

VIJF GOEDE REDENEN OM EEN HUISDIER TE NEMEN



Een dier brengt plezier!

Honden en andere huisdieren zijn handenbinders. Ze zorgen voor 'gedoe' in de goede zin van het woord. Juist daarom kunnen ze goed zijn voor uw gezondheid. Ze houden u actief en zorgen voor gezellig contact met andere dierenliefhebbers.

*"Samen een straatje om,
zoals gewoonlijk elke avond,
even een straatje om voor ik m'n ogen sluit.
Samen een straatje om,
het laatste uurtje van vanavond
en ik vraag me af,
terwijl ik naar 'm fluit: wie laat wie nu uit."*

In 1976 had Rudi Carrell een hitje met dit nummer en hij sloeg de spijker op zijn kop: hond en baas of bazin vormen een hecht koppel! Had Carrell ruim veertig jaar geleden al een vermoeden dat ommetjes met de hond een zegen zijn voor de gezondheid? Waarschijnlijk niet, want daar maakten weinig mensen zich toen druk om. Inmiddels is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen

mensen en hun huisdieren. Dankzij dat speurwerk wordt het steeds duidelijker dat katten, honden en andere dieren een grote rol spelen als het gaat om onze gezondheid. Lichamelijk en geestelijk kunnen huisdieren ons gezonder maken.

MEER BEWEGING

Zoals Carrell al zong: een hond laat jou uit. Als hondenbezitter maakt u twee tot drie keer per dag heel wat stappen. Ideaal voor iedereen die, bijvoorbeeld op advies van de huisarts, méér moet bewegen. Als die twee trouwe ogen u aankijken, dan is een regenbuitje geen excuus om binnen te blijven.

**Huisdieren
zorgen voor
verbinding met
anderen - soms
wildvreemden**





'Onze katten maken van ons huis een thuis'

BETER IN JE VEL

Elk huisdier dat zorg en aandacht nodig heeft, geeft uw lichaam een positieve impuls. Orthopedagoog Sylvia Duijm kent veel onderzoeken die dat bewijzen. "Orthopedagogen, psychologen, et cetera zijn geïnteresseerd in mensen en hun gedrag. Dankzij onderzoek kunnen wij oplossingen bieden. Interessant dat huisdieren ook tot de oplossingen horen! Kort door de bocht zit het zo: bezig zijn met je huisdier geeft leuk gedoe, daardoor ben je in beweging. Het lichaam gaat door die activiteit endorfine aanmaken, endorfine onderdrukt cortisol. Die stof zorgt er met name bij ouderen voor dat zij zich eenzaam, moe en angstig voelen. Dankzij huisdieren zit je dus beter in je vel. Allerlei pijntjes en kwalen kunnen zo verdwijnen. De zorg voor een huisdier maakt ook dat je minder op jezelf gefocust bent. Een praatje met de burens hoeft niet altijd over jouw ziektes te gaan. Huisdieren geven levendige gespreksstof."

SOCIALE CONTACTEN

Er zit een grappige overeenkomst tussen ouders met jonge kinderen en senioren met een huisdier. Een baby in de kinderwagen zorgt altijd voor gesprekken op straat. Vaders of moeders spreken elkaar aan, omdat ze een verbindend element hebben: een kind! Zo is het tevens met huisdieren, ook die zorgen voor verbinding en dat maakt het gemakkelijk om met anderen - soms wildvreemden - een praatje aan te knopen. Stan (zie het kader rechts) heeft zo'n verhaal. Elders in Haarlem spraken we Gerard terwijl hij zijn hond, een langharige collie, uitliet. "Ik ben bevriend geraakt met andere hondenbezitters. Iedere dag spreken we af in het Frederikspark. De een neemt koffie mee, een ander koek of fruit. We zitten altijd op hetzelfde bankje."

REGELMAAT

Gerard spreekt dagelijks af met zijn hondenvrienden. Het geeft structuur aan zijn dag. Elke hobby - of dat nu een hond, een kat, fotograferen, postzegels of een aquarium is - zorgt voor regelmaat. Het geeft de dag een doel. Heeft de kat op tijd zijn prik gekregen bij de dierenarts, staan de waterplantjes er weer goed bij in



Méér dan tienduizend stappen

Stan Severin loopt driemaal daags zijn rondje met Murphy, een Ierse Terriër. "Murphy levert mij dagelijks 15.000 stappen op." De algemeen geldende norm is dat je met tienduizend stappen voldoet aan de dagelijkse beweging die je nodig hebt. "Daar komt nog eens bij dat Murphy en ik ons avondrondje meestal rennend afleggen. Deze hond houdt mij dus gezond."

Murphy hoort het gesprek aan en gaat er eens gezellig bij zitten. "Hij houdt van mensen, wil altijd bij je zijn. Het fijne van een hond vind ik dat ik naar buiten moet. Hoewel Murphy het ook best zou vinden als hij de hele dag bij mij binnen zou zitten. Ik werk als zzp'er en ben doordat werk vaak aan huis gebonden. En dat vindt-ie gezellig. Maar voor zijn - en mijn - gezondheid gaan we er drie keer per dag op uit, we wandelen het liefst hier over het Haarlemse Bolwerk. Een mooi stadspark vol vogels en vol mensen die net als ik hun hond uitlaten. Murphy levert mij, behalve die duizenden stappen, leuke sociale contacten op. Je praat met elkaar over de honden, maar ook over persoonlijke dingen. Ik bespreek soms zaken met andere hondenbezitters die ik weer niet met mijn vrienden zou bespreken. Honden zorgen voor een speciaal onderling contact.

Het grappige is dat ik van bijna iedereen die ik hier regelmatig tegenkom de naam van de hond ken, terwijl ik niet altijd weet hoe hun baas of bazin heet."



Gezelligheid

Hond of kat? Paulien Rengers uit Harderwijk weet het meteen: "Kat. Eppo is onze vierde, hij is nu elf jaar bij ons. Twee van zijn voorgangers zijn vijftien jaar bij ons gebleven. Hoewel elke kat anders was, met ieder een eigen karakter, kan ik uit de grond van mijn hart zeggen dat een kat zorgt voor gezelligheid in huis. Eppo hóórt bij ons. Als ik thuiskom, zit hij bij het hekje te wachten. Hij is afstandelijk van aard, in

tegenstelling tot onze eerdere katten.

Eppo zit nooit op schoot, maar hij is er altijd wel. Vaak zit hij op een meter afstand naar me te kijken, terwijl ik bijvoorbeeld op de bank een boek lees. Met onze katten heb ik altijd een liefdevolle binding gevoeld. Alle vier maakten ze van ons huis een thuis."



het aquarium? Natuurlijk moeten de verplichtingen u niet boven het hoofd groeien, maar het geeft voldoening als u het weer goed georganiseerd heeft.

TROTS





"Iedereen kent wel dat voldane, trotse gevoel, wanneer je je zaakjes goed voor elkaar hebt", aldus Sylvia Duijm. "Bij de zorg voor een huisdier kan dat ook het geval zijn. Daarom vind ik het voor veel senioren bijna een must dat ze een huisdier hebben. Gemiddeld gesproken hebben we allemaal tot ons zestigste diverse sociale contacten die ons verbinding geven met anderen. Maar op een gegeven moment kan dat minder worden en dan ligt eenzaamheid op de loer. Tegelijk vallen er vanzelfsprekendheden weg zoals je werk

Als die twee trouwe ogen u aankijken, dan is een regenbuitje geen excuus om binnen te blijven



of een hobby waar je veel tijd en energie in stak. Op verjaardagen gaf dat gespreksstof, je kon er vol trots en passie over praten. Als dat dan wegvalt én je sociale netwerk wordt steeds minder... Durf je dan weer verbindingen aan te gaan, nieuwe contacten te leggen? Dat is moeilijk. Wie een huisdier neemt, bouwt met vrij weinig inspanning weer iets op. Het voldane, trotse gevoel komt terug en tegelijk levert het nieuwe sociale contacten op." Die Carrell, hij wist het veertig jaar geleden al. ■

Tips

-  Welke huisdier neemt u? Ga eens op bezoek bij een dierenasiel of laat u voorlichten door een dierenarts. Bevalt dat gesprek, dan weet u meteen dat u een fijne dierenarts heeft om op terug te vallen.
-  De Stichting Bevordering Huisdierenwelzijn (SBH) steunt huisdiereigenaren die financieel in zo'n situatie zijn gekomen, dat zij onvoldoende voor hun huisdier kunnen zorgen. Ook werkt de SBH samen met voedselbanken. Zie huisdierenwelzijn.nl
-  Geen hond in huis, maar u wilt wel regelmatig met een hond eropuit? Dan kunt u zich aanmelden bij hondjeuitlaten.nl. Via deze website worden eigenaren en 'uitlaters' aan elkaar gekoppeld. Datzelfde doet stichting OPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier). Kijk op oipoeh.nl of bel 020-7853745.
-  Het is verstandig om in uw omgeving op zoek te gaan naar een oppas voor uw huisdier vóór u een hond, cavia, kat, konijn, vogel of vissen aanschaft. Het scheidt ook een band, wanneer de toekomstige oppasser bij uw beslissing betrokken wordt.

