

GEZONDER DOOR DE HOND RELAXTER DOOR DE KAT

HET PLEZIER VAN EEN HUISDIER



Eenzaam? Neerslachtig? Last van kwaaltjes? Met een huisdier in huis kunt u zich stukken beter gaan voelen. Dit blijkt uit diverse wetenschappelijke onderzoeken. Hoe zit dat? "Katten zijn dol op depressieve mensen."

Huisdieren hebben een enorm positieve invloed op de mens," meent James Serpell, professor aan de Universiteit van Pennsylvania. Hij bestudeerde diverse therapieën waarbij dieren worden ingezet om mensen te helpen herstellen van een ziekte of depressie. De resultaten waren opvallend. "Zodra de zieke mensen een hond of kat hadden genomen, verbeterde hun gezondheid

al binnen een maand." Serpell somt nog meer voordelen op: "Het simpelweg aaien van een dier kan al eenzaamheid voorkomen, want het biedt de mens een gevoel van kameraadschap en intimiteit. Verder helpen huisdieren hun eigenaars om makkelijker contact te maken met andere mensen. Ze trekken hun baasjes uit een isolement."

"Dat klopt," zegt Mieke Zomer uit Haaksbergen, die zegt met dieren te

kunnen communiceren. "Ik ben zelf een tijdje ziek geweest en moest plat op bed blijven liggen. Dat was niks voor mij en had geen goede invloed op mijn stemming. Maar in die periode kregen we net een nieuwe hond. Ik ervoer toen weer hoeveel vrolijkheid zo'n jong darterel ding in huis brengt. Hij haalde zulke grappige capriolen uit, waardoor ik - hoe lamblig ik me ook voelde - vanzelf weer moest lachen. Dat trok

me uit die sombere gemoedstoestand. Daarnaast merkte ik hoeveel goed het me deed om zo'n beestje te kunnen aaien en te knuffelen. Hun lichaamswarmte heeft op de een of andere manier iets heilzaams."

KNUFFELHORMOON

Volgens een onderzoek van de Nederlandse psycholoog Marie José Enders-Slegers wordt tijdens het knuffelen en aaien van huisdieren bij mens en dier het hormoon oxytocine aangemaakt. Dit knuffelhormoon heeft een rustgevend effect op beiden. Het hormoon zorgt onder meer voor een lagere bloeddruk en gezonde hartslag. Maar ook elimineert het stress, vermindert het gevoelens van angst en stimuleert het een gevoel van sociale hechting en vertrouwen. Volgens de psycholoog is er wel een voorwaarde aan verbonden: er wordt alleen extra oxytocine aangemaakt als je echt van dieren houdt. Haar bevindingen sluiten naadloos aan op de conclusies van een internationaal congres over de relatie tussen mens en dier waarbij werd vastgesteld dat het knuffelhormoon oxytocine een gunstige invloed heeft op het zenuwstelsel van de mens. Men wist al dat het hormoon vrijkomt als vrouwen borstvoeding geven, maar kennelijk dus ook als mensen hun harige huisgenootje aaien of knuffelen. Volgens dierentolk Mieke Zomer hebben beesten er geen last van als ze door zieke of gestresste mensen worden geaaid en geknuffeld. Ze zegt: "Katten zijn zelfs dol op de energie van depressieve mensen en zoeken ze daarom graag op. Dus neerslachtige types kunnen op die manier een deel van hun somberheid kwijtraken, want katten hebben er, voor zover je kunt inschatten, absoluut geen last van. Ik ken een privé-kliniek waar terminale patiënten een dag voordat ze sterven steevast bezoek krijgen van de huiskat. Die voelt op de een of andere manier feilloos aan dat die mensen zullen gaan. Hij komt afscheid nemen en voert terwijl hij door die patiënt wordt aangeraakt een deel van de sombere emotionele lading

KAN DAT: MET DIEREN PRATEN?!

"Acht jaar geleden hield ik me alleen maar bezig met aandelen en de AEX-grafieken," zegt dierentolk Mieke Zomer. "Ik was echt een carrièrevrouw. Als iemand me toen had verteld dat je met dieren kon communiceren, had ik hard gelachen. Maar ik kwam in aanraking met een paardenfluisteraar, een man die emotioneel getraumatiseerde paarden weer in balans bracht. En een hondenfluisteraar die emotionele problemen met honden simpel kon verklaren aan de hand van 'gesprekken' met die honden. Ik ging me in de materie verdiepen en kwam er tot mijn verbazing achter dat ik zelf ook met dieren kon communiceren. Iedereen kan dat! En je kunt in principe met elk dier communiceren, zelfs met een goudvis! Het is een kwestie van rustig worden in je hoofd, het dier in gedachten bij je roepen en liefde sturen zodat het dier zich veilig voelt. Het dier beantwoordt je vragen vaak door je in je gedachten beelden te laten zien. Ik ben schoorvoetend begonnen met een foto van een weggelopen kat. Toen die me via beelden 'vertelde' dat-ie over een paar maanden weer terug zou komen en dat daadwerkelijk gebeurde, heb ik de overstap gemaakt. Het is de beste beslissing uit mijn leven, want ik ben gelukkiger dan ooit. En vind het een voorrecht dat ik voor nog meer begrip tussen mens en dier kan zorgen. Dieren zijn ontzettend wijs en vergevingsgezind. Daar kunnen wij mensen vaak nog wat van leren, hoor." *Meer informatie op www.dierentolk.nl*



VOORDELEN VAN EEN HUIDSDIER

- Verlaagt uw hartslag en bloeddruk
- Kalmerende werking
- Minder stress
- Vergroting van uw inlevingsvermogen in anderen
- Verbeterd uw concentratie
- Stimuleert het geheugen en de communicatieve vaardigheden
- Meer eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Meer plezier en vrolijkheid
- Meer lichamelijke beweging
- Vermindert gevoelens van eenzaamheid

HELP DIEREN HELPEN

ZorgDier Nederland traint vrijwillige huisdierbegeleiders die wekelijks met honden of katten een bezoekje brengen aan mensen met psychische problemen, verstandelijke beperkingen en kwetsbare ouderen. In veel gevallen zorgen deze bezoekjes bij de mensen voor meer plezier, ontspanning, motivatie, concentratie, zelfvertrouwen en een betere conditie. *Meer informatie op www.zorgdier.nl*

van die persoon af. Zo verlicht hij de ballast voor die stervende mensen."

AFLEIDING

De Ierse wetenschapper Deborah Wells is ingegaan op de bijzondere relatie tussen mens en hond. Zij noemt het een voordeel dat een hond vaak zo aanwezig is dat het de mens makkelijk af kan leiden van dagelijkse zorgjes en problemen. Ze concludeerde bovendien dat mensen met een hond sneller zouden herstellen van een ziekte of na een operatie dan mensen zonder hond. Ook zouden zieke kinderen minder last van pijn hebben als hun lievelingshond nabij is. Wells constateerde bovendien dat hondenbezitters over het algemeen

BODY & MIND

een lagere bloeddruk en een lager cholesterolgehalte hebben. Verder zouden hondenbezitters profiteren van het feit dat zij gedwongen worden om een paar keer per dag door weer en wind met de hond te gaan lopen. Een gewoonte die de conditie van hart en bloedvaten verbetert.

Verder is gebleken dat mensen die na een heupvervangende operatie aansluitend huisdietherapie kregen en daarbij dagelijks intensief contact hadden met verschillende huisdieren, na hun operatie maar de helft minder pijnstillers nodig hadden.

Mieke Zomer: "Of het nu een hond, kat, konijn of een goudvis is, een huisdier brengt niet alleen veel gezelligheid, maar hun baasje wordt er ook echt een stuk gelukkiger en gezonder van." •



De Japanse hond Hachiko behoorde tot het Akita-ras. Hier wordt hij door een passagier gevoerd op het treinstation Shibuya in Tokio.

ガジェット通信

HACHIKO: SYMBOOL VAN TROUW

Het verhaal van de Japanse hond Hachiko (1924-1935) die negen jaar lang op zijn baasje wachtte, is wereldberoemd geworden. Hachiko liep elke dag met zijn baasje, de Japanse professor Hidesaburo Ueno, mee naar het station waar de professor de trein naar zijn werk nam. En precies op tijd wachtte de hond hem 's middags weer bij het treinstation op. Maar toen de professor in 1925 onverwachts tijdens zijn werk aan de Universiteit van Tokio overleed, bleef Hachiko nadien elke dag op dezelfde tijd op hem wachten. Negen jaar later, in 1935, stierf de hond, op het plekje waar hij al die jaren tevergeefs op zijn baasje had zitten wachten. Dit mooie verhaal werd in 2009 verfilmd. Richard Gere speelde de hoofdrol van de professor in de schitterende film *Hachiko: A Dog's Story*.

TIJDENS HET AAIEN VAN HUISDIEREN WORDT BIJ MENS EN DIER EEN KNUFFELHORMOON AANGEMAAKT. DIT HEEFT EEN RUSTGEVEND EFFECT OP BEIDEN

GRATIS CURSUS COMMUNICEREN MET DIEREN!

Wilt u ook weten of u met uw huisdier zou kunnen communiceren? PRIMERO mag onze lezers een gratis e-Book van diertolk Mieke Zomer aanbieden. Ga online naar <http://dierentolk.nl/actie-primero>. Veel succes!

WEETJES

- 56% van de Nederlanders bezit een huisdier. Top-5 populairste huisdieren: 1. Vis, 2. Kat, 3. Vogel, 4. Hond, 5. Konijn.
- *Populairste hondemassen als huisdier: Labrador, Duitse herder en de Golden Retriever.*
- Hondeneigenaren geven de relatie met hun huisdier een 8,5 en de relatie met hun partner een 7,8. (studie National Geographic Channel)
- *Nederland telt ongeveer 2,2 miljoen honden en bijna 4 miljoen katten als huisdier.*
- Effecten van gezelschapsdieren op het welzijn van mensen met dementie zijn: afname van probleemgedrag, socialer gedrag, meer ontspanning en minder eenzaamheid. (Amerikaans onderzoek)
- *75% van de ouderen zegt hun diepste gevoelens liever met de kat of hond te delen dan met een mens.*
- Een hond/kat als huisdier geeft patiënten die een hartinfarct hebben gehad een hogere overlevingskans dan patiënten zonder huisdier. (Universiteit van Maryland)
- *Ouderen met huisdieren voelen zich vaak nuttiger, geliever en meer nodig dan ouderen zonder huisdieren.*
- 92% van de huisdiereigenaren praat tegen hun huisdier, maar vrouwen praten vaker tegen hun huisdier(en) dan mannen. (onderzoek Stichting Met Dieren Meer Mens)
- *Bij mensen met Alzheimer die geregeld met honden om mochten gaan verbeterde onder meer de concentratie, stemming en onderlinge interactie. (onderzoek Nederlands verzorgingshuis)*
- Honden zijn in staat om de stemming van mensen te herkennen en daar hun gedrag op aan te passen. (onderzoek Universiteit van Florida)
- *Bezitters van huisdieren gaan minder vaak naar de dokter. (Australisch onderzoek Bruce Hesley en Judith Siegel)*
- Ouderen met huisdieren hebben minder last van angsten, depressie en eenzaamheid dan ouderen zonder huisdier.
- *Een hond als huisdier kan de bloeddruk van zijn eigenaar aanzienlijk verlagen. (studie Universiteit van Maryland)*

Meer informatie: Mieke Zomer, *Dieren, sprekend als mensen*, 18,90 euro bij boekhandel en Bol.com