

## Huisdieren en geestelijke gezondheid



Kijkt u op een zware dag weleens tussendoor online naar dierenfilmpjes? Maakt alleen al het zien van een foto van puppy's u aan het glimlachen en een beetje minder gestrest?

Als u net als veel andere mensen bent, kan de aanwezigheid van dieren, uw eigen huisdieren, die van anderen of zelfs de vogeltjes en dieren die u in uw buurt ziet, helpen dat u zich rustiger of positiever voelt. Dit is wat de wetenschap zegt over het effect dat huisdieren op mensen hebben:



### Huisdieren kunnen ons helpen ons emotioneel beter te voelen

Voor sommige mensen kan het hebben van een huisdier helpen bij gevoelens van eenzaamheid, depressie, angst en symptomen van trauma.<sup>1</sup> Het is ook aangetoond dat tijd doorbrengen met een huisdier het stresshormoon cortisol verlaagt.<sup>2</sup>



### Huisdieren zijn goed voor onze lichamelijke gezondheid

Als u een huisdier kiest dat regelmatig beweging nodig heeft, zoals een hond, kan dat een stimulans zijn om naar buiten te gaan en actief te zijn. Spelen en wandelen met huisdieren kan leiden tot een lagere bloeddruk en een lager cholesterolgehalte.<sup>1</sup>



### Kinderen kunnen baat hebben bij een huisdier

Huisdieren kunnen kinderen verantwoordelijkheidsgevoel en medeleven bijbrengen.<sup>1</sup> Studies met kinderen die ADHD of een autismespectrumstoornis hebben, hebben aangetoond dat deze kinderen baat hebben bij het tijd doorbrengen met dieren, zoals betere sociale vaardigheden, meer delen en samenwerken, en zich rustiger voelen.<sup>2</sup>

## Overweegt u om een huisdier te nemen?

Een huisdier nemen is een grote beslissing, en het is belangrijk om alle kosten en verantwoordelijkheden goed te overdenken. Bedenk hoe groot het huisdier zal worden, hoe lang het waarschijnlijk zal leven en hoeveel ruimte het nodig heeft. Denk aan de kosten van voeding en rekeningen van de dierenarts. Zorg ervoor dat u voldoende tijd hebt om het huisdier te verzorgen en zijn rommel op te ruimen.<sup>1</sup>

Als u besloten hebt dat een huisdier iets voor u is, denk dan na over welk type huisdier bij uw levensstijl past. Honden, bijvoorbeeld, moeten vaak naar buiten om te worden uitgelaten. Katten hebben een kattenbak die regelmatig verschoond moet worden - iets wat zwangere vrouwen beter niet kunnen doen.<sup>1</sup> En reptielen en amfibieën worden niet aanbevolen voor gezinnen met kinderen jonger dan 5 jaar, omdat ze schadelijke ziektekiemen kunnen verspreiden.<sup>1</sup>

Hoewel een hond of kat misschien als eerst bij u opkomen, kunnen ook kleinere huisdieren een positieve invloed hebben op ons leven. Uit één onderzoek bleek bijvoorbeeld dat spelen met cavia's de angstgevoelens van kinderen vermindert.<sup>2</sup> Kijken naar vissen in een aquarium kan ook een positief effect hebben op ons welzijn.<sup>3</sup>

---

## Huisdieren, of ze nu een vacht of schubben hebben, kunnen troost, gezelschap en plezier bieden, vooral op dagen dat we het meest gestrest zijn. Maar onthoud dat hoewel het hebben van een huisdier kan helpen, het geen vervanging is voor therapie.

Als u meer steun nodig heeft, neem dan contact op met het Hulpprogramma voor werknemers. Ze zijn er ook om te luisteren - en in tegenstelling tot huisdieren, kunnen zij u in contact brengen met nuttige hulpbronnen.



## Wilt u tijd doorbrengen met dieren zonder verplichtingen?

Een huisdier hebben is niet voor iedereen weggelegd, maar we kunnen allemaal de voordelen ervaren van het doorbrengen van tijd met dieren. Als u verlangt naar wat knuffeltijd of een spelletje apporteren, probeer dan deze ideeën eens uit:

- Bied aan om op het huisdier van een vriend of familielid te passen.
- Vraag uw burens of u hun honden mag uitlaten.
- Word vrijwilliger bij een plaatselijk dierenasiel.
- Ga op zoek naar “kattencafés” of andere zaken waar u met dieren kunt omgaan.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. PLOS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in geval van nood het lokale telefoonnummer van de hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde afdeling van spoedgevallen. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen bepaalde dekkinguitsluitingen en beperkingen van toepassing zijn. Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Omdat we onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. Optum voert een beleid van gelijke kansen.