



# PTSS-hulphond

## Hulphond Nederland

*Een PTSS-  
hulphond voor  
stressvermindering en  
een betere  
kwaliteit van leven*



**HULPHOND.NL**

# Een PTSS-hulphond voor stressvermindering en een betere kwaliteit van leven

In Nederland leven naar schatting meer dan driehonderdduizend mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Duizenden van hen lijden daar in het dagelijks leven onder. Nachtmerries, herbelevingen van afschuwelijke gebeurtenissen en snelle stressopbouw zorgen ervoor dat zij sociale contacten vermijden en soms zelfs niet eens meer naar buiten durven. Een PTSS-hulphond kan uitkomst bieden.

## Signaleringshond

Een PTSS-hulphond is een signaleringshond met extra gevoeligheid voor stress die wordt veroorzaakt door traumatische ervaringen. Hulphond Nederland leidt deze hulphonden op voor beroepsgerelateerde PTSS bij veteranen en andere geüniformeerde beroepskrachten, zoals politiemensen, ambulancepersoneel en brandweerlieden. Een PTSS-hulphond is in de eerste plaats een maatje: iemand die er altijd is, aandacht geeft en vertrouwd aanvoelt. Omdat de hulphond net als iedere hond dagelijkse verzorging, aansturing en uitlaatondjes nodig heeft, zorgt hij voor afleiding, beweging en frisse lucht.

De hond neemt daarnaast de eerste signalen van nachtmerries waar en heeft geleerd zijn baas op die momenten wakker te maken. Zo zorgt de hulphond ervoor dat nachtmerries en herbelevingen stoppen en zijn baas rustiger kan (in)slapen. Een betere nachtrust zorgt ervoor dat de cliënt ook overdag zijn problemen beter aankan.

Een PTSS-hulphond leert de opbouw van stress te herkennen in fysieke uitingen, zoals het trillen van een knie. Hij kan leren om een buffer te vormen tussen zijn baas en andere mensen. Bovendien houdt hij zijn baas, door het reflecteren van zijn gedrag, een spiegel voor wanneer hij onrustig of zenuwachtig is. Omdat het zintuiglijk waarnemingsvermogen van een hond vele malen groter is dan dat van een mens, voelt een hond een verandering in spanning, woede of verdriet eerder aan dan zijn baas. Hij zorgt bij dreigende escalaties van dergelijke emoties voor ontspanning en afleiding van de situatie door zijn baas aan te raken, zijn kop op schoot te leggen of hem te duwen met zijn neus. Vaak kiest de cliënt er op dat moment voor om de situatie te verlaten of even met de hond te spelen.





### Nieuw perspectief

De baasjes van een PTSS-hulphond leren samen met hun hond opnieuw deelnemen aan de maatschappij en durven weer naar buiten. Dat zorgt voor een betere kwaliteit van leven, zowel voor de cliënt als voor zijn of haar omgeving. Een PTSS-hulphond doorbreekt het isolement van zijn baas en zorgt voor nieuw perspectief.

### Symptomen PTSS

PTSS is te herkennen aan de volgende symptomen:

- verwerkingsproblemen
- relatieproblemen
- nachtmerries en herbelevingen
- in- en doorslaapproblemen
- niet meer zelfstandig naar buiten durven
- angst en spanningsklachten, paniekaanvallen
- ernstig verminderd geheugen of concentratiestoornissen
- verwardheid
- depressie
- overmatige alertheid
- problemen met impulscontrole
- sociale terugtrekking

Een hulphond kan uitkomst bieden. Een PTSS-hulphond neemt de PTSS niet weg, maar kan er wel voor zorgen dat zijn baas beter kan leren omgaan met de restverschijnselen die er altijd zullen zijn.

### Aanvragen

Bent u benieuwd of u in aanmerking komt voor een PTSS-hulphond of kent u iemand die daarbij gebaat kan zijn? Neem dan contact met ons op voor meer informatie. Op onze website kunt u zich aanmelden als u een hulphond wilt aanvragen: [www.hulphond.nl/hond-aanvragen](http://www.hulphond.nl/hond-aanvragen).

### Intensieve training

Hulphonden wonen tot een leeftijd van circa 16 maanden bij een gastgezin. Daar worden zij, in een huiselijke omgeving, opgevoed tot rustige en sociaalvaardige honden en krijgen zij de eerste commando's aangeleerd. Na hun verblijf bij het gastgezin beginnen ze aan hun training in het opleidingscentrum van Hulphond Nederland in Herpen. Professionele trainers leiden de hond verder op en kijken zorgvuldig naar het karakter en de belastbaarheid van de hond. Op basis hiervan wordt bepaald of de hond een hulphond kan worden en welke taken hij krijgt.

De match tussen een cliënt en een hulphond wordt zeer zorgvuldig en in verschillende fasen tot stand gebracht. Tijdens een matchbezoek bij de cliënt thuis wordt er bekeken of er een goede klik is en welke vaardigheden de hond moet aanleren. Na een positief matchbezoek volgt er een aantal maanden maatwerktraining in het opleidingscentrum van Hulphond Nederland. De trainer legt dan de basis voor het werk dat de hond later bij de cliënt zal uitvoeren. Daarna volgt een intensieve thuishandtraining van de cliënt en zijn of haar hulphond, onder begeleiding van een cliëntinstructeur. De vaardigheden die de hond tijdens de maatwerktraining heeft geleerd, worden hier uitgebouwd. Twee keer per jaar vindt nazorg plaats via een huisbezoek. Het welzijn van de hond staat hierbij altijd centraal.



# Hulphond Nederland

Hulphond Nederland reikt mensen met een fysieke beperking of geestelijke zorgvraag de helpende hand: de inzet van hulphonden voorkomt namelijk isolement en biedt nieuw perspectief. De stichting heeft ruim dertig jaar ervaring in het opleiden van hulphonden. De hulphonden worden met respect voor het welzijn van de hond zo breed mogelijk opgeleid door deskundige trainers. Zij zijn in staat de hulphond tot wel zeventig verschillende vaardigheden aan te leren. De ambitie van Hulphond Nederland is om jaarlijks minimaal duizend mensen te helpen met de inzet van een hulphond.

## Hulphond Nederland

Broekstraat 31, 5373 KD Herpen | (0486) 41 18 78  
Postbus 24, 5373 ZG Herpen | [www.hulphond.nl](http://www.hulphond.nl)

