

Helpen huisdieren in de psychiatrie?

De hond wil geaaid worden, de kattenbak moet schoon en de vissen hebben ook aandacht nodig. Maar wie zorgt nu voor wie? Wat hebben GGZ-klanten aan een huisdier?

Zo'n 10.000 jaar geleden zijn onze voorouders begonnen met het domesticeren van wilde dieren (Swabe, 1997). Deze zogenoemde landbouwhuisdieren hadden allereerst een economisch nut. Pas later werden huisdieren ook gezelschapsdieren die werden gehouden om affectieve redenen. Hoewel de Romeinen al gezelschapsdieren hielden, kwamen ze pas vanaf de negentiende eeuw algemeen in zwang. Tegenwoordig komt de mens nog nauwelijks in contact met landbouwhuisdieren, terwijl het aantal gezelschapsdieren sterk is toegenomen: er zijn in Nederland circa 1,8 miljoen honden, 3,3 miljoen katten, 6 miljoen zang- en siervogels, 6 miljoen aquariumvissen, 0,5 miljoen konijnen en 1 miljoen andere knaagdieren (Dibevo, 2007).

Over die gezelschapsdieren gaat het in dit artikel. Huisdieren hebben een belangrijke betekenis voor mensen die kampen met psychische problemen, zo ondervonden leden van de Centrale Cliëntenraad van de Amsterdamse GGZ-instelling AMC de Meren. De Cliëntenraad gaf opdracht voor een onderzoek over dit onderwerp.¹ De analyse van de schrijfwedstrijd vormt de eerste stap in dit onderzoek.

Schrijfwedstrijd

De schrijfwedstrijd 'Helpen huisdieren in de psychiatrie?' werd in de zomer van 2006 georganiseerd door het tijdschrift Deviant. Op de oproepen die werden gedaan in diverse dagbladen, vaktijdschriften en verenigingsorganen², reageerden 116 mensen. Sommigen zonden meerdere bijdragen in, zodat in totaal 130 inzendingen binnenkwamen.³

Vooral GGZ-cliënten reageerden (81%), maar ook hulpverleners (24%) en enkele familieleden (2%). De optelling overstijgt de 100% doordat een aantal cliënten ook hulpverlener was of vice versa.

De inzendingen waren zeer verschillend van aard (in de oproep werd geen beperking aangegeven): er zijn verhalen, gedichten, beschouwingen, allegorieën, grappen en persiflages. Ze gingen vooral over honden (44%) en katten (34%). Maar ook over vogels, vissen, konijnen, ratten en paarden (samen 25%).⁴ En dat vanuit verschillende perspectieven: in acht bijdragen komt bijvoorbeeld het huisdier zelf aan het woord. Wat echter overheerst zijn egodocumenten (78%).⁵

Op het materiaal paste ik een inhoudsanalyse toe.⁶ Daarbij nam ik alle bijdragen serieus als mogelijke bron van informatie. Van de 116 inzenders gaan er 17 niet in op de centrale vraag of huisdieren helpen. Degenen die zich hierover wel uitlaten antwoorden bijna allen (97%) bevestigend, vaak in krachtige termen:

“De vraag ‘helpen huisdieren’ kan ik uit eigen ervaringen met een zeer grote **Ja** beantwoorden.”

Een uitzondering vormt de inzendster die laat merken dat huisdieren haar niet hebben geholpen:

“Gister was ik bij een vriendin. Of de poes van de burens even rond mocht lopen. Nou liever niet. Ik ben nog steeds bang voor katten en honden.”

De overgrote meerderheid van de inzenders beschrijft echter positieve effecten van huisdieren. Huisdieren helpen doordat ze op allerlei manieren bijdragen aan het welzijn van mensen. Een twintigtal inzenders gaat echter verder en stelt dat huisdieren bijdragen aan genezing, dus aan gezondheid:

“Dieren dragen bij aan je gezondheid. Met dieren meer mens!”

“Ik wil niet dramatisch of zielig overkomen, maar mijn honden zijn de beste therapie geweest van alle therapieën die ik in het verleden gevolgd heb.”

Los van de moeilijke vraag waar welzijn ophoudt en gezondheid begint, zal ik hieronder onderzoeken hoe en waarom huisdieren helpen.

Suïcides voorkomen

Van de 116 inzenders melden 14 (12%) dat huisdieren een zelfdoding hebben voorkomen. In vier bijdragen wordt dit levensreddende aspect duidelijk genoemd, maar niet toegelicht:

“Als ik mijn poezen niet had gehad, dan denk ik dat ik er misschien niet meer zou zijn. (...) dat als ze er niet waren geweest deze laatste twee jaar, ik heel andere keuzes had gemaakt in mijn leven.”

In vier andere inzendingen is er sprake van een serieuze suïcidepoging, waarin het huisdier de beslissende factor vormt om toch voor het leven te kiezen:

“In een heel depressieve bui heb ik de schoorsteen van mijn oliekachel (in een stacaravan) verwijderd, zodat alle koolmonoxide in mijn huiskamer zou komen. Daarna heb ik een aanzienlijke hoeveelheid alcohol en slaatabletten genomen. (...) Op een of andere manier heeft mijn geweten toen beslist dat ik bij bewustzijn moest komen om mijn hond uit te laten. Als dat niet gebeurd was waren we beiden die nacht overleden.”

In zes bijdragen is er sprake van een langdurige depressie met doodswensen en suïcidepogingen, waarin de komst van een huisdier het keerpunt vormt:

“Uren hing ik rond bij de spoorwegovergang, waar ik dacht dat de ‘oplossing’ lag! Toevallig kreeg mijn dochter Marijke die afschuwelijke, donkere winter twee poesjes. Hen te verzorgen vond ik leuk. Na een paar maanden weer op mijn fiets bij het spoor, dacht ik voor de eerste keer: ‘Ik moet naar huis om de katten te voeren...’ (...) Zonder dieren was ik er waarschijnlijk niet meer geweest.”

Huisdieren geven mensen een doel in het leven, reden om door te leven en steun om door te gaan. Het is de passie en de liefde voor het dier en vooral ook de zorg en de verantwoordelijkheid ervoor dat inzenders doet kiezen voor het leven:

“Als ik er niet meer was dan zou er niemand meer voor ze zorgen. Mij vertrouwen ze.”

Kortom, huisdieren kunnen letterlijk van levensbelang zijn.⁷

Verminderen zorggebruik

Dankzij huisdieren doen mensen minder beroep op de GGZ, menen elf inzenders (9%).

Huisdieren voorkomen terugval in psychose of depressie, schrijven drie cliënten:

“Maar het belangrijkste was de band die ik met Miró (de hond – mij) ontwikkelde. Ik kon bij hem aarden en ik merkte dat mijn aanleg voor psychosen naar de achtergrond verdween. Ik werd actiever. Een aantal jaren kon ik oprecht zeggen dat Miró mijn beste antidepressivum is geweest.”

Huisdieren voorkomen heropnames, melden vier inzenders:

“Sinds ik honden heb, ben ik zelfs niet meer opgenomen geweest en zorg ik er ook voor om niet opgenomen te worden, want ik heb immers iemand om voor te zorgen.”

Dankzij huisdieren wordt het gebruik van medicijnen verminderd of voorkomen, menen vier inzenders:

“De mensen in mijn omgeving weten niet dat ik angstig ben; dit kan ik goed verbloemen door de liefde, zorg voor onze honden. Die ook snuffelen bij andere honden, mensen die ze onderweg tegenkomen. Ik heb geleerd om bepaalde medicijnen zoals Seresta bijna te stoppen.”

Liefde en vriendschap

De inzenders hebben bijna allen een sterke band met hun huisdier. Zo schrijft een moeder over haar psychotische zoon:

“Tussen de kat en hem bestond een innige band. Ze hadden alles voor elkaar over, zelfs hun leven, zoals later zou blijken.”

Die sterke band wordt door 38% van de inzenders benoemd als liefde, bijvoorbeeld door de inzendster die dicht over haar kuikentjes:

“en alles wat ik nog kon geven / het werd aan die kleintjes besteed / want jonge wezentjes weten / waarom liefde liefde heet.”

De bijdragen van deze inzenders zijn doorspekt met troetelwoordjes en andere liefdesbetuigingen. Andere inzenders (33%) benoemen de band echter in termen van vriendschap:

“Overal gingen we samen heen, Sammie (de rat – mj) en ik. Zij in mijn nek met haar neus fier in de wind. Ik op mijn fiets. (...) Ze was mijn steun en toeverlaat, mijn beste vriendin.”

Overigens is in nogal wat gevallen het onderscheid tussen liefde en vriendschap niet scherp te maken, omdat deze categorieën elkaar overlappen.

Over en weer wordt affectie betoond, waarbij fysieke aanraking voor veel inzenders (40%) een belangrijke rol speelt:

Die zachte vachtjes die langs je benen strijken, die lieve ogen die je aankijken en de warme lichaampjes die in bed lekker languit tegen je aan komen liggen. Ik wil het voor geen goud meer missen! Je kunt tegen ze aanpraten en ze lopen niet weg, je kan met ze huilen, lachen en knuffelen wanneer het jou uitkomt, ze zullen er altijd voor je zijn.”

Veel inzenders (34%) melden dat zij praten met hun huisdier, dat het dier luistert, hen begrijpt en hun stemmingen aanvoelt. Sommigen (5%) beschrijven hoe het dier hen troost bij verdriet:

“Ik kan dat niet goed, met mensen praten over mijn gevoelens, maar met Monkey (de hond – mj) wel. Hij luisterde en voelde aan als ik verdrietig was en legde dan zijn hoofdje op mijn schoot. Likte de traantjes weg als ik hilde. Echt een grote troost was hij.”

Belangrijk is dat de liefde van een huisdier onvoorwaardelijk is. Een op de vijf inzenders maakt hiervan gewag: een dier lacht je niet uit, kwetst je niet, wijst je niet af, roddelt niet achter je rug en laat je niet in de steek. Hieruit spreekt teleurstelling over ervaringen die met mensen zijn opgedaan:

“Vaak heb je meer liefde en troost aan dieren en van dieren, dan van mensen. (...) Veel mensen en kinderen kwetsen je en hebben lol als je je dat aantrekt.”

Dierenliefde kan dus een gebrek aan mensenliefde compenseren. Maar dierenliefde heeft ook iets unieks, wat mensen niet goed kunnen bieden:

“Toko die, godzijdank, nooit iets terug zegt als ik het huis bij elkaar vloek (...) Toko die nooit stomme vragen stelt, Toko die me nooit dwingt tot een compromis. Toko die de enige in mijn leven is die niet verwacht dat ik dingen doe waartoe ik niet in staat ben. Toko die me accepteert zoals ik ben en er wonderwel tevreden mee lijkt te zijn.”

Het zijn, kortom, de onvoorwaardelijke liefde, vriendschap en affectie van huisdieren die een krachtige werking hebben, soms bij gebrek aan menselijke partners, maar soms als aanvulling of als unieke toevoeging daaraan.

Gezelschap

Huisdieren helpen omdat ze gezelschap bieden, meent 22% van de inzenders. Vooral honden zijn trouwe metgezellen:

“Hij deed precies wat een hond volgens mij moet doen: mij vergezellen. Op wandelingen door de stad, op dagjes naar zee, op familiebezoek. En hij ging mee naar de psychiater.”

Door huisdieren ben je niet alleen, ze helpen tegen de eenzaamheid:

“Lieve Juul, ik kan je echt niet meer missen. Aan wie zou ik dan moeten vertellen hoe verdrietig ik soms ben. (...) Ergens in Gouda woon ik. Alleen op een kleine flat, vier hoog, samen met mijn grote vriend Juul, de allerliefste goudvis.”

Een gezelschapsdier helpt per definitie tegen eenzaamheid, merkt Midas Dekkers (2006) op naar aanleiding van de schrijfwedstrijd.

In het verlengde van het begrip gezelschap ligt het begrip gezelligheid. Gezelligheid heeft volgens het woordenboek betrekking op de plezierige activiteiten die je in gezelschap onderneemt of beleeft. En huisdieren geven veel plezier.

Plezier

Aan huisdieren beleef je veel vreugde en plezier, meldt 40% van de inzenders. Ze zijn leuk, grappig en vermakelijk met hun gekke streken en hun speelsheid. Je kan er mee spelen en stoeien:

“Elke keer als ik thuiskom word ik verwelkomd door mijn katertje IJsbrandt. (...) Elke avond hebben we een stoeikwartiertje, voetbalwedstrijd en rondracerondje, plus het jagen op de door hem zo geliefde vitaminepilletjes.”

Mensen voelen zich prettig in gezelschap van huisdieren:

“Maar omdat ik in een TBS-kliniek zit moet je voor een tweede vogeltje eerst toestemming krijgen van het behandelteam. (...) Wat een gefluit de hele dag door, dat geeft mij een goed gevoel.”

Ze maken je aan het lachen, vrolijken je op, maken je blij en doen je genieten:

“Siep en Pluk renden door mijn tuin en ze keken me dankbaar aan. En ik dacht: ‘Dank jullie wel dat jullie bij mij zijn komen wonen.’ Ik voel ... ik voel ... jiehaah ... en zo huppelden we met zijn drietjes door de tuin.”

Bejaarden in het verzorgingshuis fleuren op bij de komst van een huisdier, melden drie hulpverleners.⁸

Huisdieren vormen dus een bron van vreugde. Voor sommigen werkt dit antidepressief:

“Vorig jaar was ik erg depressief, maanden lang en ik wilde echt dood. (...) Toen ging ik nadenken en het enigste wat mij opvrolijkte waren mijn katten. Dat was heel erg vreemd. Toen ging ik weer inzien dat het leven ook mooi kan zijn.”

Kalmering

Huisdieren hebben een rustgevend en kalmerend effect, signaleren 26 inzenders (22%), waaronder relatief veel vissieliefhebbers:

“Ik ben er zelf intussen van overtuigd dat een vis wel degelijk kalmerend werkt. Zelf had ik een vissienkom met een mooie sluiersaart erin, en als ik (NAH) stressig was en naar de vissienkom zat te kijken, dan werd ik vanzelf rustig.”

Vooral door lichamelijke aanraking met dieren ontspant men zich en wordt men rustig.

Dat werkt ook angstreducerend, melden acht inzenders (7%):

“Ze komen om en over me heen liggen en wanneer ik hun warme zachte spinnende lijfjes voel word ik langzaam rustiger. Mijn hart stopt met bonzen en de angst maakt plaats voor een overweldigend gevoel van liefde.”

Huisdieren helpen bij fobische en zelfs bij psychotische angst:

“Zij (de poes – mij) was degene die me altijd weer in de realiteit bracht als ik psychotisch was, ik hoefde alleen maar in haar ogen te kijken en ik wist dat ik nergens bang voor hoefde te zijn.”

Steun

Bezitters van huisdieren die het moeilijk hebben, ervaren steun van hun dier, zo stelt 28% van de inzenders:

“Ik heb veel steun aan Jezus en dieren en vogels.”

Het woord “steun” wordt het meest gebruikt, met daarnaast synoniemen als “ze staan me bij”, “houden me overeind”, “helpen me door het dal heen” of “helpen me overleven”:

“Perro heeft een jaar met mij door de Drunense Duinen gelopen. Hij hielp me door mijn moeilijke tijd. (...) Perro, de grote hond die mij door mijn depressie heen hielp.”

Andere inzenders beschrijven steun in meer overdrachtelijke zin als: “rots in de branding”, “baken”, “kompas” of “bondgenoot”.

De ervaren steun is soms moeilijk te onderscheiden van de eerder beschreven categorieën van vriendschap, trouw, troost, bescherming en onvoorwaardelijkheid. Toch is het duidelijk dat hier een belangrijke werking aan de orde is. Enders-Slegers (2000), één van de weinige Nederlandse onderzoekers op dit gebied, plaatst de functie en betekenis van de mens-dier relatie in een theoretisch kader waarin sociale steun het sleutelbegrip vormt.

Eigenwaarde

Huisdieren geven sommige inzenders (10%) een positief zelfgevoel, een gevoel van trots, van eigenwaarde en van nuttig te zijn. Zo schrijft een cliënt uit een forensische kliniek:

“..dat mensen die zich slecht voelen over zichzelf een beter zelfbeeld kunnen krijgen, doordat ze het dier veel liefde geven (‘ik ben dan niet in staat om te werken, maar kijk eens hoe goed mijn vogels eruit zien’ of ‘ik mag dan een delict gepleegd hebben, maar niemand is zo lief voor zijn poes als ik’). Dit kan er weer voor gaan zorgen dat de liefdevolle interacties de persoon verzachten en milder maken in het zelfoordeel en de omgang met andere mensen.”

Het is de zorg en de verantwoordelijkheid voor het huisdier en de voldoening om te zien hoe het dier gedijt, die bijdragen aan het gevoel van iets waard te zijn. In dierondersteunde psychotherapie wordt hiervan soms gebruik gemaakt om cliënten “een overdosis eigenwaarde toe te dienen”.⁹

Structuur geven

Veel inzenders (31%) geven aan dat huisdieren helpen, doordat ze structuur geven aan het leven:

“Ze geeft mijn bestaan de – door de hulpverlening zo bejubelde – structuur. (...) De laatste keer dat ik opgenomen ben geweest, raakte ik toen ik thuiskwam door haar basale behoeften (uitgelaten worden, eten en aandacht krijgen) sneller in mijn dagelijkse ritme en viel ik minder in een leegte.”

Huisdieren vragen regelmatig om verzorging en aandacht. Ze hebben daarbij een aantal dwingende strategieën ontwikkeld om hun zin te krijgen. Scherpe nageltjes, indringend blaffen, krabben, bijten, likken, ondeugend gedrag, klagelijk gemiauw, enzovoorts. Ook het konijn laat zich daarbij niet onbetuigd:

“Gooi ik (het konijn – mij) gewoon wat om. Of scheur het telefoonboek in duizend snippers. En de modemdraad is zo doorgeknaagd...”

Huisdieren activeren je en zorgen er bijvoorbeeld voor dat je uit bed of van de bank komt:

“Gek, het lijkt net of ik me door de wandeling met de hond net iets beter voel dan daarvoor. De hond lijkt mijn redding. Zonder hond was ik de hele dag niet van de bank gekomen.”

Honden moeten regelmatig worden uitgelaten, waardoor je tegelijkertijd zelf beweging en frisse lucht krijgt:

“Een hond uitlaten (...) heeft ook meteen tot gevolg dat je jezelf uitlaat.”

Maar andere huisdieren geven ook reden om naar buiten te gaan, bijvoorbeeld om voer te kopen of kattenbakkorrels.

De stimulans om naar buiten te gaan is belangrijk voor verschillende mensen met een straatfobie en een hond kan onderweg steun of zelfs bescherming geven.

Maar huisdieren vormen ook een belangrijke reden om terug naar huis te gaan:

“En het is dan zo leuk thuis te komen, dat je ziet dat Milou enthousiast is over dat je er weer bent met allerlei lekkere hapjes. Zo ervaar ik veel meer plezier van gewone dingen en kan ik ook veel beter tevreden zijn met elke dag.”

Huisdieren maken dat je huis ook een thuis is, het zijn “thuisgenoten”. Ook dat draagt bij aan structuur.

Faciliteren menselijk contact

Twintig inzenders (17%) melden dat huisdieren menselijk contact vergemakkelijken. Wie op straat zijn hond uitlaat merkt veel sneller te worden aangesproken:

“Al vrij snel kwam er ook een positieve bijkomstigheid bij het uitlaten: ik werd altijd wel aangesproken of toegelachen. Door kinderen die hem graag wilden aaien. Door vrouwen die hem zo schattig vonden. En door mannen die het niet konden laten om een grapje te maken over mijn ‘grote waakhond’. Ook kwam ik andere mensen met honden tegen. Als Tommie het goed kon vinden met de andere hond, maakte ik een praatje met het baasje.”

Maar ook de bezitters van andere dieren dan honden melden dat het dier een gemakkelijk onderwerp van gesprek vormt en dat contact sneller tot stand komt. Mensen praten makkelijker met een dier in de buurt, bijvoorbeeld omdat ze zich meer ontspannen in aanwezigheid van een dier.

Sommige therapeuten maken hiervan bewust gebruik door hun huisdier mee te nemen naar de spreekkamer¹⁰ of door cliënten aan te moedigen hun dier mee te brengen:

“De psychiater, die gelukkig ook van honden hield, zei dat ik hem mee in de spreekkamer kon nemen. Ik merkte hoeveel gemakkelijker het is om over jezelf te praten, als je reiskameraad, je gezelschap, aan je voeten ligt. Later, in mijn eigen werk als psychiater, heb ik patiënten die over hun hond spraken, altijd gevraagd hun hond mee te nemen.”

Twee inzenders melden dat een huisdier bij een psychose kan helpen om contact met de werkelijkheid terug te vinden. Zo schrijft een moeder over haar dochter:

“Wally (de hond – mij) heeft haar geholpen om het contact met zichzelf en haar omgeving te herstellen. Door Wally kon ik veel kwijt van mijn verdriet, maar ook was zij een belangrijke schakel in het contact tussen mijn dochter en mij.”

Huisdieren kunnen dus menselijk contact bevorderen, isolement doorbreken en – al dan niet gepland – therapeutische effecten bewerkstelligen.

Huisdieren als spiegel

Voor mensen die slecht in hun vel zitten kan hun huisdier een rolmodel vormen, zo blijkt uit acht bijdragen:

“Van mijn poezen heb ik leren niets doen. Ik heb geleerd in het moment te leven. In mijn lijstje crisisvaardigheden staat niet voor niets ‘doe alsof je een poes bent’. Als dat niet lukt kijk ik nog even af hoe het moet. Mijn poezen zijn zo egoïstisch. Ik kan er veel van leren.”

Anderen zien in hun huisdieren voorbeelden van “zichzelf te zijn”, “levenslust en kracht”, “vertrouwen en levensmoed” of “going with the flow”. Een dier laat zien dat leven gewoon natuurlijk is.

Maar huisdieren kunnen ook actiever spiegelen door te reageren op het gedrag van hun baasje. Zoals een hond die gaat blaffen omdat baasje met dingen smijt en haar daardoor tot bezinning brengt. In zeven inzendingen wordt hiervan gewag gemaakt:

“Ingo, mijn konijntje, voelt haarfijn mijn stemming aan. Als ik onrustig ben, verbouwt hij zowat zijn kooi. Hij krabt de bodembedekking opzij en scheurt de onderliggende krant aan flarden. Hoezo een dom dier? Hij laat me inzien dat ik verkeerd bezig ben. Goed zo, Ingo! Een hulpverlener kan me er niet beter op wijzen dat het niet goed gaat.”

Voor een andere inzender fungeert haar poes als “waarschuwingsmeter”.¹¹

Beschouwing

Van alle huisdieren lijkt de hond het grootste arsenaal aan therapeutische eigenschappen in huis te hebben. De hond is meer dan andere dieren mensgericht, afriktbaar en aanhankelijk (‘een hond wil maar één ding: mee’). Een hond zorgt meer dan andere dieren voor beweging, bescherming en sociaal contact. Wat betreft aibaarheid rivaliseert de hond met de kat, die haar welbehagen echter duidelijker kan maken. Tussen hond en kat bestaat een radicaal verschil in afhankelijkheid (‘je hebt een hond, maar een kat heeft jou’). De kat is huiselijker dan de hond. Vissen en vogels zijn niet aibaar (hoewel er uitzonderingen schijnen te bestaan), maar konijnen en ratten weer wel.

Maar de verschillen tussen dieren lijken kleiner dan de overeenkomsten. De sterke band met dieren die inzenders rapporteren, is zeker niet voorbehouden aan honden en katten. Kuikens, konijnen, ratten, vogels en vissen kunnen een even grote betekenis hebben voor mensen in psychische nood, zo blijkt uit de inzendingen. Alle dieren bieden gezelschap, vreugde, kalmering, eigenwaarde en structuur. Het is uiteindelijk niet het dier, maar de mens die het verschil maakt.

Er zijn ook nadelen verbonden aan het houden van huisdieren. Huisdieren leven in het algemeen korter dan mensen. Dat betekent dat mensen geconfronteerd worden met het sterven van hun huisdieren. De hechte binding, liefde en vriendschap die men voelt voor dieren kennen een keerzijde in het verdriet bij het afscheid nemen. Opvallend is dat 27% van de inzenders het thema ‘afscheid’ aansnijdt. Soms in de vorm van een afscheidsbrief of een verslag van een rouwproces.

Toch lijkt het verdriet niet tot trauma’s te leiden, want in bijna alle gevallen schaft men zich snel een nieuw huisdier aan. Dieren lijken meer inwisselbaar te zijn dan mensen.

Trauma’s treden wel op bij twee inzenders die als kind getuige zijn geweest van het doden van hun huisdier door hun ouders:

“Toen bleek dat ze het beestje net hadden verdrongen (...) Ik verstarde van schrik en kon op geen enkele manier reageren. Liep naar school alsof er niets gebeurd was, maar zag achter ons huis wel de emmer staan, met mijn verdrongen poes erin. Ze had het schuim om haar bekje, en zag er uit alsof ze me zo aan wou vliegen. Dat beeld, dat ben ik nooit meer kwijtgeraakt. Er kwam een enorm gevoel van afschuw over me en een diepe angst voor katten.”

Veel inzenders wijzen er op dat het houden van huisdieren niet ten koste mag gaan van het dierenwelzijn. Soms blijft een huisdier bij een opname onverzorgd achter.¹² Genoemd wordt dat psychiatrie-cliënten soms niet in staat zijn om goed voor hun dier te zorgen, soms is zelfs mishandeling aan de orde.¹³ De begeleiding mag zijn ogen hiervoor niet sluiten, waarschuwt een hulpverlener:

“Het bijbrengen van (verantwoordelijkheids)besef is een taak van ons. Wij mogen niet toekijken hoe dieren misbruikt en mishandeld worden, omdat er geen inzicht aanwezig is hoe een dier goed te verzorgen.”

Een ander nadeel is dat mensen allergisch kunnen zijn voor huisdieren. Hiervan wordt echter weinig melding gemaakt. Bij één inzender wint de dierenliefde het van de allergie.

Nog een risico dat wordt genoemd, is dat een huisdier onderdeel kan worden van een waansysteem, en daardoor angst en stress gaat oproepen. Dat lijkt in één bijdrage aan de orde te zijn.

Tenslotte bestaat het risico dat huisdieren ziektes of ongedierte overbrengen. De inzenders leggen hier weinig nadruk op. Soms is er sprake van vlooien, maar dat lijkt geen groot probleem te vormen.

Representatief

De schrijfwedstrijd heeft geleid tot een overvloed van positieve berichten. De vraag is echter hoe representatief de inzendingen zijn. Zijn ze wellicht afkomstig van een klein gezelschap van dierenliefhebbers?

De inzendingen kennen een behoorlijke spreiding. De inzenders komen uit alle provincies van het land, hoewel bewoners van grote steden oververtegenwoordigd zijn. Hun leeftijd varieert van 17 tot 58 jaar, maar ouderen lijken ondervertegenwoordigd. Qua problematiek valt op dat 'zware' diagnoses en opnames relatief veel voorkomen, maar toch is ook hier een redelijke spreiding. Wat het meest opvalt is het percentage vrouwen: 80% van de inzenders. Dit is moeilijk te interpreteren: hebben vrouwen vaker huisdieren? Hebben vrouwen meer baat bij huisdieren? Of communiceren vrouwen makkelijker over hun gevoel en doen zij daarom sneller mee aan een dergelijke schrijfwedstrijd? Het feit dat vrouwen meer gebruik maken van (met name ambulante) GGZ, kan hier slechts een gedeeltelijke verklaring vormen.

Mensen met negatieve ervaringen of mensen die onverschillig staan tegenover huisdieren lijken de pen veel minder vaak opgenomen te hebben. Het valt dus niet goed te zeggen of en voor wie de beschreven ervaringen representatief zijn. Anderzijds wijst de spreiding en indringendheid van de resultaten op iets meer dan louter toeval of vertekening.

Medicijn

Huisdieren lijken een krachtig medicijn te vormen voor mensen die kampen met psychiatrische problemen. Een medicijn tegen angst, depressie en psychose. Een medicijn dat suïcides voorkomt, eenzaamheid bestrijdt, contact bevordert, vreugde geeft, structuur, kalmering, steun, troost en eigenwaarde, met betrekkelijk geringe bijwerkingen en risico's. Op zo'n medicijn zou elke firma ogenblikkelijk patent nemen.

Maar deze conclusie moet snel worden gerelativeerd, omdat het nog slechts om hypothesen gaat die vrijwel alle nadere onderbouwing en toetsing behoeven. Onderzoek naar de therapeutische werking van huisdieren is in Nederland bijzonder schaars,¹⁴ maar in het buitenland is men verder gevorderd. Een *review* van de buitenlandse literatuur trof ik een aantal *randomized controlled trials* aan. Er is op zijn minst een begin van wetenschappelijke onderbouwing. Toch is ook al duidelijk dat nog grote lacunes in de kennis bestaan. Bijvoorbeeld: voor wie en onder welke omstandigheden werken huisdieren? Het ligt voor de hand dat mensen die afkeer hebben van, bang zijn voor huisdieren of er allergisch voor zijn, er weinig baat bij zullen hebben (overigens geldt dat soms ook voor psychofarmaca en psychotherapie).

Los daarvan is het nog de vraag in hoeverre dit medicijn voorschrijfbaar is. Behoren de gerapporteerde effecten niet tot het rijk van het spontane en toevallige, in plaats van het beheersbare en inzetbare? Moet straks elke cliënt een huisdier nemen? Wat dat betreft is er goed nieuws. Contact met huisdieren lijkt ook heilzaam te werken zonder dat men het

huisdier bezit. Niet alleen kan gedacht worden aan deeltijdhuisdieren en aan dierenprojecten, maar vooral ook aan de diverse vormen van *animal-assisted therapy* (Fine, 2006) die in ons land nog maar weinig bekend zijn.

Hoewel het onderzoek nog niet is afgesloten, lijken er toch voldoende signalen en voorbeelden om te pleiten voor grotere aandacht voor de betekenis van huisdieren in de psychiatrie. Meer concreet zou de discussie moeten gaan over de mogelijke toepassingsvormen van huisdieren, de onderzoeksmatige onderbouwing ervan en de beleidsmatige implementatie.

Noten

1. Het onderzoek wordt uitgevoerd door het bureau AdSearch en wordt afgesloten met een landelijke conferentie in juni 2007. Het project wordt gefinancierd door het Centraal Fonds RVVZ, het Fonds Psychische Gezondheid, de Open Ankh, Stichting Koningsheide en Stichting M.C. van Beek.
2. Advertenties met oproepen voor de schrijfwedstrijd verschenen in Psy, de Volkskrant, en Deviant. Aankondigingen werden geplaatst in MGv, De As, CLIP, MUG, Klantenkrant en op de websites van o.m. Anoiksis, VMDB, Netcliënten, VOICE, AdhdXtra, RPCP-AM, GGZBuitenamstel, Deviant, DWO dagbesteding, RiaggM-L, GGZ Delfland en RPCP DWO.
3. Twee enthousiaste inzenders zonden samen circa 25 bijdragen die weinig ingingen op het thema. Hieruit zijn de drie meest relevante bijdragen geselecteerd. Zo bleven 130 inzendingen over. Daarna heeft geen selectie plaatsgevonden. Een twaalfstal cryptische bijdragen (meestal gedichten) is gehandhaafd, hoewel ze niet of nauwelijks bijdragen aan de analyse, maar wel een artistieke waarde hebben. De bijdragen zijn minimaal geredigeerd en soms zijn taalfouten bewust gehandhaafd om de oorspronkelijkheid te bewaren.
4. Dat is volgens Stichting ZorgDier een redelijk representatief beeld als het gaat om 'helpende huisdieren' in de gezondheidszorg (J. van Summeren, persoonlijke mededeling).
5. Niet altijd kon het verschil tussen bijvoorbeeld fictie, persiflage of egodocument met zekerheid worden vastgesteld. Maar in de meeste gevallen kon door kritisch lezen, contextgegevens of navragen een betrouwbaar oordeel worden geveld.
6. De gehanteerde onderzoeksmethode is gebaseerd op Holsti (1969) en Stemler (2001) en daarnaast op aanwijzingen voor kwalitatief onderzoek, zoals die van Taylor en Bogdan (1984). Voor geïnteresseerden is de complete bundel met bijdragen, het analyseschema en de referenties van de citaten verkrijgbaar bij de auteur. De complete bundel met bijdragen zal verschijnen op internet (www.adsearch.nl).
7. Omgekeerd kan het weggeven van huisdieren soms een signaal zijn van een dreigende suïcide (www.suicidepreventioncenter.org/warningsigns.htm).
8. Dit gegeven wordt bevestigd door het experimentele onderzoek dat Enders-Slegers (2000) verrichte in een psychogeriatrisch verpleeghuis.
9. Zo blijkt uit de bijdrage over de Rainbow Ranch in Spanje, waar gewerkt wordt met 'equine-assisted psychotherapy' (EAP) en 'animal-assisted therapy' (AAT).
10. In een experiment bleken cliënten positiever te reageren op therapeuten als zij een hond bij zich hadden (Schneider & Harley, 2006). Het verhaal gaat dat de bekende

psychiater/psychotherapeut wijlen A. van Dantzig zich daarom nooit zonder zijn teckel naar de therapie begaf.

11. In Amerika worden ‘psychiatric service dogs’ getraind om hun baasjes te waarschuwen als ze bijvoorbeeld hallucineren, dissociëren of hun medicijnen moeten innemen (www.psychdog.org).

12. De Dierenbescherming signaleert het probleem dat wanneer mensen worden opgenomen hun huisdieren soms onverzorgd achterblijven.

13. Dierenmishandeling is overigens ook een indicator voor ander huiselijk geweld (Ascione, 2006). Een reden temeer om hier aandacht aan te besteden.

14. Wel zijn enkele onderzoeken uitgevoerd op initiatief van Stichting ZorgDier (www.zorgdier.nl).

Literatuur

Ascione, F.R. (Ed.) (2006). *International handbook of research, theory and application on animal abuse and cruelty*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.

Dekkers, M. (2006). Het konijntje. *Deviant*, 13(51), 35.

Divebo (2007). *Organisatie*. Opgehaald op 14-2-2007 uit www.divebo.nl.

Enders-Slegers, J.M.P. (2000). *Een leven lang goed gezelschap. Empirisch onderzoek naar de betekenis van gezelschapsdieren voor de kwaliteit van leven van ouderen*.

[Dissertatie]. Utrecht: Faculteit Sociale Wetenschappen, Capaciteitsgroep Klinische Psychologie, Universiteit Utrecht.

Fine, A.H (2006). *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice*. 2e druk, Londen: Academic Press.

Holsti, O.R. (1969). *Content analysis for the social sciences and humanities*, Reading, MA: Addison-Wesley.

Schneider, M.S., & L.P. Harley (2006). How dogs influence the evaluation of psychotherapists. *Anthrozoos*, 19(2), 128-142.

Stemler, S. (2001). An overview of content analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7(17). Opgehaald op 12-11-2006 uit

<http://PAREonline.net/getvn.asp?v=7&n=17>

Swabe, J.M. (1997). *The burden of beasts. A historical sociological study of changing human-animal relations and the rise of the veterinary regime*. [Dissertatie]. Amsterdam: Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen, UvA.

Taylor, S.J., & R. Bogdan (1984). *Introduction to qualitative research methods*. 2^e druk, New York: Wiley and Sons.

Personalia

Drs M.A. Janssen (1950), psycholoog, is zelfstandig gevestigd als onderzoeker/adviseur bij het bureau AdSearch. Eerder publiceerde hij in dit tijdschrift verschillende artikelen over gedwongen psychiatrische opnemingen en een artikel over MFE-vorming. Adres: info@adsearch.nl

Samenvatting

In 2006 werd een schrijfwedstrijd gehouden over de vraag ‘Helpen huisdieren in de psychiatrie?’. De 130 inzendingen werden onderworpen aan een inhoudsanalyse. De inzenders zijn vrijwel allen positief. Huisdieren lijken een krachtig medicijn te vormen

voor mensen die kampen met psychiatrische problemen. Een medicijn tegen angst, depressie en psychose. Een medicijn dat suïcides voorkomt, eenzaamheid bestrijdt, contact bevordert, vreugde geeft, structuur, kalmering, steun, troost en eigenwaarde, met betrekkelijk geringe bijwerkingen en risico's. Meer onderbouwing is echter nodig. De auteur pleit voor grotere aandacht voor de mogelijkheden van huisdieren in de psychiatrie, en voor onderzoek en beleid op dit gebied.