Van Angst naar Vertrouwen

Traject voor voorzichtige durvers

Een warme gids voor mensen met angst voor hondenDoor Inge Pauwels Toscanzahoeve – voor wie opnieuw verbinding zoekt

Inge pauwels

Van Angst naar Vertrouwen

Toscanzahoeve
Gedrags-, welzijns- en opleidingscentrum voor hond, kat en mens.
Sinds 2003

Inhoud

1. Inleiding 1
2. Waarom ben ik bang voor honden? Terug naar de oertijd 1
3. Het brein, angst en “de stemmetjes” in je hoofd 1
4. Wat gaat er al wél goed? – Mildheid en zelfcompassie 1
5. Stop met worstelen: aanvaarden is de eerste stap 2
6. Het G-schema: grip krijgen op gedachten 2
7. Jouw gedrag in kaart: van reactie naar keuze 2
8. De stoplicht-oefening: bewust reageren bij honden 3
9. Geleidelijk gepast gedrag aanleren bij honden 3
10. Praktische oefeningen voor herstel 3
11. Angst voor honden traject op maat 4
Traject: 4
Inboeken online: 5
Extra tips: 6
12. Hulp nodig? Toscanzahoeve staat naast je 6

1. Inleiding

Bang zijn voor honden is niets om je voor te schamen. Bij Toscanzahoeve luisteren we met begrip en zonder oordeel. Dit boek is geschreven om je angst te erkennen, te begrijpen en geleidelijk te overstijgen. Niet met druk, maar met inzicht, mildheid en begeleiding.

---

2. Waarom ben ik bang voor honden? Terug naar de oertijd

Onze hersenen zijn geprogrammeerd om **gevaar te herkennen en te vermijden**. In de oertijd was het cruciaal om direct te reageren op bedreigingen. Dit "oerbrein" — het limbisch systeem — werkt nog steeds op die manier: het scant voortdurend op gevaar.

Een blaffende hond? Jouw brein denkt: **"Pas op!"**
Ook al weet je rationeel dat het geen wolf is, je lichaam reageert alsof je moet vluchten. Begrijpen dat jouw angst een **biologische reactie** is, helpt al om het minder als zwakte te zien.

---

3. Het brein, angst en "de stemmetjes" in je hoofd

Naast het oerbrein hebben we ook onze innerlijke criticus: dat stemmetje dat zegt:
❌ "Jij kan dit niet."
❌ "Iedereen vindt je raar."
❌ "Straks gebeurt er weer iets slechts."

Deze gedachten voeden angst en zorgen dat je jezelf blijft vermijden of veroordelen. Maar weet: **je bent niet je gedachten**. Jij kan kiezen om ernaar te luisteren, of om ze vriendelijk te laten passeren.

🧠 Visualisatie: Zie je gedachten als wolken. Je hoeft er niet in te klimmen — laat ze voorbij drijven.

---

4. Wat gaat er al wél goed? – Mildheid en zelfcompassie

Sta even stil bij wat je **al goed doet**:

- Je leest dit boek → je neemt jezelf serieus.
- Je vermijdt honden niet altijd → je bent dapper.
- Je wil leren → dat is kracht.

💚 **Zelfcompassie** betekent: praten tegen jezelf zoals je tegen een goede vriend(in) zou praten. Oefen elke dag mildheid:

“Ik voel me gespannen, en dat is oké. Ik mag dit op mijn manier doen.”

---

5. Stop met worstelen: aanvaarden is de eerste stap

Veel mensen vechten tegen hun angst: ze onderdrukken het, veroordelen zichzelf of vermijden situaties.

Maar wat als je zou zeggen:
🕊️ “Ik ben bang, en dat is oké. Ik hoef het niet op te lossen, ik mag het voelen.”

Deze **acceptatie** opent de deur naar ontspanning. Het is paradoxaal: door niet langer te vechten, ontstaat er ruimte voor verandering.

---

6. Het G-schema: grip krijgen op gedachten

Het **G-schema** is een handig hulpmiddel uit de cognitieve gedragstherapie. Het laat je zien hoe gedachten je gevoel beïnvloeden:

Gebeurtenis	**Gedachte**	**Gevoel**	**Gedrag**	**Gevolg**
Een hond komt aanlopen	"Hij zal bijten!"	Angst	Vluchten	Geen succeservaring

✨ Oefening: schrijf dagelijks één situatie uit met het G-schema en daag je negatieve gedachte uit:
“Is dit echt waar? Zijn alle honden gevaarlijk? Wat zegt dit over mij?”

---

7. Jouw gedrag in kaart: van reactie naar keuze

Hoe reageer jij als je een hond tegenkomt?

- Ga je verstijven?
- Vlucht je snel?

- Krijg je paniekgedachten?

Door **je gedrag bewust te observeren**, kan je nieuwe keuzes maken. Elke automatische reactie is een kans om er een bewuste actie van te maken.

---

8. De stoplicht-oefening: bewust reageren bij honden

🌈 Stel je een stoplicht voor als innerlijke gids:

🔴 **Rood** = Stop → voel wat je voelt, adem, kijk om je heen
🟡 **Oranje** = Denk → wat gebeurt er? Wat zijn je opties?
🟢 **Groen** = Doe → kies een veilige, bewuste actie (wegstappen, hulp vragen, blijven staan)

🎯 Oefen deze oefening eerst zonder hond, dan met foto's, later in het park of straat.

---

9. Geleidelijk gepast gedrag aanleren bij honden

Net zoals honden met kleine stapjes leren, mag jij dat ook. Vermijd geen honden, maar **hertrain je brein** met gecontroleerde ervaringen:

1. Eerst kijken naar honden op afstand (bijv. parkbankje)
2. Dan wandelen op ruime afstand
3. Later: korte ontmoeting met een rustige, sociale hond onder begeleiding
4. Daarna eventueel zelf contact maken

Elke stap die jij zet telt. Beloon jezelf zoals je een hond zou belonen: met vriendelijkheid en waardering.

---

10. Praktische oefeningen voor herstel

🧘 **Oefening 1: Gronding en ademhaling**
Voel je voeten op de grond. Adem diep in door je neus (4 tellen), uit via je mond (6 tellen). Herhaal 5 keer.

👀 **Oefening 2: De realiteit checken**
Zie je een hond? Vraag jezelf af:

- Wat doet de hond écht?
- Is er een directe dreiging?
- Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren?

🧱 **Oefening 3: Positieve herinnering**
Denk aan een moment waarin je wél rustig was bij een hond (ook als het heel kort was). Herinner je houding, gevoel en ademhaling. Anker dat moment.

---

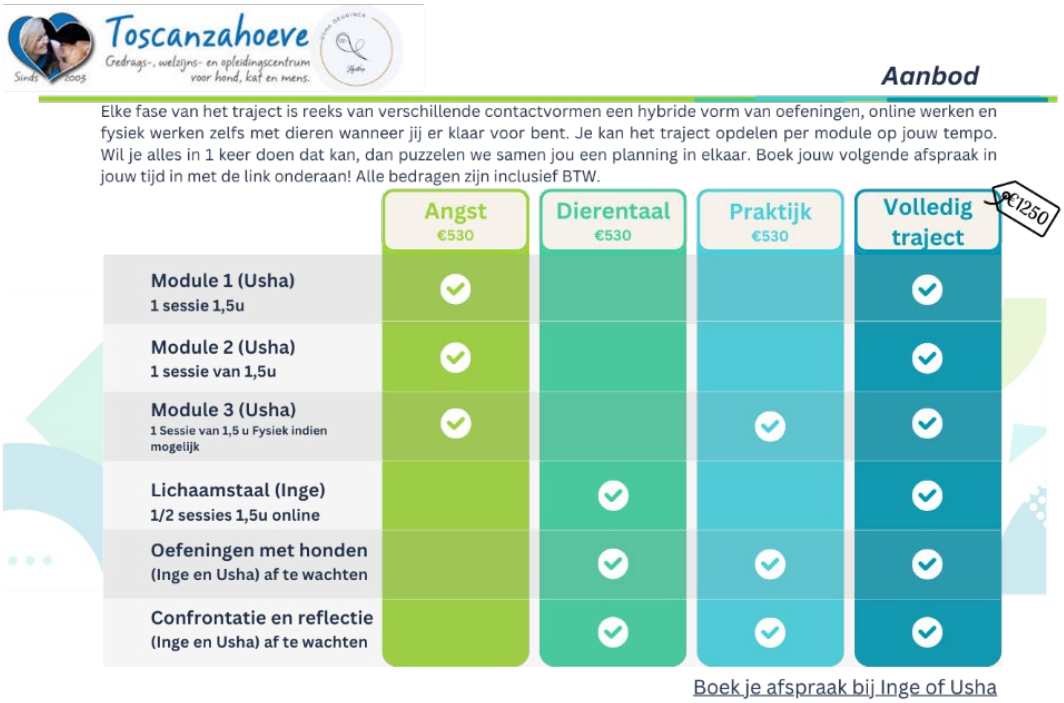
11. Angst voor honden traject op maat

Wat is het: Mensen en hun angst voor honden • Toscanzahoeve

Traject:

Bij een volledig traject rekenen we op een doorlooptijd van ongeveer 9 maanden tot een jaar. Jij kiest hoe jouw traject eruitziet: een mix van online contactmomenten, huiswerkopdrachten, observaties en praktische sessies – zowel met als zonder honden. We plannen samen 9 tot 12 contactmomenten in van telkens 1,5 uur. Dit intensieve traject verdelen we in 3 blokken, zodat je in jouw eigen tempo stap voor stap jouw angst kan aangaan. Inge en Usha staan samen voor je klaar: ze combineren hun ervaring om jou opnieuw een gevoel van veiligheid te geven bij honden, mét respect voor jouw grenzen – zodat jij kan kiezen wanneer afstand nodig is.

Kostprijs



Wil je in termijnen betalen of heb je vragen over het traject? Heb je dit beroepshalve nodig, neem contact op via info@Toscanzahoeve.be

Inboeken online:

Ben jij overtuigd dat dit iets is voor jou? Dan rest er maar 1 ding te doen voor jou: boek een intake afspraak in.

Dit kan je op https://www.toscanzahoeve.be/boek-je-afspraak/

Voor jou of je kind

- Coaching 1,5uur (alle mogelijkheden van coaching voor jongeren en volwassenen)
- Intake voor een traject (Rouw/trauma, kindercoaching of angst voor honden)
- Online persoonlijke coaching van 1u
- VDAB loopbaancheques in Toscanzahoeve 1,5 uur
- Online coaching na les (30 min) ! Dit is enkel toegankelijk voor studenten online ethologie

Voor jou of je kind in samenwerking met therapiedier vzw

- Intake voor een traject
- Coaching 1,5uur (voor jongeren en volwassenen)

Extra tips:

- Bij start van het traject begin met het lezen van het Boek: Ik spreek Honds • Toscanzahoeve van Inge Pauwels
- En het gratis webinar lichaamstaal: Gratis: Lichaamstaal van de hond
- Kindercoaching met therapiehonden en kinderkamp met therapiehonden kan een vervolg zijn voor kinderen om de band met honden te onderhouden.

Wij kijken er alvast naar uit om je te begeleiden!

12. Hulp nodig? Toscanzahoeve staat naast je

Bij Toscanzahoeve combineren we **psychologische begeleiding met praktijkgerichte oefening**. We hebben:

- Gedragstherapeuten
- Therapiehonden
- Coaching op maat
- Ervaren trainers en hondengedragsspecialisten

Samen helpen we je **om te groeien van angst naar vertrouwen**. Soms met een pup in de buurt. Soms met rust, reflectie en zachte begeleiding.

❤️ **Je bent niet alleen.**

👉 Contacteer ons gerust voor een intake of oefensessie. We staan letterlijk en figuurlijk naast je

Toscanzahoeve – Verbinding vanuit vertrouwen.

🌐 www.toscanzahoeve.be | 📧 info@toscanzahoeve.be | 📞 0475/347112