



HERSTEL o p P O T E N

Persoonlijke en maatschappelijke kansen door Topdog



HERSTEL o p P O T E N

In deze brochure leest u meer over:

- de methodiek van de Topdog Honden SOVA Training;
- de meerwaarde voor deelnemers;
- de financiële waarde van de Topdog Honden SOVA Training;
- de meerwaarde ten opzichte van de maatschappij, zoals geschetst in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), jeugdwet en justitie.



Inhoud

Inleiding diergeleide ondersteuning, Animal Assisted Interventions (AAI)	3
Wat is een de Topdog Honden SOVA Training?	4
Maatschappelijk kostenbesparing	4
Achtergrond van de Topdog Honden SOVA Training	5
De kaders van de methodiek van de Topdog HondenSOVAtraining	6
De specifieke doelen van de Topdog HondenSOVAtraining	6
De psychosociale hulphonden	6
Werkzame componenten van de training	7
Effect hormoonhuishouding	7
De trainingsopbouw	7
Heldere structuur	7
Doen	8
Zeer concreet en sturend	8
Charmant, humorvol en confronterend	8
Bestrijding van sombere en negatieve gedachten	8
Vergroten van zelfvertrouwen door de trainer	8
Vergroten van zelfvertrouwen door de hond	8
Werkzame componenten onder invloed van een hond (naast verhoogd zelfvertrouwen):	9
1. Onvoorwaardelijke veilige hechting	9
2. Social support	9
3. Interventies door de hond op emoties van de deelnemer	9
4. Wederkerigheid van de positieve en veilige hechting	10
5. Verbeterde aanmaak van o.a. oxytocine	10
6. Aanmaak van endorfines	10
7. Fysiek contact maken	10
8. Vermindering van stress	10
9. Aanspraak via de hond	10
Wetenschappelijke bewezen biologische effecten van honden op mensen	11
De wetenschap over honden in contact met mensen	11
Effecten van de Topdog HondenSOVAtraining op een rij	12
Effecten op psychiatrische problemen	13
Slagingspercentage bij de Topdog HondenSOVAtraining	13
Deelname aan de maatschappij, groei op de participatieladder & zelfredzaamheid	14
Andere benaderingen voor het inzetten voor een hond	15
Bronvermeldingen	15

Inleiding diergeleide ondersteuning, Animal Assisted Interventions (AAI)

Bij Herstel op Poten werken wij met de bijzondere relatie tussen mens en hond. Onze psychosociale hulphonden ondersteunen mensen van alle leeftijden bij hun persoonlijk en maatschappelijk herstel. Daarnaast geven wij aan hondeneigenaren ook hondengedragadviezen.

In onze werkwijze gebruiken wij onder andere de methodiek uit de Topdog Honden SOVA Training en volgen we de herstelvisie en werken we vanuit professionele (ervarings)deskundigheid.

De Topdog Honden SOVA Training is een hulpverleningsmodule op basis van Animal Assisted Interventions (AAI), met een gecertificeerde hulphond als co-trainer.

Het is een sociale vaardigheidstraining met de nadruk op over-assertiviteit en onder-assertiviteit en is ontwikkeld door Mens & Hond Consultancy.

Dit programma kan voor verschillende doelen ingezet worden:

- sociale vaardigheidstraining
- weerbaarheidstraining
- agressie-regulatietraining
- motivatietraining
- zelfinzicht-training

In het werken met honden in de zorg of onderwijs stuiten wij soms tegen onbegrip aan. Het is voor buitenstaanders soms lastig voor te stellen wat de kracht van onze honden is. Het imago 'hondjes aaien' staat daarbij afwerend voorop samen met de schijnbaar hoge financiële kosten van een traject.

De meerwaarde van de Topdog Honden SOVA training komt pas aan het licht doordat de er vragen worden gesteld zoals;

- Wat levert de Topdog Honden SOVA Training op?
- Wat maakt dat de Topdog Honden SOVA Training waardevol is, of meer waardevol, wanneer je het vergelijkt met gangbare hulpverleningstrajecten?

In deze brochure proberen wij zo beknopt mogelijk, maar ook volledig antwoorden en argumenten te geven op de vragen: wat is...

- de financiële waarde?
- de meerwaarde voor deelnemers?
- de meerwaarde ten opzichte van de maatschappij, zoals geschetst in de WMO, jeugdwet en justitie?

Ondanks dat de Topdog Honden SOVA Training in 2007 de *innovatieprijs in de Geestelijke Gezondheidszorg* heeft ontvangen voor de best uitgewerkte nieuwe methodiek, is dit nog steeds een relatief onbekende en innovatieve methodiek.

Steeds meer gemeenten en instellingen in Nederland kopen Topdog in of geven hun beschikkingen af op basis van éénmalig Persoonsgebonden Budget (PGB).

Diergeleide interventies (Animal Assisted Interventions, AAI) geven verbeteringen op het psychische, sociale, emotionele, gedragsmatige, cognitieve en fysieke functioneren van de cliënt.

AAI wordt ingezet bij kinderen, jongeren, (jong)volwassenen en ouderen met een psychische of psychiatrische, lichamelijke of geestelijk aandoening. Ook wordt AAI toegepast bij leefgroepen, scholen, en organisaties en personen buiten de sectoren jeugdhulpverlening, psychiatrie en GGZ. In Amerika wordt AAI tevens ingezet bij justitie.

Wat is een de Topdog Honden SOVA Training?

De Topdog Honden SOVA Training is een sociale vaardigheidstraining met nadruk op over-assertiviteit of onder-assertiviteit.

De meeste deelnemers zijn vastgelopen binnen de klassieke hulpverleningsvormen en hebben psychiatrische problemen met ontwikkelingsachterstanden en/ of ontwikkelingsproblemen in combinatie met gedragsproblemen en zorgmijndend gedrag.

Wanneer je de Topdog Honden SOVA Training inzet, wordt het mogelijk met deelnemers te werken met deze ernstige meervoudige problematiek.



Agressieve mensen veroorzaken emotionele en financiële schade bij zichzelf of anderen. Angstige en te verlegen mensen, bijvoorbeeld mensen met een aandoening in het autistisch spectrum, kunnen levenslang beschadigd raken door de pesterijen waarvan zij het slachtoffer worden. Beide groepen mensen kunnen vaak niets bereiken op school, in hun vrije tijd, op het werk en in sociale situaties. Maar waartoe zij potentieel wel in staat zijn zonder deze impulsiviteit of deze teruggetrokkenheid.

Topdog zorgt De Topdog Honden SOVA Training zorgt voor een betere balans in het sociaal functioneren van de deelnemer;

- Over-assertieve deelnemers gaan al snel minder ruimte innemen. Zij blijven rustig bij sociale druk en leren nadenken voordat zij iets doen. Er treedt een vermindering van externaliserende problematiek als agressie, overactief gedrag en ongehoorzaamheid op. Er is meer controle over emoties die anders naar buiten worden gericht en er zijn minder vaak of geen conflicten meer met andere mensen of met de maatschappij.
- Onder-assertieve deelnemers leren meer ruimte innemen. Zij laten zich niet meer kwetsen in sociale situaties en worden expressiever en als gevolg daarvan socialer. Er treedt een vermindering van internaliserende problemen als sociale teruggetrokkenheid, angst, depressie en psychosomatische klachten op.



Maatschappelijk kostenbesparing

Door het inzetten van de training zou je intramurale en emimurale zorg kunnen voorkomen. Dit bespaart veel geld.

Wanneer hiervan wel sprake is zal de begeleiding minder intensief hoeven. Cliënten ervaren invloed te hebben op (componenten) van hun eigen leven, controle en regie. Zij ervaren dat gebeurtenissen hen niet 'overkomen'. De verantwoordelijkheid voor zichzelf groeit en neemt toe. Van hierin gezien gaan zij ervaren dat keuzes maken gevolgen heeft. Door te oefenen met de hond leren zij initiatief te nemen en de gevolgen hiervan binnen zichzelf te zoeken. Dit in tegenstelling dat zij veelal de omgeving verantwoordelijk maken voor positieve gebeurtenissen en zichzelf voor negatieve gebeurtenissen. Door de cliënt anders te leren kijken (irrationele gedachten wegnemen) durven zij uiteindelijk verantwoordelijkheden aan.

Een strafbaar feit kost de samenleving gemiddeld € 10.000,-. Voor iemand die 5 strafbare feiten pleegt per jaar, levert dat een besparing op van ongeveer € 50.000,- per jaar. Naast een financiële waarde heeft het stoppen met het plegen van strafbare feiten morele waarde en positieve gevolgen voor zowel slachtoffers als plegers.

Wij hebben via het UWV een aantal ontwrichte jongvolwassenen (>23 jaar) met een WAJONG-uitkering getraind. Zij zijn allen aan het werk, soms via een opleiding die zij - voor het eerst in hun schoolcarrière - hebben afgemaakt. Een forse besparing op de kosten voor de samenleving. (bron Rijksoverheid internet): WAJONG ouder 23 jaar ongeveer € 22.500,- per jaar bijstandsuitkering alleenstaande ongeveer € 11.115,- per jaar.

Bij angstige, te verlegen en zonderling gedragende deelnemers stoppen pesterijen binnen 5 weken. Zij gaan zich krachtiger presenteren, gaan zich anders kleden en laten zich niet langer kwetsen door mensen uit hun sociale omgeving. Niet langer slachtoffer zijn en voelen verhoogt de kwaliteit van leven en verlaagt de kosten voor fysieke en emotionele klachten.

Onze ervaring met Topdog is dat fysieke agressie stopt binnen 5 weken, verbale agressie stopt ook meestal volledig, soms bijna volledig. Het plegen van strafbare feiten stopt of neemt sterk af.

Het concentratievermogen van onze deelnemers neemt toe, waardoor de prestaties op school of bij het werk sterk verbeteren. Onze deelnemers gaan school of werk leuk vinden.

Ook het zelfvertrouwen groeit, waardoor zij zich beter gaan voelen En meer kunnen, omdat zij op een verantwoorde wijze meer durven. De transfer van de trainingssituatie naar het leven van alle dag vindt vrijwel direct plaats. Dit resultaat is veel beter en sneller dan bij de meeste sociale vaardigheidstrainingen en aanverwante modellen. Het duurt daar meestal een half jaar tot twee jaar voordat deelnemers het geleerde gaan gebruiken.

Het ontwikkelen van rust, expressiviteit en het verhogen van concentratievermogen en zelfvertrouwen verloopt bij de Topdog Honden SOVA Training meer onbewust dan bewust. Onze deelnemers hoeven er niet over na te denken of een afweging te maken of zij het geleerde wel of niet willen gebruiken, zij doen het gewoon. Zodoende leggen wij, vanaf de evaluatie halverwege de training, nadrukkelijk verbanden van de trainingssituatie naar het leven buiten de training.

Achtergrond van de Topdog Honden SOVA Training

De Topdog Honden SOVA Training is een diergeleide hulpverlening (AAT), ontwikkeld in de provincie Gelderland vanaf de zomer van 2007. De training is in samenwerking geschreven door:

- Lindenhout Jeugdzorg voor de deskundigheid op het gebied van gedragsproblemen;
- GGNet Zutphen voor de deskundigheid op het gebied van psychiatrische problemen;
- Mens & Hond Consultancy voor de deskundigheid op het gebied van hondengedrag. Deze deskundigheid bestaat uit het testen van psychosociale hulphonden, kennis en kunde over het welbevinden van de in te zetten honden, het trainen van de honden ten behoeve van de training en de opleiding van de Topdogtrainers.

De wetenschappelijke onderbouwing van de Topdog Honden SOVA Training is beschreven door een commissie bestaande uit drie gedragswetenschappers, een manager en twee kynologen. Er wordt gebruik gemaakt van een draaiboek voor trainers, een rapportagemodel, een werkmap voor deelnemers, een veiligheidsverklaring en een richtlijn voor certificering van deelnemers. De training kent algemene doelstellingen, doelstellingen per bijeenkomst en individuele doelen voor deelnemers.



*Yack, 1994 - 2007 (†),
inspirator voor de kynologische
kant van Topdog.*



*Derrie,
eerste psychosociaal hulphond in
Nederland sinds 2006*

De kaders van de methodiek van de Topdog HondenSOVAtraining

- Animal Assisted Therapy: valide en juist beschreven methodiek, uitgevoerd door bevoegde hulpverleners.
- Sociale leertheorie: je kunt op latere leeftijd manieren leren in kleine stapjes. Begin aan een volgende stap, wanneer de huidige stap bereikt is.
- Cognitieve leertheorie: door anders te denken, ga jij je anders voelen. Er is oog voor het bestrijden van sombere en pessimistische gedachten.
- Empowerment: werken aan krachten en niet aan tekorten.
- Oplossingsgericht: doen wat de deelnemer logisch en begrijpelijk vindt.
- JEKK methodiek (Jeugd en Kleine Kriminaliteit Intensieve ambulante hulp en biedt preventieve activiteiten aan de jongere, het gezin en de omgeving.): outreachend, vasthoudend, slagvaardig, dicht bij huis, weinig praten en veel doen, sturend optimistisch, betrekking voor inhoud.

De specifieke doelen van de Topdog HondenSOVAtraining

- Rust in sociale situaties.
- Rust bewaren onder oplopende sociale druk.
- Vergroten van expressiviteit in de non-verbale communicatie.
- Verhogen van zelfvertrouwen.
- Het opheffen van knelpunten in de ontwikkeling.
- Het leren omgaan met eventuele beperkingen.
- Het heropenen van de sociale fase van het leerproces.
- Het werken in een ander soort hulpverleningscontext.
- De omgeving observeren zonder waardeoordelen.
- Verbeteren van concentratievermogen.
- Het verleggen van emotionele grenzen.
- Een transformatieproces van zorg krijgen naar zorg kunnen geven.
- Herstel van basisvertrouwen en opening tot het aangaan van nieuwe verbindingen.
- Verminderen van ernstige internaliserende of ernstige externaliserende problematiek.



*v.l.n.r: Sia, Power & Karel,
de psychosociale hulphonden
van Herstel op Poten.*

De psychosociale hulphonden

Voor de over-assertieve doelgroep worden wat meer stoere en pittige honden gebruikt. Voor de onder-assertieve doelgroep meer zachte en knuffelbare honden. Deze dieren zijn gezinshond en wonen bij hun mij thuis. .

Onze psychosociale hulphonden worden jaarlijks getest op evenwichtigheid en bovengemiddeld gehoorzaamheid. Er is een basisgedragstest en een vervolgedragstest. Naar aanleiding van een gedragstest worden breed inzetbare honden, specialisten voor onder-assertieve deelnemers en specialisten voor over-assertieve deelnemers onderscheiden.

De psychosociale hulphonden van Herstel op Poten zijn beide inzetbaar voor zowel de onder-assertieve deelnemers als over-assertieve deelnemers. De honden worden maximaal tweemaal per week ingezet voor de Honden SOVA Training bijeenkomst. De bijdrage die een hond per sessie levert duurt maximaal 20 minuten. [V]

Werkzame componenten van de training

Tijdens de Topdog HondenSOVA Training leren de deelnemers een hond te begeleiden, door hen 'hondentaal' en 'hondengedragregels' te leren, zoals een hondenfluisteraar doet.

Honden reageren alleen op commando's die een zelfverzekerde toon en juiste timing hebben ze gaan klieren en zijn ongehoorzaam bij bluf, inconsequentie, twijfel, gebrek aan sensitiviteit en contact. Tijdens de training wordt de deelnemer gecoacht om invloed te kunnen uitoefenen op de hond. Bij voldoende overwicht van de deelnemer gaat de hond niet alleen luisteren, maar ook zelfstandig handelen ter bevordering van de rust en het welbevinden van de deelnemer. [I]

Effect hormoonhuishouding

Een betekenisvolle relatie tussen mens en een hond heeft een positieve invloed op onze hormoonhuishouding en neurotransmitters zoals oxytocine worden beter aangemaakt. Oxytocine zorgt naast andere neurotransmitters zoals serotonine voor 'je goed voelen' en voor meer sociaal gedrag en geduld. [II] [III] [IV]

Het lijkt er op dat deze veranderingen blijvend zijn.. Wij hebben dit nog niet gericht onderzocht, maar de deelnemers die wij een jaar of langer na de training hebben gezien en gesproken geven aanwijzingen in die richting.

De trainingsopbouw

Voorafgaande aan de training worden er persoonlijke doelstellingen met de deelnemer vastgesteld. De training bestaat uit drie fasen:

- Startfase: Tijdens een kennismakings-bijeenkomst vindt een matching plaats met de psychosociaal hulphond. Klinkt het tussen de hond en de deelnemer? Bij de eerste drie bijeenkomsten wordt er voornamelijk gewerkt aan rust, met name ontspanning bij de deelnemer bij oplopende sociale druk.
- Werkfase: binnen de bijeenkomsten 4 tot en met 9 wordt de ontspanning verder uitgebreid en tevens gewerkt aan de verbetering van de non-verbale communicatie van de deelnemer in sociale situaties en het vermogen samen te werken. Halverwege de training toetsen wij de persoonlijke doelstellingen en stellen wij deze eventueel bij.
- Afsluitfase: tijdens de laatste drie bijeenkomsten worden er verbanden gelegd van het begeleiden van de hond naar sociale situaties in de omgang met mensen. Er is aandacht voor de transfer van het geleerde naar het leven van alledag. Tevens wordt de relatie met de hond afgebouwd. Aan het eind van de training volgt een evaluatie van de doelstellingen en de inhoud van de training. Er wordt ook gekeken naar de praktische effecten van de gehele training. Tevens krijgt een deelnemer een certificaat van deelname en ter herinnering aan de training een foto van de hond.



Heldere structuur

De training heeft een logische opbouw en kent heldere doelen. Elke sessie heeft een vaststaande structuur:

- een terugblik van de vorige sessie;
- er wordt verteld wat wij gaan doen;
- een instructie over hoe wij gaan doen in de huidige sessie. Daarbij wordt veel gebruikt gemaakt van beeldend materiaal;
- daarna oefenen wij de te leren gedragscomponenten zonder hond (droog oefeningen);
- dan volgt een korte pauze en tot slot gaan wij oefenen met de hond;
- aan het eind van een bijeenkomst bespreken wij de ervaringen met de deelnemer.

Doen

De meesten van onze deelnemers hebben al veel therapie gehad of moesten vaak praten met hulpverleners over hun gevoelens. Bij onze training wordt er juist veel gedaan en weinig gepraat. Tijdens de training zijn wij gericht om de kwaliteiten van onze deelnemers te vergroten en tekortkomingen in het samenwerken van onze psychosociale hulphonden te verminderen.

De basis daarvoor is het doen en beleven - in een betekenisvolle relatie - met een daartoe geselecteerde en getrainde hond. Na de evaluatie halverwege de training, leggen wij verbanden van het geleerde binnen de training naar het leven van alle dag. Onze ervaring is dat de transfer van het geleerde naar het dagelijkse leven in de omgang met mensen vanzelf gaat, dit gebeurt vaak al in het verloop van de eerste helft van de training.

Zeer concreet en sturend

Tijdens de training leren en oefenen wij de vaardigheden met een concrete en logische uitleg. Zonder rigide te zijn geeft de trainer aan wat er moet gebeuren. De trainer doet dit op een speelse en charmante manier en draagt zorg voor een positieve en vrolijke sfeer. Diepgaand filosoferen over wat wij gaan oefenen doen wij tijdens de training niet. Dit geeft duidelijkheid en veiligheid voor deelnemers.



Charmant, humorvol en confronterend

Je krijgt een deelnemer het best in beweging, wanneer hij zich goed voelt. Wanneer de training leuk is en er ruimte is voor plezier, wordt het mogelijk zeer confronterende interventies te doen. Dit wel onder de voorwaarde dat deze interventies te goeder trouw zijn en passend bij de deelnemer en haar of zijn draagkracht.

Bestrijding van sombere en negatieve gedachten

Waardenvrij observeren is voor veel van onze deelnemers erg lastig. Zij neigen er sterk toe sociale situaties en communicatie binnen sociale gebeurtenissen negatief te belabelen. Wij buigen in de interventies deze negatieve en sombere gedachten om naar positieve en geloof in eigen kunnen. (Rationeel Emotieve Therapie, RET) Negatieve gedachten maken pessimistisch en somber en ondermijnen het zelfvertrouwen. Positieve gedachten vergroten het zelfvertrouwen, maken je optimistisch en blij.

Vergroten van zelfvertrouwen door de trainer

Zelfvertrouwen krijg je door positieve gedachten te hebben over jezelf en hierin bevestigd te worden (complimenten krijgen) door betekenisvolle mensen in je sociale omgeving. De complimenten die je krijgt moeten echter ook tot je doordringen. Binnen de Topdog Honden SOVA Training bevestigen wij voortdurend de kundigheden van onze deelnemers. Zo wordt vaak de persoonlijke ruimte van de deelnemer stapje voor stapje opgezocht. Door de deelnemer daarbij positief en motiverend te coachen, wordt het zelfvertrouwen van de deelnemer gevoed met als gevolg dat deze hierdoor groeit. De deelnemers gaan meer durven en kunnen omdat zij gaan geloven in zichzelf.

Vergroten van zelfvertrouwen door de hond

Onze psychosociale hulphonden geven voortdurend complimenten door uit te voeren wat de deelnemers van hen vragen en doen dit daarnaast ook met plezier. Vervolgens voeren de honden zelfstandig interventies uit die nodig zijn voor de deelnemer in zijn of haar actuele gemoedstoestand. De combinatie van opdrachten uitvoeren en iets extra voor de deelnemer doen door de hond, verhoogt het zelfvertrouwen van de deelnemer. Dit wordt nog eens versterkt omdat een trainer voortdurend vertaalt wat de hond tegen de deelnemer zegt met zijn of haar gedrag. De trainers zijn in staat spanning (stress) bij de hond te herkennen en direct te interveniëren. Later kunnen deelnemers een hond zelf lezen en dit naar waarde schatten en ervan genieten.

Werkzame componenten onder invloed van een hond (naast verhoogd zelfvertrouwen):

1. Onvoorwaardelijke veilige hechting

Honden wordt toegeschreven onvoorwaardelijk te zijn bij het aangaan van relaties met mensen. Ik ben het daar mee eens, maar alleen wanneer het gaat om evenwichtige honden die opgevoed en begeleid worden door evenwichtige menselijke opvoeders of begeleiders. Je mag er van uitgaan dat psychosociaal hulphonden dit zijn. Je mag er tevens van uitgaan dat de begeleider hem kundig begeleidt. In dat geval is de hond in staat een onvoorwaardelijke binding aan te gaan met deelnemers, onder voorwaarde dat ook de deelnemer in de omgang met de hond zich evenwichtig en kundig weet te gedragen.

Deelnemers die weinig met mensen kunnen en die weinig gewetensvol zijn, kunnen vaak wel veel met dieren en in ons geval met honden. Zo'n betekenisvolle relatie met een hond werkt helend of verzachtend voor de problematiek van de deelnemer. De Topdog Honden SOVA Training leert een deelnemer evenwichtig gedrag te laten zien en kundig met een hond om te gaan. Hierdoor groeit een tijdelijke, maar onvoorwaardelijke veilige binding met één van onze honden.

Tijdens de trainingen vertalen deelnemers vaak projecties van hun eigen leven of situatie op de hond. (Ze kunnen eigenschappen of emoties proberen te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan de hond.) Dit zorgt tevens voor een goede binding tussen de hond en deelnemer. Juist deze projecties zorgen voor versnelling van het leerproces en succes van de training.

2. Social support

Mensen die beschikken over een netwerk van familie, vrienden, bekenden en relaties uit de sociale omgeving, kunnen het leven beter aan. Deze mensen hebben minder last van stress, kunnen beter functioneren en zijn er tevreden over. Sociale steun helpt hierbij. Je kunt je verhaal ergens kwijt, er zijn mensen die met je meeleven en je krijgt raad over hetgeen je bezighoudt. Ook honden geven je de indruk je te begrijpen. Daarnaast ondernemen zij actie, wanneer jij emoties binnen houdt en er niets mee doet. Je begrijpen, naar je luisteren en actie ondernemen indien nodig, zijn krachtige vormen van sociale steun door de hond.



3. Interventies door de hond op emoties van de deelnemer

Honden vertonen geen mensengedrag, omdat honden honden zijn en geen mensen. Als wij onrustig of opgewonden zijn, ondernemen honden actie vanuit honden optiek. Reguleren van emoties is bij honden in de natuur een vaardigheid om de veiligheid van de roedel te handhaven. Het is van belang dat ieder groepslid zich veilig voelt en geen gevaar vormt voor een ander groepslid. Honden kennen meerdere mechanismen om ervoor te zorgen dat de vrede binnen de roedel gehandhaafd wordt. De belangrijkste zijn de bijtrem en de gedragingen die wij kalmerende en rustgevende signalen noemen.

Kalmerende signalen zijn binnen een groep honden gedragingen van ranglageren naar ranghogeren om in het belang van vooral de eigen veiligheid te voorkomen dat de ranghogere al te boos wordt. Het gaat dan om vormen van beleefdheidscommunicatie. Rustgevende signalen zijn gedragingen van ranghogeren naar ranglageren, waarmee een ranghogere een ranglagere geruststelt binnen een sociale situatie. Het gaat dan om overwicht en sturing zonder agressie. De interventies die honden zelfstandig doen naar ons mensen zijn dezelfde acties als die je bij honden onderling ziet. Deze kalmerende signalen naar ons mensen, worden gedaan vanuit hondenoptiek. Zij helpen ook ons ontspannen, of onze emoties te uiten naar de hond en daarna te ontspannen. [1]

4. Wederkerigheid van de positieve en veilige hechting

Paul de Vos beschreef in zijn boek "Emoties bij honden" dat een betekenisvolle relatie tussen mens en hond wederkerig is. Wij mensen worden beter van zo'n relatie. Dit geldt ook voor de honden. Mensen worden fysiek meer gezond van een relatie met een hond. Ze zijn sensitiever. Kunnen de lichaamstaal van andere mensen beter lezen. Ze zijn populairder bij andere mensen. Mensen krijgen via een hond aanspraak en voelen zich over het algemeen beter. [II]

5. Verbeterde aanmaak van o.a. oxytocine

Betekenisvolle ervaringen met een hond zorgen ervoor dat het hormoon oxytocine verbeterd aangemaakt wordt. Oxytocine maakt dat jij je goed voelt en stimuleert sociaal gedrag. Iets voor een ander doen geeft weer een extra goed gevoel en verhoogt weer het zelfvertrouwen, vooral wanneer je er waardering voor krijgt. [II] [III] [IV]



6. Aanmaak van endorfines

Betekenisvolle ervaringen met een hond zorgen ervoor dat endorfines aangemaakt worden in ons lijf, die euforische gevoelens die deze veroorzaken zijn te vergelijken met druggebruik. Endorfines laten je extreem goed voelen, zonder dat je dronken wordt of stoned. [II]

7. Fysiek contact maken

Honden maken spontaan lichamelijk contact, wat troostend en verwarmend kan werken.

8. Vermindering van stress

Mensen met honden hebben minder last van negatieve stress, omdat zij met enige regelmaat een 'frisse neus' halen door het uitlaten van de hond. Voorts verzacht het aangename gezelschap van de hond de mate van stress en doen honden zelfstandig interventies die stressverminderend werken: Kalmerende signalen of gedragingen. Dit heeft niet zozeer met de Topdog Honden SOVA Training te maken, omdat de deelnemers de psychosociaal hulphonden niet thuis hebben. Wij zien wel geregeld dat deelnemers die de Topdog Honden SOVA Training doen en thuis een hond hebben, anders met het dier thuis omgaan en meer verantwoordelijkheid nemen voor de verzorging van het dier. [II]

9. Aanspraak via de hond

Mensen die een hond hebben, worden tijdens het uitlaten van de hond geregeld aangesproken over de hond en komen aan de praat met iemand over de hond en via het dier over van alles en nog wat. Ook in de trainingen gaan wij naar buiten. Hierdoor komen de deelnemers in contact met andere mensen. Dit is een goede oefening voor het aanleren van sociale vaardigheden.

Honden gedragen zich tegenover mensen onvoorwaardelijk en vrij van oordelen. Ze sluiten perfect aan op gedrag van mensen en reageren daarop. Ze kunnen emoties losmaken die vastzitten, ze schenken plezier en vermaken.

Met hun vrolijkheid en speelsheid kunnen ze mensen motiveren en activeren.

Mensen krijgen positieve aandacht wanneer ze bijvoorbeeld met een hond wandelen. Ze maken makkelijker contact met de buitenwereld en bouwen de daarbij horende sociale contacten op.

Mensen met een hond zijn in het algemeen fitter, want ze krijgen meer lichaamsbeweging. Ze voelen zich minder angstig en depressief en zijn vaker in een goede stemming. Ze gaan minder vaak naar de huisarts en gebruiken minder medicijnen.

Ze gaan zich gezonder voelen en slapen beter.

Door contact met een hond vermindert de eenzaamheid, sociale vaardigheden nemen toe, de leer- en werkprestaties verbeteren, de concentratie vergroot en het verzuim op school en op het werk neemt af. [II]

Wetenschappelijke bewezen biologische effecten van honden op mensen

Zoals eerder geschreven heeft een betekenisvolle relatie tussen mens en een hond een positieve invloed op onze hormoonhuishouding en neurotransmitters. Honden hebben tevens een sterk met mensen vergelijkbare hormoonhuishouding. [11]

- Oxytocine zorgt voor vertrouwen en verbetering van sociaal gedrag en wordt ook weer verbeterd aangemaakt bij sociale integratie.
- Vasopressine regelt agressie, territoriaal gedrag en wantrouwen.
- Serotonine en dopamine genereren geluksgevoelens.
- Endorfines komen vrij bij beweging en veroorzaken een goed gevoel. Voorts wordt een hond intelligenter bij voldoende aanmaak van endorfines (weinig beweging maakt honden dom). Dit laatste geldt w.s. ook voor mensen. Het zijn morfine-achtige stoffen.
- Cortisol geeft een verhoogde alertheid als gevolg van stress. Cortisol beschadigt cellen die serotonine aanmaken.
- GABA (gamma amino boterzuur) laat het nieuwe als bedreigend ervaren. Als gevolg hiervan volgt de keuze: Vluchten of vechten... Versus het nieuwe een kans geven: dit vraagt om Oxytocine.
- Melanine zorgt voor processen behorend bij rust en slaap. Serotonine zorgt voor processen behorend bij actie. Melanine en serotonine zijn tegenpolen in een hormoonhuishouding.
- Testosteron is het mannelijk geslachtshormoon, welke veelal verantwoordelijk is voor agressie.
- Noradrenaline is een stofje welke zorgt voor alertheid (klaar om te vechten of te vluchten, of een "klap" op te vangen) en het vrijwaren van pijn.



De wetenschap over honden in contact met mensen

Concentratie oxytocine verdubbeld (Odendaal en Mientjes)

In 2003 toonden de onderzoekers Odendaal en Mientjes aan dat het contact tussen mens en hond de concentratie oxytocine in het bloed verdubbelt. Ook zorgt dat voor een verhoging van endorfine (een morfineachtige stof die het lichaam maakt) en het hormoon dopamine. Beide stoffen zorgen ervoor dat je lekkerder gaat voelen. Daarnaast verlaagt de bloeddruk en de concentratie van stresshormonen in het bloed.

Verhoogde sensitiviteit en populariteit onder leeftijdsgenoten (Giselher Guttman)

Prof. dr. Giselher Guttman (universiteit van Wenen) geeft aan in een studie over huisdieren dat kinderen die honden thuis hebben sensitiever zijn en meer empathisch, omdat zij beter dan andere kinderen non-verbale communicatie kunnen lezen.

Diezelfde kinderen zijn door hun grotere sensitiviteit meer populair onder leeftijdsgenoten.

Hund im Klassenzimmer (Giselher Guttman)

Op een school in Wenen bleek dat door de aanwezigheid van honden, de agressie uit de klas en van het schoolplein verdween. Wij weten dat ook de schoolprestaties sterk verbeteren. Veel van de kinderen die wij trainen met de Topdogtraining gaan een punt per vak vooruit op school, als gevolg van een sterk verbeterd concentratievermogen. De meeste kinderen voelden zich gesteund door de honden in de klas. Bij interviews met de kinderen bleek dat de kinderen zich om uiteenlopende redenen gesteund en begrepen voelden. Die steun had een relatie met de specifieke behoeften van de kinderen in kwestie. Kinderen kunnen van alles projecteren op en in de gedragingen van honden. Wanneer je gaat voorlezen met een hond bij je, geeft het dier je de indruk dat hij naar je luistert en je begrijpt. Dit verhoogt sterk de motivatie van kinderen zich in te spannen om te lezen of voor te lezen. Bij een 10 jarige jongen uit Bennekom ging het leesniveau binnen een maand van een zwak niveau naar een leesniveau passend bij de leeftijd van het kind, onder invloed van een training met een hond.

Onderzoek gedragsverandering van kinderen (Katcher en Wilkens)

Katcher en Wilkens waren één van de eersten die onomstotelijk aantoonde dat mens en dier contact helend kan werken op emotionele en gedragsproblemen bij kinderen. De effecten waren enorm. Zij onderzochten de gedragsveranderingen van kinderen met ADHD-achtige symptomen in contact met dieren. In de groep kinderen kwam gemiddeld 7 keer per jaar een agressieve uitbarsting voor. Deze uitbarstingen waren totaal uitgebannen in de groep die contact met dieren had. Van deze groep kinderen toonde 80% meer interesse, een verbeterde concentratie, communicatieve vaardigheden en meer zelfvertrouwen.

Het is zeer aannemelijk dat de vermindering van de symptomen bij kinderen met emotionele -of gedragsaandoeningen in contact met dier samenhangt met verhoging van oxytocine. De concentratie oxytocine in het bloed van kinderen met autisme is ongeveer de helft van die van kinderen zonder autisme.

Effecten van de Topdog HondenSOVA training op een rij

De Topdog Honden SOVA Training heeft een positieve invloed op de hoeveelheid stress waar een deelnemer last van heeft, het concentratievermogen, de expressiviteit in de non-verbale communicatie, de assertiviteit van de deelnemer, zelfbeheersing, de sociale omgang met mensen (aanmaak oxytocine), angsten, stemming (aanmaak endorfines) en zelfvertrouwen.

Stress

Wanneer een deelnemer een training leuk vindt, is hij meer intern gemotiveerd om zich in te zetten. Dit maakt de training effectiever (het niet verschijnen op een training komt nauwelijks voor.) Een goede sfeer en plezier doen je ontspannen en maken dat je meer en sneller leert. Een training met een hond vermindert de stress. In contact met de hond vermindert het stresshormoon in het bloed. De deelnemer gaat zich direct beter voelen en is meer ontspannen.



Rust (ontspanning, minder stress)

De Topdog Honden SOVA Training zorgt dat een deelnemer meer ontspannen is in meerdere levenssituaties. Daardoor functioneert een deelnemer beter op verschillende levensgebieden. Op school of werk, thuis op de groep en vrije tijd. Vanuit deze basisrust kan men zich beter concentreren en dingen aanpakken.

Concentratievermogen (sneller of langer kunnen leren of werken)

Het concentratievermogen van een deelnemer bij de Topdog Honden SOVA Training verbetert. Hij kan hierdoor sneller of langer kunnen leren of werken. Ook de kwaliteit van de werkzaamheden verbetert hierdoor.

Expressiviteit (duidelijkheid met mimiek, lijf en intonatie)

Een deelnemer wordt in het verloop van de Topdog Honden SOVA Training overtuigender en duidelijker in zijn presentatie. Niet alleen in de omgang met de hond, maar ook in de omgang met mensen. Dit maakt dat de communicatie met mensen succesvoller verloopt.

Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

De assertiviteit van een deelnemer verbetert als gevolg van een de Topdog Honden SOVA Training. De deelnemer durft in allerlei situaties vragen te stellen en zijn mening te geven. De deelnemer leert om passender voor zichzelf opkomen.

Zelfbeheersing (rustig blijven of beheerst boos worden)

Een deelnemer is beter in staat sociaal acceptabel gedrag te vertonen in stressvolle situaties. Hij wordt minder snel of minder erg boos. Het kan ook zijn dat de deelnemer minder lang boos blijft. Onacceptabele agressie verdwijnt.

Sociale omgang met leeftijdsgenoten (oxytocine; je goed voelen en sociaal gedrag in de omgang)

Een deelnemer krijgt meer en beter contact met leeftijdsgenoten. Gepest worden stopt, de mate van verlegenheid vermindert.

Sociale omgang met volwassenen (oxytocine; je goed voelen en sociaal gedrag in de omgang)

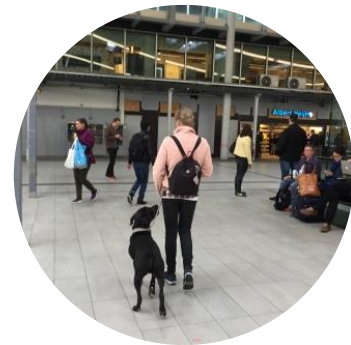
Een deelnemer krijgt meer en beter contact met volwassenen, zoals leraren, hulpverleners, ouders, of werkgever. Het lukt de deelnemer vaker beter om met allerlei mensen te kunnen samenwerken.

Angsten stoppen of worden minder ernstig

Een deelnemer voelt zich niet langer bekeken, durft een boodschap te doen, durft zichtbaar te zijn in het openbaar en wordt daardoor ook zelfstandiger.

Stemming (endorfines; vrolijk en optimistisch zijn)

Een deelnemer voelt zich duidelijk beter, of voelt zich minder vaak of minder ernstig slecht. Hij ziet het leven steeds positiever in en heeft er zin in.



Zelfvertrouwen (in jezelf geloven)

Een deelnemer gelooft meer dan voorheen in zichzelf en durft van alles, vaak ook succesvol aan te pakken: rijles, nieuwe hobby, naar een vereniging gaan, een opleiding of werk.

Effecten op psychiatrische problemen

De symptomen van ADHD, ADD, PDD-NOS, angststoornissen, stemmingsstoornissen en hechtingsproblematiek en andere denkbare psychiatrische problemen verdwijnen niet. Zij worden wel minder heftig, treden minder vaak op, of beiden. De deelnemers leren ook beter met tegenslagen en hun beperkingen om te gaan.

Slagingspercentage bij de Topdog HondenSOVAtraining

Bij iedere vorm van hulp is het gangbaar dat 70% van de hulp effectief is; 30% slaat niet aan. Bij de mate van effectiviteit is er sprake een glijdende schaal van enige vooruitgang naar maximale vooruitgang.

Bij de Topdog Honden SOVA Training is dit 95%:

- 90% alle doelstellingen behaald, volledig effectief;
- 5% bijna alle doelstellingen gehaald, effectief;
- 5% niet effectief, de hulpverlening is niet opgestart of er is geen match met de hond.

Deelname aan de maatschappij, groei op de participatieladder & zelfredzaamheid

De Topdog Honden SOVA Training zorgt voor herstel van basisvertrouwen en creëert opening tot het aangaan van nieuwe verbindingen. De sociale omgang en contacten met mensen worden verbeterd, versterkt of uitgebreid. Of het nu gaat over het contact met leeftijdgenoten, volwassenen, hulpverlening of zelfs justitie. Topdog kan er voor zorgen dat er bij de deelnemer motivatie ontstaat om andere vormen van hulpverlening aan te gaan.

De zingeving en kwaliteit van leven zal ook zichtbaar verbeteren. Mensen gaan zich lichamelijk en geestelijk gezonder voelen. Worden meer zelfredzamer en zij voelen zich minder eenzaam.

De Topdog Honden SOVA Training heeft er invloed op dat mensen uit hun isolement komen en structuur in hun leven krijgen. Ze gaan weer naar buiten en zoeken een daginvulling. Ze worden bijvoorbeeld lid van een vereniging, gaan een opleiding volgen of gaan zelfs weer aan het werk. Hun prestaties op school en werk verbeteren blijvend. De deelnemers van de trainingen kunnen beter hun rol als burger vervullen en weer deelnemen aan de maatschappij. Openstaan voor begeleiding/ hulpverlening waardoor hulpverleningstrajecten beter lopen en van lichtere aard kunnen zijn.



- **Resultaatgericht**

De Topdog Honden SOVA Training is uitermate resultaatgericht. Er worden dingen bereikt die met andere vormen van hulp nauwelijks te bereiken zijn.

- **Brede doelgroep inclusief extreme zorgmijders;**

Voor een brede groep mensen inzetbaar. Ieder die niet bang, allergisch is voor honden of een beperking als gevolg van geloof (sommige religieuze geloofsovertuigingen vinden honden onrein) doet de Topdog Honden SOVA Training graag.

- **Kortdurend/projectmatig en effectief op langere termijn;**

De training gaat relatief snel, is op korte termijn effectief (binnen 4 à 5 weken) en werkt door op langere termijn.

- **Individuele trainingen en groepstrainingen;**

De kosten van de training kunnen sterk worden gereduceerd door in groepen te werken. De effectiviteit van een groepstraining is even hoog als een training individueel.

- **Eigen regie;**

De training is zeer gericht op het vergroten van eigen kracht en zelfvertrouwen. Dit zorgt dat deelnemers hun eigen regie durven te voeren, ze worden zelfstandiger en assertiever.

- **Vermindering van zorgintensiviteit;**

vermindert psychiatrische, internaliserende en of externaliserende problematiek.

Andere benaderingen voor het inzetten voor een hond

- Aanwezigheid van/contact met de hond in bijvoorbeeld een instelling, woongroep of activiteitscentrum.
- Actieve deelname van de hond binnen een bepaald kader.
Denk onder andere aan een slechtnieuwsgesprek of een gesprek met behandelaars.
- Werken met de hond: gehoorzaamheid en behendigheidstrainingen voor beweging of expressie, zelfbeheersing oefenen.

De Topdog Honden SOVA Training valt ook in te zetten als een preventieproject. Dit zijn zes bijeenkomsten in plaats van twaalf:

- in de eerste lijn
- direct aansluitend op de eerste lijn.

Bronvermeldingen

- [I] Turid Rugaas: Kalmerende signalen (ISBN 978-90-8075-844-5)
- [II] Dr. Paul de Vos: Emoties bij honden (ISBN 978-90-5972-362-7)
- [III] Maakt deel uit van de oratie van prof. dr. Marie-José Enders-Slegers ter gelegenheid van haar inhuldiging professor voor de leerstoel Antrozoölogie aan de Open Universiteit in Heerlen.
- [IV] Prof. DR. Marie-José Enders-Slengers: Antrozoölogie; overleven met dieren
- [V] Mens & Hond Consultancy, Todog Methodiek 12+

Met dank aan Rob Mos voor het beschikbaarstellen van de teksten.

Bij Herstel op Poten werken wij met de bijzondere relatie tussen mens en hond. Onze gecertificeerde psychosociale hulphonden ondersteunen mensen van alle leeftijden bij hun persoonlijk en maatschappelijk herstel.

In onze werkwijze gebruiken wij onder andere de methodiek uit de Topdog Honden SOVA Training en volgen we de herstelvisie en werken we vanuit professionele ervaringsdeskundigheid.

De Topdog Honden SOVA Training is een hulpverleningsmodule op basis van Animal Assisted Interventions (AAI), met een gecertificeerde psychosociaal hulphond als co-trainer.

Het is een sociale vaardigheidstraining met de nadruk op over-assertiviteit en onder-assertiviteit. Dit programma kan voor verschillende doelen ingezet worden:

- sociale vaardigheidstraining
- weerbaarheidstraining
- agressie-regulatietraining
- motivatietraining
- zelfinzicht-training

