

Dierentherapie Op de sofa bij je hond

FOTO MATHURA

62 roots JUNI

Dieren kunnen een bijzonder effect hebben op mensen. Ze kunnen een kameraad zijn door dik en dun en lijken soms zelfs onze emoties aan te voelen. Sommige dieren worden dan ook ingezet als 'therapiedier'. Hoe kan een dolfijn je autistische kind helpen en hoe trekt een ezel je uit een burn-out?

TEKST ANOUK VAN WESTERLOO

Het is een wonderlijke wereld, die van de dierentherapie. Hoe het precies werkt, weet eigenlijk niemand, maar dat het werkt, daar zijn veel mensen het wel over eens. En gezien het enorme aanbod aan diergerelateerde therapieën in Nederland zijn er ook genoeg mensen die er gebruik van maken. Je kunt sessies doen met paarden, met dolfijnen, ezels, honden of konijnen. En elk dier heeft weer zijn eigen bijzondere kwaliteiten. Bij Ezelstal Hans en Grietje komen mensen met uiteenlopende problemen of levensvragen, variërend in leeftijd van 2 tot ver in de 80 jaar. Kleuters met een verstandelijke beperking, volwassenen met een depressie, mensen met verdriet of een carrièredilemma, kinderen met autisme of ADHD. Brigitte Wijnen geeft therapie en coaching met behulp van ezels - asinotherapie wordt dat genoemd. Hoe kun je zo veel verschillende mensen helpen met één en hetzelfde hulpmiddel: de ezel? Wijnen: "Dat kan omdat we veel verschillende dingen doen. We doen bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen met kinderen die lichamelijk beperkt zijn. Een ezel heeft een enorm warm lijf. Als je een verkrampt kindje op een warme ezelerug heen en weer wiegt, ontspant zo'n kind meteen. Acht van de tien keer valt zo'n kleintje zelfs in slaap." De ezel kan volgens Wijnen ook dingen losmaken in mensen die bijvoorbeeld niet meer bewegen of praten: "We hebben een autistische jongen gehad met een verstandelijke beperking die was gestopt

met praten. Hij knapte hier zienderogen op. Na zes weken praatte hij weer, na acht weken zong hij! Hij doet nu dagbesteding bij ons en hij is vrolijker dan ooit."

Ezels zijn niet koppig

Hoe kan een ezel helpen bij een burn-out? Wijnen: "Mensen die hier komen omdat ze om wat voor reden dan ook zijn vastgelopen, laten we heel goed naar de ezels kijken. Wat je dan krijgt, is dat mensen die observaties met hun eigen bril invullen. Ze kijken subjectief. Een professionele therapeut kijkt weer goed naar die gekleurde observaties en koppelt ze terug. Mensen leren op die manier veel van hun eigen gedrag en gaan beter begrijpen waar hun gevoel op gebaseerd is." Volgens Wijnen zijn ezels, veel meer dan paarden, geschikt om met mensen te werken. Ze zijn kalm, makkelijk benaderbaar en hebben een betrouwbaar karakter. Maar ezels staan toch vooral bekend als koppig? "Dat is een cliché dat niet klopt. Een ezel is voorzichtig. Hij heeft geen sterke vluchtreflex. Als hij niet wil doorlopen, scant hij zijn omgeving op gevaren. Een paard of pony kan weggalopperen bij de eerste tekenen van onraad. Een ezel doet dat niet en juist door die voorzichtigheid is een ezel voor ons zo betrouwbaar om mee te werken. Paarden en pony's moet je behoorlijk trainen om ze rustig te krijgen, een ezel niet. Wij maken gebruik van het natuurlijke gedrag van de ezel. Hoe minder je een dier hoeft te trainen, hoe beter het is."

Elke sessie bij de Ezelstal begint met contact maken met de ezel. Dat gebeurt door de lichaamstaal van ezels onderling te imiteren. De mensen die de therapie volgen, ook de kinderen, borstelen de ezel op zo'n manier dat het lijkt op het beknabbelen dat ezels bij elkaar doen. En ze omhelzen de ezel zoals de ezelmier die bij haar veulen doet. Ezels laten zo hun sympathie aan elkaar zien, en dat doe je als mens dan ook. Maar wat maakt nou dat een ezel een mens kan helpen? Wijnen: "Omdat een ezel zo contactgericht is en zo makkelijk te handelen, ervaren mensen dat als heel ontwapenend. Alleen dat al geeft iemand zelfvertrouwen en brengt vaak al een hoop teweeg."

Dolfijn als beloning

Sommige ezels hebben speciale voorkeuren. Zo loopt er eentje rond die afgaat op volwassenen of kinderen met blokkades, met onverwerkt verdriet, met stress. Hoe een ezel dat kan weten, is nog altijd een raadsel, maar

> Wijnen heeft zo haar vermoedens: "Ik denk dat het met geurboodschappen te maken heeft. Dingen die wij niet kunnen waarnemen. Misschien dat stresshormonen als adrenaline en cortisol een geur afgeven. Maar het zou ook een bepaalde vibratie kunnen zijn die ezels oppikken, of een bepaalde toonhoogte in de stem. We weten het niet." De Universiteit van Utrecht (UU) doet onderzoek naar relaties tussen mens en dier. De Ezelstal werkt mee aan een nieuw onderzoek waarin de UU er achter hoopt te komen hoe dieren mensen helpen en of Wijnens 'geurtheorie' klopt.

Ook de wat meer bekende dolfjinstherapie van Stichting SAM (in het Dolfinarium) wordt in samenwerking met de UU wetenschappelijk onderzocht. Maar voor concrete wetenschappelijke onderbouwing zijn jaren van investering nodig en zo ver is het helaas nog niet. Dolfjinstherapie richt zich op kinderen met verschillende beperkingen, waaronder het syndroom van Down, autisme, gedragsproblemen en spraak- en taalontwikkelingsachterstanden. De bedoeling is dat de kinderen zich door de therapie in allerlei opzichten - sociaal, emotioneel, fysiek en cognitief - verder gaan ontwikkelen. Dolfijnen hebben een lief gezicht en zijn contactgericht. Daardoor roepen ze volgens Stichting SAM bij vrijwel iedereen affectie op. Kinderen raken daardoor vanzelf gemotiveerd om met de dolfijnen te spelen, ze te aaien of ze een visje te geven. En zo werkt de dolfijn als stimulant om kinderen opdrachten te laten vervullen. Kinderen die moeite hebben met communiceren worden zo min of meer gedwongen om te communiceren met de dolfijn. Als je niet precies laat weten aan de dolfijn wat je van hem verwacht, zal hij de opdracht niet uitvoeren. Verder is het heel belangrijk om oogcontact te maken met



Worden de kosten vergoed?

Het ligt aan de hulpvraag of de kosten voor dierentherapie worden vergoed. Mensen die gecoacht willen worden, betalen dit doorgaans zelf. Dagbesteding kan vaak (deels) worden vergoed vanuit het Persoons Gebonden Budget. Vanaf 1 januari 2014 verandert die PGB-regeling en zijn mensen aangewezen op begeleiding vanuit de gemeente of krijgen ze een vergoeding voor Zorg in Natura. Voor dolfjinstherapie bestaat momenteel een vaste eigen bijdrage. Kijk voor informatie over de exacte hoogte van de eigen bijdrage op de site van Stichting SAM.

- www.stichtingsam.nl
- www.ezelstalhansengrietje.nl
- www.hondenspiegel.nl
- www.diereninzorgenwelzijn.nl

een dolfijn. Vooral kinderen met autisme hebben daar soms moeite mee. De doelen van dolfjinstherapie verschillen per kind. Meestal wordt vooral de nadruk gelegd op beter leren communiceren: oogcontact maken, op je beurt wachten, duidelijk articuleren, vragen stellen. Maar ook motorische problemen kunnen worden aangepakt, aandachtsproblemen of negatief gedrag. De dolfijn werkt hier vooral als beloning. Als je de opdracht goed uitvoert, bijvoorbeeld door de dolfijn goed aan te kijken en het juiste gebaar te geven, doet hij precies wat je wilt.

Honden kunnen niet veinzen

Ook honden hebben de prettige eigenschap dat ze goed luisteren. Als jij duidelijk bent, doet een hond wat je wilt. Ben je dat niet, dan loopt hij weg. Honden kunnen niet veinzen, mensen wel. "En dat is dus precies hun kracht", zegt Daan van Gelooven van de Hondenspiegel. "Mensen blijven toch vaak beleefd knikken ondanks dat ze een vervelend gevoel bij iemand hebben. Honden zijn eerlijker en bikkelhard, die lopen gewoon weg. Daardoor zie je meteen wat voor effect jouw gedrag heeft."

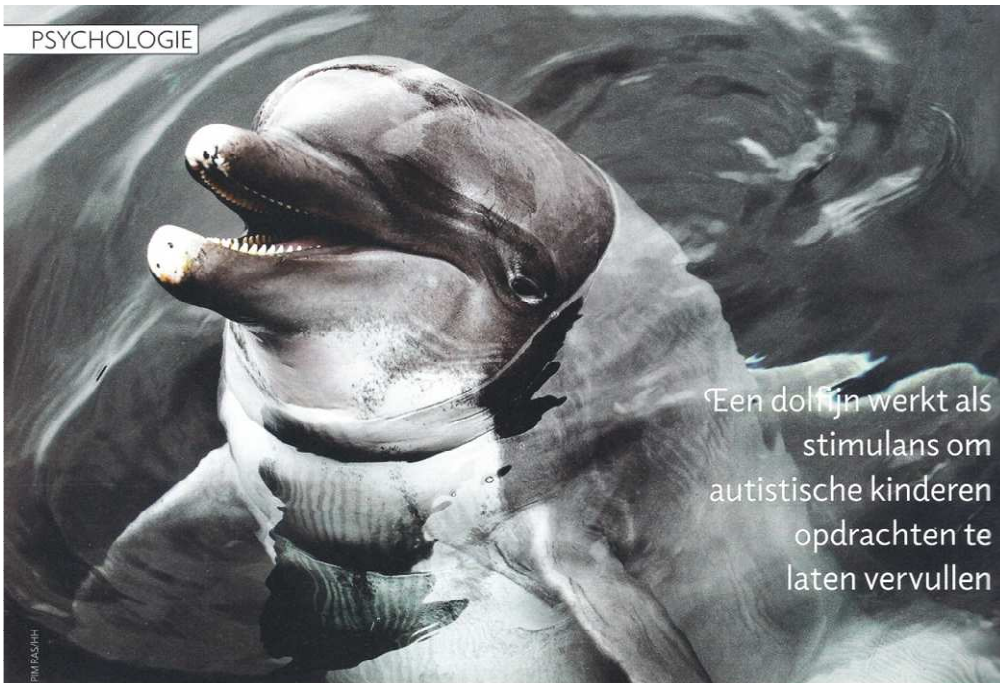
Daan en zijn collega Corien richten zich vooral op coaching met behulp van honden. De werking daarvan is minder geheimzinnig. Het gaat altijd om de interactie tussen mens en hond, waaruit je van alles kunt aflezen. Een therapeut analyseert het gedrag van de mens en het dier is een handig hulpmiddel om de mens een 'spiegel' voor te houden. Van Gelooven: "Een hond werkt als een vergrootglas. Als iemand bijvoorbeeld in een halve minuut tijd tien orders aan een hond uitdeelt, snapt het beest daar niets van en zal hij geen enkele order uitvoeren. Een spiegelvraag kan dan zijn: zie je het effect van jouw vele praten? Meestal herkennen mensen dan dat ze dat in hun werk of privé ook doen en daardoor niet bereiken wat ze eigenlijk willen." Ook bij de Hondenspiegel is de cliëntele behoorlijk divers. De directeur van een groot bedrijf loopt hier net zo makkelijk binnen als de bijstandsmoeder die de opvoeding van haar pubers even niet meer ziet zitten. Gezonde mensen, mensen met stress, kinderen met een rugzakje, teams die aan communicatie willen werken, alles kan.

Nooit op de spits drijven

In tegenstelling tot ezels, paarden en vooral dolfijnen zijn honden relatief makkelijk te houden en goedkoop in onderhoud. En je hebt ze in allerlei soorten en maten.



Een verkrampd mens ontspant meteen als hij gewiegd wordt op een warme ezelryg



Een dolfijn werkt als
stimulans om
autistische kinderen
opdrachten te
laten vervullen

> Maakt dat voor de therapie nog verschil? Van Gelooven: "We hebben harige en kale, kleine en enorme, vriendelijke en dominante honden. Zo zit er voor iedereen een passende hond bij." Maar wat als het nou eens niet klikt? Dat hoeft volgens Van Gelooven geen belemmering te zijn: "Soms is dat juist goed, dan zit dáár namelijk meteen het leerpunt. Maar je moet dingen nooit op de spits drijven. Als iemand erg onzeker is, moet je geen dominante hond uitzoeken. Dan wil je er eentje die makkelijk vertrouwen geeft. Over het algemeen kiezen de mensen zelf een hond en dan kijken we of er naar boven komt wat er naar boven moet komen." Naast coaching laten ze bij de Hondenspiegel ook de honden af en toe 'alleen' het werk doen: "Soms bemoeien we ons helemaal niet met het proces. Dat kan bijvoorbeeld zijn als iemand helemaal vastzit in zijn emoties of gestrest is. Dan kan het alleen werken met de hond voor zo veel ontspanning zorgen dat er ineens wel ruimte komt om die emoties eruit te gooien. Natuurlijk is er dan wel altijd een therapeut in de buurt."

Dieren motiveren mensen

Ook Van Gelooven tast in het duister over de vraag hoe dierentherapie precies werkt. Wat hij wel zeker weet, is dat

honden heel fijngevoelig zijn: "Als wat een mens aan de buitenkant laat zien niet synchroon loopt met hoe hij zich van binnen voelt, reageert een hond daar meteen op. Er zijn al veel geïsoleerde onderzoeken gedaan naar mensen en dieren en hoe ze op elkaar reageren. Bijvoorbeeld naar stoffen die vrijkomen of gebieden in de hersenen die oplichten als je een konijntje aait. Maar veel hard bewijs voor de effecten is er nog niet. En hoe dieren het kunnen aanvoelen wanneer wij het moeilijk hebben? We ruiken misschien anders als we gestrest zijn, onze toonhoogte is misschien net even anders, maar het blijft gissen. Op zich zou het interessant zijn om te weten hoe het werkt, zodat je dieren nog efficiënter kunt inzetten. Maar hoewel we dat niet precies weten, is het wel geweldig om te zien hoe een autistische jongen die zijn leven lang nauwelijks drie woorden gezegd heeft, hier ineens de naam van de hond roept. En ik ken ook verhalen van demeterende bejaarden die verstand in hun stoel zitten, bij wie fysiotherapeuten al maandenlang met allerlei oefeningen proberen om ze ook maar iets te laten bewegen, zonder resultaat. Maar als er dan een konijntje op schoot wordt gezet, gaat die arm ineens wél omhoog. Blijkbaar zit er iets in dieren wat mensen heel sterk motiveert. Iets lukt een dier op zo'n moment wél, wat mensen allang niet meer lukt..."