

Iets met oxytocine

Ze zijn mooi om naar te kijken en de verzorging geeft je elke dag weer een reden om op te staan. Ze oordelen niet, nemen je zoals je bent, zijn er altijd voor je en je kunt alles aan ze kwijt zonder dat het ooit wordt doorverteld. Ze helpen je in het dagelijks leven als je lichamelijk of psychisch in de knoop zit. Je kunt ze aaien of knuffelen, ermee wandelen en je krijgt er aanspraak door. Dieren maken ons gelukkig, op veel verschillende manieren.

TEKST: JANINE VERSCHURE | FOTO'S: FRANK PENDERS EN JANINE VERSCHURE

Het hormoon oxytocine heeft niet voor niets de naam 'knuffelhormoon'. Deze stof speelt een belangrijke rol bij het vormen van sociale contacten, moederbinding en seksualiteit. Het zorgt ervoor dat spieren van de baarmoeder samen-trekken en dat melkproductie op gang komt. Ook komt deze stof vrij in de hersenen als er sprake is van een sterke binding, tussen diersoorten onderling, maar ook bijvoorbeeld tussen mens en dier. Bij vele vormen van liefde en geluk, speelt oxytocine een rol. Als een mens een dier aait of knuffelt, en dit gebeurt met wederzijds welbevinden, maakt zowel mens als dier oxytocine aan. Het feit dat dieren ons gelukkig maken, heeft dus een wetenschappelijke basis.

Wetenschappelijke basis

Dr. ir. Kathalijne Visser is afgestudeerd aan de Wageningen UR als dierwetenschapper. In 2002 promoveerde zij op een onderzoek naar het karakter van paarden bij Universiteit Utrecht en vervolgens werkte ze als senior onderzoeker dierenwelzijn. In 2015 is Kathalijne gaan werken bij Aeres Hogeschool Dronten en sinds vorig jaar is ze daar lector Human-Animal Interactions. Onlangs startten Aeres Hogeschool, HAS Hogeschool, Universiteit Utrecht en een aantal organisaties werkzaam in het AAI (Animal Assisted Interventions)-veld een onderzoek naar de impact van dierondersteunde interventies op honden, met Kathalijne als lector. Kathalijne vertelt dat het voor dieren misschien best belas-

tend kan zijn om de mens te 'dienen', ook als het gaat om het werk van hulphonden, therapiehonden of coachingpaarden. "Dat deze dieren een positief effect hebben op de mens is al vaker onderzocht, maar het is belangrijk om ook te kijken naar het effect van dit werk op het dier. Dat gaan we doen, in de vorm van een onderzoek dat twee jaar gaat duren. Onder de naam *Welzijn van honden bij dierondersteunde interventies*."

Drie theorieën

Als we haar vragen hoe en waarom mensen gelukkig worden van dieren, vertelt Kathalijne dat daar drie theorieën over zijn. "De eerste is de *biophilia*-theorie. Die verklaart de band tussen mens en dier vanuit het feit dat wij mensen van oorsprong geneigd zijn een connectie te maken met de natuur, met andere levensvormen. Die aantrekkingskracht van de natuur is wetenschappelijk onderzocht. Zo is gebleken dat dierenknuffels, foto's of films met dieren ons bij nare gebeurtenissen meer afleiding geven dan bijvoorbeeld afbeeldingen van gebouwen of voertuigen. Dat werd ontdekt door de herse-nactiviteit van volwassenen en kinderen te meten.

Een andere is de *social support*-theorie. Die houdt in grote lijnen in dat een dier er voor iemand is als diegene even steun nodig heeft. Bijvoorbeeld na een rottag op school of bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Daarnaast zorgt een dier voor sociale contacten. Denk aan het praatje dat je maakt



↑
Kathalijne
Visser



tijdens het wandelen met de hond, maar ook een club met aquarianen of konijnenfokkers kan zorgen voor een stukje verrijking van iemands leven.

De derde, de hechtingstheorie is iets wat je bijvoorbeeld ziet tussen volwassenen en baby's. Oxytocine speelt hierbij een belangrijke rol, dit hechtingshormoon komt vrij in de hersenen tijdens positieve sociale interacties en zorgt voor een binding tussen individuen, bij een aantal diersoorten blijkt dit ook tussen mens en dier het geval te zijn, bijvoorbeeld bij de hond. Wanneer een baby de fles of de borst krijgt, kijkt-ie je aan met grote, indringende ogen. Als ouder kijk je terug en dan komt zowel bij baby als volwassene oxytocine vrij. Bij honden en katten is het van nature zo dat ze elkaar liever niet in de ogen staren. Dat is in principe een 'daad' die agressie kan uitlokken, dieren doen dat als ze elkaar bedreigen. Onze huishonden hebben echter geleerd dat je door grote ogen op te zetten en je eigenaar aan te kijken, vaak heel wat van ze gedaan krijgt. Omdat wij daar instinctief op reageren. Het is zelfs zo dat wolven een spier bij hun ogen hebben die beduidend minder ontwikkeld is dan dezelfde spier bij de hond. Die zorgt ervoor dat honden grotere ogen kunnen opzetten, waardoor ze een kinderlijke uitstraling krijgen. Wolven kunnen dat

niet, of veel minder. Er is onderzoek gedaan naar het effect van het aankijken met grote ogen. Daarbij bleek dat honden die hun ogen groter kunnen maken eerder worden opgehaald uit het asiel dan honden die dat niet doen."

🌸 Stichting Blijf

Stichting Blijf is een relatief nieuwe stichting die zorgprofessionals met Blijf-contacthonden inzet om mensen met dementie te helpen. "Om het leven met dementie draaglijker te maken", vertelt Judith Hoes. "De druk op de zorg is hoog momenteel en een extra collega op vier poten helpt ons ervoor te zorgen dat mensen met dementie zich prettiger voelen. Als er een contacthond bij is, sta je vrolijker op en kan het zelfs makkelijker worden om te communiceren."

Geen knuffelproject

Judith: "Ons werk is geen knuffelproject. Natuurlijk is aaien prima, maar in principe draait het erom dat honden heel snel een verandering in iemands emotie kunnen waarnemen. Wij zorgen ervoor dat honden de ruimte krijgen om te reageren op mensen. Stel dat een hond bijvoorbeeld op een dag niet



←
Lenny Popelier in
haar kattencafé

hond. Honden bezorgen mensen geluksmomentjes. Stel je voor dat je elke dag wakker wordt en eigenlijk niet weet wat er met je gebeurt. Een hond kan ervoor zorgen dat je de persoon die jou verzorgt herkent, een hond zorg ervoor dat je een beetje warmte voelt. Met een hond erbij gaan mensen het gesprek aan en gesprekken worden vrolijker. Een hond activeert het brein, maar ook fysiek: iemand kan een hond een aai geven, en als de zorgmedewerker vraagt of je mee de hond gaat uitlaten of helpt met trainen, voel je je gewaardeerd.”

🌸 Kattencafé Kopjes

Het eerste kattencafé van Nederland

In 2015 opende Lenny Popelier het eerste Kattencafé in Nederland: Kopjes in Amsterdam. Inmiddels zijn we zeven jaar en een coronacrisis verder, en gelukkig: Kopjes is er nog steeds. “Het gaat goed!” Lacht Lenny. “Corona was vreselijk, maar we zijn weer als vanouds aan het werk. Er zijn weer toeristen in de stad het café loopt prima. Wel kwamen we er tijdens de crisis achter dat het best prettig werken is als er iets minder bezoekers tegelijkertijd in het café zijn. Daarom hebben we nu iets minder gasten per keer, zodat de mensen, maar ook de katten wat meer ruimte hebben. Geen anderhalve meter meer, maar ook niet ‘packed’. We werken nog steeds met reserveringen. Gasten kunnen nu rondlopen of met een kat spelen zonder bij wijze van spreken bang te hoeven zijn een andere bezoeker te raken met een speelhengel.”

meer naar mijnheer Jansen toe wil, dan respecteren we dat, maar we gaan kijken wat er aan de hand kan zijn. Dan zou het bijvoorbeeld kunnen dat mijnheer Jansen zich niet prettig voelt. Elke hond uit op zijn eigen manier wat hij waarneemt. Wij zetten specifiek in op het signaleren van gedrag, van emoties die zorgmedewerkers (nog) niet kunnen waarnemen. Mensen reageren niet zomaar. Voordat iemand bijvoorbeeld verdrietig of geagiteerd wordt, waren er allerlei signalen die onze honden wél zien. En als je dat tijdig signaleert kun je het wellicht nog ombuigen, iemand uit de situatie halen, andere prikkels geven of even een-op-een aandacht geven.”

Zorgprofessionals

Stichting Blijf werd opgericht door Cynthia op den Brouw en Rob van Veen. Cynthia werkte in de ouderenzorg. Omdat ze gastgezin was voor Hulphond Nederland had ze regelmatig pups van deze stichting in huis. Vanuit de gedachte dat honden – in combinatie met mensen met verstand van dementie – ook iets zouden kunnen betekenen voor mensen met dementie, is uiteindelijk Stichting Blijf opgericht. Judith vertelt dat de medewerkers geen vrijwilligers zijn, maar geaccrediteerde zorgprofessionals. “Ze krijgen een intensieve opleiding en altijd begeleiding van een kynologisch gedragspecialist. Het is zaak dat onze zorgduo's elkaar als geen ander kennen. De honden – meestal werken we met grote poedels – wonen bij de zorgmedewerkers in huis; zij zijn ook de verzorgers, maar niet de eigenaar. Dat is Blijf.”



De katten de baas

Als we haar vragen hoe katten mensen gelukkig maken, zegt Lenny: “Katten zijn meesters in ontspannen. Ze hebben een ontspannen uitstraling die besmettelijk is. Soms kunnen ze zo heerlijk liggen slapen dat je er jaloers op wordt. Mensen worden blij van katten, door ze te aaien maken wij het gelukshormoon oxytocine aan, en we worden rustig als een kat spint. Laatst nog hoorde ik een bezoeker zeggen dat hij ‘helemaal zen’ werd van de katten, we horen vaak dat de sfeer hier zo rustgevend is. Mensen vinden katten mooi en grappig, en als je van katten houdt is bijvoorbeeld een lunch in een kattencafé een leuk uitje. Wel is het zo dat wij duidelijke regels hebben voor wat betreft de omgang met katten. Sinds kort zijn we alleen toegankelijk voor mensen boven de zes jaar. Het was altijd al zo dat gasten de katten niet mogen optillen, en spelen met katten mag alleen op voorwaarde van de kat. Wij houden daar ook toezicht op en zeggen altijd: ‘Bij ons zijn de katten de baas.’”

Wat doen die honden?

Judith vertelt dat mensen met dementie vaak wat wantrouwig worden, omdat het steeds moeilijker wordt de wereld te begrijpen. “Soms vinden ze het vervelend om zich te laten verzorgen, zich te laten aanraken. Regelmatig zie je dat dit wantrouwen verdwijnt als er een hond bij is. Er wordt soms gezegd dat mensen met dementie geen nieuwe dingen meer kunnen leren, maar toch zien wij regelmatig vooruitgang. Bijvoorbeeld dat iemand zijn verzorger wél herkent als er een contacthond bij is, of ze kennen niet de naam van de mens, maar wél die van de

🌸 Aquacompleet

Nog steeds prachtig

Aquariumspecialzaak dekt niet de lading van Aquacompleet, het bedrijf van Arie van Leerdam. Naast het feit dat er aan de Van Beethovensingel in Rotterdam een winkel is gevestigd waar

je inderdaad aquaria, benodigdheden, vissen en koralen kunt kopen, heeft Aquacompleet een uitgebreide webshop. Een ander belangrijk onderdeel van de werkzaamheden van het team van Aquacompleet is het inrichten en onderhouden van aquaria. Arie: "Wij zorgen voor een mooi aquarium bij mensen thuis, op kantoor maar ook in zorginstellingen. We komen langs voor onderhoud en staan klaar met raad en daad. 24/7, al bijna dertig jaar lang, en ik vind het nog steeds prachtig."

Een stuk rust

Arie vertelt dat het effect van een aquarium op het welzijn van de mens wetenschappelijk onderzocht is, maar dat je niet doorgeleerd hoeft te hebben om te weten dat de onderwaterwereld rustgevend werkt. "Mijn vader kweekte al vissen en toen ik zeven jaar was, moest er een aquarium komen. Ik heb sinds mijn achttiende in een aquariumspeciaalzaak gewerkt en toen ik 28 was, begon ik voor mezelf. Ik ben nu 56; reken maar uit. Ik loop zeven dagen per week in de winkel, meestal zijn er mede-

marketing; een harde industrie. Tijdens een congres in Brazilië kwam ik in contact met mensen die zich bezighielden met huisdierondersteunde interventies. Ik wist hoe belangrijk een dier kan zijn voor een mens en ik wilde uitzoeken of daar in Nederland ruimte voor was. Ik heb dat samen met de HAS Hogeschool onderzocht, dat was het begin van ZorgDier."

Dat raakt je

ZorgDier ontwikkelt en biedt programma's aan waarin vrijwilligers en professionals worden opgeleid om kwetsbare medemensen te ondersteunen met behulp van huisdierondersteunde activiteiten en therapie. De opleidingen worden gegeven door professionals uit de zorg en welzijn, en door honden- en kattengedragdeskundigen. Stichting ZorgDier wil een gebrek aan sociaal contact van kwetsbare dierenliefhebbers compenseren door ze te bezoeken met honden en katten. Jan: "Zodat mensen in contact kunnen blijven met huisdieren, ook al moesten ze door omstandigheden afscheid nemen van hun eigen dier. Ik



Arie van Leerdam



werkers of klanten aanwezig. Op zondagochtend ga ik alleen, er is dan niemand in de winkel. Ik maak wat schoon, pak een bak koffie en ga dan op mijn gemak zitten genieten van de aquaria. Ik kijk naar de jonge garnaltjes, naar de vissen, de kleuren, de vormen en dan merk je dat er een stuk rust over je komt. Naar een mooi aquarium kijken is een ontdekkingsreis, het is prachtig om de natuur zo dichtbij te hebben. Ook al is het werk: zo voelt het niet."

❁ Stichting Zorgdier

"Ik wist hoe belangrijk een dier kan zijn voor een mens"

Jan van Summeren, oprichter van Stichting ZorgDier groeide op met een Duitse Herder. "Wij hadden geen fijn gezin; deze hond was mijn vriend. Hij was erg belangrijk voor mij. Toen hij stierf merkte ik dat mij dat nog meer verdriet deed dan dingen die in de familie gebeurden. Later ging ik werken in de industriële

wist al hoe geweldig honden zijn en later heb ik ook de kat ontdekt. Ook daar kun je ontzettend van houden. Onze stichting begon met het werken met honden. Enkele jaren geleden deden we samen met een GGZ-instelling voor ouderenzorg een pilot met katten. We hebben toen met twee katers die instelling bezocht en dat was geweldig. Er verscheen een artikel in *Brabants Dagblad* en in het blad *Kattenmanieren*, en Omroep Brabant besteedde er aandacht aan. Sindsdien bezoeken we ook kwetsbare mensen met goed opgeleide vrijwilligers en zorgvuldig geselecteerde katten. Veel mensen groeien op met katten en houden van die dieren; wij zijn de enige instelling in Nederland die op deze manier ook met katten werkt. Als je ziet wat dat voor mensen kan doen; dat is prachtig! Kortgeleden bezochten we een zorgcentrum, we namen een hond en kat mee. Een mevrouw die daar woonde vroeg of ze de kat op schoot mocht. Ze vertelde dat ze haar hele leven katten had gehad en dat ze al vier jaar in de zorginstelling zat. In al die jaren had ze geen kat meer gezien. Ze zat te huilen met dat dier op schoot. Dat raakt je, hoor!" ←