



Een therapeut op vier poten

Pilot dierondersteunende therapie bij Pro Persona Wolfheze

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Een therapeut op vier poten

Bij Pro Persona Wolfheze krijgen cliënten een unieke vorm van therapie met hulphonden. Hier draait het niet om praten alleen, maar om doen, ervaren en groeien – met een hond als extra therapeut op vier poten.

Pilot Dierondersteunende therapie

Bij Pro Persona Wolfheze loopt momenteel een pilot dierondersteunende therapie in samenwerking met Hulphond Nederland. Vijftien cliënten nemen deel aan twee rondes van elk twaalf sessies, waarbij de pilot gekoppeld is aan een onderzoek.

Rieneke is cliënt bij Pro Persona en inmiddels bezig met haar tweede ronde therapie: “In samenwerking met honden leer en durf ik mijn grenzen te verleggen. Ik leer dat ik uiteindelijk meer kan dan ik in eerste instantie durf, en dat het niet eng is om een stapje verder te zetten. Met de hond kan ik dit goed oefenen”.

Veilige manier om aan doelen te werken

Voor veel cliënten is therapie met hulphonden een veilige manier om aan persoonlijke leerpunten te werken. “De honden gaven mij een gevoel van blijdschap, genegenheid, geborgenheid, veiligheid, vertrouwen en kracht,” vertelt Emma (fictieve naam). “Ik was verbaasd en verrast dat ze deden wat ik vroeg. Dat gaf me meer zelfvertrouwen.”

Een veelgebruikte oefening draait om het thema grenzen aangeven. Samen met Elke (psycholoog bij Hulphond Nederland) creëert de cliënt een afgebakende ruimte die symbool staat voor de persoonlijke ruimte. De opdracht: de hond buiten deze ruimte houden, terwijl het juist aantrekkelijk is om erin te komen. Emma: “Als ik een hond riep om dichterbij te komen, en ik liet hem stoppen bij mijn grens, gaf mij dat een heel fijn, goed en veilig gevoel. Het gaf me vertrouwen dat mijn grens er mocht zijn.”

Een volwaardige therapie

De therapie is een samenwerking tussen Hulphond Nederland en Pro Persona. Elke, psycholoog bij Hulphond Nederland, begeleidt de sessies met de honden. Zij werkt samen met behandelaars van Pro Persona, zoals Nathalie (psychiater) en Rianne (GZ-psycholoog). Zij kunnen de ervaringen van de cliënten weer meenemen naar de afdeling of hun eigen behandeling.

Elke: “We zien het echt als therapie, als een volwaardige behandeling. De hond heeft daarin een ondersteunende rol. Tijdens de pilot merkten we dat sommige cliënten dachten dat ze kwamen om de hond te trainen. Maar het is echt een behandeling, met de hond in een ondersteunende rol.”

Nathalie vult aan: “Voor sommige cliënten is het juist zo’n goede therapie omdat ze honden leuk vinden of omdat ze iets actiefs doen. Je gaat niet zitten en praten maar bent bezig en aan de hand daarvan evalueer je. Dat is anders dan praattherapieën want die sluiten niet bij iedereen aan. Praten is niet altijd de manier om iets op te lossen. Soms moet je iets doen om te ervaren hoe het zal zijn. Je leert elkaar als client en behandelaar beter kennen. En daarnaast ervaar je door de therapieoefeningen samen iets en die



“*Het is een leukere vorm van therapie. Je leert jezelf op een andere manier kennen.*”

voorbeelden kun je weer meenemen naar de afdeling of andere situaties.”

Samen doen, samen leren

Rieneke vertelt hoe de samenwerking met de hond haar helpt om haar doelen te bereiken. “Leg ik bijvoorbeeld de lat niet te hoog? Nu leer ik om van tevoren te bekijken of mijn grens al bereikt is of nog niet. Kan ik iets doen waar ik nog wel energie voor heb? Of zit mijn emmer vol en moet ik iets doen wat nog haalbaar is. Als mijn emmer vol is kan ik bijvoorbeeld een stukje wandelen met de honden. Is ie minder vol? Dan kan ik aan de slag met oefeningen.”

Nathalie, haar behandelaar, merkt op: “Als je een vergelijking maakt met Psychomotorische Therapie (PMT), dan ben je zelf bezig met je grens aanvoelen en bij deze therapie gaat dat in samenwerking met een

hond. Doordat je met die hond iets doet, gebeurt er iets wat je als cliënt en behandelaar samen doet en waar je het samen over kunt hebben. Want dan kunnen we zien dat Rieneke die lat veel te hoog legt voor de hond en het er samen over hebben.”

Plezier en motivatie

Met een lach op haar gezicht vertelt Rieneke: “De ene hond luistert heel goed en de andere hond iets minder. Ik vind het juist wel grappig dat er verschillende types zijn. Rianne: “Wie luistert er gelijk? Rieneke: “Stijn”. Rianne: “En wie niet?” Lachend antwoorden Rieneke en Rianne tegelijk: “Loet”.

Verschillende type honden zorgen voor een verschillende dynamiek. Rieneke: “Om een oefening uit te voeren pak ik altijd de hond die niet ligt te slapen, die het energiekst is. Verder maakt het me niet zoveel uit

welke hond het is, ik heb geen favoriet. Ze zijn allemaal even lief en werken allemaal goed mee.”

Behandelaren merken dat cliënten gemotiveerder zijn om naar deze therapie te komen dan naar andere soorten therapie. Rianne vraagt: “Ben je normaal iemand die niet altijd naar een therapie gaat?” Rieneke bevestigt dit. “Nu is de therapie met honden en zeg je nooit af, komt dat juist omdat de therapie met honden is?” “Ja,” zegt Rieneke. Rianne: “Dat is ook zo mooi aan deze therapie. Cliënten gaan actief aan de slag met hun doelen, juist omdat het met honden is.”

Allesbehalve perfect getrainde honden

Elke ziet als psycholoog van Hulphond Nederland bijzondere dingen gebeuren: “Onze therapiehonden zijn allesbehalve perfect getrainde hondjes, het zijn echte boefjes. Hun eigennigheid zorgt voor dynamiek in het contact met cliënten. Tegelijkertijd zijn het honden die enorm gevoelig zijn voor veranderingen in stemming, lichaamshouding en emoties. Ik heb door de jaren heen bijzondere dingen gezien. Bijvoorbeeld als een cliënt in dissociatie (red. het gevoel los te raken van jezelf of omgeving) raakt of bevriest, en een hond uit zichzelf reageert. Dat zijn geen aangeleerde gedragingen, maar ze voelen die verandering in emoties en spanning.”

Nathalie: “De hond is een therapeut op vier poten. Hij praat niet, maar let wel op jouw houding of ziet hoe je dingen aanpakt. En dat zonder oordeel. Als iemand een conflict heeft met een ander vindt die ander er ook wat van, maar een hond heeft niet echt een mening, dat is fijn. Die vind jou toch wel lief. Of die oefening nou wel of niet goed gaat.”

Van therapie naar dagelijks leven

De ervaringen met de hulphonden werken door in het dagelijks leven. “Ik ga veel minder over mijn eigen grens heen, en laat anderen dat ook niet meer doen. Ik sta nu veel steviger in mijn eigen kracht,” zegt Emma. Behandelaren zien hoe cliënten vaardigheden meenemen naar andere situaties. Nathalie: “Ik zie

Rieneke dingen doen in het dagelijkse leven die ze met de hond geoefend heeft.”

Een succesvolle pilot

Rianne vraagt aan Rieneke: “Wat zou je zeggen tegen iemand die twijfelt over deze vorm van therapie?” Rieneke is duidelijk: “Ga het doen. Omdat het leuk is, leerzaam en je mag met honden spelen. Het is een leukere vorm van therapie. Je leert jezelf op een andere manier kennen.”

De therapie is niet altijd makkelijk, soms schuurt het, maar de hond maakt het draaglijk. Nathalie: “Wat ik het allermooist vind aan deze therapie, is dat ik cliënten zie stralen.”

Onderzoek dierondersteunende therapie bij Pro Persona Wolfheze

Bij Pro Persona, Multi Complexe Zorg (MCZ) in Wolfheze wordt de inzet van dierondersteunde therapie (AAT) bij mensen die langdurig in zorg zijn onderzocht. Deze doelgroep heeft vaak te maken met apathie (moeite om tot activiteit te komen), een laag zelfvertrouwen en een verminderde kwaliteit van leven. Voor veel cliënten zijn dit klachten die niet altijd voldoende verbeteren met de gebruikelijke behandelingen.

Er wordt onderzocht of contact met dieren een verschil kan maken in de behandeling. Dieren reageren zonder oordeel en nodigen uit tot interactie. Dit kan cliënten helpen om in beweging te komen, positieve ervaringen op te doen en zich meer verbonden te voelen. Daarmee kan dierondersteunde therapie een waardevolle aanvulling zijn op de bestaande zorg.

In het onderzoek worden 15 cliënten individueel gevolgd. Daarbij wordt gekeken naar apathie, zelfvertrouwen en kwaliteit van leven. Deze gegevens bieden inzicht in de effectiviteit van de therapie. De resultaten geven richting aan de toekomstige inzet van dierondersteunde therapie binnen Pro Persona.