

# Het huis weer uit dankzij Bono

## Steeds vaker hulpdieren bij psychische problemen

De laatste jaren worden er steeds vaker dieren ingezet als hulp bij psychische of lichamelijke aandoeningen. Voor mensen zoals Lisette de Klerk (zie artikel op volgende pagina) zijn deze hulpdieren een uitkomst. Maar standaard is de inzet nog niet. En het is nog maar de vraag hoe dit zich in de toekomst zal ontwikkelen. Bultersmekke, het bedrijf waar De Klerk haar hulpdier vandaan heeft, is een geaccrediteerde organisatie, maar in Nederland hoef je niet geaccrediteerd te zijn om hulpdieren op te leiden. Het opleiden kost wel veel energie en geld. Daarom legde de Raad voor Dieraangelegenheden in 2019 het nut en de noodzaak van het gebruik van hulpdieren onder de loep. In de nota "Dierbare hulpverleners, welzijn voor mens en dier?" stelde de raad dat er te weinig onderzoek beschikbaar is over de therapeutische bijdrage

van een hulpdier. Ook is niet altijd duidelijk of een interventie het welzijn van de betrokken dieren ten goede komt. Aan het eind van het rapport staat een oproep tot meer onderzoek en het opstellen van onder andere criteria waaraan opleidingen moeten voldoen.

Als reactie op het rapport bood minister Carola Schouten van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit een eenmalige bijdrage waardoor er kon worden gestart met de professionalisering. Dit resulteerde in een gesprek met belanghebbenden zoals opleiders voor dietherapieën. Daarna is er een werkgroep opgesteld waar onder andere Bultersmekke, maar ook het Koninklijk Nederlands Geleidehonden Fonds en stichting Hulphond zich bij aangesloten hebben. Het is nu zaak dat de beroepsgroep zelf gaat professionaliseren. Daarbij blijven de financiën wel een heikel punt.

Lisette van Dalen

Jarenlang vermeed Lisette de Klerk (58) uit Chaam het winkellein; nu loopt ze er ontspannen rond. Sinds ze haar hond tot hulphond opleidde, durft ze de deur weer uit. Bono biedt haar veiligheid als ze een boodschap doet of een ommetje loopt. Net als bij steeds meer mensen met psychische problemen.

**D**e enorme Leonberger trekt al snel de aandacht als hij samen met zijn baasje door de winkels wandelt. Hij gaat overal mee naartoe, zelfs naar de drogist. Een stap naar links en het hele schap shampoo zou als dominante teuten omvallen. Maar de hond, die bij een gemiddeld persoon tot dijhoogte komt, wurmt zich door de smalle paden zonder ook maar een potje of een flesje om te stoten.

Bij een hond met een geel dekje op zijn rug verwachten mensen wellicht een baasje met een blindenstok. Maar aan de vrouw naast hem is niets bijzonders te zien. Hulphonden kunnen dan ook veel meer dan hun baasje de weg helpen oversteken.

Lisette de Klerk raakte zichzelf jaren geleden volledig kwijt. Vanwege traumatische ervaringen in het verleden ontwikkelde ze een posttraumatische stressstoornis en een dissociatieve stoornis. Bij een dissociatie worden delen van je hersenen tijdelijk uitgeschakeld om bepaalde herinneringen weg te dringen. Een geluid of geur kan een traumatische herinnering naar boven halen, en als bescherming kunnen bepaalde gedachten en emoties tijdelijk worden verdronken. Je bewustzijn, geheugen of waarneming van je omgeving wordt verstoord zodat de herinnering ook niet naar boven komt. Jarenlang kwam ze De Klerk amper haar huis uit.

Aan de keukentafel vertelt ze over die tijd. „Ik zat hele dagen thuis met de gordijnen dicht. Iedere ochtend ging ik stipt om acht uur naar de winkel toe en was dan ook weer binnen tien minuten terug. Ik zat om zes uur 's ochtends een lijstje te schrijven welke producten ik moest kopen, altijd dezelfde. Brood, kaas, melk, want van die levensmiddelen wist ik zeker waar ze stonden.”

Ondanks dat ze precies wist waar ze stonden, moest en zou ze een lijstje maken, zo nauwkeurig mogelijk. De angst om in een dissociatie te raken nam haar leven over. Ze kon geen weerstand bieden aan de stemmen in haar

hoofd en een paar voetstappen of een adembaling konden haar doen verstijven.

#### Schilderij

Aan de muur boven de keukentafel waaraan ze haar verhaal doet, hangt een schilderij van Bono. "I asked God a true friend, He send me a Leonberger" staat er onder de

viriendelijke kop van het dier geschreven. Bono ligt onder tussen uitgestrekt op de bank die in de hoek van de kamer staat. Er ligt een groot kleed over de bank, maar door zijn immense postuur en lange haren is daar bijna niets meer van te zien. Hij ziet eruit als een kind dat uit zijn peuterbedje gegroeid is, maar nog even moet wachten op een grotmensbed.

Ze verkocht destijds haar legoverzameling en haar elektrische fiets om de hond te kunnen aanschaffen. Hij werd groot in een babybox van de kringloop, omdat ze niet genoeg geld had voor een bench, vertelt ze lachend. Toen ze hem kocht wist ze nog niet hóé belangrijk het dier voor haar ging worden.

#### Nooit bewezen

In de zoektocht naar hulp bij psychische problemen wordt vaak niet direct aan de mogelijkheid van een hulphond gedacht. De effectiviteit is nooit wetenschappelijk bewezen en het is dan ook moeilijk om de coaching en training vergoed te krijgen.

Toch zag zij al snel de waarde van de hond in. „Toen Bono nog geen halfjaar oud was, maakte hij mij al wakker uit nachtmerries door met zijn neus aan mijn arm te schudden." Op aanraden van iemand uit de kerk besloot De Klerk te gaan kijken wat Bono nog meer voor haar zou kunnen betekenen. In die zoektocht stuitte ze op de organisatie Bultermekke Assistedogs (BMA), een kleinschalig bedrijf dat helpt om je eigen hond tot assistentiehond op te leiden. Na de trainingen is je hond een gecertificeerde assistentiehond. Eigenlijk kun je elke hond opleiden. Dus ook de Leonberger van De Klerk.

#### Crowdfunding

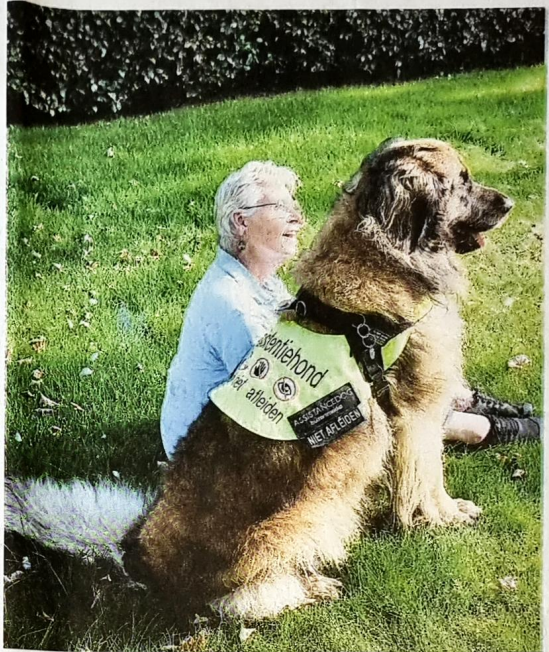
Het opleiden van je eigen hond is niet gratis. Sommigen starten volgens De Klerk een crowdfundingactie. Voor haar waren de trainingen bij BMA eigenlijk onbetaalbaar, en ook kwam ze niet in aanmerking voor vergoedingen. Toen ze bijna de hoop had opgegeven dat ze ooit kon starten met de training, kwam er opnieuw iemand uit de kerkgemeenschap op haar pad. Er was een stel dat het hele



beeld Sjaak Verboom



beeld Sjaak Verboom



beeld Sjaak Verboom

## „Hij troost me als een grote, warme knuffelbeer die af en toe een lik uitdeelt”

Lisette de Klerk, baasje van Bono



### Bij de voorpagina

De illustratie op de voorpagina komt van het RD.

bedrag voor haar wilde betalen. Ze noemt het „een wonder van God. Ik durfde het eerst niet aan te nemen, ik kon niet geloven dat ze dat voor mij wilden doen.” Door deze liefdadigheid kon ze direct met de trainingen starten.

#### Winkelcentrum

De middag lopen we nog even naar het winkelcentrum. Bij het zien van de enorme Leonberger –geen gangbaar ras voor een hulphond– zie je mensen opkijken. Bono beschermt zijn baasje met zijn logge en stevige lijf goed door schuin links achter haar te blijven lopen en voortdurend om zich heen te kijken.

Zodra De Klerk voorbij een hoog hek loopt, wordt Bono onrustig en probeert hij haar met zijn snuit van het hek weg te duwen. „Hier zat voorheen altijd een andere hond achter; hij wil me daar nog altijd voor beschermen.”

Na het hoge hek wacht een oversteekplaats, daarachter volgt het kleine winkelcentrum met het pleintje waar De Klerk altijd haar boodschappen haalt. Een plek waar ze, voordat ze Bono had, bijna niet meer durfde te komen. Nu loopt ze er zonder aarzelen en gezellig kletsend overheen.

Op ditzelfde plein liep ze ook eens tijdens een training. „Tijdens die training trok Bono gek met zijn voorpoten. Ik zei tegen de trainer: „Wat doet hij gek.” „Doe eens normaal!” sprak ik hem aan. De trainer vroeg aan mij: „Wat voel je?” Ik keek voor me uit en zag het drukke plein voor de winkels. Bono had allang aangevoeld dat ik onrustig was. Hij raakt dan door mij van slag, maar als ik hem dan geruststel, stelt hij mij op zijn beurt gerust.”

#### Training

Met het trainen van je eigen hond kun je je volledig richten op je eigen behoeften en wensen. „Los van mijn diagnose zijn we Bono gaan trainen. Puur op wat ik van hem nodig had.”

De Klerk volgde een jaar lang één keer per maand een training. Daarna trainde ze hem zelf verder. Bij vragen kan ze nog steeds haar trainer inschakelen. Naast de benodigde dingen leert ze hem ook om een sok uit te doen en een knuffel op te rapen. „Dat is niet per se nodig, maar het

is wel handig als hij het kan en bovendien is het erg leuk om hem te trainen. Elk jaar krijgt hij ook een screening om te kijken of hij nog doet wat hij moet doen.”

#### Angst

De grote taak die Bono heeft, is zijn baasje geruststellen en haar veiligheid bieden. Juist ook vanwege haar angst dat een geluid, geur of gevoel een dissociatie zou veroorzaken. „Alles kan een trigger zijn; een geluid of een stem, ik voel aan of het mij kan triggeren. Bono helpt mij om in het hier en nu te blijven. Zijn aanwezigheid en zijn warme vacht zijn tastbaar en brengen me terug in het nu, hij kan mij troosten als een grote warme knuffelbeer die af en toe een lik uitdeelt.”

Bono helpt niet alleen wanneer Lisette de Klerk zich onveilig voelt. „Ook als ik stemmen in mijn hoofd heb, helpt Bono mij om tot het nu te komen. Door hem te aaien, zijn aanwezigheid, warmte en ademhaling te voelen, kan ik aanwezig blijven en zak ik niet weg in de stemmen en in het verleden.” Het helpt ook dat ze de stemmen nu kan onderscheiden.

Door Lisettes verleden van misbruik en andere traumatische ervaringen zijn er verschillende stemmen die haar lastigvallen. „Ik hoor als stem bijvoorbeeld een twaalfjarig meisje, van wie ik weet dat zij gaat praten als de angst van toen worden getriggerd. Nu kan ik dat relativeren en besef ik dat dat angsten van toen zijn. Door Bono blijf ik met mijn gedachten hier en dat helpt om de angst weg te nemen. Hij bevestigt dat ik hier veilig ben en dat me niets kan overkomen.”

Voor De Klerk is de mogelijkheid om Bono via BMA op te leiden haar redding geweest. Nu kan ze eindelijk onafhankelijk zijn en de dingen doen die ze eerst niet meer durfde. „Ik ging nooit naar het museum, het strand of op vakantie. Nu durf ik dat eindelijk allemaal wel.”

De opleiding heeft me meer gebracht dan een jaar therapie. Het grote verschil is ook dat Bono dag en nacht bij mij is. Ik ben erg bang in het donker, maar in de nacht is er geen therapeut om te helpen. Brono blijft altijd bij me.”