

## Waarom honden

*“A dog is man’s best friend because he wags his tail and not his tongue.”  
(Dr. Samuel Corson)*

Honden en mensen leven al minstens 14.000 jaar samen. Hond en mens is een unieke combinatie tussen mens en “dier”. Van oudsher zijn we bij elkaar gekomen om van elkaar gebruik te maken. De honden aten maar wat graag onze restjes eten op en de mensen hadden erfbewakers. Later hebben we deze mogelijkheid verdiept en uitgebreid.

De dieren vestigen de aandacht op zich en zorgen daarmee voor afleiding (Serpell 2000). Hierdoor brengen zij mensen meteen in een toestand van ontspanning. De hond geniet van gemeenschappelijke activiteiten met mensen en hij nodigt mensen uit om iets met hem te doen.

Uit onderzoeken is gebleken dat honden een positieve invloed op mensen hebben.

### Lichamelijk:

- Bloeddruk verlagend
- Hartslag verbeterend
- Verhoging endorfine productie
- Brengt ons plezier
- Motiveert ons tot spelen en beweging
- Motiveert ons tot sociale contacten

### Geestelijk:

- De hond houdt onvoorwaardelijk van je
- Oordeelt niet
- De hond houd je een spiegel voor
- Brengt je in het hier en nu
- Is altijd blij met je.

In het contact met een mens kent de hond geen eisen over openheid van zwakte en het blootgeven van emoties. Het is de hond om het even wat de mens over zichzelf denkt of wat anderen van hem denken.

De hond motiveert tot geestelijke en lichamelijke activiteit en heeft een rustgevend en ontspannend effect op kinderen en volwassenen.

De hond ziet wat de mens doet, niet wat hij denkt. Hij voelt wel haarfijn je stemming aan en hij zal daarop reageren. Daarom is een hond als het ware een spiegel. De hond zal daar verder geen oordeel over hebben. Al deze positieve punten, bieden de mens de kans op een meer gebalanceerd leven. Waardoor nieuwe mogelijkheden kunnen ontstaan. Een mens kan door bezig te zijn met honden meer open staan voor contacten en positiever in het leven komen te staan.