

## Terugblik combinatielezing Veteranen met PTSS

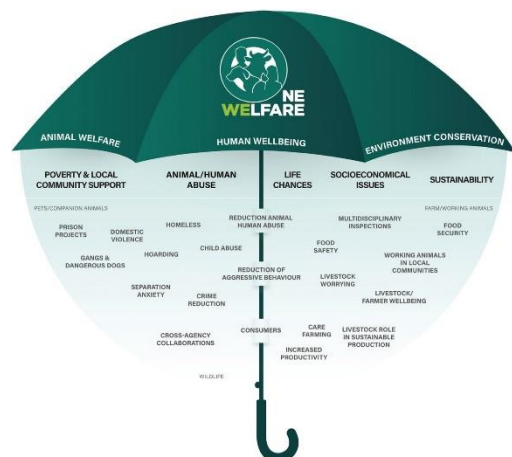
Op 1 december hebben we een combinatielezing georganiseerd over de inzet van therapiepaarden bij veteranen met PTSS. De avond was verdeeld in twee lezingen van elk drie kwartier, onderbroken door een kwartier pauze. We begonnen met 58 deelnemers, gedurende de eerste paar minuten druppelden er nog wat gegadigden binnen zodat we een interessante avond konden afsluiten met 62 mensen.

De eerste lezing werd gegeven door gezondheidszorgpsycholoog dr. Nienke Endenburg, die ons vertelde wat mensen en dieren voor elkaar betekenen. Waarom houden mensen dieren? Als je mensen die vraag stelt krijg je vaak dezelfde antwoorden. Dieren zijn een vriend, een maatje, een kind. Of het dier is er juist voor de kinderen, omdat die er verantwoordelijkheid van zouden leren. Ook kan een dier de zorgbehoefte bevredigen, en tenslotte is het vaak een kwestie van gewoonte. Mensen die zijn opgegroeid met katten zullen vaak katten blijven houden en zelfs een bepaalde vorm van communicatie met katten ontwikkelen. Dieren kunnen een belangrijke rol spelen in de sociale contacten. Mensen die met hun hond wandelen hebben vaker aanspraak dan wandelaars zonder hond, en in de wachtkamer van de dierenarts worden meer gesprekken gevoerd dan in die van de huisarts. Maar ook de directe interactie tussen dier en eigenaar is waardevol. Dieren oordelen niet en vertellen geen geheimen door. Zo vertelt 80 procent van de kinderen geheimen eerst aan hun huisdier en daarna pas aan hun ouders of leerkrachten. Dieren bieden altijd een luisterend oor, ook al heb je hetzelfde verhaal al tien keer verteld. Daarnaast kan ook de zelfwaardering van mensen stijgen via hun dier, als de hond een complimentje krijgt of een prijs wint. Deze sociale ondersteuning is van groot belang. Bijna iedereen praat tegen zijn huisdieren, opvallend vaak met gekke stemmetjes, en driekwart van de mensen die dr. Endenburg hierover ondervraagd heeft gelooft ook dat Fikkie alles verstaat en begrijpt. Of dat nu waar is of niet, deze social support heeft een positief effect op onze gezondheid, zoals gebleken is uit andere niet-huisdiergerelateerde studies.

Een aantal Australische humane artsen was van mening dat een aantal lichamelijke gezondheidseffecten die aan de positieve invloed huisdieren werden toegeschreven, zoals een lager cholesterol- en triglyceridegehalte, eigenlijk veroorzaakt werden door een gezondere levensstijl, mogelijk ten gevolge van het hebben van een huisdier. Toen zij dit gingen uitzoeken kwamen ze tot de conclusie dat deze gehalten bij huisdiereigenaren inderdaad lager zijn dan bij mensen zonder huisdier, maar ook dat huisdierbezitters significant meer alcohol en fastfood consumeren en dus juist een ongezondere levensstijl hebben.

Wetenschappelijk is verder nog bewezen dat als wij 'vriendelijk uitziende zoogdieren' aaien er oxytocine, het 'knuffelhormoon' wordt geproduceerd. Dit hormoon heeft een positieve invloed op de geestelijke gesteldheid, waardoor mensen minder agressie en stress ervaren en zich beter kunnen concentreren. Maar de hond die geaaid wordt maakt ook oxytocine aan, waardoor er een band ontstaat tussen mens en dier.

Van al deze kennis wordt gebruik gemaakt bij het inzetten van Animal Assisted Interventions (AAI). Dit wil zeggen het doelbewust gebruiken van dieren om positieve fysieke en/of mentale effecten teweeg te brengen bij mensen. Denk bijvoorbeeld aan de veteranen met PTSS waar het deze avond om ging, maar ook aan coaching met paarden en boerderijdieren op ziekenhuisbezoek. Maar wat weten we van de werkzaamheid van dergelijke



therapieën?

Er zijn onderzoeken naar gedaan, met name in de vorm van meta-analyses bij therapieën met honden en paarden, maar hiervan is de kwaliteit regelmatig onder de maat. Dit heeft verschillende oorzaken, zoals het zogenoemde 'rozebrillensyndroom': zet een dier bij iemand met een probleem en het probleem lost zichzelf op. Zo werkt het lang niet altijd. Daarnaast is er kritiek op de onderzoeksopzet zelf: er is weinig eensgezindheid in diersoorten, populaties en methoden, er is vaak geen sprake van controlegroepen, het welzijn van de hulpdieren zelf wordt veelal niet meegenomen, en de onderzoeksgroepen zijn vaak te klein om algemene conclusies uit te kunnen trekken.

Dan nu naar de veteranen. Emmy van Houtert heeft voor haar promotie onderzoek gedaan naar veteranen met therapieresistente PTSS die hulphonden kregen. Elke veteraan heeft een eigen hond gekregen, en uit dit onderzoek blijkt dat interactie met deze honden een positieve invloed heeft in het leven van deze mensen. Naast een verbetering van de geestelijke gesteldheid zorgen de dieren ook voor een bepaald gevoel van verantwoordelijkheid en doelgerichtheid, waardoor de veteranen bijvoorbeeld voor het eerst in jaren de deur weer uitkomen. Dat levert een toename in sociale interacties op, wat weer bijdraagt aan social support.

Maar hoe zit het met het welzijn van deze honden? In de Wet Dieren blijkt er eigenlijk niks over te zijn geregeld, maar er wordt gekeken naar het opnemen van hulpdieren als 'medewerkers'. Dat zou kunnen betekenen dat ze verplichte vrije dagen en een CAO krijgen. Gezien het demissionaire kabinet zijn deze plannen echter voorlopig op de lange baan geschoven.

Er zijn veel opleidingen in Nederland op het gebied van de AAI, maar er is geen uniform curriculum en veel verschil in de inhoud en onderwijsvorm, denk bijvoorbeeld aan de verhouding theorie/praktijk. De ene opleiding duurt drie dagen, de andere anderhalf jaar. Sommige besteden wel aandacht aan dierenwelzijn, anderen in het geheel niet en ook het risico op zoönoses komt niet altijd voorbij, terwijl dat juist hier van groot belang is omdat de patiënten vaak kwetsbaar zijn. In het buitenland is dat veelal niet anders, daar steekt één opleiding er met kop en schouders boven uit: het Institut für soziales lernen mit Tieren. Deze parttime opleiding duurt anderhalf jaar en levert een internationaal erkend certificaat op. De houding van zorgverzekeringen tegenover AAI-therapieën is net zo wisselend. De behandeling wordt meestal niet vergoed, onder andere omdat de rechter geoordeeld heeft dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is voor de therapeutische werkzaamheid. Ter illustratie: hulphonden met een medische indicatie zoals blindegeleide- en signaalhonden worden wel vergoed. In het geval van zorgboerderijen wordt het vaak als dagbesteding gezien en dat valt onder het persoonsgebonden budget, waardoor het wel wordt vergoed.

De aanbevelingen van dr. Endenburg ter afsluiting spraken voor zich. Meer onderzoek naar het One Welfare aspect van AAI, dus met medeneming van niet alleen de mens maar ook het dier. Meer onderzoek zal bijdragen aan de professionalisering van de therapievorm, waardoor zorgverzekeraars en gemeenten sneller bereid zullen zijn om de behandeling te vergoeden. Daarnaast zorgt deze professionalisering er ook voor dat instellingen die gebruik willen maken van AAI een weloverwogen keuze voor kwaliteit kunnen maken. Van hogerhand is het belangrijk dat er steun komt. AAI vallen namelijk precies tussen de ministeries van LNV en VWS in, waardoor geen van beide zich er verantwoordelijk voor voelt.

Na afloop van de lezing werden er nog enkele vragen beantwoord:

Q: Wat is de reden dat er zo weinig onderzoek wordt gedaan?

A: Er wordt wel onderzoek gedaan, maar dat is vaak onder de maat. Vaak worden of de

mensen of de dieren meegenomen, maar niet beide, of is de onderzoeksopzet om een andere reden niet acceptabel. Daarnaast ontbreekt het vaak aan financiële middelen. Het onderzoek dat nu op de faculteit plaatsvindt is vrij kostbaar, maar heeft als groot voordeel dat er samenwerkingsverbanden zijn met de humane geneeskunde, waardoor beide kanten erbij betrokken kunnen worden.

Q: Zou het, in het kader van 'de hond staat altijd aan', een oplossing zijn om twee honden in te zetten die elkaar aflossen?

A: Dat zou theoretisch kunnen. Dit komt onder andere door het verschil in natuurlijke slaappatronen. Honden slapen geen acht uur aan een stuk zoals mensen wel doen, en een paar keer per nacht wakker worden om hun baas uit een herbeleving te halen is dus eigenlijk heel natuurlijk gedrag en geeft daardoor geen welzijnsaantasting.

Q: Ik ben zelf afgestudeerd paardencoach, en ik loop vaak tegen onbegrip van psychologen aan. Heeft u tips om andere hulpverleners te overtuigen?

A: Ten eerste een lange adem hebben. Ten tweede zijn we aan het proberen om wetenschappelijk bewijs te verzamelen, waarmee we kunnen aantonen dat het wel degelijk bewezen nut heeft. Maar er is nog een lange weg te gaan.

Q: Hoe zit het met hulpdieren die met pensioen gaan?

A: In principe draait een dier acht jaar mee. Daarna zijn er ruwweg twee opties: de hond kan terug naar het gastgezin waar hij zijn eerste levensjaar heeft doorgebracht, dat hem heeft opgevoed en hem de basisdingen geleerd heeft. De tweede optie is dat de veteraan (of zijn gezin) geen afscheid kan nemen van het dier. Dan krijgt hij een nieuwe hulphond, maar blijft de oude als huisdier bij hem wonen. De ervaring leert dat deze oude honden het vaak vanzelf rustiger aan gaan doen, als de nieuwe hond het overneemt.

In de pauze werd aandacht besteed aan de weekplanneractie, waarvan de opbrengst geheel ten goede komt aan de inzet van honden en paarden bij de behandeling van veteranen met PTSS.

De tweede lezing werd verzorgd door gedragsbioloog en promovendus Chantal Kapteijn, die ons vertelde over het welzijn van de paarden die worden ingezet bij Equine Assisted Interventions (EAI) bij veteranen. Zij begon met een korte introductie over het Horsepower project, dat niet alleen het effect van EAI op de veteranen maar ook op de paarden meet. Dit onderzoek vindt plaats op een manege, waar de veteranen elke donderdag gedurende twaalf weken volgens een gestandaardiseerd programma met de paarden bezig zijn. Dit programma bestaat uit drie blokken: tijdens de eerste vier weken wordt aandacht besteed aan verzorging, het tweede blok bestaat uit grondwerk en het derde uit rijden. Gedurende alle drie de blokken vindt er in de ochtend vrije interactie plaats met de paarden, waarbij geen opdrachten worden gegeven maar vooral contact met het paard wordt gemaakt.

Voor en na elke interactie werden bij zowel mens als paard de hoeveelheid cortisol in het speeksel gemeten. Tijdens de interactie worden ook hartslagen en activiteitsniveaus gemeten. Daarnaast wordt regelmatig aan de veteranen gevraagd om vragenlijsten in te vullen over hun mentale en fysieke gesteldheid, en worden hun waardes ook thuis gemeten om een baseline te verkrijgen.

Bij het meten van de hartslag werd gekeken naar het Inter-Beat-Interval, dat wil zeggen de afstanden tussen de R-toppen. Dit IBI geeft een indicatie van de balans van het autonome zenuwstelsel. Kleinere intervallen wijzen op een verhoogde activiteit van het sympathische zenuwstelsel, wat veroorzaakt wordt door bijvoorbeeld activiteit of stress. Van deze

intervallen werd de RMSSD (Root Mean Square Successive Differences) berekend, welke als maat dient voor de variatie in de hartslag. Van veteranen met PTSS weten we bijvoorbeeld dat zij, vanwege de chronische stress die zij ervaren, een minder adaptief systeem en dus een lage RMSSD hebben.

Nadat gedurende vijf minuten in de stal testmateriaal in de vorm van swabs was afgenomen en een hartslagmeting was gedaan om een baseline te bepalen werd een parcours doorlopen, bestaande uit een lintenboog, vlaggen en parasols en een grondzeil. Bij veel verzet van het paard werd de hindernis overgeslagen. Tijdens het doorlopen van het parcours werd van zowel paard als handler de hartslag gemeten.



Om de resultaten te beoordelen werden de paarden verdeeld in drie groepen, gebaseerd op de tijd waarin ze het parcours doorlopen hadden. Deze resultaten lieten zien dat er een significant verschil in hartslag was tussen de baseline- en parcourswaarden. Opvallend was dat de groep die er het langst over deed en het parcours dus het spannendst vond geen hogere hartslag had. Dit was hetzelfde bij de RMSSD, de baseline was hoger dan het parcours, maar tussen de groepen was geen significant verschil. Daarvoor werden verschillende verklaringen aangedragen, zoals dat alle groepen blijkbaar even gestrest waren en de snelheid daar geen invloed op had. Een andere mogelijkheid is dat de paarden die er het langst over deden vaker stilstonden, waardoor de hartslag ondanks de stress daalt en uiteindelijk even hoog uitkomt als de paarden die sneller door het parcours heen gingen. Bij de cortisol in het speeksel was überhaupt geen significant verschil te zien tussen baseline en parcours. De verklaring die hiervoor gegeven werd is dat men van tevoren had gerekend op vijf minuten per obstakel, waardoor de planning was dat het monster na afloop vijftien minuten na de baselinemeting zou worden afgenomen. Het is ook bekend dat het zo'n vijftien à twintig minuten duurt voor een cortisolrespons meetbaar is in het speeksel. De meeste paarden gingen echter sneller door het parcours heen, waardoor de swabs waarschijnlijk te vroeg zijn afgenomen om deze respons te kunnen meten.

Wat betreft gedrag vertoonde de langzaamste groep zoals verwacht significant meer angstgerelateerd gedrag dan de middelste en snelste groep. Ook brachten zij van alle groepen het kleinste deel van de parcouurstijd lopend door (de rest van de tijd stonden ze stil), terwijl de snelste groep zoals verwacht het meeste liep.

Op basis van deze resultaten werden een aantal conclusies getrokken. Tijdens het parcours steeg bij de paarden de hartslag en daalde de RMSSD, zoals in de lijn der verwachtingen lag. Er was hierbij geen significant verschil tussen de drie groepen, en hetzelfde gold voor de hoeveelheid stress. Daarbij moet wel bedacht worden dat dit onderzoek niet per se representatief is voor alle EAI, omdat de ene activiteit inherent spannender voor een paard kan zijn dan de andere, ongeacht de aanwezigheid van een veteraan.

Een belangrijke aanbeveling voor de toekomst was het nemen van een extra speekselmonster op een vaste tijd na het parcours, om zeker te zijn dat een eventuele cortisolrespons opgemerkt wordt.

Er was slechts één vraag na afloop van deze lezing:

Q: In hoeverre zijn de hartslagen van paard en begeleider naast elkaar gezet, om te kijken hoe die elkaar beïnvloeden?

A: Daar durf ik niets over te zeggen, ik heb er geen harde statistieken van. Mogelijk heeft ook

het verschil in achtergrond tussen de handlers een effect gehad. Uit ander onderzoek is wel gebleken dat handlers en paarden wel degelijk op elkaar reageren, dus dat dat hier ook het geval zou kunnen zijn is zeker denkbaar. Bij een vervolgonderzoek zal dit worden meegenomen.

Deze lezing werd georganiseerd door de Dierwelzijnscommissie en de Volksgezondheidscommissie. Deze laatste verwelkomt nog leden, dus bij interesse: stuur vooral een mail.