en liefst binnen een creatieve setting. Ik hielp bijvoorbeeld bij het maken van homevideos, of stopte pleidooien voor het stoppen van vlees eten in de brievenbussen van de burens.

Ik begon ervan te genieten om sociaal te functioneren, zolang de activiteiten binnen mijn grenzen bleven. Zo, beetje bij beetje, keerden aversies zich om tot aangename ervaringen. En zo, op eigen tempo, verlegde ik grenzen.

Fast forward naar mijn adolescentie, en de hond die recent was geadopeerd uit het asiel. Ze heette Maya, en had de zwarte kop van een jonge Duitse Herder. Haar neusje droeg het litteken van een stevige hondenbeet.

Destijds woonden we op een appartement in een bebouwde omgeving, waar altijd wel iemand toevallig de vuilzakken buitenzette of de kinderen op een fietsje hielp, waar altijd wel