





Deel 1

Jouw puppy's eerste  
levensfase

Een gezonde start begint  
met een holistische visie

Ingrid van Dam

**Deel 1:**

Jouw puppy's eerste levensfase

**ISBN:** 9789403841083

Ingrid van Dam

Jouw puppy's eerste levensfase

Een gezonde start begint met een holistische visie

1e druk, November 2025

Dogsview.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam





# Inhoudsopgave

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Introductie:                                                          | 9  |
| Voorwoord                                                             | 11 |
| <b>Hoofdstuk 1:</b>                                                   |    |
| De magie van een pup kiezen                                           | 13 |
| Wat betekent de holistische visie?                                    | 17 |
| De dans van verbinding                                                | 21 |
| De magie van aanwezigheid                                             | 23 |
| De stille kracht van verbinding                                       | 27 |
| Samen het ritme vinden                                                | 31 |
| Mini-checklist: Holistische voorbereiding                             | 39 |
| Een spiegel van verbinding                                            | 41 |
| De vroege ochtend                                                     | 43 |
| Afstemmen op aanwezigheid en energie                                  | 45 |
| Leren, voelen en afstemmen                                            | 47 |
| Rust, verbinding en innerlijke groei                                  | 49 |
| Dagplanner Jij & je Pup                                               | 51 |
| Kun je jouw dagelijkse energie afstemmen op de behoeften van een pup? | 53 |
| Holistische socialisatie                                              | 57 |
| Waarom ritme zoveel verder reikt dan routines?                        | 61 |
| Checklist voor een goede match                                        | 65 |
| De basis voor een harmonieuze match                                   | 69 |
| Het financiële plaatje                                                | 73 |
| Overzicht van kosten bij het opvoeden van een pup                     | 77 |
| Lichaam, Voeding, Beweging, Slaap en Gezondheid                       | 81 |
| <b>Hoofdstuk 2:</b>                                                   |    |
| Waarom de keuze van fokker alles bepaalt?                             | 85 |
| De moederrol in het leven van een pup                                 | 89 |
| Een bewuste keuze voor verantwoorde fokkers                           | 91 |
| De schaduwkant van de broedfokkerdie je niet ziet                     | 94 |
| Overzicht: Goede fokker versus broedfokker                            | 97 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| De basis voor een gebalanceerde pup                                          | 99  |
| De kracht van vroege ervaringen                                              | 105 |
| De rol van de fokker                                                         | 109 |
| De valkuil van broedfok                                                      | 111 |
| Checklist:                                                                   | 114 |
| De magie van een goede socialisatieperiode                                   | 115 |
| Wat een nest jou verteld                                                     | 119 |
| De moederhond: Spiegel van de toekomst                                       | 121 |
| De persoonlijkheidstesten van de puppy's                                     | 123 |
| De kunst van het samen groeien                                               | 125 |
| Opvoeding is geen sprint, maar een marathon.                                 | 129 |
| Opvoeding draait om verbinding, niet om perfectie.                           | 131 |
| Een hond is geen object, geen bezit.                                         | 133 |
| Meer dan alleen liefde op het eerste gezicht                                 | 139 |
| <br><b>Hoofdstuk 3:</b>                                                      |     |
| De prijs van liefde en financiële realiteit                                  | 141 |
| De gezondheid is geen bijzaak het is het fundament van<br>jullie leven samen | 147 |
| <br><b>Hoofdstuk 4:</b>                                                      |     |
| De fundamenteën van een evenwichtige opvoeding                               | 151 |
| Het begin van een bewuste keuze                                              | 153 |
| Je leefomgeving                                                              | 155 |
| Een dynamiek waarin balans cruciaal is                                       | 159 |
| Wanneer hart en verstand elkaar ontmoeten                                    | 163 |
| Voorpret met voorbereiding                                                   | 165 |
| De kracht van geur                                                           | 167 |
| De eerste 72 uur, zo maak je het verschil                                    | 169 |
| Minder is meer                                                               | 171 |
| De energetische blauwdruk                                                    | 175 |
| Nachtelijk gejam, Een roep om verbinding                                     | 179 |
| De gouden regel: Jullie schrijven samen een verhaal                          | 183 |
| Kies met hart én hoofd                                                       | 185 |
| Nawoord                                                                      | 189 |
| Bronnenlijst                                                                 | 190 |
| Wetenschappelijke bronnen                                                    | 191 |

## Introductie

Welkom bij deel 1 in de betoverende wereld van puppy's. Het moment waarop een kleine, pluizige poot jouw huis en hart betreedt, markeert het begin van een avontuur dat even intens als transformerend is. Als hondencoach en begeleider van talloze puppy's en hun gezinnen, heb ik gezien hoe deze eerste levensfase van een pup niet alleen zijn karakter en gedrag vormt, maar ook de basis legt voor een levenslange verbinding tussen mens en hond.

Holistisch grootbrengen betekent dat je naar de pup kijkt als een compleet wezen: lichaam, geest, emoties en energie. Het gaat verder dan zindelijkheidstraining of zit- en blijf-oefeningen. Het gaat om begrijpen wie jouw pup écht is, wat hij nodig heeft om zich veilig te voelen, hoe hij de wereld ervaart en hoe jouw energie, ritme en aanwezigheid zijn ontwikkeling beïnvloeden. Wat betekent dat nu concreet?

Holistisch kijken is als het leggen van een puzzel: je ziet niet alleen de losse stukjes, maar vooral hoe ze samen het geheel vormen. Gezondheid gaat verder dan "geen ziekte". Het gaat om vitaliteit, balans en veerkracht. En die balans wordt beïnvloed door voeding, door de omgeving waarin jouw pup opgroeit, door stress, door jouw eigen energie én zelfs door de kleine onzichtbare wereld van bacteriën en parasieten.

Stel je een pup voor die dagelijks voeding krijgt vol met natuurlijke bouwstoffen: rijk aan omega-3, antioxidanten, vezels en mineralen. Zijn darmflora ontwikkelt zich gevarieerd en sterk. Wist je dat wel 70 tot 80% van het immuunsysteem van een hond in de darmen huist? Dat betekent dat een gezonde voeding rechtstreeks invloed heeft op zijn weerstand. Wanneer zo'n pup in aanraking komt met een parasiet, heeft die veel minder kans om schade aan te richten. Zijn lichaam is simpelweg beter voorbereid. Vergelijk dat met een pup die vooral voeding krijgt die minder natuurlijk is samengesteld en rijk is aan vulstoffen of toevoegingen. Misschien lijkt hij in eerste instantie gezond, maar ongemerkt zakt zijn weerstand. Parasieten of andere stressfactoren krijgen zo veel sneller grip. Een parasiet is dan

niet alleen een lastig probleem, maar ook een boodschapper: een signaal dat de balans ergens verstoord is. Dat is precies de kern van de holistische visie. Het gaat niet om alleen maar “bestrijden” van symptomen, maar om versterken van het geheel. Je vraagt je niet alleen af: Hoe kom ik van deze parasiet af?

Maar ook: Wat vertelt dit over de algehele gezondheid van mijn pup? In dit boek neem ik je mee op een reis door de eerste weken en maanden van het leven van je pup. Je leert hoe je een veilige omgeving creëert, hoe je signalen leest, hoe je hem leert omgaan met prikkels en hoe je een sterke band opbouwt. Je krijgt praktische tips, inzichten vanuit gedrag en psychologie, én een holistische kijk op voeding, beweging en mentale stimulatie. Maar vooral: dit boek nodigt je uit om te vertragen, te observeren en te voelen.

Een pup grootbrengen is niet alleen sturen of trainen, het is ook aanwezig zijn, luisteren en reageren op zijn unieke persoonlijkheid. Elke pup is anders, elk karakter uniek, en elk moment met hem is een kans om verbinding te verdiepen en vertrouwen te creëren. Of je nu voor het eerst een pup in huis haalt of al ervaring hebt, dit boek helpt je om jouw pup op een liefdevolle, bewuste en holistische manier groot te brengen. Het is een gids voor jou én een kompas voor jouw pup, zodat jullie samen een stevige, gezonde en gelukkige start maken.

Welkom bij het avontuur.

Liefs,

Ingrid van Dam  
Holistisch Hondencoach, Dogsview.nl

## Voorwoord

Het moment waarop een pup jouw huis binnenstapt, is een van die bijzondere momenten die je nooit vergeet. Het is het begin van een wederzijdse levenslange band tussen de hond en zijn baasje. Als dierenarts begeleid ik dagelijks honden en hun eigenaren, maar ook fokkers die een nestje pups op de planning hebben. Ik zie hierin elke keer terugkomen hoe belangrijk de juiste match van de ouderdieren is en hoe waardevol een rustige, liefdevolle en leerzame start is voor de rest van het leven van een pup. Niet alleen fysiek, maar zeker ook emotioneel, mentaal en energetisch.

Wat me zo aanspreekt aan dit boek, is de holistische visie die Ingrid deelt. Alles is met elkaar verbonden en hangt met elkaar samen. Lichaam, geest, emoties en omgeving zijn met elkaar verweven in een fijn afgestemd samenspel dat de ontwikkeling van de hond beïnvloedt. Het gaat erom dat je als baasje leert voelen wat jouw pup nodig heeft, en daar op een bewuste en liefdevolle manier op reageert. Elke hond is uniek en het blijft dan ook een dagelijkse uitdaging om te ontdekken wat jouw hond nodig heeft.

Wanneer je leert afstemmen op de unieke behoeften van jouw pup, merk je dat hij niet alleen fysiek groeit, maar ook innerlijk stabiel en zelfverzekerder wordt. Een pup die spelenderwijs de wereld ontdekt, positieve prikkels ontvangt en veilige ervaringen opdoet, bouwt een krachtig immuunsysteem en legt zo een stevige basis voor zijn algehele gezondheid. Dit boek laat zien dat gezondheid veel verder gaat dan het voorkomen van ziekte; het gaat over balans, vitaliteit, verbondenheid en de subtiele energie die jij als eigenaar dagelijks meebrengt in het leven van jouw hond.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om niet alleen voor je pup te zorgen, maar samen een diepe, bewuste verbinding te creëren. Een band die rust, vertrouwen en vreugde brengt, en een fundament legt voor een leven lang gezond en gelukkig zijn, voor jullie allebei. Het is een uitnodiging om in het hier en nu met je volle aandacht aanwezig te zijn en om samen te groeien, ontdekken en genieten van deze bijzondere eerste levensfase.

Veel geluk en een dikke knuffel voor jouw pup!

Liefs,

Jolanda Rietveld

Holistisch werkend dierenarts



# Hoofdstuk 1

## De magie van een pup kiezen

Je wordt vroeg wakker. Nog half dromend voel je het zachte licht van de eerste zonnestrallen langs je gezicht glijden. De kamer ademt rust, alleen buiten hoor je het zachte gefluit van vogels die de dag begroeten. Langzaam open je je ogen, en daar is hij: jouw puppy.

Een klein koppie, vol nieuwsgierigheid, spanning en blijdschap. Zijn oortjes bewegen, zijn staartje tikt een ritme van pure levenslust. Alles aan hem zegt: “Kom, de wereld wacht op ons.” Zonder aarzeling springt hij op, kwispelt enthousiast, snuffelt aan je hand, zoekt contact met je huid. In dat ene moment voel je zijn energie je raken, zacht maar krachtig genoeg om iets in jou wakker te maken. De slaap glijdt van je af. Je lichaam rekt zich uit, je ademhaling verdiept, je hart klopt iets sneller. Het is niet zomaar wakker worden. Het is een ontwaken van levensenergie, een subtiele afstemming tussen jou en je pup, waarin lichaam, geest en verbinding één geheel vormen.

Het moment waarop je een pup voor het eerst ontmoet, is meer dan een toevallige gebeurtenis; het is een subtiele ontroering die diep in je wezen resoneert. Je komt bij een warm nest pasgeboren puppy's, waar het zachte getrippel van pootjes en het lichte gepiep door de ruimte zweeft. De geur van melk en stro of dekens vermengt zich met de warmte van kleine lichaampjes die nieuwsgierig naar je toe huppelen. Daar, temidden van dit levendige, fragiele universum, gebeurt het: je ogen blijven hangen op één pup. Misschien is het een donzig bolletje met ogen die glanzen als vloeibaar amber, of een speelse kleine hond die net een stapje dichterbij waagt. Die ogen ontmoeten de jouwe en lijken een verhaal te vertellen, een verhaal van nieuwsgierigheid, herkenning en een onverklaarbare innerlijke klik. Het is alsof twee puzzelstukjes die al die tijd apart lagen, nu precies in elkaar passen. Dit gevoel gaat dieper dan woorden; het is een instinctieve herkenning, een verbinding die zowel je hart als je intuïtie raakt. Terwijl deze magie zich ontvouwt, dringt een andere

realiteit langzaam door: liefde alleen is niet voldoende. Een pup is een levend, ademend wezen dat voortdurend waarneemt, voelt en leert van alles om hem heen. Elk woord dat je spreekt, iedere aanraking, je ademhaling, de energie die je uitstraalt, vormt een indruk in zijn hart en brein. Onderzoek in neurowetenschappen en diergedrag benadrukt dat pups in de eerste weken van hun leven een enorme neuroplasticiteit hebben; hun hersenen vormen verbindingen op basis van ervaringen, waarbij emoties zoals vertrouwen, nieuwsgierigheid en veiligheid worden verankerd, terwijl stressreacties een eerste patroon ontwikkelen dat een leven lang kan doorwerken. Dit betekent dat jouw aanwezigheid (rustig, geduldig en consistent) een fundament legt voor een stabiel en veerkrachtig volwassen hond. In praktische zin begint dit met kleine, doordachte handelingen. Een geurdoekje van het nest helpt de pup te ontspannen, omdat geur het zintuig is dat bij jonge honden het sterkst ontwikkeld is. Deze vertrouwde geur biedt veiligheid en helpt hem soepel te wennen aan zijn nieuwe omgeving. De eerste kennismakingen met mensen moeten rustig en gecontroleerd verlopen; één of twee personen tegelijk, zonder drukte of chaos. Zo leert de pup dat nieuwe ervaringen veilig zijn en dat hij kan vertrouwen op de stabiliteit van zijn omgeving. Het introduceren van tuigjes en halsbanden binnenshuis, met beloning en geduld, helpt hem te wennen aan samenwerking met jou en bouwt positieve associaties op die later essentieel zijn voor training en dagelijkse routine.

Holistisch opvoeden betekent dat je werkt op drie lagen tegelijk: het lichaam, de geest en de energie van de pup. Het lichaam wordt ondersteund door een comfortabele mand, voedzame maaltijden en veilig speelgoed. De geest wordt gestimuleerd door een voorspelbare dagindeling, kleine ontdekkingen en geleidelijke blootstelling aan nieuwe prikkels. De energie wordt gevormd door jouw aanwezigheid: kalmte, liefdevolle aanrakingen, geduldige pauzes en bewuste ademhaling creëren een energetische blauwdruk van veiligheid en vertrouwen. Elk contactmoment, elke blik en elk zacht woord draagt bij aan een innerlijke bron van stabiliteit en geborgenheid die de pup een leven lang bijblijft. Het vasthouden van je pup voor het eerst is een fysieke ervaring, maar ook een emotionele en energetische. Het

is het begin van een symfonie van verbinding waarin jullie samen een verhaal schrijven van groei, vertrouwen en wederzijds begrip. De eerste weken zijn niet slechts kennismaking; ze zijn het leggen van fundamenten voor een diepe, duurzame relatie. Je leert zijn signalen lezen, zijn ritme respecteren en tegelijkertijd jouw eigen grenzen bewaken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat honden sterk reageren op de emotionele toestand van hun begeleiders: een rustige, geduldige aanwezigheid vermindert stress en cortisolniveau's, terwijl angst of ongeduld hun ontwikkeling en welzijn kan beïnvloeden.

Door deze holistische visie te integreren in de eerste momenten van jullie ontmoeting, ontstaat een band die sterker is dan woorden, die elke dag groeit en wordt gevoed door bewuste keuzes, geduld en liefde. Het gaat verder dan het fysieke contact; het is een innerlijke afstemming, een samenspel van energie, aandacht en empathie. Terwijl de pup jouw wereld verkent en zich aanpast, leer jij hem begrijpen, begeleiden en ondersteunen op manieren die zijn vertrouwen en nieuwsgierigheid versterken. Dit proces opent een dimensie van verbondenheid die niet alleen jouw leven, maar ook dat van de pup verrijkt, en legt de basis voor een harmonieuze relatie die een leven lang meegaat.

Het is verleidelijk om een keuze te maken op basis van uiterlijk, schattigheid of impulsieve gevoelens van verliefdheid. Maar een pup kiest niet voor jou:

➤ Jij kiest voor hem.

Een bewuste, holistische keuze betekent dat je zijn behoeften, karakter en energie eerlijk afweegt tegen jouw dagelijkse ritme, verantwoordelijkheden en energie. Zo leg je een fundament voor een gezonde, stabiele en harmonieuze relatie die beide partijen ondersteunt. Stel je een gezin voor: twee werkende ouders met een volle agenda van vergaderingen, sociale verplichtingen en huishoudelijke taken. Op een zonnige zaterdag bezoeken ze een nestje pups en worden onmiddellijk verliefd op een energieke

bordercollie. Zijn enthousiasme, sprongen en kwispelende staart doen hun hart smelten. Ze nemen hem mee naar huis, denkend dat liefde alleen genoeg is om de uitdagingen te overbruggen.

Het kiezen van een pup is daarmee niet slechts een aankoop of een beslissing; het is een bewuste verbintenis, een holistisch engagement dat jouw aandacht, energie en liefde vraagt. Het is een uitnodiging om te groeien, niet alleen als verzorgende, maar ook als partner in het leven van een levend, voelend, lerend wezen. Door deze verantwoordelijkheid serieus te nemen en te integreren in je dagelijkse interacties, creëer je een omgeving waarin de pup zich veilig, geliefd en gestimuleerd voelt, en waarin jullie beiden kunnen floreren in een diepe, vreugdevolle en duurzame verbinding.

## **Wat betekent de holistische visie?**

Holistisch kijken betekent dat je een pup niet ziet als een verzameling losse onderdelen: voeding, training, gezondheid. Nee, je ziet hem als een volledig, levend wezen, een levendig netwerk van lichaam, geest, emoties en omgeving. Alles in hem is met elkaar verbonden, een subtiel dans die zijn hele ontwikkeling bepaalt. Het gaat niet alleen om wát je hem geeft, maar hóe je het geeft: met welke energie, in welke context, met welke intentie. Elke aanraking, iedere blik, elk geluid dat je maakt, laat een echo achter in hoe hij de wereld beleeft. Zelfs de manier waarop je ademhaalt, hoe je door de kamer loopt, of de toon waarop je spreekt, wordt door hem waargenomen en opgeslagen. Een pup voelt jouw stress of kalmte, jouw vreugde of bezorgdheid, en reageert daarop, soms zonder dat jij het zelf merkt.

Wetenschappelijk gezien sluit dit naadloos aan bij wat we weten over vroege ontwikkeling. Net als bij mensen zijn de eerste levensweken van een pup cruciaal voor de vorming van zijn hersenen, zijn stressregulatie en zijn immuunsysteem. Studies tonen keer op keer aan dat pups die opgroeien in een veilige, voorspelbare omgeving, met sociale prikkels, aanraking en aandacht, later makkelijker omgaan met nieuwe situaties. Ze worden minder angstig, meer zelfverzekerd en ontwikkelen een veerkrachtig karakter. Hun hersenen leggen letterlijk andere verbindingen aan wanneer ze worden omringd door zorg, warmte en structuur. Elke zachte aanraking, elk spelmoment, iedere seconde van rustige aanwezigheid, legt een fundament voor een leven vol zelfvertrouwen, nieuwsgierigheid en emotionele balans.

Voeding speelt hierin een vaak onderschatte, maar enorme rol. Een pup groeit razendsnel, zijn lijfje verandert met de dag, en elke hap die hij krijgt, is een bouwsteen voor zijn toekomst. Wist je dat ongeveer 70 tot 80% van het immuunsysteem van een hond in de darmen huist? Een gezonde darmflora vormt letterlijk de eerste verdedigingslinie tegen ziekte en stress. Door hem goed te voeden, met een uitgebalanceerde mix van voeding, beweging en rust, geef je hem een fundament van kracht en weerbaarheid. Niet alleen fysiek,

maar ook mentaal: een pup met een sterk lichaam voelt zich veiliger, is nieuwsgieriger en kan beter omgaan met onverwachte prikkels.

Parasieten krijgen een andere betekenis in een holistische benadering. Ze zijn niet louter vijanden, maar boodschappers van het lichaam. Ze laten zien waar het systeem kwetsbaar is, waar aandacht nodig is en bieden jou de kans om vroegtijdig bij te sturen. Met een sterk immuunsysteem, voldoende beweging, goede voeding, minimale stress en veel liefde kan je pup deze uitdagingen veel beter aan. Alles (van het soort voer dat hij krijgt tot de manier waarop je hem optilt of aait) vormt een subtiel web waarin lichaam, geest, energie en omgeving met elkaar verweven zijn.

Holistisch grootbrengen betekent dus veel meer dan het volgen van een lijstje met adviezen. Het is een bewuste, actieve keuze om je pup volledig te zien, te voelen en te begeleiden. Het vraagt empathie, geduld en een diep bewustzijn van de impact van jouw keuzes op zijn ontwikkeling. Iedere stap, elk gebaar, elke maaltijd, elk spelmoment draagt bij aan zijn gezondheid, zijn karakter en zijn veerkracht.

En het mooiste?

- Het verandert niet alleen het leven van je pup, maar ook het jouw leven.

Holistisch opvoeden opent de deur naar een diepe verbinding, een gedeelde energie, een avontuur dat jullie samen beleven vanaf het allereerste moment. Je leert hem niet alleen kennen, je leert ook jezelf kennen: je geduld, je energie, je vermogen om te observeren, af te stemmen en te reageren met liefdevolle intentie.

Het betekent dat je leert luisteren naar de subtiële signalen die hij geeft: een trillende poot, een speels sprongetje, een zachte zucht of een nieuwsgierige blik. Je ziet hoe hij groeit, niet alleen in grootte, maar in zelfvertrouwen en emotionele intelligentie. Je merkt dat elke veilige aanraking, elk ritueel van voeding, elk spelmoment met jou, een investering is in zijn toekomst. Het is alsof je samen een taal leert, een dans, een energiestroom die jullie beide voedt.

Holistisch grootbrengen is geen methode, geen stappenplan dat je simpelweg kunt volgen. Het is een manier van leven, een dagelijkse

oefening in aandacht, aanwezigheid en liefde. Het vraagt dat je je bewust bent van je eigen energie, van je ritme, van hoe jij je pup beïnvloedt, en hoe hij jou beïnvloedt. Het vraagt dat je ruimte creëert voor rust en veiligheid, voor ontdekkingen en spel, voor fouten en kleine overwinningen. Het vraagt dat je ziet dat een pup meer is dan een schattig gezichtje: het is een compleet wezen dat jouw leiding, jouw energie en jouw liefde nodig heeft om zich volledig te ontwikkelen. Wanneer je dit met volle aandacht doet, merk je dat het effect verder gaat dan wat je ooit had kunnen voorspellen. Je bouwt niet alleen een gezonde, evenwichtige pup op, maar ook een band die dieper is dan woorden, sterker dan routine en die elk moment van interactie voedt met vertrouwen en liefde. Het is een avontuur, een partnerschap en een levenslange reis die begint bij dat allereerste contact; bij die blik, dat kleine hartje dat tegen het jouwe klopt, en bij de wetenschap dat jullie samen iets bijzonders gaan opbouwen.

