

Minder stress, meer geluk

Hoe pony's kunnen bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie

Dieren in het verpleeghuis: we zien het steeds vaker. Honden, katten, konijnen en zelfs pony's komen op bezoek bij mensen met dementie. Het is duidelijk te zien hoe zij opleven door en genieten van het contact met de dieren. Maar dieren kunnen ook worden ingezet in de begeleiding en behandeling bij dementie. Nieuw onderzoek toont aan dat de aanwezigheid van pony's bij groepsgesprekken significant bijdraagt aan de kwaliteit van leven van ouderen met dementie.

Het aantal mensen met dementie groeit sterk en genezing is nog niet mogelijk. Mede daardoor is er een toenemende focus op het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met dementie, en daarmee een groeiende behoefte aan (nieuwe) psychosociale interventies die daar voor kunnen zorgen. Interventies met inzet van dieren, ofwel *Animal Assisted Interventions (AAI)*, zijn hier een voorbeeld van. AAI zijn doelgerichte en gestructureerde interventies, waarbij dieren worden ingezet om therapeuti-

sche doelen te bereiken. Onder AAI vallen therapie, educatie, activiteiten en coaching of counseling waarbij mensen interactie hebben met dieren. Vaak worden AAI uitgevoerd met honden, maar we zien ze ook met katten, konijnen, paarden en zelfs robotdieren. De interactie tussen mens en dier heeft effect op verschillende gebieden, zoals verbeterde geestelijke gezondheid, demping van stress en verminderde angstgevoelens. AAI hebben een positief effect op sociaal gedrag, beweging en eetgedrag bij mensen met dementie, evenals agressie en kwaliteit van leven.

SPIEGEL VOORHOUDEN

Mensen en paarden hebben al eeuwenlang een band met elkaar. Oorspronkelijk werden paarden gebruikt voor de productie van vlees, melk en wol, later ook voor landbouw en voor oorlogsvoering. Tegenwoordig houden mensen paarden voor sport en ontspanning, en in toenemende mate ook voor therapeutische doeleinden. De interactie met paarden levert gezondheidsvoordelen op voor de mens, zoals de afname van stresshormonen en de

toename van gelukshormonen. Daarnaast houdt het paard ons een spiegel voor, doordat het met zijn lichaamstaal reageert op onze energie. Als een paard bijvoorbeeld bij iemand onrust opmerkt, dan zal het met zijn staart zwiepen. Dit is namelijk de natuurlijke manier waarop paarden reageren op onrust. Paarden zijn vluchtdieren die hun omgeving voortdurend scannen op mogelijk gevaar. Een paard scant andere paarden, maar ook mensen in zijn directe omgeving op spanning en reageert daarop. Het paard gaat dan met zijn snoet naar de plek waar hij de meeste spanning opmerkt.

TROOST

Op het *Zorgerf Buiten-Verblijf* in Putten, waar mensen met dementie wonen of dagbehandeling bezoeken, maken dieren onderdeel uit van het dagelijks leven. Naast koeien, varkens, schapen en kippen, zijn er ook paarden en pony's. Het Zorgerf biedt al een aantal jaren groepsgesprekken aan waarbij een pony aanwezig is. Deze gesprekken worden begeleid door een psycholoog-paardencoach. De deelnemers



worden actief in contact gebracht met de pony, bijvoorbeeld door deze te borstelen of te aaien. Het effect van de aanwezigheid van de pony op de mensen is tijdens de bijeenkomsten duidelijk zichtbaar. Zo vertelde een deelnemster in een van de groepsgesprekken dat zij zich al best thuis voelde op de zorgboerderij, waar zij sinds kort woonde. Ze noemde allerlei zaken die voor haar positief waren: het buiten zijn, de aardige mensen, etc. De pony ging met de snoet naar de buik van de vrouw; een aanwijzing dat daar spanning zat. Dit zou erop kunnen wijzen dat gevoel en verstand niet helemaal op één lijn zaten. De gespreksleider bevestigde dat het fijn was dat er zoveel positieve dingen waren, maar vroeg of zij zich soms ook anders voelde. De vrouw werd emotioneel en gaf aan dat ze het inderdaad ook moeilijk vond en soms verdrietig. Op de vraag of zij het vervelend vond om hierover te praten, gaf de deelnemster aan dat zij het juist prettig vond om dit gevoel te kunnen uiten. De pony, die op dat moment dicht bij de vrouw stond, bood haar troost. In een

andere sessie liet de pony een gevoel van verlies zien bij één van de deelnemers. In het wild houden paarden en pony's hun hoofd aan de grond wanneer een kuddegenoot is overleden. Op de uitnodiging van de gespreksleider om zijn verhaal te vertellen, gaf deze deelnemer aan vaak te denken aan familieleden die hij verloren had. Ook hier bood de pony troost.

KWALITEIT VAN LEVEN

Om deze effecten meetbaar te maken en daarmee de interventie te onderbouwen, is wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd. In dit onderzoek is gekeken naar het effect van deelname aan groepsgesprekken met aanwezigheid van een pony op de kwaliteit van leven van ouderen met dementie. Om een beeld te krijgen van de invloed die de aanwezigheid van de pony heeft, zijn groepsgesprekken met pony vergeleken met groepsgesprekken zonder aanwezigheid van dieren. Alle deelnemers namen deel aan een programma van zes wekelijkse groepsgesprekken. De helft van de groepen voerde gesprekken met aanwezigheid van een pony, de andere helft zonder. Voor de gespreksgroepen zijn doelen geformuleerd, zoals het uiten van emoties, iets van zichzelf laten zien en verbinding tussen de deelnemers stimuleren. Deze doelen zijn na afloop met de vaste begeleiders van de deelnemers geëvalueerd. Daarnaast is met twee vragenlijsten de kwaliteit van leven van de deelnemers in kaart gebracht. Kwaliteit van leven is een begrip dat bestaat uit verschillende aspecten, waaronder (positief en negatief) affect en sociale relaties. Een affect is een emotie of gevoel als reactie op een toestand of gebeurtenis.

DUIDELIJKE MEERWAARDE

Zowel in de groepen met pony als de groepen zonder pony werd het als

waardevol ervaren om deze groepsgesprekken te voeren en dieper in te gaan op bepaalde onderwerpen. Daardoor ontstaat verbinding tussen deelnemers. Door de intensieve gesprekken zijn in beide groepen de onderlinge relaties positief beïnvloed. Op het domein sociale relaties wordt dan ook nauwelijks verschil gevonden in toename tussen de beide groepen. Het onderzoek laat daarnaast zien dat positief affect in de ponygroep significant meer is toegenomen dan in de andere groep. De aanwezigheid van de pony lijkt hier een gunstige invloed te hebben: de deelnemers genieten van de aanwezigheid van het dier en in het contact met de pony worden positieve herinneringen opgehaald. Deelnemers komen in beweging als reactie op de aanwezigheid van de pony, wat kan bijdragen aan een positief gevoel van eigenwaarde. Ook op negatief affect is de verbetering in de ponygroep groter dan in de andere groep, hoewel dit verschil niet significant is. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de interventie meer gericht is op het versterken van positieve emoties dan op het verminderen van negatieve emoties. Samengevat kunnen we concluderen dat groepsgesprekken positief bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie. De aanwezigheid van een pony heeft hierbij een duidelijke meerwaarde.

Het volledige onderzoek is gepubliceerd in het Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie: <https://tvvg.nl/artikelen/groepstherapie-met-assistentie-van-een-pony-het-effect-op-de-kwaliteit-van-leven-van-ouderen-met-dementie> ♦

TEKST SIEKA BOS

BEELD CHRISTIEN HOEKSTRA

Sieka Bos is psycholoog en paardencoach. Mail voor meer informatie naar info@siekabos.nl