

ANGELA SCHIJF

*“Bij elkaar blijven,
is een kwestie
van volhouden”*

25x

KASTEEL

OF BOERDERIJ

De fijnste
logeerasjes op
het platteland

JA HEB JE NEE KUN JE LEREN

Waarom een beetje
egoïsme gezond voor ons is

.....
**GELEIDEHOND,
BUDDYHOND, HULPHOND**
3 vrouwen over de band
met hun trouwe viervoeter

Liefde
& sex
**IN TIJDEN VAN
BORSTKANKER**
50% ervaart
geen lust meer

KNUS & gezellig

SWEATER + JEANS + GYMPEN = WEEKEND! Lekker kijken en kiezen

VAN GORGONZOLA TOT CAMEMBERT De 5 lekkerste kaasrecepten

RUST EN RUIJTE Binnenkijken in een familiefinca

HILDA: *“Dat waar je als ouder
altijd bang voor bent, gebeurt:
mijn dochter gaat dood”*

www.libelle.nl AP

8 171084 1121506 04217



DE HELPE NDE HOND

Een trouwe viervoeter is fijn gezelschap, maar in sommige gevallen zoveel meer dan dat. Annemiek, Klazien en Helma vertellen over hun hulphond. "Mijn hond zorgt ervoor dat ik overeind blijf."

INTERVIEWS MEREL BRONS FOTOGRAFIE PETRONELLANITTA

“Chanda trekt me letterlijk door moeilijke situaties heen”

Annemiek van Munster (41, latrelatie met Pieter) is al haar hele leven slechtziend. Haar Duitse herder, geleidehond Chanda, heeft ze nu zeven jaar.

“Chanda leidt me, waar ik ook ga. Ze ontwijkt obstakels, geeft opstapjes aan en brengt me naar de sportschool. Ze is mijn allerbeste vriendin, als ik niet lekker in mijn vel zit, ben ik het liefst bij haar. Zij geeft me dan de energie of juist de rust die ik nodig heb. We voelen elkaar feilloos aan. Voordat ik Chanda had, liep ik met een stok. Ik ben blind aan mijn rechteroog en kijk met links door een koker waardoor mijn zicht beperkt is. Met de stok voelde ik me vaak onzeker en angstig,

soms zelfs een doelwit voor mensen met verkeerde bedoelingen op straat. Sinds ik Chanda heb, is dat gevoel verdwenen. Zij zorgt ervoor dat ik op een drukke plek als Amsterdam Centraal of in een minder goede buurt 's avonds laat niet meer de paniek voel die ik vroeger wel had. Als mensen mij nu benaderen, is dat vooral voor een gezellig praatje over mijn knappe hond en krijgen we veel complimenten. Bovenal trekt ze me letterlijk door moeilijke situaties heen. Niet alleen buiten de deur. Ook toen ik vorig jaar een tijdje last had van een depressie was Chanda mijn voornaamste reden om iedere dag toch mijn bed uit te komen. Met haar samen maakte ik dan buiten

een lekkere wandeling en dan voelde ik me daarna meestal een stuk beter. Chanda is nu achtenhalf jaar oud en heeft bijna de leeftijd bereikt dat ze ‘met pensioen’ mag. Dat betekent dat ik een nieuwe geleidehond krijg. En hoewel die nieuwe hond ook lief en leuk is, vind ik het vreselijk dat ik niet meer met Chanda kan ‘werken’. Wij zijn zo’n eenheid. Daarom heb ik besloten dat ze sowieso bij ons zal blijven, ook al helpt ze mij niet meer. Chanda is mijn beschermengel. Als zij ooit komt te overlijden, is dat in haar eigen mandje. Bij mij.”

Annemiek beschrijft haar avonturen met Chanda in haar boek ‘Expeditie Ribbelroute’, zie annemiekvanmunster.nl



“Mijn leven is leefbaarder geworden, ik voel me niet meer zo opgesloten”

◀ **Helma Verhoeven (52, getrouwd met Eddy) heeft epilepsie en een ernstige bindweefselaandoening. Zij heeft een Pyreneese herder als hulphond, Banios.**

“Banios weet eerder dan ikzelf dat het niet goed met me gaat. Als er een epileptische aanval op komst is, staart hij me aan en weet ik dat ik op mijn zij moet gaan liggen. Banios is erop getraind om mijn medicatie te pakken en via een alarmknop mijn man te alarmeren. Hij heeft het nog nooit bij het verkeerde eind gehad.

Ik heb een bindweefselaandoening waardoor ik allerlei beperkingen heb. Banios is in eerste instantie bij mij gekomen om me te helpen bij de alledaagse dingen zoals de boodschappen, mezelf aan- en uitkleden en het openen van kastjes in huis. De hondentrainer van BultersMekke Assistance Dogs, het bedrijf dat dit soort honden traint, zag hoe goed wij op elkaar ingespeeld raakten en hij wist dat ik ook te maken heb met epilepsie. Hij wilde kijken of Banios ook aansloeg op de momenten dat er een aanval aankwam en is toen een tijdje bij ons in huis gekomen om te observeren. Banios bleek inderdaad signalen af te geven op het moment dat er een aanval aan kwam. We zijn verder gaan trainen en inmiddels weet mijn hond precies wat hem te doen staat als het niet goed met me gaat. Hij alarmeert en pakt mijn medicijnen, die ervoor zorgen dat ik de aanval kan voorkomen of dat hij minder heftig is. Daarna likt hij me in mijn gezicht, dat verkort de aanval. Vaak word ik wakker met Banios' neus tegen de mijne aangedrukt. Dat geeft me een veilig gevoel, want dan weet ik dat hulp onderweg is.

Lange tijd durfde ik de deur niet meer uit omdat ik zo veel epileptische aanvallen kreeg. Dan was ik bang om voor de zoveelste keer op de grond van een winkelcentrum terecht te komen met omstanders die schrikken en geen idee hebben wat ze moeten doen. Sinds ik Banios heb, is mijn leven leefbaarder geworden en voel ik me niet meer zo opgesloten. En hoewel de vooruitzichten wat mijn gezondheid betreft niet goed zijn en Banios me waarschijnlijk zal overleven, kan ik mede door de komst van deze hond gelukkig zijn met elke dag die ik in deze reservetijd nog heb.”

APPORT!

- De beste geleidehonden zijn golden retrievers, labradors, Duitse herders en kruisingen daartussen.
- Als een geleidehond 14 maanden oud is, gaat hij naar school. Daar leert hij de specifieke taken die hij nodig heeft als blindengeleidehond, autismegeleidehond, assistentiehond of buddyhond. De opleiding van de hond duurt zeven maanden. Mensen die een pup willen klaarstomen voor de opleiding kunnen zich aanmelden via geleidehond.nl/steunons.
- Hulphonden gaan meestal rond hun 9e of 10e jaar met pensioen. Soms kan de hond bij de baas blijven, anders wordt in de directe omgeving gezocht naar een nieuw baasje.
- De opleiding tot hondentrainer duurt drie jaar.

Wie doet wat?

- Een assistentiehond is een hond die speciaal getraind is om mensen met een handicap te helpen. Er zijn drie soorten assistentiehonden:
 1. geleidehonden voor blinden en visueel beperkten
 2. signaalhonden voor doven en slechthorenden
 3. ADL-(Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen)-honden of hulphonden voor mensen met een andere beperking, waaronder de epilepsiehond, autismegeleidehond of PTSS-buddyhond.
- Een assistentiehond wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Die bepaalt, door middel van een medische indicatie van de behandelend arts en een praktische indicatie van de assistentiehondenorganisatie. kngf.nl, stichtingbultersmekke.nl, dehondkandewasdoen.nl

LANG LEVE DE HULPHONDEN

Vorig jaar september was het honderd jaar geleden dat de eerste opleiding voor blindengeleidehonden werd opgezet. Dat gebeurde in het Duitse Oldenburg. Het doel was om de vele soldaten te helpen die tijdens de Eerste Wereldoorlog aan het front hun gezichtsvermogen hadden verloren.

Wat kost het?

De kosten van de opleiding voor de honden verschillen per type hond en ook per hond. Een grove schatting:
 Blindengeleidehond € 35.000,-
 Assistentiehond € 30.000,-
 Autismegeleidehond € 25.000,-
 Buddyhond € 15.000,-
 Waaruit bestaan die kosten?
 Dat loopt uiteen van het fokken van de honden, het eerste jaar bij het puppypleeggezin inclusief intensieve begeleiding en verzorgingskosten, de daadwerkelijke opleiding (en verzorgingskosten) van de hond, instructie van de toekomstige baas en de nazorg tot de hond met pensioen gaat.

FEITEN EN CIJFERS

- Er lopen op dit moment 670 blindengeleidehonden, assistentiehonden, autismegeleidehonden en buddyhonden van KNGF Geleidehonden rond die mensen met bijstaan. Van kleinere/particuliere aanbieders en initiatieven zijn geen cijfers beschikbaar.)
- In Nederland houden vijf instituten zich bezig met de opleiding en training van assistentiehonden.

Ten slotte...

Nog een paar leuke weetjes:

- In 2016 kwamen er maar liefst 199 KNGF-pups ter wereld.
- Alle pups uit één nest krijgen een naam met dezelfde voorletter.

.....

Klazien van Brandwijk (66, getrouwd met Fred) heeft buddyhond Lio omdat ze te maken kreeg met PTSS-klachten na haar werk in een oorlogsgebied.

“In 1993 was ik zes maanden betrokken bij een vredesmissie in Cambodja, waar ik als raadvrouw de mariniers bijstond. Ik leefde op alle fronten mee, ze vertelden me wat ze meemaakten in het veld, maar ook hoe ze omgingen met het gemis van hun gezin. Het was een vredesmissie, maar dat wilde niet zeggen dat het ongevaarlijk was. Het kwam geregeld tot een vuurgevecht tussen de partijen en overal lagen mijnen. Ook hadden we vaak te maken met vluchtelingen en kinderen die bij ons om hulp kwamen vragen. Vreselijk. Tijdens de missie zelf had ik nauwelijks in de gaten hoeveel indruk alle verhalen en gebeurtenissen op me maakten. Pas jaren later kwamen al die dingen weer naar boven toen ik op tv de beelden van Syrië en de Syrische vluchtelingen zag. Ik lag nachten wakker en beleefde mijn tijd in Cambodja keer op keer. Ik vertoonde steeds meer vermijdingsgedrag, durfde geen journaal meer te kijken en kreeg angst-aanvallen. Ik besloot hulp te zoeken en kreeg de diagnose Post Traumatisch Stress Syndroom. In die tijd kwam ik toevallig in contact met KNGF Geleidehonden en zo kwam buddyhond Lio in 2014 op mijn pad, een kruising tussen een Duitse herder en een golden retriever die is getraind om mensen met dit soort problematiek te ondersteunen. Sinds dat moment is mijn leven totaal veranderd. Want hoewel ik moeilijke tijden heb gekend en zelfs een zware depressie had, bleef ik dankzij Lio overeind. Lio zorgt ervoor dat ik mijn eigen grenzen bewaak. Als ik naar een documentaire over vluchtelingen zit te kijken en Lio merkt dat het me te veel raakt, dan krijg ik een tik op mijn voet. Als ik 's nachts een nachtmerrie hebt, maakt Lio me wakker. En als ik het in een menigte mensen Spaans benauid krijg, gaat Lio achter me staan zodat ik me niet 'bedreigd' voel. Hij voelt het aan als ik te veel stress ervaar en haalt mij uit die situatie. Mijn man grapt weleens: 'Als je moet kiezen tussen Lio en mij, dan wordt hij het'. Dat is natuurlijk niet zo, maar Lio is wel onmisbaar in mijn leven.”

“Lio voelt het aan als ik te veel stress ervaar en haalt me uit die situatie”

