

# Streeklucht GELUK

*Huisdieren zijn goed gezelschap én goed voor de psyche. Perfect voor wie meer geluk wil en minder stress.*

Zes van de tien Nederlandse huishoudens heeft een huisdier. Favoriet zijn honden en katten, dan konijnen, andere knaagdieren, vogels en vissen. Voor de meeste eigenaren vervullen deze dieren een belangrijke rol, soms vormen ze zelfs een volwaardig lid van het gezin. Het houden van een huisdier blijkt niet alleen leuk te zijn, maar ook nog goed voor de gezondheid. Désirée Benders van Pets4Care, een instantie die cursussen geeft aan baasjes die hun kat of hond willen inzetten in de zorg- en welzijnssector, zegt: "Alleen al het hebben van een huisdier zorgt ervoor dat het lichaam minder stresshormonen aanmaakt. De hartslag wordt rustiger en de bloeddruk daalt. Het hebben van huisdieren heeft dus een positieve invloed. Nauw contact met het huisdier, zoals het aaien, ermee spelen of wandelen, zorgt voor de aanmaak van

endorfine, een gelukshormoon. Zo'n dier biedt troost en afleiding bij een nare gebeurtenis en geeft een gevoel van veiligheid."

Een huisdier kan bovendien als een maatje fungeren: je bent nooit echt alleen als er een hongerige poes in huis rondloopt die kopjes geeft. Karin (46) bevestigt dit: "Als ik thuiskom en ik zie de snoetjes van mijn poezen, voel ik me op slag

blij. Wat er ook is gebeurd die dag, alles vervaagt als ik mijn twee katten knuffel en zij zich spinnend op mijn schoot installeren. En ook 's ochtends word ik vrolijk wakker als ik ze, samengevlochten op het kussen, naast mij zie liggen. Ik ben sinds een paar jaar alleenstaand, maar ik voel me nooit écht alleen!"

#### BIJZONDERE BAND

Het kunnen 'zorgen voor' is iets wat veel mensen fijn vinden. Jan van Summeren, voorzitter van Stichting ZorgDier Nederland, een organisatie die al negen jaar vrijwilligers gratis opleidt (dankzij donaties en sponsoring) om hun dieren in te zetten voor kwetsbare mensen in zorginstellingen, zegt: "Als de kinderen het huis uit zijn en dan het legenest Syndroom op de loer ligt, blijken veel mensen het fijn te vinden →





## ‘NIEMAND BEGREEP MIJ BETER DAN ONZE LABRADOR’

om toch voor iets te kunnen zorgen. Bovendien zorgen huisdieren op een prettige, laagdrempelige manier voor contact. Denk aan een praatje met de burens wanneer je de kat roept. Een hond brengt dat zelfs nog veel meer met zich mee. Hondenbezitters móeten de deur uit, komen elkaar tegen, voeren een gesprek terwijl hun honden met elkaar spelen. En een hond houdt je in beweging, ook dat is natuurlijk heel gezond. Vier keer per dag de hond uitlaten, kan al snel oplopen tot een uur wandelen per dag. Een hond houdt je in een positieve spiraal: je komt erdoor buiten, krijgt meer beweging, een gezonde eetlust en je slaapt er beter door.”

Annemarie (62) viel vorig jaar in een diep gat toen haar man plotseling overleed aan een hartstilstand. De meeste steun vond

ze bij hun labrador Wolf. Annemarie: “Ook voor Wolf was het een klap dat mijn man er niet meer was. Hun band was bijzonder, vooral mijn man zorgde voor hem, liet hem uit en gaf hem zijn eten. Ik merkte dat Wolf ook in de rouw was, net als ik. Het mag raar klinken, maar ik voelde me met de hond hechter verbonden dan met wie ook. Ik had het idee dat niemand net zo verdrietig was als ik, behalve Wolf dus; op zijn manier. Mijn man en ik hebben geen familie meer en we hebben geen kinderen. Natuurlijk waren onze vrienden er kapot van, maar zij hebben hun eigen leven. Alleen dat van Wolf en mij lag volledig overhoop. Daarom gaf hij me zo veel troost. Ik had echt het idee dat we elkaar goed aanvoelden. En Wolf trok me letterlijk de wereld weer in: terwijl ik het liefste hele dagen met mijn hoofd onder de dekens bleef liggen, moest ik hem toch vier keer per dag uitlaten. En als ik dan in het park een kennis tegenkwam die me uitnodigde voor de koffie, stemde ik toch maar toe. Zo heb ik mijn leven weer opgepakt. Het mag overdreven klinken, maar ik denk weleens: zonder Wolf had ik het niet gered.”

### WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Sommige mensen zullen de overtuiging dat een hond verdriet aanvoelt, niet serieus

nemen. “Maar daarin vergissen ze zich”, zegt Désirée Benders. “Hoewel wetenschappelijk onderzoek wat betreft huisdieren nog in de kinderschoenen staat, zijn er de laatste jaren baanbrekende dingen vastgesteld. Zo zijn er bij mensen en hoogontwikkelde dieren veel overeenkomsten in de hersenen en vinden er ook bepaalde processen plaats die veel op elkaar lijken. Er is ontdekt dat honden en katten ook wezenlijk boos kunnen zijn, blij of bang. Maar niet alleen dat: ook gevoelens van spijt, schuldgevoel en jaloezie zijn vastgesteld. Honden en katten kunnen zich dus wel degelijk inleven. Natuurlijk op een ander niveau dan de mens, maar als je het idee hebt dat je hond of kat jouw verdriet aanvoelt en jou speciaal opzoekt om je te troosten, kan dat best kloppen.”

Veel volwassenen die huisdieren hebben, zijn er ook mee opgegroeid. Maar er zijn ook mensen die na een druk leven stoppen met werken en dan eindelijk een hond nemen. Weer anderen kiezen ervoor om na hun pensioen juist huisdiervrij te zijn, zodat ze kunnen gaan en staan waar ze willen. “Wij hebben een kater, Kerst”, vertelt Miep (59). “Zestien jaar geleden is hij als kitten op kerstavond bij ons aan komen lopen, vandaar die naam. Ik ben dol

## Hij houdt van mijn hond...

... dus ook van mij. Psycholoog Kristen Capuzzo ondervroeg 120 stellen over hoe tevreden ze waren binnen hun relatie.

Vaak was het huisdier de reden voor onenigheid: wie laat de hond uit? Wie verschoont de kattenbak? De algemene conclusie was dat vrouwen tevredener waren over hun relatie als hun partner net zo veel van de hond of kat hield als zij. Overigens: mannen maakte het meestal niets uit. Volgens Kristen komt dat omdat vrouwen het belangrijker vinden dan mannen, dat iedereen goed met elkaar omgaat.

op hem, en moet er niet aan denken dat hij er straks niet meer is. Toch denk ik dat we hierna maar geen huisdier meer moeten nemen. Het is toch altijd een hoop geregeld wanneer we met vakantie gaan. Als we met pensioen zijn, kunnen we nog veel langer op reis en kan een huisdier niet zo gemakkelijk mee.”

Volgens Jan van Summeren is het echter goed mogelijk om een kat aan te wennen mee op reis te gaan in de auto. “Wel moet een kitten al vanaf dat hij nog heel klein is, goed gesocialiseerd worden. Ze moeten voldoende menselijke aandacht krijgen – minstens veertig minuten per dag – en al vanaf dat ze dertien weken jong zijn, meegenomen worden. Dat kan in de auto zijn, of aan een tuigje op straat. Let maar eens op wat voor kat je dan krijgt! Een die met groot gemak overal mee naartoe kan.”

### GELUK IN EEN DIER

Niet dat Jan van Summeren promoot dat katten mee op vakantie gaan. Hij pleit voor een goede socialisatie van kittens, zodat zij later – met hun baasje – als zorgdier aan de slag kunnen. Dieren in de zorgsector, het is een tendens die overwaaid uit Amerika en ook in ons land een behoorlijke vlucht heeft genomen. En met recht. Jan vertelt: “Voor patiënten in zorginstellingen zijn dieren zó goed. Het maakt de mensen aantoonbaar blijer en het verbetert ook de kwaliteit van leven.” Stichting ZorgDier Nederland zet hiervoor vrijwilligers met hun eigen huisdier in. “Het doel van onze stichting is zo veel mogelijk mensen die zelf niet meer voor hun huisdier kunnen zorgen, toegang te geven tot deze vorm van aandacht in de zorg. Zorgdieren zijn gewone, sociale huisdieren – veelal honden, maar ook katten – die met hun baasje wekelijks op bezoek gaan bij mensen in zorginstellingen. En dat zorgt voor veel gelukkige momenten. Het is een welkome afwisseling en zorgt voor interactie. Het komt voor dat ouderen die al maandenlang naast elkaar wonen in een instelling, zonder ooit een woord met elkaar te hebben gewisseld, opeens gezellig zitten te praten. En ook op mensen met dementie

hebben huisdieren een bijzonder effect. Ze zorgen voor nieuwe prikkelingen en het omgaan met dieren brengt ze naar het hier en nu.”

ZorgDier ([www.zorgdier.nl](http://www.zorgdier.nl)) heeft ruim 200 vrijwillige dierbegeleiders. Om het dier ook serieus op het ‘zorgmenu’ te krijgen, worden er cursussen en trainingen voor professionals op mbo, hbo en universitair niveau georganiseerd. “Want alleen op deze manier kan de acceptatie van de volwaardige rol van dieren voor kwetsbare mensen in de zorg tot stand komen”, aldus Jan.

### THERAPEUTISCH

Bij de al eerder genoemde organisatie Pets4Care ([www.pets4care.nl](http://www.pets4care.nl)) heeft het dier vooral een therapeutische functie. Désirée Benders: “Veel mensen ervaren contact met dieren als heel puur. Het is simpel, basaal, zonder franje. Dieren zijn gewoon zichzelf en ze hebben geen verwachtingen. Je kunt jezelf bij hen zijn, je hoeft nooit toneel te spelen. Dat maakt het contact met dieren onvoorwaardelijk en bevestigend. En daarin zit dan ook precies de meerwaarde van het werken met dieren.”

Iedereen die professioneel met mensen werkt, kan daar dieren bij betrekken, stelt Désirée. “Een fysiotherapeut kan fysieke activiteiten bedenken, waarbij een hond een rol speelt. Om de motoriek te trainen: balletjes gooien en laten terug brengen. Of om een eind lopen leuker te maken. Zeker bij kinderen werkt dit heel goed. Een psycholoog kan een dier weer op een andere manier inzetten. Een hond of kat kan helpen bij het verwerken van verdriet, het zelfvertrouwen vergroten of een luisterend oor bieden, als het ware. Iemand met straatvrees kan worden gemotiveerd toch naar buiten te gaan. Dieren zijn op heel veel manieren te integreren in bestaande therapieën. En de resultaten zijn erg goed! Bij onze cursussen letten we er vanzelfsprekend op dat er ook naar het welzijn van het dier wordt gekeken. Een huisdier is geen ‘ding’, maar een levend wezen waar je respect voor moet hebben.”

## Huisdieren geluk

In 2010 liet *Psychologie Magazine* een onderzoek uitvoeren onder Nederlandse huisdierenbezitters.

**83%** zegt een diepe emotionele band met zijn dier te hebben. Zij geven deze band een 7 of hoger, op een schaal van 1 tot 10. Vooral bij honden- of kattenbaasjes is de band intens: respectievelijk 90% en 94% noemt de band heel bijzonder. Het sterven van een huisdier heeft een grote impact: 80% van de honden- en kattenvrienden geeft aan erg verdrietig te zijn als zijn dier wat overkomt.

**60%** ziet zijn dier als lid van het gezin. Er wordt dan ook heel wat tegen dieren gepraat! Maar liefst 76% doet dat regelmatig, en van de honden- en katteneigenaren is dat 88%. Sommigen van hen hebben het idee ook echt gehoord te worden.

**14%** meent dat zijn dier hem/haar beter begrijpt dan de partner. Het blijkt ook dat een dier meer betekent voor mensen die geen kinderen hebben. Huisdieren betekenen voor mensen zonder kinderen vaker minstens evenveel als een familielid en ze slapen ook vaker op bed (31%). Van de singles neemt 45% zijn dier mee naar de slaapkamer. Kinderloze mensen zeggen vaker dan mensen met kinderen dat hun huisdier hen beter begrijpt dan hun geliefde, en dat ze bij hun huisdier meer zichzelf kunnen zijn.