|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MET HUISDIER GEZONDER**

|  |  |
| --- | --- |
| http://dierenartsonline.nl/clear.gif | Met huisdier gezonderhttp://dierenartsonline.nl/clear.gifMet huisdier gezonderhttp://dierenartsonline.nl/clear.gif |

**Ook heilzaam voor ’moeilijke’ kinderenVeel mensen vragen zich af hoe het komt dat ze zich zoveel ’gezonder’ voelen sinds ze een huisdier hebben. Jan en Lies Vaandrager uit Warnsveld zijn benieuwd of daar een verklaring voor zou kunnen zijn.** De resultaten van de veelheid van onderzoeken die naar dit fenomeen zijn gedaan kunnen verbluffend worden genoemd.Voor ouderen en alleenstaanden betekent een huisdier allereerst dat ze in beweging blijven en de aandacht wordt afgeleid van pijn en kwalen, maar het dier geeft ook zin aan het leven: ze geven hem liefde en kunnen hem knuffelen en aaien. Aaien kalmeert niet alleen het dier (de hartslag kan zich halveren), maar ook de persoon die aait. Dat blijkt ook heilzaam te kunnen zijn voor moeilijk opvoedbare kinderen. Dieren – zowel honden als katten – zijn bijzonder geschikt als ’therapeutisch medium’. Het dier leeft mee en voelt dingen aan. De hond kan zich bijvoorbeeld goed aan elke situatie aanpassen, hij zoekt contact en communiceert door middel van zijn mimiek en lichaamstaal met mensen. Het is de hond of kat om het even wat de mens over zichzelf denkt of wat anderen over hem denken.**Endorfine**Onderzoek laat zien dat patiënten die met behulp van een therapiehond worden behandeld, beter reageren op hun medicijnen. Bovendien daalt hun bloeddruk, verbetert hun hartslag en is een verhoogde endorfineproductieaantoonbaar: het lichaam wordt aangespoord tot verbetering van de motorische en geestelijke capaciteiten.Een van de allerbelangrijkste veranderingen in het lichaam is het opheffen van depressiviteit. Gebleken is dat een patiënt minder slaapmiddelen en beduidend minder rustgevende tabletten nodig heeft als bij de therapie een dier wordt ingezet. Maar ook bij kinderen werkt de aanwezigheid van een hond of kat bloeddrukverlagend en stressverminderend. Bij testen waarbij kinderen hardop moesten voorlezen, bleek dat de bloeddruk en hartfrequentie van de kinderen die een hond of kat bij zich hadden, beduidend lager waren dan bij de groep kinderen zonder therapiedier. **Katten hebben veel invloed op het welzijn van kinderen.** In een onderzoek onder kinderen van dertien jaar en jonger gaf 80 procent aan dat hun kat hen hielp bij het beter omgaan met familie en vrienden. Het blijkt dat ze liever over hun gevoelens met hun kat ’praten’ dan met de ouders of een vriendje. Bijna 90 procent van deze groep zag zijn kat als ’hartsvriend’. **Maar ook bij ouderen speelt de kat een belangrijke rol bij het omgaan met stress en gevoelens van eenzaamheid.** Van een groep volwassenen gaf bijna de helft aan dat ze beter sliepen als hun kat op bed lag dan wanneer de partner er lag! Bovendien werd eventuele slechte adem van de kat lang zo erg niet gevonden als slechte adem van de partner. Opmerkelijk was ook het feit dat eigenaren van katten het prima vonden als de kat ’s nachts het meeste beddengoed inpikte, maar ze dat van hun partner niet zouden accepteren...De onderzoeken tonen aan dat het samenleven met honden en katten een positief effect heeft op de bloedsomloop. Huisdieren brengen mensen aan het lachen, wat op zich al een genezende werking heeft. Ze dwingen ons tot non-verbale communicatie en geven toestemming tot regressie (teruggaan in een kinderlijk gedragspatroon). **Daarom kunnen zij een beetje ’kinderlijk geluk’ terugbrengen in iedere persoon.** Herman Aade Telegraaf 28 mei 2007    |