



Hondencoach
Leidy gebruikt haar hoogsensitiviteit als kracht: ze kan goed aanvoelen wat er gebeurt in de communicatie tussen eigenaar en hond.

FOTO'S: fotografie bij Anne-Marie

‘Durf bij je gevoel te komen en word een goede leider voor je hond’

Leidy Zijlstra (29) coacht de eigenaar achter de hond. Vaak is probleemgedrag bij honden terug te voeren op de signalen die het baasje uitzendt. Dat kun je zien als een aansporing om eens te onderzoeken wat er eigenlijk in jouw binnenwereld gebeurt.

Jouw boodschap is, dat honden ervoor kunnen zorgen dat mensen van hun hoofd naar hun hart gaan, en dat dit met name voor hoogsensitieve mensen goed kan zijn. Kun je daar wat meer over vertellen?

Ik weet al jaren dat ik hooggevoelig ben, uiteindelijk krijgt dat een naam en kun je je ermee identificeren. Ik merk dat veel mensen het lastig vinden om naar hun gevoel toe te gaan. We leven in een maatschappij waarin we heel erg aan het externaliseren zijn: wat vindt een ander van mij? Daardoor komen we nooit tot de kern:

wat vinden we eigenlijk van onszelf? Een hond laat heel goed zien wie jij eigenlijk bent. Gedragsproblemen bij honden kunnen daar een gevolg van zijn. Ik praat niet over probleemhonden, maar over leerhonden. Die dwingen jou op een liefdevolle manier om naar jezelf te kijken: wat gebeurt er eigenlijk in jouw binnenwereld? De hond laat jou iets zien, alleen begrijp je het nog niet.

Kun je een voorbeeld geven van hoe de hond zich op een bepaalde manier gaat gedragen, en wat dat over de eigenaar zou kunnen zeggen?

Alle eigenaren die een disbalans ervaren met hun hond, ervaren spanning.

Ze gaan bijvoorbeeld naar buiten toe, zien vanaf dertig meter al een andere hond aankomen, de hond gaat het ook waarnemen, dus er komt spanning. Als je hooggevoelig bent, dan voelt het echt alsof je hart in vuur en vlam staat en dat het heel veel energie ineens van je vraagt. Mensen die niet hooggevoelig zijn, kunnen dit ook ervaren, maar bij HSP's is alles extra intens. Die energie pikt de hond van jou op. De hond wordt gespannen, kan gaan uitvallen, gaat hijgen, de haren gaan overeind staan, hij gaat in de riem hangen. Iedere hond gaat op zijn manier om met stress. Vervolgens gaat de eigenaar op slot: of ze gaan de confrontatie uit de weg

69

Je kunt beter even stilstaan, creëer rust en doe even helemaal niets. Dat vinden we lastig, want als er iets niet goed gaat, zijn we gewend om juist iets te gaan doen om te voorkomen dat het nog erger wordt.

en gaan de andere kant op, ze blijven achter een auto staan, of ze worden boos op de hond, ze gaan de hond corrigeren. Eigenlijk zou ik je willen uitnodigen: je voelt normaal al niet wat je wilt voelen, ga er maar eens naartoe: ben je angstig, onzeker, bang, boos? Ik leer je heel erg goed omgaan in het moment zelf: hoe kun je alles kanaliseren waardoor je weer zaken op orde kunt stellen en niet je gevoel gaat 'worden'. Want het is meer een teken van: wat ga je nu ermee doen? Ik leer mensen om de confrontatie aan te gaan en echt weer te gaan voelen, en dat is doodeng, het doet pijn, maar uiteindelijk realiseer je je: er kan helemaal niks gebeuren.

Ik vraag me even af bij dit specifieke voorbeeld: stel, de eigenaar is er niet bij, hoe zou de hond dan reageren op een andere hond?

Dat hangt er natuurlijk van af welke persoon in kwestie er dan aan de riem zit. Als dit een relaxte persoon is, zal je zien dat de hond ook rustig blijft, want er is geen gevaar. Het instinct van de hond wordt dan niet getriggerd om daar iets mee te gaan doen. Dit oppikken van de energie van het baasje, daar zijn honden enorm goed in.

Wat zou je beter kunnen doen in deze situatie, als de spanning zich opbouwt?

Je zal het echt even moeten doorvoelen. We zijn geneigd om maar door te gaan, maar je zal echt even op de rem moeten gaan staan. Vaak ben je met de buitenwereld bezig, komt er ook schaamte bij kijken. Je kunt beter even stilstaan, creëer rust en doe even helemaal niets. Dat vinden we lastig, want als we dingen voelen en er gaan dingen niet goed, zijn we gewend om juist iets te gaan doen om te voorkomen dat

het nog erger wordt. We willen zoveel, we leggen zoveel druk op onszelf en onze hond neer, daar bereiken we niks mee. Je kunt jezelf rustig krijgen door bijvoorbeeld een ademhalingsoefening te doen.

Denk jij dat hoogsensitieve mensen een extra sterke band met hun hond kunnen krijgen, omdat ze een groot empathisch vermogen hebben?

Ja, ik denk dat HSP's een extra intense band kunnen krijgen, alleen is onze uitdaging om goed bij onszelf te blijven en ons niet te verliezen in de buitenwereld. Juist omdat een hond jouw gedrag kan sturen en spiegelen, kun je heel goed weten: wat is van mij, wat is van de ander en wat is van de hond? Ik coach best veel hoogsensitieve mensen. In de hondenwereld heb je de harde hand-methode en de snoepjesmethode, daar sta ik allemaal niet achter want hard breekt en zacht veert mee. Ik ben van de zachte methode, maar wel de confronterende methode. Juist hooggevoelige mensen moet je geen kunstjes aanleren, omdat ze dan buiten zichzelf iets gaan ontwikkelen. Het is juist goed om te ontwikkelen wat in jezelf zit. Daar ga ik aan sleutelen.

Hoe ging dat bij jou, toen jij jouw eerste hond kreeg?

Ik kreeg op mijn achttiende mijn eerste hond. In die tijd had ik anorexia nervosa. De hond was meteen een spiegel, alle liefde en aandacht die ik aan mijn hond gaf, gaf ik niet aan mezelf. Op een ge-

geven moment kwam mijn verslaving, want ik zie anorexia als een verslaving, heel erg in de weg te zitten met de wandelingen, de juiste voedertijden van de hond en noem maar op. Ik had een heel verstrooid dagpatroon, ik sliep soms wel zestien uur per dag. Op een gegeven moment dacht ik: dit kan helemaal niet, want mijn hond heeft veel meer nodig. Wat als ik nu een hele stabiele, gezonde en bewuste hondeneigenaar kan worden voor mijn hond? Dan gaat mijn hond niet de fout in en dan ben ik er echt, nu ben ik er maar half. Ik kreeg een doel in het leven, in plaats van alleen maar te willen afvallen, dacht ik: ik wil een goede hondeneigenaresse worden. Ik ben toen samen met de hond naar mijn coach toegegaan. Ik moest weer leren me kwetsbaar opstellen, ik was ontzettend verhard omdat ik nooit goed wist hoe ik met mijn emoties om moest gaan. Hoe kun je vanuit je gevoel weer de maatschappij aankunnen? Met mijn coach kwam er enorm veel pijn naar boven, afwijzing die ik heb gevoeld, ik werd vroeger gepest en voelde me niet goed genoeg. Mijn hond liet mij in mijn waarde. Het voelde heel veilig om het coachingstraject met mijn hond aan te gaan, zijn aanwezigheid was al wat ik nodig had. Ik merkte dat mijn gevoeligheid en kwetsbaarheid juist heel goed zijn, dat het er mag zijn en dat ik het kan ontwikkelen en omarmen. Ik heb deze hond nog steeds, hij heeft mij nog genoeg te leren in het leven, en dat vind ik heel waardevol. Inmiddels heb ik twee honden.



Je zegt dat je verhard was, omdat je veel afgewezen werd. Je bouwde een muurtje om jezelf heen om jezelf te beschermen.

Ja, inderdaad, mensen konden mij raken. Huilen was voor mij verboden, dan verwondde ik mezelf: 'Mietje, dat mag je niet doen'. En mijn ouders konden niet met mijn hooggevoeligheid omgaan. Ik ben geadopteerd en mijn ouders zijn niet hoogsensitief. Ik ben mezelf heel erg gaan straffen voor negatieve emoties: had ik pijn, dan sneed ik mezelf, alleen op mijn kamer waar niemand er last van had. Zo ging ik met mijn emoties om, door mezelf pijn te doen en af te straffen. Ik wist niet beter dan dat emoties er niet mogen zijn.

Hoe kun jij je hoogsensitiviteit tegenwoordig inzetten als kracht?

Ik coach hondeneigenaren, dat betekent dat ik vaak heel erg open moet

zit, en vanuit dat punt ga ik starten. Bij de ene persoon moet ik hoger in mijn energie komen om hem goed te kunnen bereiken, bij de andere wat lager. Zolang ik mezelf er maar niet in verlies, dan is het goed. Dit werk is niet belastend voor mij, omdat ik heel goed kan zien welke emoties van mij zijn en welke van een ander. Na het werk kan ik goed ontladen in de auto en tijdens het wandelen met de honden. Natuurlijk moet ik wel eens een traantje laten tijdens een persoonlijk verhaal, dat maakt me ook mens.

Dat afstemmen op de ander kan in mijn privéleven wel intens zijn. Vrienden heb ik niet echt, ik heb een hele kleine kring, ik ben echt een ezelgänger. Als ik bijvoorbeeld in het verkeer rij, dan voel ik veel emoties van andere mensen. Ik kan heel slecht tegen agressieve mensen, ik vind het niet lief en niet fijn. Dan gaat mijn hartslag ineens omhoog, als iemand zich zo hard opstelt. Ik ben zelf vroeger hard geweest, dus dat voel ik nu heel sterk, dat is echt oude pijn van vroeger. In mijn privéleven moet ik deze processen wel aangaan, ook om mijn klanten goed te kunnen helpen.

69

Dit werk is niet belastend voor mij, omdat ik heel goed kan zien welke emoties van mij zijn en welke van een ander. Na het werk kan ik goed ontladen in de auto en tijdens het wandelen met de honden.

Als ik veel prikkels heb gehad op een dag, veel processen ben aangegaan, dan word ik vaak moe en dan gun ik mezelf even een powernap. Maar ik ben dan wel moe, ik weet dat die gevoelens gewoon doorgaan. Soms word ik met hartkloppingen wakker en dan moet ik echt even aandacht geven aan de pijn, angst en verdriet die daar achter zitten. Ik kan het dan relativeren. Het mag er gewoon zijn, ik heb dat vroeger nooit gevoeld omdat ik altijd in de overlevingsmodus stond. Nu ben ik aan het opruimen en helen, nu komen die gevoelens naar boven toe om me te laten zien dat er nog naar gekeken moet worden. Zo kun je leren met je hooggevoeligheid om te gaan, je kunt het niet onderdrukken, het is er gewoon. 'You need to feel it, before you can heal it', in plaats van afleiding te gaan zoeken.

Dus jij gebruikt je gevoeligheid om aan te voelen hoe je je klant het beste kunt helpen. Doordat de hondeneigenaren rustiger in hun gedrag en gevoelens worden, vertoont de hond ook rustiger gedrag.

Ja, en die transformatie zie je al heel snel. Het wordt voor de eigenaar ook leuk om te doen, het is een 'thin line', om het zo te zeggen. Dat ze denken:

hee, ik voel dit nu wel, maar eigenlijk is het helemaal niet erg. Want ik weet hoe ik nu moet zakken, hoe ik van een hoge hartslag naar een lage hartslag kan, hoe ik ervoor kan zorgen dat mijn angsten weer gekanaliseerd kunnen worden. Ik zit continu als een dj aan knopjes te draaien om dit te bereiken. Dat mensen door de emotie heengaan en precies weten wat ze moeten doen. Dan zie je honden die erg agressief kunnen doen weer zo rustig worden. Dan snap je de hondentaal en kun je samenwerken. Mijn doel is zoveel mogelijk mensen te helpen goed bij hun gevoel te komen, waardoor ze een betere hondeneigenaar kunnen worden.

In hoeverre de hond jou spiegelt, hangt af van hoe ver je bent in je persoonlijke ontwikkeling. Maar het kan ook per hond verschillen. Zo sprak ik laatst iemand die al vijf rottweilers heeft gehad, dat ging altijd heel goed, maar de laatste haalde het bloed onder haar nagels vandaan. Ik zei: 'Mooi, want iedereen krijgt in zijn leven een hond of een partner waarvan je denkt: hoe dan?' Soms denk je dat je bepaalde dingen in je leven al had opgeruimd, maar blijkt dat toch nog niet zo te zijn. Deze hond had als taak om je nog bewuster te maken en nog dieper naar binnen te

laten kijken.

Kortom, draag zorg voor je binnenwereld en alles zal gaan stromen. Hooggevoelig zijn wordt vaak als zweverig gezien, omdat HSP's dingen voelen die andere mensen niet kunnen waarnemen. Het is dus heel fijn als iemand die hooggevoelig is, dicht bij zichzelf kan blijven en ermee om leert gaan, zodat diegene zich niet laat beïnvloeden door onbegrip. Honden leren je dat, omdat je alleen goed met ze kan verbinden van binnenuit.'

69

Doordat de hondeneigenaren rustiger in hun gedrag en gevoelens worden, vertoont de hond ook rustiger gedrag

'Mijn hondje loopt niet met me mee'



BRIGITTE: 'Als ik met mijn hondje ga wandelen, dan wil ze vaak niet mee. Ze geeft tegenstrijdige signalen als ik het tuigje pak om haar uit te laten, ze wordt wel blij maar loopt ook weg als ik het tuigje aan wil doen. Als we buiten aan het wandelen zijn gaat ze vaak liggen, vooral 's ochtends. Daar word ik best een beetje boos van, omdat ik dan heel vroeg ben opgestaan voor haar en zij dan niet meeloopt. Wat ik dan vaak doe, ik weet niet of dat goed is, dan til ik haar gewoon op en wandel ik een heel stuk met haar. Terug naar huis loopt ze namelijk wel goed. Ik vind het ook wel gezellig om haar te dragen, ik ben dan meteen ook niet meer boos. Wat vind jij daarvan?'

LEIDY: 'Dat is niet helemaal hoe het hoort te gaan. Het begint al met hoe je de deur uitgaat. Dan is ze enthousiast en springt ze alle kanten op, en wil jij haar tuigje aandoen. Tuigjes zijn eigenlijk voor werkhonden, om te trekken. Bij het wandelen kun je beter een halsband aandoen, want daarmee kun je een hond beter sturen. Je gaat met een hoge energie de deur uit, en op een gegeven moment blijft de hond stilstaan. Wat doe jij dan? Je gaat ook stilstaan en naar de hond kijken. Met andere woorden: de hond heeft het leiderschap overgenomen. Als jij je er goed bewust van bent dat jij wil lopen, krijg je een andere mindset. Je gaat niet meewerken aan het probleem, je wordt de oplossing. In plaats van dat je jezelf emotioneel gaat verankeren door geïrriteerd of boos te worden, kun je beter zien dat je hond je iets vertelt. Als jij haar gaat optillen en je daardoor beter voelt, werkt dat al snel verslavend, het is een manier om die emoties niet meer te voelen. In plaats van dat je je hond optilt, zou ik gewoon gaan lopen met overtuiging dat dat is wat jij wilt. Je zou dan kunnen denken: maar als ik ga lopen, gaat die hond helemaal tegenstribbelen. Die gedachte alleen al, is genoeg om geen zekere leider te zijn, waardoor de hond niet met jou mee gaat.'

'De hond heeft het leiderschap overgenomen. Als jij je er goed bewust van bent dat jij wil lopen, krijg je een andere mindset.'

Ik heb zelf vroeger in een gesloten instelling gezeten. De cirkel is mooi rond, want ik heb in dezelfde instelling gewerkt met mijn honden. Daar ben ik jongeren gaan coachen, van autistische kinderen tot zedendelinquenten, allemaal met een heftig verleden. Vooral kinderen met autisme raken emotioneel heel gauw op slot. Mijn honden gingen bij autistische kinderen, die zich niet goed konden uiten, alle twee op de rem. Als het kind wilde lopen, ging de hond in de riem hangen. Ik kon die jongeren weer in hun gevoel krijgen, door te zeggen: 'Hee, het gaat in je hoofd op slot, maar je gevoel staat altijd aan'. Ik ging ze coachen waardoor ze weer zelfvertrouwen kregen, hun ademhaling ging weer stromen, ze kwamen weer in contact met hun binnenwereld. Nu volgden mijn honden wel. Dat was mooi om te zien, hoe zo'n kind vol zelfvertrouwen twee honden van dertig kilo volgzzaam aan de riem kreeg.'



www.lifecoachleidy.com
Bekijk het filmpje waarin Leidy de training doet met jongeren.