

Coachen.....

Wijze lessen van de hond

Door Anja Gijsbers en Irene Glansbeek

In de vorige uitgave van LosVast recenseerde Judith Lissenberg ons boek 'Wijze lessen van je hond'.

Ze beschreef de meerwaarde van het idee om je, bij het trainen of begeleiden van de hond, meer te richten op de mens achter de hond. Door psychologie en coaching nadrukkelijk op te nemen in opleidingen voor hondeninstructeurs en gedragstherapeuten zou dit aandachtsgebied ruimte krijgen in de educatieve vorming van de hondenprofessional.

Hond als spiegel

Vanuit onze beroepsgroep, de professionals die coachen en spiegelen met honden, ervaren wij een groeiende interesse van hondenprofessionals in ons vak. Sterker nog, er is een groot grijs gebied waar het trainen en coachen van honden overgaat in het trainen en coachen van mensen. De meeste hondenprofessionals merken dat ze zich in hun werk ook richten op het gedrag, de emoties en de energiebalans van de baasjes en willen hierover leren.

Ze willen weten hoe ze hun klanten kunnen laten nadenken over hun eigen gedrag of hoe ze door coachvragen te stellen meer inzicht krijgen in het probleem van mens en hond. En ook hoe ze toegankelijke werkvormen in hun lessen kunnen integreren die helpen bij het ontdekken hoe de hond je spiegelt en wat je dan over jezelf kunt leren.

De gedragstherapeuten gaan nog een stapje verder. Zij krijgen vaak te maken met situaties waarin ze dieper in de psyche van mens en hond moeten duiken. Voor hen biedt een coachende aanpak handvatten om, soms complexe, psychologische situaties te kunnen hanteren.

Eigen praktijk

In een reeks artikelen willen wij de lezer meenemen in het vakgebied coachen en spiegelen met honden en de toepasbaarheid daarvan voor de hondenprofessional.

Dit eerste artikel gaat in op de basisprincipes van een coachende aanpak, hoe de hond daarbij als spiegel dient, en welke informatie dit oplevert waar professional en klant samen mee verder kunnen.

Eén van de definities van coaching is dat het een vorm van persoonlijke begeleiding is waarbij mensen ondersteund worden in het ontdekken van hun innerlijke kracht en het vermogen de juiste oplossingen te vinden. Dat kan waardevol zijn tijdens het leren van nieuwe vaardigheden en/of gedrag, bij het oplossen van problemen, bij het maken van keuzes, bij situaties waarin kant en klare tips en tricks niet helpen. Je zoekt samen naar inzichten en antwoorden die een laagje dieper liggen.

Bij coaching met honden wordt de informatie die zich voordoet in de relatie tussen mens en hond gebruikt om het leer- en ontwikkelproces van de persoon te ondersteunen. Daarnaast heeft een positief effect op hun onderlinge band.

De professional neemt daarbij de rol aan van onderzoeker en spiegel. Onderzoeken is vooral het verzamelen van informatie en daar (open) vragen over stellen. Nog even geen advies of tips geven, dat kan later in het proces.

Informatie inwinnen

De meeste klanten zullen eerst willen vertellen over de problemen die zij hebben met het gedrag van hun hond.

Door open vragen te stellen vanuit een neutrale houding, nodig je de klant uit vrijuit te delen.

Daarnaast zie je de klant zich op een bepaalde manier gedragen naar de hond toe. Er worden bewuste en onbewuste keuzes gemaakt. Vaak is ook een bepaalde emotionele lading of de energie waarmee de mens met zijn hond omgaat voelbaar.



“kadertje 1: Wat is die hond toch druk”

Gedrag en emoties worden beïnvloed door de overtuigingen die mensen hebben over hun hond en zijn gedrag. Bijvoorbeeld dat de hond altijd moet luisteren omdat de mens ongehoorzaamheid als persoonlijk falen ervaart. Of het niet kunnen stellen van grenzen omdat dat zelig is voor de hond. Antropomorfisme is voor een coach een waardevolle bron van informatie.

Wat je een hond toekent aan gedrag, gevoel of eigenschappen zegt veel over jezelf.

Overtuigingen

Overtuigingen zijn vaststaande meningen of iets waar iemand sterk in gelooft. Ze worden gevormd door iemands levenservaringen en zelfbeeld.

Ieder mens bekijkt de wereld door de bril van zijn overtuigingssystemen. Je visie op het gedrag van de hond, je voor- en afkeuren, je gevoel bij een bepaalde situatie of gedrag van jezelf, een ander of je hond; het wordt allemaal gekleurd door je overtuigingen.

Een leuke (kennismakings)oefening om op een laagdrempelige manier informatie te krijgen over hoe mensen hun hond, zichzelf en de onderlinge band zien (en hun overtuigingen daarover), is door middel van drie open vragen



Wie is je hond?

Wie ben jij?

Wie zijn jullie samen?

Dit geldt zowel voor je klanten als voor jezelf als professional, want ook onze professionele overtuigingen zijn hieraan onderhevig. Een hondenprofessional die zijn eigen overtuigingsystemen kent, en met name de (emotioneel gekleurde) levenservaringen waardoor deze tot stand zijn gekomen, kan met een relatief open mind de dialoog met de klant aangaan.

Dit helpt bij het opschorten van je eigen oordelen en de wil om te begrijpen hoe de relatie tussen mens en hond er uit ziet en waarom dat zo is. Het levert nieuwe ideeën op over je aanpak en toepasbare oefeningen. Daarna kan je samen met de klant de nieuwe opties uitproberen.

Je klant zal zich veilig bij je voelen. Mensen zijn immers gevoelig voor (een onuitgesproken) oordeel, worden gespannen of willen het te krampachtig 'goed' doen. De hond pikt dit feilloos op en zo kan een vicieuze cirkel ontstaan.

Coachende aanpak

Soms is een kort gesprekje tijdens de les voldoende en hoor je vanzelf welke overtuigingen er bij de klant spelen. Dat neem je mee naar je volgende les (*zie oefening in kadertje 1*).

Een andere keer ga je de diepte in met een lang coachgesprek tijdens een intensief gedragsconsult. Hieronder worden enkele aandachtspunten voor een coachende aanpak uitgewerkt. Deze kunnen als kapstok dienen of letterlijk in een stappenplan vervat worden, afhankelijk van de manier waarop je als professional werkt.

Vraagt de situatie om meer psychologische diepgang dan kan de klant doorverwezen worden naar een coach met honden die geschoold is in de begeleiding van mensen. Ook als hondenprofessional kan je daar terecht om jezelf verder te scholen in een coachende aanpak van mens met hond.

8 AANDACHTSPUNTEN VOOR EEN COACHENDE AANPAK	
Observeren	Neem met alle zintuigen waar wat er tussen mens en hond gebeurt.
Registreren	Merk op welke gewaarwordingen zich bij jou en bij de ander voordoen. (emoties, meningen, fysieke sensaties)
Parkeren	Neem waar mogelijk ruimte om te ontdekken welke overtuigingen jij hebt over de situatie, met name waar deze een objectief onderzoek in de weg staan.
Interveniëren	Ga op onderzoek uit en stel (open) vragen om de situatie te verhelderen.
Interacteren	Zoek samen met de klant naar alternatieven en oplossingen. Jouw expertise komt hier van pas.
Experimenteren	Samen de mogelijkheden verkennen en ervaring opdoen zonder dit meteen aan goed of fout te koppelen.
Reflecteren	Samen kijken naar het proces en de opgedane ervaring. Wat neemt de klant mee naar de toekomst?
Eren	Stilstaan bij je eigen gedrag is soms spannend. Bij coaching wordt nadruk gelegd op de waarde van elke ervaring voor leren en ontwikkelen. Dit scheidt voor de klant een veilige leeromgeving.