Effecten van hond op mens



In dit artikel wil ik de effecten van hond op mens even zo goed mogelijk opsommen. Dit artikel begint met de positieve gevolgen van hond op mens. Op het einde wil ik dit alles wat kritischer bekijken en ook de negatieve krachten uitstallen. Dit is natuurlijk iets wat we minder graag horen, maar het bekijken was het zeker waard...

Een leuk onderzoek onder leiding van Nicolas Guégaum ging over het voordeel van het hebben van een hond bij sociale contacten. Zo kon hij bewijzen dat mannen op stap met hun hond 3 keer meer telefoonnummers konden bemachtigen van vrouwen dan diegene zonder hond.

Kinderen die in hun eerste zeven levensjaren een hond hadden zouden creatiever en toleranter zijn. Kinderen op de schoolbanken zouden er zelfs slimmer van worden en makkerlijker vriendschappen kunnen sluiten! Dit lieve huisdier is haast zo belangrijk als het hebben van broertjes of zusjes. Met het voordeel dat er (bij een goede voorafgaande opvoeding) geen conflicten zijn, de hond altijd tijd voor je kind heeft en hij het kind nooit voorliegt. Hij vindt het ook helemaal niet belangrijk hoe jij eruitziet. Hij is er altijd voor het kind. Als mama en papa gaan scheiden vormt hij ook een belangrijk luisterend oor. Het feit dat hij er is, geeft aan het kind geborgenheid. Het leidt kinderen ook af van de computers en andere multimedia. Het leert hen hierbij ook nog eens omgaan met anderen, met levens die zwakker zijn dan hen,...

Sharon Milberger deed een onderzoek naar hondeneigenaars die besloten hadden om te stoppen met roken. Bijna één derde deed dit omdat ze beseften dat meeroken schadelijk is voor hun hond. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat ze hun hond belangrijker vinden dan hun eigen gezondheid, wél dat het een extra argument is voor rokers die willen stoppen met deze gewoonte.

Andere onderzoeken bewezen reeds dat

* Mensen rustiger werden
* De bloeddruk daalde
* De hartslag daalde
* De spieren meer onstpanden
* De ademhaling rustiger werd
* Mensen mentaal rustiger werden

Bij het zien/voelen van honden. Hier maken sommige vliegtuigreizen gebruik van. Zo laten ze op de schermpjes in het vliegtuig pups afspelen omdat het al deze postieve effecten heeft op hun reizigers.

Een stress onderzoek verklapt ons dan weer dat als mensen honden aaiden, het hun adrenaline en coctisolniveau deed dalen. Wat fijn is voor onze favoriete viervoeter is dat hij mee ontstresst!

Sommigen raden aan om in plaats van dure mindfulness cursussen te volgen, gewoon op de leer te gaan bij jouw hond. Mindfulness draait erom te leven in het hier en het nu. Jou daar steeds op te concentreren. En wie is er nu hier meer in gespecialiseerd dan een hond? Net als de mindfulnesscurssen kan hij jou leren om al jouw zintuigen gebruiken. Zolang je je hier op concentreert kan je niet denken aan de zorgen die al geweest zijn of nog moeten komen. Doe de oefening bijvoorbeeld bij jouw volgende wandeling: kijk met volle belangstelling mee naar het haasje dat daar in de verte springt, steek jouw neus in de lucht om de wind te ruiken, voel de wind langs jouw wangen strijken of hoe de grond vandaag aanvoelt, luister naar wat jouw omgeving je laat horen (de maïs, het geblaat van de schapen,...). Eenmaal je het onder de knie hebt, hoef je je geld niet te geven aan een centrum voor mindfulness, maar trakteer je jouw hond op een lekker bot!

Psychiater Aaron Katcher en psycholoog Alan Beck deden dan weer een studie die als volgt luidde: “Een onderzoek naar de impact van huisdieren op de recuperatietijd na een hartinfarct”. Het resultaat was verbluffend! Zo leerde ons dit onderzoek dat mensen met een huisdier dubbel zo snel genezen als de mensen zonder! Dit komt onder andere door het feit dat als je jouw huisdier streelt, aait, knuffelt,... het hormoon enorfines stijgt. Dit hormoon bevordert jouw weerstand en genezingsproces. Het werkt trouwens sneller dan de klassieke tranquillizers en antidepressiva!

Het hebben van een hond heeft ook zijn voordelen al aangetoond bij mensen die last hebben van slaapstoornissen, depressies, posttraumatische stressstoornissen en angstklachten.

De eenzaamheid wordt door een hond ook op afstand gehouden. Op deze manier voelt dit voor vele mensen aan alsof hun hond hun dagelijks leven (over)leefbaar maken.

Als je eens een kijkje neemt op het strand of zelfs dichter bij huis, dan zie je zeer duidelijk hoe besmettelijk het geluk van honden niet is. De baasjes worden blij als ze hun hond vrolijk zien rond rennen. Natuurlijk is er een verschil in het laten zien van dit geluk. De eigenaars gebruiken vaak maar een spaarzame glimlach om dit te tonen terwijl de hond tomeloos en vol energiek een vreugdedans kan toveren uit zijn hele lichaam.

Door al deze voordelen worden honden meer en meer geïntegreerd in rust- en ziekenhuizen maar ook bij mensen met een mentale beperking.

Je hebt zelfs honden die opgeleid worden voor mensen met ernstige psychiatrische klachten. Helaas nog niet in België.

Er zijn weinig studies die het tegendeel bewijzen van deze bovenstaande opsomming. Die paar kritische studies doen echter geen afbreuk aan deze opsomming.

Één wetenschapper deed een studie die uiteindelijk aantoonde dat er geen verschil is tussen het geluksniveau van mensen met een hond en mensen zonder een hond. Er is een studie geweest die bewees dat als mensen zich te emotioneel afhankelijk opstellen naar hun viervoeter toe, zij zeer ongelukkig zijn als deze wegvalt. Weliswaar is dit ook te zien tussen mensenlijke relaties dus dit kan geen motief zijn om te beweren dat je beter af bent zonder hond.

Een negatief effect die wel elke hondeneigenaar kent is de wanhoop die je nabij bent omdat iets niet wil lukken bij de opvoeding, training of functioneren van de hond. Of ligt dit gewoon aan onze foutieve/ te hoge verwachtingen? Toch is dit ook iets dat je terug vindt bij menselijk sociaal contact.

We kunnen dit artikel dus afsluiten met het feit dat het kritisch bekijken van deze positieve effecten op de mens zowaar onnodig lijkt en we vol vreugde mogen besluiten dat onze blaffer toch het goede betekent voor ons, het mensenras.

(http://www.upworthy.com/what-is-depression-let-this-animation-with-a-dog-shed-light-on-it?g=2&c=ufb1)

Nog om mee te geven:

Een Amerikaans onderzoek bewees dat vrouwen dezelfde neurologische activiteit vertonen bij het bekijken van een foto van hun hond dan bij een foto van hun kind. Studies die eerder plaats vonden leerden ons al dat het neurohormoon ocytocine, die een rol speelt bij moederbinding, stijgt na interactie met dieren. We kunnen dus besluiten dat **moederliefde even sterk voor huisdieren** is.

(http://www.nieuwsblad.be/article/detail.aspx?articleid=DMF20141030\_01350406&utm\_source=facebook&utm\_medium=social&utm\_term=nieuwsblad&utm\_content=article&utm\_campaign=seeding)