

Therapie met Hulp van Dieren

By Dr. Lin Day, Baby Sensory

Onderzoek wijst uit dat baby's en kinderen op veel manieren baat kunnen hebben bij het hebben van een huisdier. De meeste manieren staan in verband met het vrijkomen van het hormoon oxytocine. Oxytocine wordt ook wel het 'knuffel'-, 'liefdes'- of 'bindingshormoon' genoemd omdat het een grote rol speelt bij het aangaan van relaties tussen man en vrouw en verbintenissen op de lange termijn. Door het aaien, vasthouden en knuffelen van een dier komt er op dezelfde manier oxytocine vrij in de bloedbaan als door het knuffelen met een vertrouwde volwassen persoon. Dit brengt gevoelens van geluk, rust en tevredenheid teweeg. Het gevolg hiervan is dat een kind minder bang wordt en makkelijker vriendjes maakt. Oxytocine verhoogt ook de emotionele gevoelens ten opzichte van levenloze voorwerpen. Dit verklaart waarom sommige mensen een naam geven aan hun auto, moeten huilen als ze afstand moeten doen van hun bezittingen en gul zijn naar mensen die ze nog nooit eerder hebben gezien. Op dezelfde manier zorgt oxytocine ervoor dat baby's en kinderen zich kunnen hechten aan een zachte knuffel of een speciaal dekentje omdat het wordt geassocieerd met veiligheid en de warme gevoelens tussen de baby en de ouder.

Studies wijzen uit dat kinderen met een laag gehalte aan oxytocine, vatbaarder zijn voor emotionele en gedragsstoornissen. Tevens kunnen bepaalde leer- en geheugenfuncties worden verstoord. Een intens contact met dieren kan het vrijkomen van dit hormoon echter stimuleren. In sommige gevallen neemt het gehalte aan oxytocine al toe binnen enkele minuten na het aaien van een huisdier. Wanneer er tijdens de eerste levensjaren van een kind een huisdier meedoet in het huishouden, kan het kind hier ook baat bij hebben op het gebied van cognitieve en taalvaardigheden. Bovendien leren ze over verantwoordelijkheid, vriendelijkheid, loyaliteit, delen en liefde. Al deze kwaliteiten zijn belangrijk voor een gezonde ontwikkeling en het welzijn van een kind.

Oxytocine

Oxytocine wordt voornamelijk in de hypothalamus geproduceerd. Daar wordt het door de hypofyse afgegeven aan de bloedbaan en aan het centrale zenuwstelsel. Het vrijkomen van oxytocine in de hersenen wordt gestimuleerd door aanraking, prettige geuren en sociaal contact.

Oxytocine heeft talloze positieve gevolgen voor onze gezondheid, waaronder:

- Het stimuleren van het immuunsysteem
- Het verminderen van pijn
- Een stabielere hartslag en ademhaling
- Een verlaagd cholesterolgehalte
- Diepere slaap
- Verminderde stress en onrust

- Een verbeterde eetlust
- Een betere aandachtsspanne en een beter geheugen
- Een verbeterd zelfvertrouwen en zelfbewustzijn
- Een verbeterd vermogen om te communiceren en te lezen
- Een verhoogde behoefte aan sociaal contact

Oxytocine speelt een belangrijke, positieve rol bij het kweken van moedergevoelens en het stimuleren van het hechtingsproces. In de laatste fase van de zwangerschap vermenigvuldigen de oxytocine receptoren zich in een enorm tempo om de moeder voor te bereiden op de bevalling, het geven van borstvoeding en het moederschap. Het oxytocine gehalte piekt tijdens de bevalling, wat blijvende veranderingen veroorzaakt in de verbindingen tussen de zenuwcellen in de rechter hersenhelft. Dit heeft een krachtig effect op de emotionele reacties van de moeder naar haar baby. Ook wordt de baby door oxytocine tegen zuurstoftekort tijdens de bevalling beschermd. Bij mannen die voor en na de bevalling aanwezig zijn, zorgt een hoog oxytocinegehalte ervoor dat de vader gestimuleerd wordt om betrokken te zijn bij de zorg voor de baby.

Het geven van borstvoeding zorgt voor nieuwe golven van oxytocine in de moeder en de baby, wat een gevoel van kalmte, tevredenheid en welzijn teweegbrengt. Regelmatig lichamelijk contact verhoogt dit effect. Het hormoon verhoogt de hoeveelheid bloed dat naar de huid stroomt wat bijdraagt aan de lichaamswarmte van de ouder en aan de liefdesgevoelens voor de baby. Deze reactie wordt beantwoord; de voetjes van de baby worden warmer en de baby wordt rustiger en staat meer open voor sociale interactie. De oxytocine komt niet automatisch. Wanneer de verzorging van de pasgeboren baby gepaard is gegaan met angst, boosheid, mishandeling of verwaarlozing, dan zal het oxytocinegehalte in het bloed van de baby lager zijn. Sommige baby's zijn niet in staat om oxytocine te produceren als reactie op aanraking. Emotionele en gedragsproblemen op de crèche of op school zijn vaak het gevolg. Autisme, ADHD, depressie, asociaal gedrag, agressie, leerstoornissen en het onvermogen om vriendjes te maken; het wordt allemaal in verband gebracht met een laag gehalte aan dit essentiële hormoon. Daarom is het zo belangrijk dat door middel van de verzorging tijdens het eerste levensjaar, de productie van oxytocine gestimuleerd wordt.

Studies hebben aangetoond dat therapieën met hulp van dieren een positieve invloed kunnen hebben op kinderen met emotionele en gedragsproblemen. Recent onderzoek op het gebied van autisme wees uit dat het aaien of knuffelen van een huisdier de productie van oxytocine stimuleert, wat stress, spierspanning en angst doet verminderen. De aanwezigheid van een huisdier in de school blijkt het vertrouwen en de genegenheid tussen de leerlingen te verhogen. Bovendien nam het pesten af en verbeterden de leesresultaten.

Therapieën met hulp van dieren

Aan het eind van 1700 werd al de hulp van dieren ingeroepen in de gezondheidszorg. De eerste therapie waarbij dieren een rol speelden vond plaats

in de 'York Retreat' in Engeland. Psychiatrische patiënten hadden daar veel baat bij het zorgen voor kleine boerderijdieren. Ook Florence Nightingale vond dieren het gezelschap bij uitstek voor de zieken. Latere studies toonden aan dat het opbouwen van een band met dieren zorgde voor een afname van epileptische aanvallen. Sindsdien worden er talloze behandelingen met dieren gebruikt voor een breed scala aan stoornissen en beperkingen. Paardrijden helpt bijvoorbeeld bij het verbeteren van de motoriek en de balans van kinderen met neurologische stoornissen. Kinderen met het Down Syndroom, autisme en cerebrale kinderverlamming zijn gebaat bij het contact met dolfijnen. Ook vissen, vogels, reptielen, hangbuikzwijnen, geiten en lama's hebben het leven van veel kinderen met speciale behoeften en stoornissen verrijkt.

Huisdiertherapie

Huisdiertherapie is een waardevolle tool geworden bij het helpen van zieke en mishandelde kinderen. Kinderen vertrouwen de dieren doorgaans volledig en bouwen snel en makkelijk een hechte band met ze op. Deze speciale band draagt bij aan de effectiviteit van het dier als co-therapeut.

Dieren bieden de emotionele steun en onvoorwaardelijke liefde en genegenheid aan kinderen die de verzorging en aandacht waarnaar ze zo wanhopig hunkeren, niet krijgen. Ook kinderen met spraaktaalproblemen hebben baat bij de hulp van dieren. Dieren bieden de mogelijkheid tot het doen van oefeningen, communiceren, samenwerken en het hebben van plezier. Ze helpen kinderen bovendien bij het verwerken van nieuwe geuren, geluiden en texturen. Het is zelfs zo dat kinderen meer baat hebben bij het gezelschap van dieren om de algehele gezondheid te verbeteren dan bij conventionele therapieën zoals kunst en handwerken.

Het hebben van een huisdier is één van de beste medicijnen tegen eenzaamheid, met name bij oudere mensen. Kinderen die in het ziekenhuis liggen en die regelmatig bezoek krijgen van speciaal getrainde dieren, reageren beter op medische behandeling. Het simpelweg aaien of aanraken van de vacht van een dier kan een enorm positieve invloed hebben op de levenskwaliteit van een kind.

Activiteiten en uitjes

Dieren geven veel kinderen de gelegenheid om liefde te geven en te ontvangen. Indien er geen mogelijkheid is om een huisdier te houden, kunnen de ouders, verzorgers, juffen en meesters er op de volgende manieren voor zorgen dat de kinderen hier toch profijt van hebben door:

- Een (kinder)boerderij of dierenwinkel te bezoeken waar de kinderen de lammetjes, konijntjes en cavia's kunnen knuffelen.
- Tijdelijk een huisdier te verzorgen.
- Een wandeling in de natuur te organiseren en samen te luisteren naar de geluiden van vogels en dieren.
- Een speciale week te organiseren waarin kinderen hun dieren kunnen meebrengen.

- De kinderen mee te nemen naar een zeeaquarium waar ze dolfijnen, zeehonden en ander zeeleven kunnen zien in semi-natuurlijke omstandigheden.
- Een geleidehond uit te nodigen (in de klas).
- Kinderen toe te staan om hun eigen zachte knuffeltjes mee te nemen die veiligheid en zekerheid kunnen bieden wanneer ze dit nodig hebben.
- Plaatjes van dieren in de kamer op te hangen, ze aan te wijzen en het geluid dat ze maken na te doen.
- Een dierenproject op te starten en een verzorgingsplan te creëren voor ieder dier.
- Een dierenexpert uit te nodigen om te komen vertellen in de klas.
- Ontspanning te stimuleren door te luisteren naar het geluid van dolfijnen en walvissen.
- Een vogelhuisje voor het raam te plaatsen.
- Informatie op te zoeken op internet.

Allergieën

Tot voor kort werd aangenomen dat het hebben van een huisdier het risico op astma en allergieën tijdens de kindertijd zou vergroten. Nu weten we dat het tegendeel waar is. Baby's, die tijdens hun eerste levensjaar opgroeien met huisdieren, ontwikkelen een immuunsysteem dat vele malen sterker is dan dat van baby's zonder huisdieren. Een vroege blootstelling aan endotoxinen (de afbraakproducten van bacteriën), veelal gevonden in de bek van honden en katten, kan de allergische reacties van allergieën voor huismijt, graspollen en schimmels verminderen wanneer het kind groter wordt.

Tegenstanders

Ondanks de vele voordelen zijn er ook tegenstanders van het hebben van huisdieren in de buurt van baby's. Dit heeft te maken met de veiligheid en de angst voor beten en vijandige reacties. Er zijn echter geen gevallen bekend die aantonen dat dit soort therapie onder begeleiding een gevaar vormt voor de kinderen. Dieren die betrokken zijn bij de therapie worden eerst grondig getest op gezondheid, temperament en gedrag. Ze worden getraind om kalm en vriendelijk te zijn. Interacties met huisdieren dienen altijd onder het toezien van een ouder of verzorger plaats te vinden. Ook al zijn dieren vaak goed in staat om een hechte band op te bouwen met kinderen, een baby of een kind mag nooit alleen gelaten worden met ze. Honden vallen zelden kinderen aan maar als ze zich achtergesteld voelen kunnen ze om aandacht vragen door te grommen of te happen. Vaak maken huisdiereigenaren de fout om het huisdier te negeren wanneer de baby wakker is. Het dier zal de aanwezigheid dan gaan associëren met genegeerd worden. Langdurige onderzoeken hebben aangetoond dat het

aantal gevallen van bijten of krabben erg laag is, behalve wanneer het huisdier slecht wordt behandeld of wordt verwaarloosd.

Tijdens de eerste levensjaren kunnen ouders en verzorgers hun kind het goede voorbeeld geven door te laten zien dat je dieren met de grootste zorg dient te behandelen. Het aanmoedigen van kinderen om verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van een huisdier is een belangrijke les voor ze. Aanmoediging en het geven van complimenten zijn belangrijk voor het opbouwen van zelfvertrouwen en zelfbewustzijn en geen enkel kind zou het gevoel moeten krijgen niet goed genoeg of onbekwaam te zijn met betrekking tot het verzorgen van een huisdier.

Voordat een huisdier in huis gehaald wordt, zou er eerst grondig onderzoek gedaan moeten worden naar zowel de benodigdheden van de betreffende diersoort, als naar de middelen die er nodig zijn om het dier te verzorgen. Er zouden duidelijke regels zwart op wit moeten komen te staan met betrekking tot het omgaan met en de verzorging van het dier. Wanneer je dit allemaal doet, heeft iedereen profijt van het hebben van een huisdier. Bovendien wordt er goed gezorgd voor de productie van oxytocine.

De belangrijkste zaken nog eens op een rijtje:

- Onderzoek wijst uit dat regelmatige, liefdevolle interactie met een liefhebbende volwassene het oxytocinegehalte in de baby doet stijgen.
- Intens fysiek contact met een dier kan de productie van oxytocine bij kinderen doen stijgen.
- Een verzorging waarbij de productie van oxytocine in het eerste levensjaar gestimuleerd wordt, heeft invloed op het vermogen om vrienden te maken en liefdesrelaties aan te gaan in de toekomst.
- Het hebben van een huisdier verhoogt het oxytocinegehalte, wat op haar beurt de gezondheid verbetert en het leven beter leefbaar maakt.

Copyright Baby Sensory © 2009