

Het is algemeen bekend dat het hebben van een huisdier stressverlagend werkt. Bij autisme kan een hulphond helpen bij het vergroten van iemands leefwereld. Weer naar buiten gaan, een boodschap doen, zelfstandig reizen: het zijn doelen die met een hulphond bereikt kunnen worden. Angst en overprikkeling nemen af. Maar het is geen eenvoudig traject. We vroegen een aantal mensen naar hun ervaringen.

Hoe een hulphond je zelfredzaamheid kan vergroten

Door Anouk Breeman

Susan (26) heeft een assistentiehond via Bultersmekke. Haar golden retriever Fida is nu drie jaar bij haar. 'Ik was eigenlijk een beetje bang voor honden,' vertelt ze. 'Dus ik

'Sinds Fida er is, kan ik op mezelf wonen'

moest behoorlijk wennen aan zo'n drukke puppy. In puppytraining wordt altijd veel nadruk gelegd op socialiseren in de eerste vier weken. Dus je moet je hondje meenemen in de bus, naar het tuincentrum en noem maar op. Situaties waarin ik juist heel erg

overprikkeld raak. Honden spiegelen, dus in het begin was Fida zelf ook overprikkeld. Achteraf had ik beter eerst een band met haar kunnen opbouwen en pas daarna moeten oefenen met sociale situaties.'

Ze houdt me stabiel en veilig

Tijdens het trainingstraject kwam er een trainster thuis. Je leert je hond 'lezen'. Susan: 'Zo'n training duurt tweeënhalf uur, dus dan word je moe en heb je precies last van de klachten waarvoor je haar nodig hebt. Ik vond het opleidingstraject heel zwaar, omdat je steeds met jezelf wordt geconfronteerd. Ook het zorgen voor een pup is pittig. Andere nadelen die Susan noemt zijn de kosten. Je bent zomaar 20.000 euro kwijt. Ik heb geluk dat het bij mij vanuit de Wmo kon worden gefinancierd, maar dat was een heel ingewikkeld traject. En soms word je ergens geweigerd en moet je voor jezelf opkomen. Je beperking is zichtbaar,

waardoor je niet meer rustig over straat kan. Mensen vragen meteen: 'Wat heb je dan?' terwijl ik bijvoorbeeld rustig in een restaurant zit te eten en Fida achter me ligt.' Maar het is alle moeite ruimschoots waard. Inmiddels is Fida Susans allerbeste maatje. 'Ze houdt me stabiel en veilig. In de supermarkt gaat ze bijvoorbeeld achter me staan om me te beschermen, zodat mensen niet te dicht bij me komen. Als ik overprikkeld ben, gaat ze voor me staan, zodat ik niet zomaar de straat kan oversteken. Ze voelt mijn spanning. Als ik overprikkeld ben, kan zij me op bepaalde punten diepe druk geven, waardoor ik kan ontspannen.'

Mee naar de dagbesteding

'Sinds zij er is, heb ik me kunnen ontwikkelen. Vroeger kwam ik de deur helemaal niet uit, nu kan ik een boodschap doen. Dankzij Fida was ik



© DaKa Fotografie

De avonturen van Fida en Susan zijn te volgen op [instagram](#) via [@hulphond_fida](#)

stabiel genoeg om traumaverwerkingstherapie te kunnen volgen. Ik woon nu beschermd op mezelf. Fida gaat mee naar de dagbesteding en mijn vrijwilligerswerk. Ik had een taxivergoeding, maar die gebruik ik nu bijna niet meer, omdat ik dankzij Fida met het openbaar vervoer kan reizen.

Ik was haar bijna kwijt geweest,' vertelt Susan. 'Fida moest worden geopereerd aan een darmobstructie en kreeg ernstige complicaties. Wonder boven wonder is ze daarvan hersteld. Ik kan niet meer zonder haar. Ze is heel lief, maar ook heel eigenwijs. Ze heeft heel veel voor me over en vindt alles leuk, ze is één groot blij ei. Ze vindt het heerlijk als het regent, daar geniet ik dan ook weer van. Bovendien kom ik dan bijna niemand tegen.' ○

Welke instantie past bij jou?

Er zijn veel instanties die hulphonden aanbieden. **KNGF Geleidehonden, Hulphond Nederland, Bultersmekke en Hulphonden voor Autismen** voldoen aan een internationaal kwaliteitssysteem. Deze officiële hulphonden mogen overal mee naar binnen als ze hun hesje om hebben. Ze doen na twee jaar eindexamen en een teamtest samen met hun baasje. Elk jaar is er een herhalingstest, ook om te kijken of de hond het nog leuk vindt.

Gemiddeld gaat een hulphond na ongeveer acht jaar met pensioen. Bij KNGF Geleidehonden en Hulphonden voor Autismen kun je de hond dan adopteren, bij Bultersmekke is het al je eigen hond. KNGF Geleidehonden levert alleen buddyhonden aan kinderen met autisme. Hulphond Nederland levert alleen hulphonden aan mensen met een fysieke beperking of epilepsie. Via het Domingo House kan therapie worden gevolgd met honden door jongeren met autisme. Hulphonden voor Autismen is de enige hulphondenorganisatie in Nederland die volledig gespecialiseerd is in het professioneel ondersteunen van mensen met ASS.

Bij Bultersmekke en Hulphonden voor Autismen kom je ook als jongere of volwassene in aanmerking voor begeleiding bij het zelf opleiden van de hulphond. In een intakegesprek thuis wordt gekeken of een hulphond helpend kan zijn in jouw situatie. En welk type hond er nodig is, of je eigen hond eventueel geschikt is of niet. Of je verwachtingen realistisch zijn en of de thuissituatie geschikt is voor een hond. Bij een positieve indicatie wordt een match gezocht en kan de training beginnen. Die duurt twee jaar.

Meer info vind je op [geleidehond.nl](#), [hulphond.nl](#), [bultersmekke.nl](#) en [hulphondenvoorautisme.nl](#)

Als het beestje maar een naam heeft...

De officiële term voor deze honden is **assistentiehonden**, maar in de volksmond wordt de term **hulphond** het meest gebruikt. **KNGF Geleidehonden** noemt de hulphonden voor kinderen met autisme **buddyhonden**. **Als je met je eigen hond bij KNGF Geleidehonden een PAWS-workshop volgt, heb je een goed getrainde huishond.**

>> lees verder op pagina 46



Isa ligt overprikkeld op de bank, Ona ligt bij haar en zorgt dat ze rustig wordt.

Sinds ruim een jaar zijn Isa (10) en Ona onafscheidelijk. Isa heeft door haar autisme en angststoornissen veel moeite om naar buiten te gaan. Buiten heeft ze meer last van haar verzameldrang, wat haar nog meer spanning en onrust geeft in haar hoofd. Naar school gaan lukt niet meer. 'Ze heeft een burn-out en PTSS opgelopen op school,' vertelt haar moeder Maayke Blok. 'Direct na de diagnose begon ik te zoeken naar hoe we haar konden helpen. Zo kwam ik bij KNGF Geleidehonden uit. Iemand van KNGF kwam bij ons thuis om te kijken of een buddyhond helpend zou kunnen zijn. En of onze thuis situatie en verwachtingen wel geschikt zouden zijn. Zo kwam ze op de wachttijd en vorig jaar was er een match.

Isa wordt rustig als ze Ona borstelt

In het begin kregen we intensieve training. Als Isa in die tijd overprikkeld raakte, keek Ona heel goed wat wij deden. Eerst had Isa ook nog veel nachtmerries. Dan kwam Ona ons wakker maken. Doordat Ona er is, raakt ze veel minder overprikkeld. Ze wordt rustig als ze Ona borstelt. Ze gaan elke dag buiten wandelen en spelen en Isa heeft veel minder driftbuien. Vroeger kwam ze nooit buiten, maar met Ona durft ze zelfs mee in de supermarkt en pakt ze de spullen uit de schappen.

'Isa en Ona zijn onafscheidelijk'

Ze likt de tranen van

haar wangen

Als de angst en prikkels Isa te veel worden, doet ze haar ogen dicht en kan ze niet meer lopen. Dan moesten wij haar altijd dragen. Nu voelt Ona dat heel goed aan. Laatst had ze ineens weer heel veel spanning. Isa pakte de beugel van Ona vast en zij leidde Isa rustig en geconcentreerd terug naar de auto. Isa focust zich op Ona, waardoor ze de prikkels beter aankant. Ze brengt Isa meer rust, veiligheid, vertrouwen en vrijheid. Ze likt de tranen van haar wangen, slaat een poot om haar heen en legt haar kop in Isa's nek. De liefde tussen die twee is zó mooi om te zien! vertelt Maayke.

Haar creativiteit gebruikt Isa voor het maken van armbandjes, die ze verkoopt via Facebook en Instagram: @ilovearmbanden. Van elk verkocht armbandje gaat een euro naar KNGF Geleidehonden en naar de NVA. ○



Isa raakt buiten soms erg overprikkeld. Voorheen moesten haar ouders haar dan naar de camping dragen, nu houdt ze Ona's beugel vast en kan ze zelf teruglopen.

PAWS: Train je eigen huishond

De vraag naar hulphonden is veel groter dan het aanbod. Daarom biedt KNGF Geleidehonden de PAWS-workshop. Een goed getrainde huishond kan namelijk ook al heel veel betekenen voor een kind met autisme. PAWS staat voor Parents Autism Workshop & Support. Het is een training voor ouders van kinderen met autisme, die willen leren hoe een speciaal getrainde huishond hun kind kan helpen. Je kunt ook meedoen als je nog geen hond hebt, maar wel van plan bent om er één te nemen. Je krijgt dan informatie over welke rassen geschikt zijn voor jouw situatie. De workshop beslaat drie dagen, verdeeld over drie maanden. Er starten weer cursussen in oktober, november en december.

Kijk voor meer info op geleidehond.nl/paws

Autisme TV maakte vorig jaar een reportage over de PAWS-workshop. Scan de QR-code of kijk op autismetv.nl (zoek op: hulphond).



Mendie Dekker aan het werk met haar therapiehond, de labradoodle Gerrit.

Je hoeft niet meteen een hond in huis te halen om baat te hebben bij een trouwe viervoeter. Je kunt ook kiezen voor dierondersteunde therapie. Zo biedt Domingo House, onderdeel van Hulphond Nederland, therapie aan jongeren met autisme, ADHD, depressie of gedragsproblemen, in samenwerking met jeugdzorg en ggz-instellingen. Ook volwassenen met traumaklachten en PTSS kunnen er terecht.

Een hulphond is voor één persoon bedoeld, terwijl een therapiehond bij een therapeut woont en meegaat naar diens werk. Daar heeft de hond aandacht voor meer personen. Hij spiegelt de cliënt, zorgt voor rust en laat zich aaien. Soms praat iemand eerst alleen maar tegen de hond, omdat honden nooit oordelen. Gerrit, de labradoodle van Mendie Dekker, is zo'n therapiehond. Mendie werkt bij onderwijs- en zorgbedrijf Kleen4Care. Drie keer per week geeft ze ongeveer zeven kinderen therapie met haar hond. 'Ik werk per kind aan aparte doelen. Voor de één is het bijvoorbeeld belangrijk om andermans grenzen te leren herkennen. Bij andere kinderen zijn de doelen onder meer angst overwinnen of zelfvertrouwen opbouwen.

Kinderen hebben de regie over hun eigen proces. Iedere week houden ze hun voortgang bij in een grafiekje. Ze kunnen kiezen uit verschillende activiteiten: verzorgen van de hond, trainen, sport en spel, ontspannen en wandelen/observeren. Mendie: 'Kinderen die werken aan het vergroten van hun zelfvertrouwen gaan

Gerrit leren een parcours te lopen. Kinderen die moeten leren ontspannen laat ik via mindfulness-oefeningen contact maken met de hond.'

'Een hond reageert puur en zonder oordeel'

Ik laat kinderen reflecteren op gedrag. Een jongetje houdt bijvoorbeeld van plagen. Als hij Gerrit borstelt of droog föhnt, hapt of blaft mijn hond naar de föhn. Ga je dan door met plagen? Of respecteer je zijn grens? En dat vertaal ik naar spelsituaties met andere kinderen.

Een hond reageert puur en zonder oordeel. Gerrit komt nooit meteen op je af, maar wil mensen rustig leren kennen. In de sessies vraag ik dan of kinderen dat herkennen. We zien in de praktijk hoe goed dit werkt. Een jongen die niet meer naar buiten durfde uit angst voor honden, is door deze begeleiding uit zijn isolement gekomen.'

Kleen4Care biedt therapie sessies die jongeren meer zelfvertrouwen en inzicht geven. Kijk voor meer info op kleen4care.nl. Meer info over de dierondersteunde therapie van Hulphond Nederland vind je op domingohouse.nl ●

Financiering

Hulphonden voor mensen met een psychische beperking worden niet vergoed door zorgverzekeraars. Dit betekent dat je bent aangewezen op vergoeding vanuit gemeentelijke financiering: Jeugdloket of Wmo. Dat kan per gemeente verschillen.