



## PTSS-HULPHOND

Voor een betere  
kwaliteit van leven



[HULPHOND.NL](https://www.hulphond.nl)

# EEN PTSS-HULPHOND VOOR 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, ook wel signaleringshond genoemd, ondersteunt mensen met PTSS door te reageren op spanning en gemoedstoestanden. De aanwezigheid van de hulphond helpt spanning te verminderen en biedt rust, veiligheid en structuur.



De hond maakt mensen met PTSS bewust van oplopende stress, ook wanneer ze dit zelf nog niet doorhebben. Dit doet de hulphond bijvoorbeeld door zijn baasje aan te tikken met zijn neus, tegen hem aan te leunen of zijn kop op schoot te leggen. Hierdoor kan tijdig ingegrepen worden (door bijv. zelf uit een situatie te stappen) om emotionele escalaties te voorkomen.

De hulphond biedt daarnaast afleiding, ontspanning en zelfvertrouwen. Door de hond te aaien, of samen te spelen, kan spanning afnemen en ontspanning worden ervaren. Samen weer nieuwe situaties en sociale contacten aangaan, geeft mensen met PTSS een gevoel van kracht en vertrouwen en kan ze uit een sociaal isolement halen. De hulphond ondersteunt ook buitenshuis: hij geeft een gevoel van veiligheid en neemt een deel van de alertheid over, waardoor mensen met PTSS zich meer kunnen ontspannen, zich gesteund voelen en meer durven.

Een PTSS-hulphond helpt mensen met PTSS om meer regie te krijgen over hun dagelijks functioneren, met als doel meer rust, zelfvertrouwen en kwaliteit van leven.

## Ervaring

"In 2012 werkte ik bij defensie als militair verpleegkundige waar ik veel meer ellende heb gezien dan ik kon verwerken. Eenmaal thuis schakelde ik mijn gevoel uit, ook al voelde ik me niet goed. In 2015 kwam ik ziek thuis te zitten; ik durfde niks meer en ontwikkelde een angst voor plekken en mensen. Ik had PTSS. Alles in mij heeft zich verzet tegen deze diagnose. Jarenlang. Mijn leven was uitzichtloos. Totdat drie jaar geleden Bieke, een PTSS-hulphond, in mijn leven kwam. Eindelijk durfde ik aan mijn omgeving en mijzelf toe te geven: Ja, ik heb een posttraumatische stressstoornis. Als ik niet lekker in mijn vel zit en te lang somber op de bank lig, trekt Bieke letterlijk de dekens van me af. Voordat ik Bieke kreeg zag ik het niet meer zitten. Nu kan ik het leven weer aan en er zelfs van genieten."

*Sandra Veldman en hulphond Bieke*



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 maatwerktraining. Daarna volgt een intensieve thuistraining met de cliënt en zijn of haar hulphond, onder begeleiding van een cliëntinstructeur. Gedurende het gehele werkzame leven van de hulphond vinden er nazorgbezoeken plaats. Het welzijn van de hond staat hierbij altijd centraal.

## Nieuw perspectief

Samen met een PTSS-hulphond leer je opnieuw deel te nemen aan de maatschappij en naar buiten te gaan. 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. 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

Het is alleen mogelijk een PTSS-hulphond aan te vragen als je beroeps-gerelateerde PTSS hebt opgelopen tijdens uitvoering van werkzaamheden bij bijvoorbeeld de Politie of Defensie. Vraag bij je (voormalig) werkgever na of je hiervoor in aanmerking komt.

# 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. Hulphond Nederland heeft ruim veertig jaar ervaring in het opleiden van gecertificeerde hulphonden en is hiervoor officieel erkend door Assistance Dogs International (ADI). De hulphonden worden met respect voor het welzijn van de hond zo breed mogelijk opgeleid. De ambitie van Hulphond Nederland is om zoveel mogelijk 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)

