

Meerwaarde van buddyhonden voor (oud-)politiemensen

Over leven met PTSS



Annika Smit
Charlotte Roelofs
Nikita Rombouts
Nanette Slagmolen
Wendy Schreurs
Marijtje Jongsma

Boomcriminologie

De Politieacademie is het onderwijs-, kennis- en onderzoeksinstituut voor de politie. De koers van de Politieacademie is gericht op voortdurende kwaliteitsverbetering van het politievak. Kennis en onderzoek leveren daar een belangrijke bijdrage aan; de activiteiten zijn gericht op verbeteringen in de politiepraktijk en aanpassingen in het onderwijs. De onderzoeksfunctie heeft daarbij oog voor de actualiteit en ontwikkelingen, maar is tevens op gepaste afstand van de dagelijkse hectiek.

www.politieacademie.nl

Bij de politie loopt al jaren een proef met buddyhonden. Ongeveer zestig (oud-)politiemensen met PTSS krijgen in het dagelijks leven hulp van zo'n speciaal opgeleide hond, betaald door de politie. De buddyhond geeft hen kwaliteit van leven terug, laten ze weten in vraaggesprekken. Maar hard wetenschappelijk bewijs daarvoor ontbrak tot dusver. In opdracht van de politie zochten onderzoekers van de Politieacademie en Radboud Universiteit daarom naar overtuigende aanwijzingen. Heeft een buddyhond meerwaarde bij (oud-)politiemensen die na een primaire behandeling van hun PTSS ernstige restklachten hebben en zo ja, waar zit dat dan precies in?

Aan het onderzoek namen drie groepen (oud-)politie-medewerkers deel: mensen met PTSS met een buddyhond, mensen met PTSS met hun niet als buddy getrainde gezinshond en mensen zonder PTSS met hun gezinshond. Elke groep deed dezelfde psychologische testen, met en zonder hond.

Zowel in hun dagelijks functioneren als tijdens testafname blijkt een buddyhond van meerwaarde voor (oud-)politiemensen die kampen met PTSS. Uit de interviews en het gedrag en de hersenactiviteit tijdens cognitieve tests blijkt dat een buddyhond een grotere en andere meerwaarde vertegenwoordigt dan een gezinshond, die vooral troost en warmte biedt. De cognitieve prestatie lijkt te verbeteren door de buddyhond, die het dagelijks leven 'normaliseert'. Men kan weer slapen, de rust en het vertrouwen nemen toe en men komt weer in beweging. Deze meerwaarde komt tot stand door gedragingen van de buddyhonden die specifiek gericht zijn op het verminderen van kenmerkende beperkingen als gevolg van PTSS.

ISBN 978-94-6236-330-4



9 789462 363304 >



POLITIEACADEMIE

Meerwaarde van buddyhonden voor (oud-)politiemensen

Meerwaarde van buddyhonden voor (oud-)politiemensen

Over leven met PTSS

Annika Smit
Charlotte Roelofs
Nikita Rombouts
Nanette Slagmolen
Wendy Schreurs
Marijtje Jongsma

Boom criminologie
Den Haag
2022

Kijk hier een filmpje over hoe een onderzoeksdag eruitzag:



Omslagontwerp en opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag
Omslagfoto: buddyhond Eiko en Richard Kreijne © Ron Baltus

© 2022 Politieacademie | Boom criminologie

ISBN 978-94-6236-330-4
ISBN 978-94-0011-198-1 (e-book)
NUR 741

www.boomcriminologie.nl

Inhoud

Verantwoording	7
1 Introductie	9
2 Methoden van onderzoek (onder Covid-19-condities)	13
3 Resultaten	19
3.1 Kwaliteit van leven en tevredenheid	19
3.2 Psychologische tests (gedragsdata en eeg/ERP)	19
3.3 Interactie met de hond tijdens het onderzoek (observatiedata en reflectie deelnemers tijdens interview)	24
3.4 Interviewdata	25
4 Conclusie	49
Bronvermelding	53
Bijlagen	57
Over de auteurs	65

Verantwoording

In dit onderzoek staan (oud-)medewerkers van de politie centraal die gediagnosticeerd zijn met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en ondersteuning krijgen van een speciaal getrainde hulphond: de ‘buddyhond’. Dit onderzoek naar de meerwaarde van buddyhonden is uitgevoerd door de Politieacademie in samenwerking met de Radboud Universiteit, in opdracht van de Nederlandse politie en op initiatief van het landelijke programma *Bijzondere Zorg* (thans *Specifieke Aandacht en Zorg*). In het voorjaar van 2019 zijn de eerste verkenningen gestart en vervolgens is het onderzoek uitgewerkt in afstemming met een klankbordgroep. In deze klankbordgroep zaten vertegenwoordigers van (oud-)medewerkers met PTSS en vanuit de politie ook bedrijfsartsen, psychologen, bedrijfsmaatschappelijk werkers en casemanagers beroepsrisico. In december 2019 is de onderzoeksopzet voorgelegd voor ethische toetsing bij de Radboud Universiteit en op 27 februari 2020 (ECSW-2020-012) is deze goedgekeurd. Vanwege beperkende coronamaatregelen is de dataverzameling gestart in juli 2020. De laatste metingen vonden plaats in maart 2021, waarna data-analyse en verslaglegging volgden.

Als onderzoekers bedanken wij Hilde Heitkönig, Natascha de Leeuw en Kayla Bartels voor hun ondersteuning tijdens de onderzoeksopzet en dataverzameling. Zowel in de voorbereiding als tijdens de uitvoering van het onderzoek konden we rekenen op actieve medewerking vanuit de politieorganisatie. Vanwege zijn bijzonder vruchtbare toewijding bedanken wij hiervoor expliciet ing. Bas Swets (projectleider). Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door de inzet van (oud-)politie-mensen die bereid waren om, soms onder moeilijke omstandigheden, aan dit onderzoek deel te nemen. Aan hen zijn wij de grootste dank verschuldigd.

1

Introductie

PTSS kenmerkt zich door het steeds opnieuw beleven van een traumatische gebeurtenis. Na het meemaken van een traumatische gebeurtenis kunnen mensen zich vaker gespannen, bang en verdrietig gaan voelen. De gebeurtenis blijft in de gedachten opkomen en kan zorgen voor concentratieproblemen en minder goede slaap, bijvoorbeeld door terugkerende nachtmerries en flashbacks. Ook kan het leiden tot prikkelbaarheid, emotionele verdoving en fysieke reacties op herinneringen aan de traumatische gebeurtenis (American Psychiatric Association, 2013; Smit e.a., 2013). Hoewel een traumatische gebeurtenis grote impact heeft op mensen, zullen de meeste traumatische gebeurtenissen niet leiden tot PTSS.

PTSS is geen zeldzaamheid bij de politie. Vanaf 2017 worden bij de Nederlandse politie erkenningen van beroepsgelateerde PTSS landelijk geregistreerd en jaarlijks zijn er ongeveer 300 nieuwe meldingen (bron: Team Beroepsrisico bij VGW (Veilig en Gezond Werken), HRM (Human Resource Management), PDC (Politiedienstencentrum)). Bij de gemiddelde burger in Nederland leiden traumatische ervaringen in 7% van de gevallen tot PTSS (De Vries & Olf, 2009). Politiemensen worden vaker dan de gemiddelde burger blootgesteld aan potentieel traumatische gebeurtenissen. PTSS bij politiemensen wordt dan ook hoofdzakelijk veroorzaakt door een traumatische gebeurtenis tijdens het werk en niet in de privésituatie (Smit e.a., 2013). Net als bij militairen brengt dit voor politiemensen een verhoogd risico op PTSS met zich mee (Skogstad e.a., 2013). Naast al het persoonlijke leed leidt PTSS tot een afname van de inzetbaarheid bij de politie en vormt ze daarmee tevens een veiligheidsvraagstuk (Smit e.a., 2013).

Verschillende vormen van behandeling van PTSS zijn effectief gebleken (Forbes e.a., 2010), ook bij politiemensen (Smit e.a., 2013). Maar restklachten komen relatief veel voor: bij 60% van de behandelde politiemensen (Smit e.a., 2013). Bovendien heeft een klein deel van de mensen met de diagnose PTSS nauwelijks baat bij de bestaande

behandelmethode. Politiepersonen bij wie de reguliere behandeling onvoldoende geholpen heeft en die een lage kwaliteit van leven ervaren, komen sinds enkele jaren in aanmerking voor een buddyhond. De buddyhond kan na een intakeproces van de politie (uitgevoerd door het Nederlands Veteranen Instituut als onafhankelijke partij) en na besluit van het Koninklijk Nederlands Geleidehonden Fonds (KNGF) voor een periode van ongeveer zes jaar ‘in bruikleen’ worden gegeven. Buddyhonden zijn stabiel, rustig en kunnen moeilijke situaties aan, bijvoorbeeld oplopende spanning van de baasjes in stressvolle situaties zoals mensenmassa’s. Ze leren praktische vaardigheden en richten zich op de symptomen van PTSS door bijvoorbeeld iemand wakker te maken in het geval van een nachtmerrie en te waarschuwen bij stress, angst of woede (Rodriguez e.a., 2020). De honden zorgen voor rust en kalmte. Ze kunnen andere mensen op afstand houden en in principe op ieder gewenst moment van de dag voldoen aan de specifieke zorgbehoeften.

Het trainen van buddyhonden is tijdrovend en duur. Om beleid te ontwikkelen voor de inzet van buddyhonden wil de politieorganisatie zicht krijgen op waar de meerwaarde van buddyhonden uit blijkt. Niet alleen om het inzetten van buddyhonden te kunnen onderbouwen, maar ook om af te wegen of andere hulpmiddelen mogelijk zijn die ingezet kunnen worden als in een specifieke situatie een buddyhond (nog) geen optie is. Een overzichtsstudie toont dat op basis van het bestaande wetenschappelijke onderzoek geen eenduidige conclusie getrokken kan worden over de effectiviteit van buddyhonden (Van Houtert e.a., 2018). Het schaarse onderzoek tot nu toe wijst in de richting van een positief effect: een afname van klachten (Kloep e.a., 2017; O’Haire & Rodriguez, 2018) en een toename van kwaliteit van leven en sociaal functioneren (O’Haire & Rodriguez, 2018).

Een drietal beperkingen uit de hiervoor genoemde onderzoeken bemoeilijkt echter directe vertaling naar beleid van de politie. Ten eerste is sprake van een aantal methodische tekortkomingen. In het onderzoek van Kloep en collega’s (2017) zijn kleine groepen onderzocht en is geen controlegroep meegenomen. Sterker: in geen enkel bij ons bekend onderzoek is gecontroleerd voor het effect van het hebben van een (niet-buddy)hond. Dit terwijl uit andere literatuur blijkt dat een huisdier (psychosociale) gezondheidsvoordelen met zich meebrengt (Headey e.a., 2002; Souter & Miller, 2007; Handlin e.a., 2011; Stern e.a., 2013). Ten tweede leunen de resultaten zwaar op subjectieve oordelen (ervaringen van betrokkenen) en die geven slechts beperkt zicht op (meetbare) veranderingen. Een recente studie waarin ook fysiologische metingen gedaan zijn, laat alleen subjectieve effecten

van buddyhonden zien (Van Houtert e.a., 2022). Ten derde zijn niet politiemensen maar veteranen van defensie onderzocht (met uitzondering van de studie van Van Houtert en collega's uit 2022, waarin enkele (oud-)politimedewerkers opgenomen zijn). Resultaten kunnen hierdoor niet direct naar de politie generaliseerd worden.

De methodische tekortkomingen zorgen ervoor dat op basis van voorgaande onderzoeken geen conclusies getrokken kunnen worden over de precieze effectiviteit van een buddyhond voor politiemensen die te weinig baat hebben gehad bij de behandeling van PTSS. Bovendien is tot dusver niet in kaart gebracht wat ten grondslag ligt aan een eventuele meerwaarde van de buddyhond: welke factoren spelen hierin een doorslaggevende rol? Om beter zicht te krijgen op zowel de effectiviteit als de onderliggende factoren van meerwaarde van een buddyhond is onderzoek nodig dat aan drie criteria voldoet: (1) een voldoende grote onderzoekspopulatie, (2) een zowel kwalitatieve als kwantitatieve (fijnmazige) analyse, en (3) een controlegroep van politiemensen met een eigen gezinshond die niet als buddyhond getraind is.

Het is niet eenvoudig om geschikte kwantitatieve maten te vinden. De studie van Van Houtert en collega's (2022) suggereert dat het cortisol-niveau in het bloed als maat niet specifiek genoeg is. Gevoeligere maten kunnen worden gezocht in cognitieve prestaties, omdat PTSS-symptomen deze negatief blijken te beïnvloeden (Scott e.a., 2015). Dit leidt tot grotere gevoeligheid voor emotionele stimuli (Semple e.a., 1996; Zinchenko, 2017). Cognitief neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat PTSS het zogenoemde fronto-amygdala systeem beïnvloedt, waardoor mensen met PTSS versterkt reageren op (emotionele) prikkels. Hierdoor is sprake van een overactivatie van de amygdala, en een verhoogde noodzaak van de prefrontale cortex om deze te reguleren, ook wel emotionele regulatie genoemd (Kredlow e.a., 2022). Mensen met PTSS lijken daardoor minder goed in staat om bepaalde cognitieve taken uit te voeren waarbij de prefrontale cortex functioneel betrokken is. In stressvolle situaties zullen deze effecten sterker aanwezig zijn. We verwachten dat de aanwezigheid van een buddyhond werkt als een zogenoemde stressbuffer, waardoor de overactivatie van de amygdala afneemt (Janssens e.a., 2021). De buffer zorgt ervoor dat er minder beroep wordt gedaan op de prefrontale cortex, waardoor er meer prefrontale capaciteit beschikbaar blijft voor de reguliere informatieverwerking en cognitieve controle. Gedragstaken die deze cognitieve en emotionele verwerking meten, zijn veelbelovend om de veranderingen als gevolg van PTSS in beeld te brengen. Daarnaast kunnen die taken ingezet worden om te testen in hoeverre de PTSS-gerelateerde

veranderingen beïnvloed worden door een stressbuffer, bijvoorbeeld door de aanwezigheid en afwezigheid van een buddyhond te variëren. Bovendien zijn elektrofysiologische metingen van het brein (eeg's) gevoelig gebleken voor het meten van (veranderingen in) cognitieve en emotionele verwerking, nog voordat gedrag überhaupt zichtbaar wordt (Ortu, 2012). In dit onderzoek zullen daarom tijdens de afname van gedragstaken gelijktijdig eeg-metingen worden gedaan.

De centrale onderzoeksvraag luidt:

Waaruit blijkt de meerwaarde van ondersteuning met een buddyhond voor (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS en welke factoren spelen daarin een doorslaggevende rol?

Deelvraag I: Op welke wijze en in welke mate verschillen (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS van een controlegroep politiemensen (dat wil zeggen politiemensen zonder PTSS-diagnose)?

Deelvraag II: Is er een effect van de aan- of afwezigheid van een hond als stressbuffer tijdens het uitvoeren van cognitieve taken bij (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS in vergelijking met de aan- of afwezigheid van een hond bij een controlegroep politiemensen?

Deelvraag III: Heeft bij (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS de aan- of afwezigheid van de buddyhond andere effecten dan een gezinshond op hun functioneren tijdens het uitvoeren van cognitieve taken?

Deelvraag IV: Op welke wijze ervaren (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS dat de buddyhond hun functioneren en kwaliteit van leven beïnvloedt en hoe verhoudt deze ervaring zich tot ervaringen met een gezinshond?

2 Methoden van onderzoek (onder Covid-19-condities)

In totaal hebben 57 politiemensen deelgenomen aan dit onderzoek. Deelnemers zijn geworven via een oproep op het intranet van de politie en, specifiek voor deelnemers met PTSS, door middel van een informatiebrief die is verzonden naar (oud-)politiemensen met PTSS die bekend zijn bij het landelijke meldpunt PTSS van de politie. De metingen startten met mensen die niet in een van de Covid-risicogroepen vielen.¹ In november 2020 zijn vervolgens, na afstemming binnen de Politieacademie met twee niet-betrokken lectoren en een leidinggevende, ook politiemensen die wel in een risicogroep vielen geïncludeerd. De onderzoeksleider (A.S. Smit) heeft met iedere deelnemer uit de risicogroepen telefonisch contact opgenomen om hen in een bewuste afweging te kunnen ondersteunen. Alle metingen hebben plaatsgevonden onder streng gecontroleerde omstandigheden (ventilatie, afstand, desinfectie materialen en oppervlakten, geen gebruik van toetsenbord door deelnemers, dragen van mondkapjes/gezichtsmaskers en labjas door de eeg-onderzoeker), om besmetting zo veel mogelijk te voorkomen. Naar aanleiding van dit onderzoek zijn, voor zover bekend bij de onderzoekers, geen Covid-besmettingen gemeld.

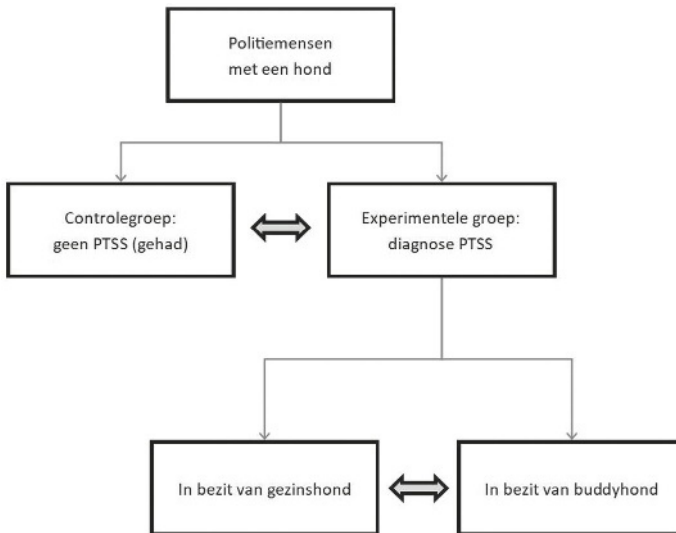
Alle deelnemers ondertekenden een toestemmingsformulier voor deelname aan het onderzoek. Inclusiecriteria van de experimentele groep: (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS en minstens zes maanden in het bezit van een gezins- of buddyhond. Exclusiecriteria van de experimentele groep: remissie van PTSS (gebaseerd op interviewdata). Inclusiecriteria van de controlegroep: politiemedewerker en minstens zes maanden in het bezit van een gezinshond. Exclusiecriteria voor alle groepen was een neurologische of psychiatrische aandoening (naast PTSS) en/of een zware somatische aandoening. Effecten van het hebben van een hond en verschillen tussen een gezins- en buddyhond zijn onderzocht met observaties, een semigestructureerd

1 Richtlijnen aangehouden van RIVM, zie www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen.

interview, vragenlijsten en gedragstaken tijdens eeg-metingen. Zeven (oud-)politiemensen zijn geëxcludeerd op basis van de hiervoor genoemde criteria.

De deelnemers aan het onderzoek werden in drie groepen verdeeld (zie figuur 2.1). De eerste groep betrof een controlegroep. Politiemensen ingedeeld in deze groep hebben geen PTSS-diagnose (ook niet in het verleden gehad) en een niet-opgeleide² gezinshond (N = 24). De tweede groep bestond uit (oud-)politiemensen mét een PTSS-diagnose en een niet-opgeleide² gezinshond (N = 13). De derde groep deelnemers betrof (oud-)politiemensen met de diagnose PTSS die in het bezit zijn van een buddyhond (N = 13). Voor de controlegroep geldt dat bij 12 van de 24 deelnemers een interview is afgenomen. Bij één deelnemer van de groep met de buddyhond is geen eeg afgenomen en daarom is het aantal van deze groep bij de gedrags- en eeg-data één minder (N = 12).

Figuur 2.1 Deelnemers aan het onderzoek, ingedeeld in drie groepen: (1) controlegroep (politiemensen zonder PTSS-diagnose met een gezinshond), (2) (oud-)politiemensen met PTSS-diagnose en met een niet-opgeleide gezinshond, en (3) (oud-)politiemensen met PTSS-diagnose en met een buddyhond



Vergelijkingen zijn zowel *tussen* als *binnen* de groepen deelnemers uitgevoerd. Politie mensen *met en zonder PTSS* zijn met elkaar vergeleken, politie mensen met de diagnose PTSS *met een gezinshond en met een buddyhond* zijn met elkaar vergeleken, en politie mensen zijn met zichzelf vergeleken, namelijk bij *aan- en afwezigheid van hun hond*.

Metingen en testafname

Tijdens het onderzoek werden verschillende data verzameld via een *vragenlijst*, drie *eeg-tests* en een semigestructureerd *interview*. De *interactie* tussen deelnemer en hond werd gedurende de eeg-testafname geobserveerd.

Tijdens het voorbereiden van de eeg-metingen (het opdoen van een eeg-cap; zie figuur 2.2) vulden deelnemers een anonieme online vragenlijst in met vragen over demografische gegevens en drie korte schalen/assessments gericht op de kwaliteit van leven en welzijn. Deze drie betroffen respectievelijk de Satisfaction With Life Scale (SWLS, Nederlandse versie), een verkorte versie van de World Health Organization Quality of Life assesment (WHOQoL-BREF, Nederlandse versie) en een verkorte versie van de zelfbeoordelvragenlijst State-Trait Anxiety Index (STAI). De SWLS bestaat uit vijf items, gericht op hoe tevreden iemand is met zijn leven. De WHOQoL-BREF bestaat uit veertien items die gaan over de affectieve aspecten van welzijn, onderverdeeld in vier subdomeinen (lichamelijke gezondheid, psychologische gezondheid, sociale relaties en omgeving). De STAI bestaat uit zes items en meet zowel de algemene tendens als de huidige staat van angst (Tluczek e.a., 2009). De uitkomsten van de hiervoor genoemde schalen werden vergeleken tussen de drie groepen.

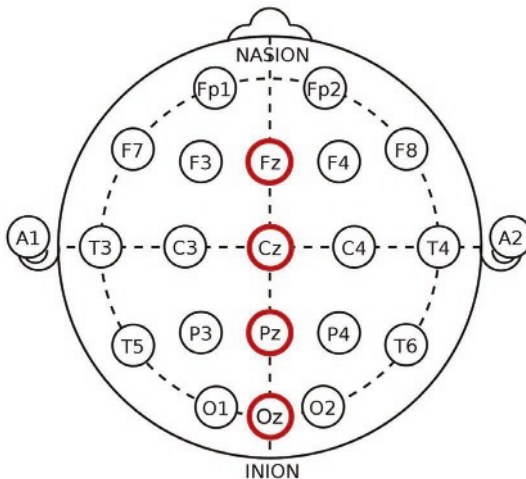
Na het invullen van de vragenlijsten volgde een afname van drie eeg-tests. Het eeg meet de elektrische hersenactiviteit van de deelnemers. Afname van de tests gebeurde in twee condities, die iedere deelnemer beide doorliep. De condities betroffen respectievelijk de aan- en afwezigheid van de hond en hadden een vaste volgorde:³ eerst werden drie eeg-tests afgenomen in aanwezigheid van de hond en vervolgens dezelfde drie tests in afwezigheid van de hond. De volgorde van de tests was in beide condities dezelfde. Eerst vond het achtergrond-eeg

3 Deze vaste volgorde betrof een ethische afweging. In overleg met de klankbordgroep (zie Verantwoording) is besloten dat het starten van de metingen in afwezigheid van de hond voor de deelnemers met PTSS en een buddyhond te belastend zou zijn. Hierdoor konden de condities aan- en afwezigheid van de hond niet systematisch gevarieerd worden.

tijdens ogen open/ogen dicht plaats om de mate van alertheid te meten. Daarna volgde een 'attentional bias'-taak: een taak die het verwerken van emotionele gezichtsuitdrukkingen meet. Emotionele gezichten worden gepresenteerd om de mate van automatische hypervigilantie en/of vermijding te meten, die verbonden is met (over)activatie van de amygdala. De derde test was een '1-back'-werkgeheugentaak om de beschikbare cognitieve controle van de prefrontale cortex in kaart te brengen. Na de tweede afname van deze drie tests (in afwezigheid van de hond) werden de deelnemers herenigd met hun hond en werd het onderzoek afgesloten met een semigestructureerd interview.

Uit het achtergrond-eeg (ogen open/ogen dicht) werd informatie over de hersenactiviteit in rusttoestand verkregen. Deze werd vergeleken tussen de groepen en de twee afnames (aan- en afwezigheid van de hond). De bestaande literatuur spreekt vaak over een verlaagde amplitude (power) en een hogere frequentie in de alfaband bij mensen met PTSS, in vergelijking met mensen zonder PTSS. Een verlaagde alfa-amplitude wordt gezien als een verminderde inhibitie; dit is een maat voor de activatie van de hersenen (Klimesch, 2012).

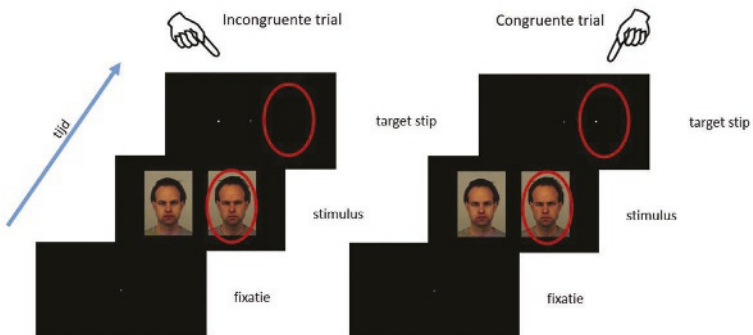
Figuur 2.2 Het eeg werd gemeten op de vier zogenoemde 'midline'-posities: Fz, Cz, Pz en Oz (rood omcirkeld)



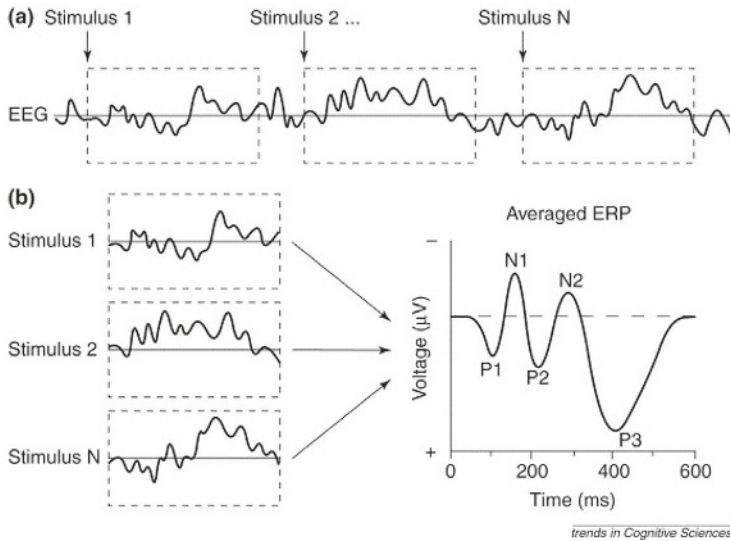
Bij de taak voor het verwerken van emotionele gezichtsuitdrukkingen verschenen steeds tegelijkertijd twee plaatjes van gezichten met een bepaalde emotie (boos – neutraal, blij – neutraal, neutraal – neutraal,

links en rechts afgewisseld; zie figuur 2.3). Direct na het verdwijnen van de gezichten verscheen een stip op het beeldscherm, random ofwel links (op de plek waar daarvoor het linker gezicht was geprojecteerd) ofwel rechts (op de plek waar daarvoor het rechter gezicht was geprojecteerd). Deelnemers werd gevraagd om zo snel mogelijk op de knop te drukken die overeenkwam met de locatie van de stip op het scherm (links of rechts). Een snellere respons wanneer de stip achter een boos gezicht verscheen wordt beschouwd als een aandachtsbias richting de emotie, terwijl een tragere reactietijd gezien kan worden als een vermijding van deze stimulus (Naim e.a., 2022; Swick & Ashley, 2017). Als de emotie van het gezicht afleidt van de opdracht om slechts te reageren op de stip, dan beïnvloedt dat de prestatie. In dat geval nemen de *verschillen* in reactietijden toe: men kan er zowel trager op reageren (wegkijken van het boze gezicht) als sneller op reageren (kijken naar het boze gezicht). Beide afwijkingen in de reactietijden lijken toe te nemen bij mensen met PTSS. Voor de analyse werden de incorrecte responsen verwijderd en de Trial Level Bias Scores (TLBS) berekend (Gade e.a., 2022). Voor de TLBS wordt het verschil in reactietijd berekend voor elk congruent trialpaar (stip verschijnt aan dezelfde kant als de emotie) en incongruent trialpaar (stip verschijnt aan de kant van het neutrale gezicht). Verder is ook gekeken naar de Event Related Potential (ERP), oftewel de gemiddelde reactie in het eeg (dat wil zeggen: van het brein) op de visuele stimuli. Binnen deze ERP zijn verschillende componenten te onderscheiden (zie figuur 2.4).

Figuur 2.3 In de aandachtstaak werden emotionele gezichts-expressies gebruikt. De taak was om zo snel mogelijk te reageren op de stip (links of rechts in beeld), die soms achter het gezicht met de emotionele expressie verscheen (congruente trial) en soms achter het neutrale gezicht (incongruente trial)



Figuur 2.4 De opbouw van een Event Related Potential (gemiddelde hersenactiviteit) met de verschillende componenten (bron: Luck e.a., 2000)



Voor de werkgeheugentaak (de '1-back'-taak oftewel 'één-terug') werden cijfers of letters gebruikt als stimuli. De helft van de deelnemers kreeg eerst de werkgeheugentaak met letters en de tweede afname was de werkgeheugentaak met cijfers; bij de andere helft van de deelnemers was dit andersom. Deze taak beoogt de functionele beschikbaarheid van de prefrontale cortex te kwantificeren (Lamichhane e.a., 2020). Deelnemers werd gevraagd om zo snel mogelijk op een knop te drukken als de stimulus hetzelfde was als de stimulus daaraan voorafgaand. Voor de analyse werd de Inverse Efficiency Score (IES) berekend door de reactietijd te delen door de proportie correcte responsen (zie voor de IES-methode Statsenko e.a., 2020). Verder is gekeken naar de gemiddelde reactie in het eeg, dat wil zeggen de ERP (zie figuur 2.4).

3 Resultaten

3.1 Kwaliteit van leven en tevredenheid

Het eerste deel van de vragenlijst betrof de tevredenheid van de deelnemer met het leven. Hierbij scoorde de groep met PTSS lager dan de controlegroep. Op het tweede deel van de vragenlijst, de STAI (meet zelf-gerapporteerde angst), scoorde de groep met PTSS hoger dan de controlegroep. Het derde deel van de vragenlijst (WHOQoL-BREF) bestond uit vier subdomeinen, namelijk lichamelijke gezondheid, psychologische gezondheid, sociale relaties en omgeving. Op elk van deze domeinen scoorde de groep met PTSS lager dan de controlegroep.

Tussen de groep deelnemers met PTSS en een buddyhond en de groep deelnemers met PTSS en een gezinshond, was een verschil op het domein lichamelijke gezondheid (derde deel, WHOQoL-BREF). De groep met buddyhond scoorde lager dan de groep met gezinshond. Verder werd op geen van de vragenlijsten een verschil gevonden tussen deze twee groepen.

3.2 Psychologische tests (gedragsdata en eeg/ERP)

PTSS vergeleken met controlegroep

In het eerste deel van de analyses is de groep met PTSS (de groep met buddyhond en de groep met gezinshond samen genomen) vergeleken met de controlegroep. In het tweede deel worden de resultaten van de groep met PTSS uitgesplitst gepresenteerd in de groep met buddyhond en de groep met een gezinshond.

Fysiologische data: gemiddelde niveau van spanning (ogen open/ogen dicht)

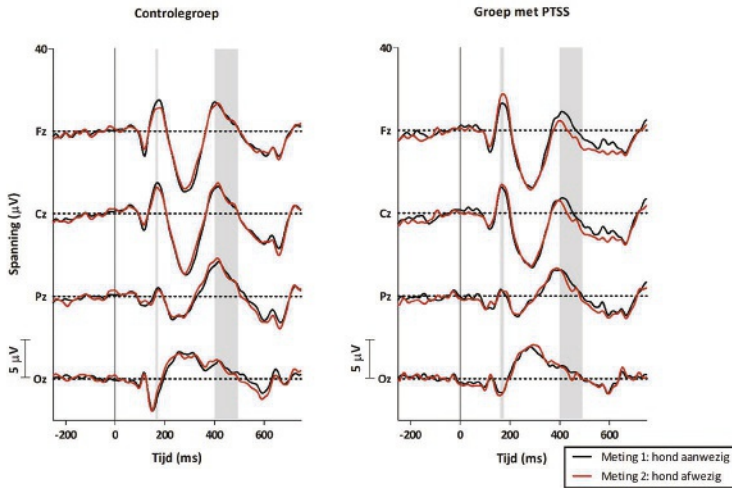
Analyse van de hersenactiviteit in rusttoestand toonde geen groepsverschillen en ook geen verschil in de meting met de hond afwezig in vergelijking met de hond aanwezig.

Emotionele verwerkingstaak

Voor de taak met de gezichten werden de TLBS berekend van de trials met een boze gezichtsexpressie. De TLBS zeggen iets over de afwijking in reactietijd naar het boze gezicht toe en van het boze gezicht af. De deelnemers moesten op de *stippen* reageren en niet op de emotionele gezichten. In feite, gelet op de taak, zou het niet uit moeten maken of de targetstip verschijnt op de positie van een neutraal gezicht of op die van een boos gezicht. Als de emotie van het gezicht afleidt van de opdracht om slechts te reageren op de stip, dan beïnvloedt dat de prestatie. In dat geval nemen de *verschillen* in reactietijden toe: men kan er zowel trager op reageren (wegkijken van het boze gezicht) als sneller op reageren (kijken naar het boze gezicht). Dit is het geval in de groep met PTSS: ze hebben een hogere TLBS dan de controlegroep. Hun gedrag vertoont een grotere afwijking zowel naar het boze gezicht toe als van het boze gezicht af. Zij reageren daarmee minder neutraal op (of zijn ‘gevoeliger’ voor) boze gezichten dan politiemensen zonder PTSS.

De gemeten hersenactiviteit (ERP in het eeg) tijdens de taak met de gezichten toonde een verschil op de klassieke N170-piek, die gekenmerkt wordt door een negatieve deflectie (daling) boven de occipitale cortex (Oz) en een maximum bereikt rond 170 ms na het aanbieden van de foto (160-180 ms; zie linker grijze balk in figuur 3.1). Deze piek geeft informatie over de waarneming van de gezichten (Paulmann & Pell, 2009). De groep met PTSS had een hogere piek tijdens de tweede afname (hond afwezig) vergeleken met de eerste afname van de taak (hond aanwezig). Dit is een aanwijzing dat hun reactie op de gezichten de tweede keer dat ze de taak doen, wanneer de hond er niet bij is, is toegenomen. Voor de controlegroep was dit effect tegengesteld, namelijk een hogere N170-piek bij de eerste afname. De verlaagde reactie op de gezichten in de controlegroep tijdens de tweede afname komt mogelijk door gewenning.

Figuur 3.1 ERPs op de boze gezichten voor deelnemers zonder PTSS (controlegroep) en met PTSS apart weergegeven, in de twee condities (meting 1: eerste keer dat ze de taak doen, hond aanwezig; meting 2: tweede keer dat ze de taak doen, hond afwezig)



De P₃-piek (rechter grijze balk in figuur 3.1) geeft informatie over processen als herkenning van een stimulus en de keuze om (in dit geval) op een knop te drukken (Polich, 2007). De P₃-piek liet twee effecten zien. Ten eerste was de P₃-piek lager voor de groep met PTSS dan voor de controlegroep. Ten tweede was de P₃ in beide groepen de tweede keer dat ze de taak deden lager in vergelijking met de eerste keer. Dat de P₃ lager is kan op verschillende manieren worden verklaard (Bae e.a., 2011). De P₃ kan lager zijn doordat de variantie over de verschillende stimuli (trials) groter is (net als bij de TLBS). Dat wil zeggen: doordat de piek dan op verschillende tijdstippen na de stimulus komt, is de gemiddelde piek lager. Ten tweede geeft een verhoogde inspanning/opwinding ook een lagere P₃. Ten derde wordt een P₃ lager als een stimulus minder prioriteit heeft, oftewel als de stimulus minder belangrijk is. Omdat het op drie manieren verklaard kan worden, kan niet met zekerheid gezegd worden waarom de P₃ lager werd.

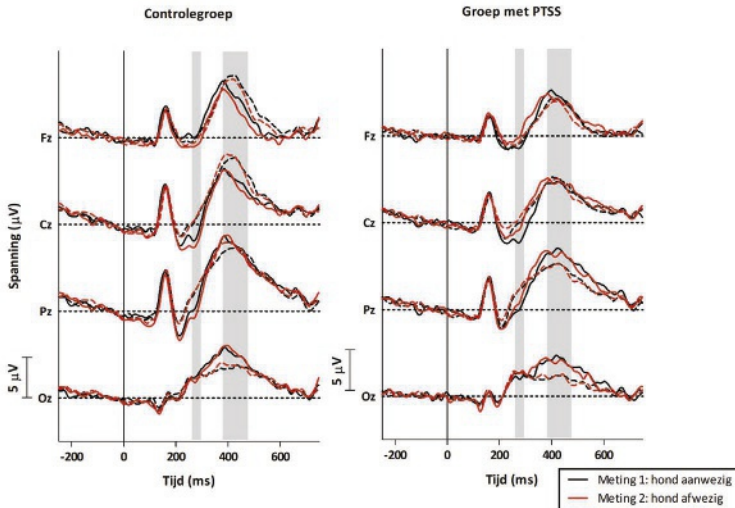
Werkgeheugen

Op de werkgeheugentaak was de groep met PTSS minder efficiënt (langzamer en/of meer fouten) dan de controlegroep. Daarnaast was de groep met PTSS de tweede keer dat ze de taak deden, wanneer de hond afwezig was, minder efficiënt vergeleken met de eerste afname,

waarbij de hond aanwezig was. De controlegroep leek beter te presteren op de werkgeheugentaak tijdens de tweede afname, maar deze trend (waarschijnlijk een leereffect) was niet significant.

Verschillende ERP-componenten zijn bij de werkgeheugentaak relevant. Ten eerste de N2 (linker grijze balk in figuur 3.2), een component die verbonden is met cognitieve controle. Cognitieve controle betreft het doelgericht beheersen van de eigen interne processen om een taak goed uit te voeren. Bij PTSS kost cognitieve controle aantoonbaar meer inspanning, vooral onder stress. Dit gaat ten koste van andere taken waarbij de frontale hersengebieden een belangrijke rol spelen, zoals het werkgeheugen (Weber e.a., 2005). We verwachten dat mensen met PTSS meer fouten maken en langere reactietijden hebben, en een kleinere N2, vooral in afwezigheid van de hond. Ten tweede is de P3 relevant (in figuur 3.2 gemarkeerd rond de 400 ms, de rechter grijze balk), die aangetoond samenhangt met voortdurende updates (in dit geval: welk cijfer of welke letter onthouden moet worden) en ook met cognitieve belasting (Polich, 2007).

Figuur 3.2 ERP's van de target- (doorgetrokken lijn) en achtergrondstimuli (stippellijn), voor deelnemers met en zonder PTSS apart weergegeven, in de twee condities (de eerste meting in aanwezigheid en de tweede meting in afwezigheid van de hond)



In de groep met PTSS was de amplitude van de N2 op de targetstimuli groter wanneer de hond aanwezig was vergeleken met wanneer de hond afwezig was, oftewel er was de tweede keer dat ze de taak deden (zonder hond) sprake van minder cognitieve controle.

De P3-piek verschilde tussen de groep met PTSS en de controlegroep. De P3-amplitude op achtergrondstimuli was lager in de groep met PTSS dan in de controlegroep. Dit heeft mogelijk te maken met de verminderde prestatie in de groep met PTSS, zoals ook in de gedragsdata naar voren kwam.

Verschillen tussen buddyhond en niet-opgeleide gezinshond

Om bij de deelnemers met PTSS verschillen tussen de buddyhond en de niet-opgeleide gezinshond op te sporen zijn deze twee groepen met elkaar vergeleken (buddyhond⁴ N = 12; niet-opgeleide gezinshond N = 13). Een belangrijke kanttekening bij deze resultaten is dat de groepen uit relatief kleine aantallen deelnemers bestaan.

Emotionele verwerkingstaak

Analyse van de gedragsdata en hersenactiviteit toonde geen groepsverschillen.

Werkgeheugen

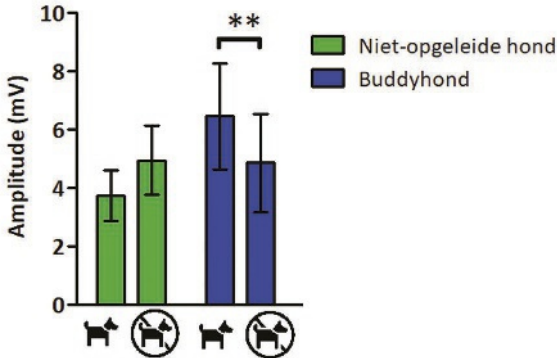
In de gehele groep (buddyhond en niet-opgeleide gezinshond) was bij deelnemers met PTSS sprake van een trend richting een verminderde prestatie als de hond afwezig was, bij de tweede afname van de werkgeheugentaak. Deze trend is in de andere richting dan de trend in de controlegroep (die dus juist beter leek te gaan presteren).

De P3-piek verschilde tussen de eerste afname (hond aanwezig) en de tweede afname (hond afwezig), maar alleen in de groep deelnemers met buddyhond (zie figuur 3.3). In de groep met de buddyhond (blauw) was de P3 van de achtergrondstimuli de eerste keer dat ze de taak deden hoger vergeleken met de tweede keer. Als we deze resultaten vergelijken met de gevonden verschillen tussen de controlegroep en deelnemers met PTSS, zien we dat de ERP-respons van de groep met de buddyhond meer op de controlegroep leek wanneer de hond aanwezig was. De tweede keer dat ze de taak deden bij afwezigheid van de hond,

4 Van één deelnemer zijn in deze groep geen eeg-data verzameld (daarmee is voor eeg N = 12 in deze groep).

was de P₃ lager en kwam deze meer overeen met de totale groep met PTSS.

Figuur 3.3 Amplitude van de P₃-component van (oud-)politie-
mensen met PTSS, in reactie op de achtergrondstimuli,
gemeten op elektrode Cz



3.3 Interactie met de hond tijdens het onderzoek (observatiedata en reflectie deelnemers tijdens interview)

Het aantal momenten van fysiek, verbaal en oogcontact tussen hond en deelnemer verschilde niet significant tussen de groepen tijdens de eerste testafname (in aanwezigheid van de hond).

In de controlegroep ervoer de helft van de deelnemers geen verschil tussen wanneer de hond aanwezig was tijdens de tests en wanneer de hond afwezig was tijdens de tests. Twee deelnemers uit deze groep voelden zich onrustiger toen de hond weg was omdat ze zich afvroegen hoe het met de hond zou gaan. In de groep met PTSS (met buddyhond of met de niet-opgeleide gezinshond) gaf de meerderheid aan onrustiger te zijn toen de hond afwezig was tijdens de tests. De redenen die hiervoor werden gegeven, verschilden tussen deze groepen. De groep met de buddyhond was nerveuzer zonder hond, gedachten dwaalden meer af en sommigen hadden het gevoel dat ze iets misten naast zich. Zij vertelden dat de aanwezigheid van de hond zorgde voor meer focus, en dat ze niet hoefden te 'scannen'. In de groep met de niet-opgeleide gezinshond noemde één deelnemer de aanwezigheid van de hond als een stukje bescherming en veiligheid. Overige deelnemers uit de groep met de niet-opgeleide gezinshond gaven aan zich moeilijker te

kunnen concentreren omdat ze aan het nadenken waren over hoe het met de hond zou gaan in de andere ruimte (overeenkomend met de controlegroep). Twee anderen zeiden dat ze niet met zekerheid konden zeggen of het aan de afwezigheid van de hond lag dat ze onrustiger waren of omdat de tests de tweede keer naar hun ervaring lang duurde.

3.4 Interviewdata

Per groep beschrijven we hierna de resultaten van de semigestructureerde interviews. Twee vragen zijn leidend geweest bij het analyseren van de interviewdata en ordenen deze resultatensectie:

- 1 Hoe ervaart men de hond?
- 2 Wat doet de hond waardoor men deze ervaring opdoet?

Tabel 3.1 verderop in dit hoofdstuk biedt een overzicht van veelgenoemde aspecten, met aantallen per groep. Als uitspraken door een enkeling zijn gedaan en niet voorkomen binnen een andere groep, zijn deze niet in de tabel opgenomen.

Hoe ervaart men de hond?

A. Controlegroep

Belangrijkste betekenis van de hond voor deelnemer⁵

De hond staat voor gezelligheid en is een maatje. Zeven van de twaalf deelnemers ervaren steun van de hond, puur door aanwezigheid en/of het kunnen praten tegen de hond:

'Ja, want je praat tegen het beest en het praat niet terug, maar het lijkt wel alsof ze begrijpt wat je bedoelt. Je hoeft je niet beter voor te doen dan je bent. Voor bezoek heb je nog het idee dat je je groot moet houden, afhankelijk van wie het is. Voor een hond maakt dat niet uit, want je bent de baas.' (deelnemer 34)

Eén deelnemer noemt dat het wel zou kunnen, maar zelf nog niet heeft meegemaakt dat hij steun van de hond ervaart. Voor vijf van de deelnemers voelt de hond als een volwaardig gezinslid. Het wordt erg gewaardeerd dat de hond altijd bij hen wil zijn (vijf deelnemers). De

5 Zoals door de deelnemer gerapporteerd; de vraag naar de betekenis van de hond is expliciet in het interview gesteld.

hond geeft een gevoel van veiligheid (drie deelnemers), bijvoorbeeld door waaks te zijn. Twee deelnemers zien als betekenis de afleiding van onaangename dingen. Een ander noemt een moment voor jezelf. Ook verzorging wordt als betekenisvol aspect genoemd. Het fysieke contact wordt belangrijk gevonden, bijvoorbeeld als troost.

Effect van de hond op stemming

Alle deelnemers noemen dat de hond een positieve invloed heeft op hun stemming. Acht van de twaalf deelnemers vertellen dat ze blij worden omdat de hond blij is, en vijf deelnemers noemen dat ze de hond grappig vinden of om de hond moeten lachen. Acht deelnemers zeggen dat de hond rust brengt, bijvoorbeeld door te knuffelen of te aaien:

‘Dan vind ik al fijn om even met haar, nou even te knuffelen, dat is gewoon een lekker gevoel, weet je wel. En dan is ze heel rustig, en dan is ze lekker in de, dat wil zeggen zen, en dan denk ik van, nou zij heeft nergens last van [lacht]. Weet je wel, dat helpt dan efftjes.’
(deelnemer 25)

Verder noemt men dat de hond bijvoorbeeld kan afleiden van zorgen en helpt relativeren.

Zes deelnemers vertellen dat de hond ook wel eens een negatieve invloed heeft op de stemming. Bijvoorbeeld als de hond rommel maakt, maar het vaakst wordt ongehoorzaamheid als oorzaak genoemd, zoals door weg te lopen. Twee deelnemers zeggen zich wel eens schuldig te voelen tegenover de hond door lang van huis te zijn of een kleiner rondje te lopen met de hond, of zich te storen aan de traagheid van de hond. Twee andere deelnemers maken zich wel eens zorgen om de hond, bijvoorbeeld: *‘(...) dat je in je dromen gewoon denkt van dat je je hond moet redden en dat het soms niet lukt of wat ook, dat je gewoon toch een soort van zorgen maakt dat de hond wat overkomt’* (deelnemer 36). Weer twee anderen vinden het vervelend als de hond aandacht blijft zoeken.

Effect van de hond op stressniveau

Eén deelnemer noemt dat de hond geen invloed heeft op het stressniveau omdat de hond de deelnemer vermijdt in het geval van verhoogde stress. Acht deelnemers noemen dat de hond hun stressniveau omlaag kan brengen, bijvoorbeeld door te gaan wandelen (vijf deelnemers). Vijf deelnemers noemen dat de hond hun stressniveau ook wel eens verhoogt, bijvoorbeeld door niet te luisteren of door druk te zijn.

Negatief ervaren aspecten

Men noemt verschillende negatieve aspecten van de hond, zoals hoge dierenartskosten, aanpassingen in het leven, de tijd die het dier vergt, training en onderhoud. Zeven deelnemers noemen aanpassingen die ze moeten doen als ze ergens naartoe willen, dat ze hierbij rekening moeten houden met de hond. Drie deelnemers zeggen dat ze er niet aan moeten denken dat de hond overlijdt: *'Als ie uit mijn leven is dan zou ik heel verdrietig worden. Word ik nu al'* (deelnemer 33). Iemand noemt het zorgen maken over de hond dat die wat overkomt. Drie deelnemers zeggen geen beperking door de hond te ervaren.

Stimulering en activiteiten

De hond is een stok achter de deur om naar buiten te gaan (zes deelnemers). Ook bij slecht weer vinden sommigen het toch een fijne verplichting, bijvoorbeeld omdat men wel moet doorzetten: *'Ja, die hond heeft er ook niet om gevraagd dat jij als een ziek vogeltje gaat zitten'* of *'Nee, dan moet je je toch vermennen, en wat gaan doen'* (deelnemer 27). Deelnemer 32 zegt hierover: *'En ook al heb je (...) in het begin heb je dan geen zin dan ben je achteraf gewoon heel fijn dat je denkt, oh, we hebben toch even lekker even gelopen.'* Twee deelnemers zeggen dat de hond structuur en regelmaat brengt.

Wandelen met de hond werkt voor vijf deelnemers ontspannend en dit betreft een combinatie van de activiteiten die ze doen en de hond zelf: *'Ik hou sowieso van de natuur en als je dan ook nog je hond mee kan nemen, ja'* (deelnemer 28). En:

'Je loopt gewoon, je hoofd leeg, die hond die tik je af en toe een keer aan, of je zegt iets tegen de hond wat er gebeurt is of wat ook, het zorgt een stukje van relativeren en ook wel even gewoon het loslaten van de zorgen en van alle gedoe op het werk of wat voor situatie dan ook. Dat de hond er ook voor zorgt van nou, hoe belangrijk is het eigenlijk allemaal?' (deelnemer 36)

Effect van de hond op contacten

Elf deelnemers noemen dat ze door de hond makkelijk een praatje hebben met anderen: de hond zorgt voor gespreksstof en voor ontmoetingen met nieuwe mensen, bijvoorbeeld door het verlagen van de drempel om contact te leggen. De hond heeft voor drie deelnemers geen invloed op bestaande contacten, maar anderen noemen positieve of juist negatieve effecten op bestaande contacten:

‘Er zijn zat mensen ook die honden niet leuk vinden, of die ze eng vinden of die ze vies vinden en dat snap ik en dat vind ik ook begrijpelijk (...). Ik ben verantwoordelijk voor die hond, dus ik vind ook dat als ik ergens ben, moet mijn hond ook niet overal lopen en doen en dan zit ik wel te kijken: wat ben je aan het doen? (...) Dus ik zit ontspanner als ik haar niet bij me [heb], hoef ik haar niet in de gaten te houden.’ (deelnemer 36)

B. Deelnemers met PTSS en een niet-opgeleide gezinshond

Belangrijkste betekenis van de hond voor deelnemer

Met name wanneer men emotioneel is, of het niet lekker gaat, ervaart men steun in interactie met de hond: *‘Want als ik gewoon verdrietig was of nog steeds ben, dan ga ik gewoon even zo bij haar. En zij geeft mij dan, op dat moment, gewoon even de rust’* (deelnemer 13). Iemand anders noemt: *‘Het is gewoon fijn als (...) dat ze dan op mijn schoot zit, (...) en dan gewoon ben haar aan het aaien, het gaat gewoon vanzelf’* (deelnemer 10). Zeven van de dertien deelnemers leggen uit hoeveel de voortdurende aanwezigheid van de hond voor hen betekent. Vier deelnemers zeggen van hun hond te houden, of in ieder geval een warm gevoel van hun hond te krijgen. De hond is een (aanhankelijk) maatje die naast hen staat (vier deelnemers), zodat ze niet alleen zijn: *‘Dus m’n hond was altijd degene die mij opving als ik het zwaar had. En dat beseft, dan komt ook nog meer naar boven dat, ja een trouwe vriend, want die laat je niet in de steek’* (deelnemer 24). Men waardeert de onvoorwaardelijke trouw (vier deelnemers): *‘Ja, ik denk dat hij gewoon een soort derde kind is. Het is voor mij... Ja, weet je, een hond is zo trouw’* (deelnemer 12). Drie deelnemers zeggen dat de hond een gevoel van veiligheid en bescherming geeft. Voor twee deelnemers houdt de hond hen als het ware een spiegel voor; één deelnemer wordt zich zo bewust van het eigen spanningsniveau. Twee vertellen dat de hond hen weer bij zichzelf brengt. De non-verbale communicatie en afstemming met de hond worden gewaardeerd. Ook geeft de hond soms meer (zelf)vertrouwen, als een therapeut op vier poten.

Effect van de hond op stemming

Alle deelnemers geven aan dat de hond hun stemming positief beïnvloedt. Welk effect de hond precies heeft, verschilt voor de deelnemers. Zeven noemen rust: *‘Mijn hartslag voel ik gewoon bij haar [de hond] terugzakken’* (deelnemer 13). Vier deelnemers vertellen dat de hond hen afleidt wanneer zij minder lekker in hun vel zitten: *‘Als ik me verdrietig voel, dan merkt ze dat direct en dan haalt ze de lading er net even af. Dat is heel fijn. Ik word dan uit mijn bubbel getrokken’* (deelnemer 17). Voor vier

deelnemers biedt de hond troost of de hond zorgt ervoor dat ze minder verdrietig zijn. Twee deelnemers zeggen dat de hond hen helpt te relativeren. In algemene zin worden zeven deelnemers vrolijk van de hond, ze zijn blij hun hond te zien: *'Als ik dan thuiskom van werk en ze is heel enthousiast, ja dat fleurt dan toch wel weer op'* (deelnemer 20). Twee deelnemers zeggen dat ze moeten lachen om hun hond. Vier deelnemers benoemen dat de hond ook wel eens een negatieve invloed heeft op de stemming, bijvoorbeeld als ze zich storen aan druk gedrag van de hond: *'Soms denk ik, even rustig'* (deelnemer 16).

Effect van de hond op stressniveau

Bij negen deelnemers kan de hond hun stressniveau verlagen. Twee van hen noemen concreet dat het wandelen met hun hond hiertoe leidt. Wat opvalt, is dat de onderzoeker bij sommigen moet doorvragen voor men iets kan zeggen over de invloed van de hond op het stressniveau. Zij zeggen 'wel te denken' dat de hond invloed heeft en lijken tijdens het praten hun antwoord te zoeken. Eén deelnemer zegt dat de hond het stressniveau zowel kan verhogen als verlagen.

Twee deelnemers vertellen over de beschikbaarheid van hun hond op cruciale momenten dat zij spanning ervaren. Eén geeft aan dat de hond er wel is op cruciale momenten, maar dat dit waarschijnlijk niet bewust is. Een ander zegt dat de hond er niet is op cruciale momenten, omdat de meeste spanningen op kantoor ontstaan. Bij thuiskomst leidt knuffelen van de hond dan tot afname van spanning. Twee anderen zeggen dat ze het fijn zouden vinden als de hond mee naar het werk kon, voor ontspanning en rust:

'Rust. Het geeft, het is een soort kracht, het is zo: je bent samen, dus dat... Ja, wat je misschien ook hebt als je een hele goede vriend naast je hebt. Ja, het is een goeie vriend. Ik kan me ook voorstellen dat het mensen zelfverzekerder maakt, als je je hond bij je hebt. Ja.' (deelnemer 12)

Negatief ervaren aspecten

Men moet rekening houden met de hond en bijvoorbeeld zorgen niet te lang van huis te zijn of oppas te regelen (vier deelnemers). Deze belemmering weegt over het algemeen minder zwaar dan wat de hond hen brengt in positieve zin. Voor vier deelnemers geeft ziekte van de hond stress en ze zien ertegen op als de hond overlijdt: *'Nou, er mag gewoon niks met hem gebeuren. Kijk, ik besef me het gaat een keer komen. Maar daar moet ik me nu al soms... Nou ja, weet je wel, wat ik net al zei, dat raakt me zo...'* (deelnemer 12). Een enkeling noemt het ongewenst blaffen en

het veel vaker stofzuigen als beperking. Dat de hond niet overal mee naar toe mag, noemen twee deelnemers als beperkend.

Stimulering en activiteiten

De hond motiveert vijf deelnemers om naar buiten te gaan, om 'van de bank af te komen'. Twee deelnemers zeggen dat de hond zorgt voor een dagritme. Dit kan leiden tot een actievere dagbesteding. Het lijkt erop dat de hond de deelnemers beweegt vaker naar buiten te gaan, los van de momenten dat ze dat 'moeten' vanwege de behoeften van de hond. Al geldt dit niet voor iedereen: *'Ja, misschien dat ik liever thuis ben bij de honden'* (deelnemer 10). Twee deelnemers noemen dat ze het wandelen met de hond fijn vinden. Zo voelen ze zich veiliger wanneer ze buiten zijn, lopen daarom meer ontspannen en het is gezellig of een uitlaatklep. Twee deelnemers trainen met de hond en hebben daar plezier in.

Effect van de hond op contacten

Het wandelen met de hond leidt tot het leggen van nieuwe contacten. Aanspraak heb je al snel (vijf deelnemers) en het kan zelfs vriendschappen tot gevolg hebben. Twee deelnemers vertellen iets over bestaande contacten. Bij één van hen heeft de hond er geen invloed op. De ander zegt: *'Als ik ergens ben en ik voel me niet senang, dan zeg ik altijd ja ik moet naar huis om de hond uit te laten. Dus het is ook een leuk excuus om te moeten gaan'* (deelnemer 21).

Nacht

Vier deelnemers beschrijven dat de hond een ontspannend effect heeft op hun gemoedstoestand in de nacht. Zo geeft de hond rust bij het stressvol ontwaken, of wanneer iemand zich in de woonkamer terug heeft getrokken omdat slapen niet lukt.

C. Deelnemers met PTSS en buddyhond

Belangrijkste betekenis van de buddyhond voor deelnemer

Zes deelnemers zeggen dat de buddyhond hun hun leven weer terug heeft gegeven:

'Ik zeg altijd maar: een hulphond maakt je niet beter, maar hij leert je ermee om te gaan. Kijk, ik zal nooit beter worden. Dat weet ik. Maar door hem heb ik weer een normaal leven. Ook het leven wat ik daarvoor had, iets minder misschien, maar heel stuk terug.' (deelnemer 44)

Deelnemer 4 zegt hierover: *'Ik ga weer dingen doen en eh, daarvóór deed ik dat allemaal niet. Sinds ik haar heb ga ik weer naar buiten en doe ik weer dingen.'* Deelnemer 3 vat de betekenis als volgt samen: *'Dus het zijn allemaal plusjes, eigenlijk. Soms groot, soms klein. Maar het maakt dat het leven minder energie kost, wat er al heel weinig is. En minder stress en minder spanning.'*

Negen deelnemers geven aan door de buddyhond weer naar de supermarkt en andere drukke plekken te gaan:

'Ik kan nu weer met mijn dochter de stad in soms, ik moet wel energie hebben, maar hij zorgt wel dat iedereen op afstand blijft, en dat we de ruimte hebben om de stad in te gaan, en een drukke menigte in te gaan.' (deelnemer 1)

De buddyhond geeft een gevoel van veiligheid (zeven deelnemers), bijvoorbeeld door een veilige ruimte te creëren rond de deelnemer. Hiermee samenhangend noemt iemand het weer mee kunnen doen in de maatschappij; een ander noemt het vrijheid. Vijf deelnemers waarderen de onvoorwaardelijke trouw:

'Die hond oordeelt jou niet. (...) Ik heb echt een vrouw die me echt erdoorheen gered heeft. Alleen ook mijn vrouw is me een keer zat. Maar [hond] heeft dat niet. [Hond] is me nooit zat, [hond] is altijd, als je op [hond] boos bent, en je duwt hem weg. Komt ie gewoon weer terug.' (deelnemer 40)

Soms heeft de buddyhond taken van de partner overgenomen en daarmee ervoor gezorgd dat de partner zijn/haar leven weer terug heeft. Alleen al de fysieke aanwezigheid van de buddyhond is voor acht deelnemers heel betekenisvol en geeft rust. Daarin zijn het aanraken en het knuffelen ook een helpend aspect. Voor drie deelnemers is de buddyhond als een therapeut op vier poten waartegen ze kunnen praten zonder dat de buddyhond iets terugzegt. Vier deelnemers noemen hun buddyhond 'een maatje' die hun het gevoel geeft niet alleen te zijn:

'Ja, het is ook een beetje mijn maat. Ja, kijk, als je gewend bent om nooit alleen te zijn, dan heeft dat ook een waarde op zichzelf al op een gegeven moment. Want als je dan alleen bent, voel je je niet meer prettig. Je bent nooit alleen, ik ben echt zelden alleen.' (deelnemer 40)

Het geven van vertrouwen is erg belangrijk voor vier deelnemers, bijvoorbeeld het vertrouwen dat de buddyhond wel handelt als het misgaat: *'Als hij erbij is, dan is die rust er meer, dan denk ik van oké, er gebeurt niks. Dus de rust van er kan niks gebeuren. Dat kan nog steeds wel, alleen dan ben ik op tijd'* (deelnemer 1). Twee andere deelnemers vertellen dat de buddyhond hen erbij heeft geholpen te erkennen dat ze PTSS hebben. Iemand noemt het naar zichzelf leren kijken. Drie deelnemers zeggen dat de buddyhond helpt door hen af te leiden als gedachten de verkeerde kant op gaan:

'Ja, ze houdt me in het hier en nu, zeg maar. Nou en dat, dat is waar ik heel veel baat bij heb gehad. Mijn structuur kwam terug, ik had afleiding. Dus ik kon veel meer in het hier en nu blijven met mijn gedachten. Daardoor ging ik ook weer werken, het werk ging in een keer beter.' (deelnemer 40)

Vijf deelnemers noemen (emotionele) steun te ervaren van de buddyhond. Deelnemer 37 zou het niet als emotionele steun omschrijven, de buddyhond helpt bij het gevoel *'een beetje goed te krijgen'*. Een enkeling noemt het kunnen afbouwen van medicatie (deelnemer 1).

Effect van de buddyhond op stemming

Allen ervaren een positieve invloed van de buddyhond op hun stemming. Bij elf deelnemers gaat dit vooral om de rust die de buddyhond brengt:

'Ja, maar dit geeft ook rust. Dat hij gewoon aangeeft: oké, ik ga lekker slapen. Zo van: het is wel goed, doe maar rustig, het is hier veilig. Het is goed, stel je niet zo aan. Een beetje op die manier.' (deelnemer 39)

Het woord 'vrolijk' valt vaak als afleidend gedrag van de hond. Tien deelnemers noemen het belang van de buddyhond die hen afleidt bij een negatief ervaren emotie: *'Hij leidt je af. En hij, ja, hij brengt je weer terug in het nu, laat ik het zo zeggen'* (deelnemer 41). Zeven deelnemers leggen uit hoe de buddyhond boosheid, frustratie kan doorbreken of verminderen:

'Maar hij kan, als ik eenmaal ga, als ik eenmaal over de schreef ben, dan kan hij me niet meer terugtrekken, dat niet. (...) het komt bij mij niet meer binnen als zijnde van een signaal. Maar daartussen, totdat ik daar ben wel. Dan kan ik bijvoorbeeld, als hij dan onrustig wordt, dan spiegelt ie mijn gedrag. Dan gaat hij ook onrustig worden, en

dat, dan zou ik daaraan kunnen zien van ik moet er effe tussenuit.’ (deelnemer 40)

Anderen in hun omgeving vinden dat ze opener en minder prikkelbaar zijn sinds de buddyhond: *‘Dat ik ontspanner ben en meer praat. Daarvoor was ik vrij ingetogen. Stil. En ja, zocht het weinig op. Dus met haar, ja, ik raak er meer uit. Ja’* (deelnemer 5). Drie deelnemers zeggen dat de hond verdriet vermindert of troost biedt. Ook vinden twee deelnemers de buddyhond grappig en moeten lachen om de hond.

Twee deelnemers rapporteren naast positieve ook wel eens een negatief effect te hebben ervaren van de buddyhond op hun stemming. Eén vertelt over de beginperiode, waarin de hond en de deelnemer erg aan elkaar moesten wennen. De ander:

‘Er zijn ook wel momenten dat ik denk van oké nu effe niet hoor. Dat is ook wel. Het is wel dat ie 24 uur een zwaan kleef aan is. En zeker in het begin, als je naar het toilet gaat, en dan wil je deur dicht doen, en dan zit meneer ertussen.’ (deelnemer 1)

Effect van de buddyhond op stressniveau

Bij acht deelnemers kan de buddyhond hun stressniveau verlagen:

‘Zij zorgt wel dat mijn stressniveau omlaag gaat, ja. En zeker omdat ze ook zorgt dat ik niet te hoog in mijn stressniveau kom. En dat is dan heel duidelijk te merken als ik dus zonder hond iets heb gedaan, en met hond. Want met hond kom ik er niet zo, kom ik niet zo hoog meer in mijn stress te zitten. Omdat ik dan veel minder snel geprikkeld word, veel minder snel afgeleid word.’ (deelnemer 3)

‘Ja, dat is wel heel grappig. Want als ik echt gestrest ben, dan ga ik ook anders praten en zij merkt dat ook. Zij kan er niet zo heel goed tegen als ik hoog in de stress zit. Dan wordt zij heel zoekerig en wiebelig, dat werkt niet altijd even goed bij elkaar. Dus dat is iets waar ik ook op moet letten.’ (deelnemer 5)

Van de acht deelnemers zeggen vier dat de buddyhond de stress verlaagt door af te leiden:

‘Dan, kijk, hij zal ongetwijfeld signalen hebben afgegeven wat ik niet meer merk. Want dat is het probleem. Ik merk aan mezelf met hyperventilatie dat ik dan een tijdje onderweg ben al. Dan is die hond al de hele tijd druk bezig. En omdat ik dus een seintje gekregen heb

van: het gaat niet goed met ademen, ja, dan ga je op een gegeven moment weer herkennen van: oké, ja, daarom loopt die hangjurk zo vervelend te doen. (...) Dan ben ik gefocust op hem. Dan loop ik tegen hem, nou ja, te foeteren, te schelden, te pruttelen. Waardoor ik uiteindelijk niet doorga in waarin ik mee bezig was, waar ik eigenlijk niet mee bezig had moeten zijn.' (deelnemer 6)

Deelnemer 42 illustreert wat minder spanning ervaren betekent:

'Het vinden van ontspanning, dus dat ie continu om me heen is, dat maakt dat mijn spanning echt wel omlaag is gegaan. Daarmee krijg je energie terug. Want die spanning trekt je helemaal leeg. Die zware vermoeidheid die mensen met PTSS voelen, komt doordat je je de hele dag gespannen voelt.'

Negatief ervaren aspecten

Zes deelnemers noemen dat de buddyhond soms niet naar binnen mag, bijvoorbeeld van een winkeleigenaar. Deelnemer 1 vertelt hierover:

'Kijk, in principe mag ie overal mee naar binnen, maar als ie dan ergens binnenkomt, en mensen beginnen gelijk te stuiten. En boze mensen zijn natuurlijk niet iets wat je als PTSS'er graag in je buurt hebt. Dus dan is het wel vervelend. Dat gebeurt regelmatig, ja. Ook niet vaak, wil ik niet zeggen, maar het gebeurt nog wel en dat. Ja, dan ga ik er weer uit, en dan is de winkel, jammer dan, maar dan is het gebeurd.'

Vier deelnemers vertellen dat ze ertegen opzien als de buddyhond weggaat. Bijvoorbeeld omdat een buddyhond met pensioen gaat:

'Ik zie er nu al tegenop tegen het moment dat we... ja, dat ze eventueel met pensioen zou moeten. Daar zit ik nu al tegenaan te hikken. (...) Ze hebben het erover dat het met acht jaar, met acht levensjaren, dat ze al gaan kijken of ze met pensioen... Dan zitten we er volgend jaar al aan. (...) Nou, zoveel ME hebben ze niet in huis. Want ze gaat echt de deur niet uit. Nee, echt niet.' (deelnemer 4)

Een ander staat stil bij mogelijk overlijden van de buddyhond:

'(...) dat ik al aangaf dat ik ook echt bang ben als ie straks dood is. Hij is zeven. Nou hij wordt wat ouder. Want als ie er over twee, drie jaar niet meer is of zoiets, dat ik dan wel eigenlijk wel zorgen over maak, van ja, en dan, hoe gaat het dan verder? Nou, krijg ik gelijk een

nieuwe hond, of helemaal niet meer. Dus dat vind ik wel. (...) En dat geeft ook wel zoveel stress.' (deelnemer 37)

Drie deelnemers noemen dat ze het (soms) lastig vinden rekening te moeten houden met de buddyhond, bijvoorbeeld bij het boeken van een vakantie. Andere negatieve aspecten die worden genoemd zijn de stress als de buddyhond ziek is en dan niet kan werken, de lange tijd die het duurde voordat buddyhond en baas aan elkaar gehecht waren, het verdelen van aandacht tussen buddyhond en familieleden, en het schuldgevoel dat de buddyhond de plek van de partner inpikt.

Een aspect dat specifiek voor buddyhonden geldt en door twee deelnemers wordt genoemd, is dat de buddyhond niet de oneindige concentratie heeft om te werken:

'Hij kan een uurtje of 8, kunnen ze echt wat doen, en dan, als ik hele slechte nachten heb, moet ik eigenlijk overdag niet meer wat dingen met hem doen, ja, dan moet je naar de winkel (...). Dus ja dan, dan is het voor morgen, en overmorgen is het ook klaar met hem. Dan moet ie echt even bijkomen.' (deelnemer 1)

Heel af en toe neemt deelnemer 1 ook medicatie om zelf beter te slapen en zo de buddyhond rust te geven: *'Op het moment dat ik echt zie dat ik drie, vier nachten slecht geslapen heb, dan doe ik een keer temazepam. (...) Dan is hij op een gegeven ook zo moe (...). Hij kan natuurlijk niet oneindig werken, zeg maar.'*

Stimulering en activiteiten

Vier deelnemers zeggen dat de buddyhond ervoor zorgt dat ze uit bed komen en dat hij hun dagritme geeft. Vijf noemen dat de buddyhond ervoor zorgt dat ze weer buiten komen, dat ze moeten wandelen: *'Ik moet naar buiten met hem. Dat was ook wel confronterend, moet ik zeggen. Dat, ik had buiten niks te zoeken. Ik ben gewoon een jaar of drie, vier ben ik bijna niet buiten geweest'* (deelnemer 41). Wandelen, wat men is gaan doen door de hond of wat makkelijker kan omdat de hond voor rust zorgt, wordt door twee deelnemers heel expliciet gewaardeerd:

'Die spanning is in m'n lijf gekomen door PTSS en dat raak ik maar niet kwijt. Er schijnen wel therapieën voor te zijn, maar dat heb ik nog niet gedaan. Nu met de hond... Wat helpt is met de hond wandelen in de natuur, dat is het beste. Als ik in het bos ben, dan ben ik dat kwijt.' (deelnemer 42)

Het meenemen van de buddyhond bij activiteiten wordt beschreven als fijn en waardevol. Bij vier deelnemers gaat de buddyhond mee bij het fietsen; bij een enkeling met een andere sport. Soms neemt men deel aan cursussen met de buddyhond.

Drie deelnemers geven aan dat winkelen makkelijker is met buddyhond, bijvoorbeeld bij het halen van boodschappen,⁶ dan zonder buddyhond:

‘Dan vergeet ik spullen. Dan vergeet ik letterlijk, boodschappen vergeet ik dan. En op een gegeven moment word ik dan onrustig, en dan krijg ik een soort van paniek in mijn hoofd. En dan wil ik zo snel mogelijk eruit, ga ik naar de kassa, en betaal ik, en ga ik naar huis. En dan denk ik ook wel dat ik alles heb gehaald. En dan sta ik uit te pakken, en dan denk ik bij mezelf, ik vergeet iets, ik ben wat vergeten. En moet ik alsnog terug.’ (deelnemer 37)

Effect van de buddyhond op contacten

Acht deelnemers vertellen dat het leggen van contacten makkelijker gaat, met buddyhond maakt men eerder een praatje. Dat kan helpen om uit een sociaal isolement te komen. Al kan die aanspraak ook te veel zijn, of in het begin onwennig.

Acht deelnemers ervaren positieve aandacht voor de buddyhond, zeven deelnemers ervaren negatieve aandacht. Hier is veel overlap: zes deelnemers ervaren zowel positieve als negatieve aandacht. Met name het vragen stellen (over bijvoorbeeld het dekje waarop ‘buddyhond’ staat) en het staren worden als negatief ervaren:

‘In het begin heb je heel veel mensen die je aanstaren. Ja, die zitten je echt aan te kijken, en naar de hond te kijken, en naar mij te kijken. En dan denken ze van, nou, en dan, is die hond in opleiding, is heel veel wat je hoort. (...) Ik heb me eigenlijk er heel veel voor afgesloten. Zeg maar, sta je bij de slager in het begin, en dan, “[mevrouw/meneer] mag ik vragen wat voor hond dat is?” Nou in het begin gaf ik netjes antwoord, en nou ga ik gewoon mijn ding doen. Zeg ik, “ja, geleidehond”. En voor de rest geef ik geen antwoord meer. Ik ben niemand verantwoordig schuldig. Dus daar heb ik wel heel erg van geleerd.’ (deelnemer 3)

6 Een buddyhond mag, net als een blindengeleidehond, in openbare ruimtes de toegang niet geweigerd worden.

‘Maar je krijgt ook allerlei reacties op je af, mensen gaan heel ongegeneerd lopen staren of lopen naar de hond toe van: wat staat daarop? Lukt me nog net om niet fysiek te gaan, want daar word ik heel boos van. Dus ik doe het nog steeds niet graag nee [naar een winkel gaan]. Heel af en toe naar de apotheek lukt, naar de huisarts. Ziekenhuis moet ik af en toe heen om bloed te prikken, dat gaat net. Ook heel apart, als er in een keer een hond het ziekenhuis in loopt, ze trekt ontzettend de aandacht.’ (deelnemer 42)

Men is er niet altijd van overtuigd dat positieve reacties echt gemeend zijn, maar in de meeste gevallen worden ze wel zo ervaren. In zekere zin fungeert de buddyhond als bliksemafleider:

‘Ik voel me niet meer gek, als ik buiten ben. Dat klinkt misschien raar, maar winkelen is zo’n probleem en geeft zoveel stress, dat je je ook anders gedraagt. Mensen pikken dat op, op een of andere manier. Dus je krijgt vaak hele rare blikken in de winkel. Vooral bij de kassa, de kassa is heel moeilijk. Omdat je moet blijven staan, en er staan mensen achter je, om je heen. Dat is gewoon een raar moment. Dus “voor hond” was ik vaak die rare [persoon] die wel eens de boodschappen liet staan. Dus dan werd ik een beetje aangekeken, van... En “met hond” ben je die [persoon] met die leuke hond. En meer niet. (...) En is er ook naar mij toe minder spanning. Dus ook voor mij minder spanning. Dus dat vind ik ook een heel groot verschil.’ (deelnemer 39)

Geen van de deelnemers beschrijft negatieve effecten op bestaande contacten. Eén deelnemer noemt dat de buddyhond geen effect heeft, en anderen ervaren een positief effect. Bijvoorbeeld omdat zij meer en makkelijker met anderen over hun PTSS praten of omdat zij weer met contacten afspreken. Mocht een situatie lastig worden, dan kan de buddyhond gebruikt worden als excuus om even uit de situatie te gaan:

‘Het is ook geen schande om te zeggen, [hond] moet plassen, in plaats van dat je zegt van ik trek dit niet. Je kan een soort van camoufleren door te zeggen, oh [hond] moet effe naar buiten. En iedereen accepteert dat. Maar als ik zeg van, ik voel me niet goed, dan denkt iedereen wat is er aan de hand, dan is het allemaal veel zwaarder.’ (deelnemer 40)

Nacht

Alle deelnemers ervaren een effect van hun buddyhond op het slapen: bij het inslapen, tijdens het slapen en/of bij het ontwaken. Negen

deelnemers vertellen dat de nachten beter zijn geworden omdat de buddyhond hen wekt uit nachtmerries. Vaak ook ervaren de deelnemers (vervolgens) meer rust omdat ze weten dat de hond aanwezig is:

‘En eigenlijk sinds ik de hond heb, maakt de hond mij wakker en kom ik niet te diep in mijn nachtmerries, en dan slaap ik wat rustiger. En ik ben echt van twee uur slaap naar zes-zeven uur slaap gegaan. Dat wil niet zeggen dat ik de hele nacht door slaap, maar ik slaap wel een stuk beter.’ (deelnemer 3)

‘De nachten zijn beter, hij had al gelijk de eerste nacht, heeft ie me drie keer wakker gemaakt, en drie keer even opnieuw beginnen. Ja, en als je daar vertrouwen in krijgt dan slaap je gewoon rustiger in, en dan let je op zijn ademhaling, en dan is het, gaat het makkelijker.’ (deelnemer 1)

‘En eigenlijk toen ik ‘m kreeg, heb ik al bijna geen nachtmerries meer gehad. Dat nam al direct af, en voor mij, voor mijn gevoel door de wetenschap dat ik wist dat ie me wakker zou maken. Dat me al kalmeerde of zoiets.’ (deelnemer 37)

‘Het grootste verschil is bij mij, en dat merk ik bij deze ook weer, dat ik beter slaap. Zonder hond heb ik gewoon echt heel veel angst om te gaan slapen omdat ik in heel veel herbeleving terugkom. En met hond... Ik had het bij mijn eerste hond ook, binnen een week sliep ik weer vrij normaal.’ (deelnemer 39)

Ontspannen moment

De deelnemers die spreken over het meest ontspannen moment met hun buddyhond noemen met name het samen op de bank zitten of liggen, het samen tot rust komen. Daarnaast wordt wandelen vaker genoemd. Deelnemer 45 vertelt:

‘Het meest ontspannen moment is ‘s avonds als ie naast me zit (...). Dan ligt ie netjes naast me tegen m’n voeten aan en zit ik met m’n i-Padje wat post door te nemen of bepaalde dingetjes op te zoeken of te bekijken en dan merk ik dat ie er is, als ie op m’n voeten ligt. En dan op een gegeven moment hoor je een hele diepe zucht van hem en dan denk je “het is goed” voor hem, maar voor mij ook. Want het is een teken, hij gaat nu in de rust modus, ik doe het goed, want hij gaat rusten. En zo heb je een samenspel.’

Tabel 3.1 Gerapporteerde effecten van de hond op de deelnemer (genoemd tijdens interviews)

Onderwerp	Groep buddyhond n = 13 (%)	Groep niet- opgeleide gezinshond n = 13 (%)	Controle- groep n = 12 (%)
Stemming			
De hond heeft een positieve invloed op mijn stemming.	13 (100)	13 (100)	12 (100)
Ik word vrolijker omdat de hond vrolijk is.	7 (54)	7 (54)	8 (67)
De hond heeft wel eens een negatieve invloed op mijn stemming.	2 (15)	4 (31)	6 (50)
Ik word rustig van de hond. De hond brengt rust.	11 (85)	6 (46)	8 (67)
De hond leidt me af bij een negatief ervaren emotie.	10 (77)	4 (31)	1 (8)
De hond doorbreekt of vermindert boosheid of frustratie.	7 (54)	0	1 (8)
De hond biedt troost of zorgt dat ik minder verdrietig ben.	3 (23)	4 (31)	1 (8)
Ik vind de hond grappig, ik moet lachen om de hond.	2 (15)	2 (15)	5 (42)
De hond helpt mij te relativeren.	0	2 (15)	4 (33)
Betekenis			
Hij heeft mijn leven echt veranderd, mijn leven weer teruggegeven.	6 (46)	0	0
Ik krijg een warm gevoel van hem, het is echt houden van.	0	4 (31)	0
Hij is altijd bij me, zijn aanwezigheid.	8 (62)	7 (54)	5 (42)
Met de hond kan ik naar drukke plekken en de supermarkt.	9 (69)	0	0
Niet alleen zijn, een maatje hebben.	4 (31)	4 (31)	4 (33)
Hij geeft een gevoel van veiligheid, bescherming.	7 (54)	3 (23)	3 (25)
Hij geeft vertrouwen, als de hond het vertrouwt is het voor mij ook goed.	4 (31)	1 (8)	0
Onvoorwaardelijke trouw, hij oordeelt niet.	5 (38)	4 (31)	1 (8)
De hond is voor mij een therapeut op vier poten, ik kan tegen hem praten zonder dat hij iets terugzegt.	3 (23)	1 (8)	1 (8)

Onderwerp	Groep buddyhond n = 13 (%)	Groep niet- opgeleide gezinshond n = 13 (%)	Controle- groep n = 12 (%)
Hij leidt mij af van dat mijn gedachten de verkeerde kant op gaan, hij houdt me in het nu.	3 (23)	2 (15)	2 (17) (alleen de afleiding)
De hond leert mij naar mezelf te kijken.	1 (8)	2 (15)	0
De hond is een gezinslid, hij hoort erbij.	0	0	5 (42)
Ik heb (emotioneel) steun aan de hond.	5 (38)	10 (77)	7 (58)
Stress			
De hond kan mijn stressniveau verlagen.	8 (62)	9 (69)	8 (67)
Mijn stressniveau wordt lager door wandelen met de hond.	0	2 (15)	5 (42)
De hond kan mijn stressniveau verhogen.	0	1 (8)	5 (42)
Negatief ervaren aspecten			
Ik zie ertegen op als de hond weggaat (met pensioen of overlijdt).	4 (31)	2 (15)	3 (25)
Ik vind het vervelend dat de hond niet overal mee naar binnen mag.	6 (46)	2 (15)	1 (8)
Het is lastig/stressvol als de hond ziek is.	2 (15)	4 (31)	1 (8)
Je moet altijd rekening houden met de hond, bijvoorbeeld opvang regelen als je ergens heen wilt.	3 (23)	4 (31)	7 (58)
Stimulatie			
Motivatie om naar buiten te gaan.	5 (38) Zonder hem kwam ik het huis niet uit.	5 (38) Het maakt dat je sneller en meer naar buiten gaat.	6 (50) Je moet altijd met hem wandelen, ook als het regent.
De hond geeft mij structuur, regemaat, dagritme.	4 (31) Ik moet wel uit bed komen.	2 (15) Zo blijf ik bezig.	2 (17) De structuur doordat je drie keer per dag met de hond moet wandelen is fijn.

Onderwerp	Groep buddyhond n = 13 (%)	Groep niet-opgeleide gezinshond n = 13 (%)	Controle- groep n = 12 (%)
Effect van activiteiten met de hond			
Wandelen met de hond is fijn.	2 (15)	2 (15)	5 (42)
Een cursus doen met de hond is leuk.	1 (8)	2 (15)	0
Ik ga wel eens fietsen met de hond.	4 (31)	0	0
De hond gaat mee sporten.	1 (8)	0	0
Naar de winkel gaan is makkelijker met de hond.	3 (23)	0	0
Contacten			
Het leggen van nieuwe contacten is makkelijker, je hebt makkelijk een praatje.	8 (62)	5 (38)	11 (92)
Ik ervaar de aandacht voor de hond van anderen als positief.	8 (62)	3 (23)	9 (75)
Ik ervaar de aandacht voor de hond van anderen als negatief.	7 (54)	0	0
Hond is een fijn excuus om te moeten gaan.	1 (8)	1 (8)	0
Hond heeft geen effect op bestaande contacten.	1 (8)	1 (8)	3 (25)
Nacht			
De hond maakt me wakker wanneer ik een nachtmerrie heb.	9 (69)	0	0
De hond brengt rust door aanwezig te zijn als ik slaap en/of ontwaak.	8 (62)	4 (31)	0

Wat doet de hond waardoor men deze ervaringen opdoet?

A. Controlegroep

Aanvoelen stemming

Bijna iedereen geeft aan het idee te hebben dat de hond hun stemming aanvoelt (elf van de twaalf deelnemers). Zeven van hen merken dat de hond hen opzoekt wanneer ze zich minder goed voelen: *‘Die pikken je “mood” op. En nou, dan komen ze een beetje naast je zitten, stil aanwezig zijn. Dan zijn ze opeens niet strontvervelend’* (deelnemer 35). En:

‘Toen ik ziek was, kwam ze op de momenten dat ik me heel erg slecht voelde, net als nu even aandacht halen, kroelen en even dicht tegen je aan staan of bij je liggen, zo van ik ben er en het komt goed.’ (deelnemer 34)

Drie andere deelnemers geven ook aan dat de hond een extra likje of knuffel geeft. Weer een ander vertelt dat de hond juist weggaat wanneer hij/zij stress heeft: *'Als ik stress heb en dan maakt ze ook wel dat ze wegkomt'* (deelnemer 31).

Aanwezigheid

Bij sommigen is de hond altijd bij hen als ze thuis zijn: *'Als ik zit dan ligt ze bij mij. Daar waar ik ben daar ligt zij'* (deelnemer 31). Bij anderen komt de hond vaak bij hen liggen of zitten: *'Dan komt [hond] gewoon zo lekker bij je zitten even zo, komt ie even kijken bij je'* (deelnemer 27). Over wat de hond doet, zegt deelnemer 35: *'Ze zijn er en ze leveren geen commentaar. En ze zijn er en ze zijn blij dat jij er bent en dat zij er zijn en dat dat zo werkt.'*

Contact

Vijf deelnemers beschrijven manieren waarop de hond fysiek contact maakt. Twee geven aan dat de hond zijn kop op hun schoot legt. Twee anderen vertellen dat de hond tegen hen aan komt liggen. Een deelnemer vertelt dat de hond echt kan omhelzen. Deelnemer 33 beschrijft: *'Dan geeft ie me even een lik over mijn been ofzo. Weet je wel? Van oh ja, je bent hier.'*

's Nachts

Over het gedrag van de honden 's nachts wordt niets genoemd door de deelnemers. Bij veel van de deelnemers mogen de honden niet boven en/of in de slaapkamer komen.

Blokken

Een deelnemer beschrijft dat de hond ertussen gaat liggen als er visite is:

'Hij is zelfs een beetje op het tikkeltje jaloerse af als er visite is of zo. (...) Dan gaat ie er of zo tussen zitten, of ertussen liggen. Nou nu in de tijd van corona niet, maar anders als je drie zoenen of zo op je wang krijgt dan wil ie er nog wel eens zo tussen springen zo van, hallo, afblijven!' (deelnemer 30)

Thuiskomen

Drie deelnemers beschrijven dat de hond blij is hen te zien als ze thuis komen:

'Ik kwam thuis, ja, was ie helemaal door het dolle heen. Dan gaat ie rennen, en dan, als ie blij is dan komt ie ook altijd iets brengen. Dan komt ie met zijn kleding aan, of met zijn bal, of. Dat is ook een stukje

onderdanigheid, dan is heel blij van hier ben ik, en dit is voor jou.’ (deelnemer 27)

B. Deelnemers met PTSS en niet-opgeleide gezinshond

Aanvoelen stemming

Alle deelnemers geven aan het idee te hebben dat de hond hun stemming aanvoelt. Hoe de hond op hun stemming reageert, verschilt per deelnemer. Iemand vertelt niet precies te weten wat de hond doet, een ander geeft aan dat de hond weggaat van de deelnemer als hij/zij overstuur is. Bij de meeste deelnemers (tien van de dertien) zoekt de hond hen op en maakt contact als ze verdrietig zijn:

‘Ja, ik weet niet of ie... Ik weet niet: kan een hond troosten? Ja, hij zoekt je dan wel op. Als ik verdrietig ben, dan merk ik wel dat er een soort band is van “Wat is er” [verwijzing naar zelf]?’ (deelnemer 12)

Daarnaast noemt men andere acties van de hond bij stemmingen van de deelnemers. Bij twee gaat de hond hen aankijken. Bij iemand anders komt de hond in de nek liggen. Weer twee andere deelnemers zeggen dat de hond dan geaaid wil worden. Twee vertellen dat de hond voor hen gaat staan, en weer twee anderen geven aan dat de hond zijn kop op hun schoot legt:

‘(...) Ze komt dan dichterbij, zeg maar. Ze is niet een schoothondje. Ze is niet het type wat echt bovenop je klimt, zeg maar. Alleen op dat soort momenten, dan kan ze net, komt ze met haar snuit gewoon wat dichterbij. Zo van, ik snap je, ik voel je. Komt ze net wat meer, snuffelen. En als ik ook tranen heb, dan wil ze die nog wel eens weglikken.’ (deelnemer 13)

Aanwezigheid en contact

Bij zes deelnemers is de hond altijd bij hen: ‘*Overal waar ik ben is hij ook, hij ligt continu in de weg*’ (deelnemer 21). Bij vier anderen zoekt de hond hen vaak op. Dat de hond contact zoekt, noemen negen deelnemers. Twee deelnemers zeggen dat de hond daarbij zijn kop op hun been legt. Bij drie deelnemers gaat de hond tegen hen aan liggen en bij twee anderen in hun nek.

’s Nachts

Twee deelnemers vertellen iets over wat de hond ’s nachts doet. Een van hen: ‘*Als ik ’s nachts gestrest wakker wordt dan gaat de hond bij me liggen*’ (deelnemer 14). De ander:

'Als we in slaap gaan dan ligt ze zo helemaal in het holletje. Af en toe dan ligt ze op het kussen, zo boven mijn hoofd. Heel af en toe dan rekt ze zich uit en dan ligt ze als een kindje in je arm.' (deelnemer 10)

Communicatie

Twee deelnemers vertellen dat wanneer zij praten tegen de hond, deze er dan gewoon bij gaat zitten of liggen, geen oordeel heeft en er gewoon is. Een ander geeft aan dat er non-verbale communicatie plaatsvindt.

Alertheid en afleiden

Vier deelnemers geven aan dat de hond altijd op hen gefocust is en hen in de gaten houdt. Ook noemen vier deelnemers dat de hond hen kan afleiden door naar de deelnemer toe te komen of slechts door er te zijn.

Blokken

Twee deelnemers beschrijven gedrag van de hond dat lijkt op 'blokken' (zich tussen deelnemer en contact dringt in een bepaalde situatie of als er anderen zijn). Een van hen beschrijft dit als volgt: '*Dat zijn de momenten waarop hij echt naar me toekomt, tegen me aan blijft duwen, me terug uit duwt, weg van de situatie en een blok zet tussen mij en diegene die het doet*' (deelnemer 21). De ander zegt dat de hond altijd tussen hem/haar en anderen in loopt.

Thuiskomen

Sommigen beschrijven de blijheid van de hond wanneer ze thuis komen.

C. Deelnemers met PTSS en buddyhond

Aanvoelen stemming

De meeste deelnemers (negen) vertellen over hoe de hond spanning of stress bij hen aanvoelt. Drie van hen noemen dat de hond het eerder aanvoelt dan zijzelf:

'Nou ja, vaak merk ik 't pas als zij reageert. En dan komt ze bij me staan, en dan doet ze d'r poot, zeg maar, over mijn benen heen. En dan effe kroelen, en effe een kusje geven. En dan, of ze komt daarna aangelopen met een bal om af te leiden. En zegt, kom we gaan spelen. Of ze gaat bij de achterdeur staan, dat is dan van oké, hij moet open, en dan wacht ze echt tot die opengaat. En dan pakt ze een speeltje wat in de veranda ligt, zeg maar, en dan komt ze naar binnen om het aan te geven. Dus ze weet echt wel wanneer ze wat doet en waarom.' (deelnemer 2)

Men noemt verschillende acties van de hond in reactie op de stemming. Bij zes deelnemers komt de hond aandacht vragen, bijvoorbeeld door te vervelen of met speelgoed aan te komen zetten:

‘Want als ik ga afwijken of de spanning wordt hoog, dan gaat ie reageren, hij kan het aan me zien. (...) dan komt ie naar me toe en dan gaat ie... euh... ja over een andere hond zou je zeggen een soort bedelen, maar dan gaat ie aandacht vragen. Alleen om mijn aandacht weg te werken en ja dat gaat goed.’ (deelnemer 45)

Dat de hond naar hen toe komt en erbij komt liggen, vertellen acht deelnemers:

‘En dat doet ie dus ook als ik soms zo’n depressieve bui heb, dan denk ik: hond, vervelend, ga es weg, je loopt me voor de voeten. Maar eigenlijk heeft ie het al in de gaten. Dan is ie heel nadrukkelijk bij me.’ (deelnemer 42)

Ook spreken acht deelnemers van verschillende aanrakingen: *‘Dan legt ze meestal haar kop op m’n been of ze komt echt helemaal tegen me aan zitten’* (deelnemer 4). En: *‘Als hij ziet, ja, als er iets met mij is, dan gaat ie aandacht zoeken, dan gaat ie me likken aan mijn hand, van hé wat is er, dan gaat ie met zijn hoofd ertegenaan’* (deelnemer 40).

Aanwezigheid

Bij zes deelnemers is de hond altijd bij hen: *‘Ja, ze is 24/7 bij me. Dus ook naar het werk toe gaat ze gewoon mee’* (deelnemer 4). De hond doet al veel door er te zijn: *‘Het is gewoon puur dan de aanwezigheid en haar rust en kalmte wat mij dan ook helpt om rustig te blijven’* (deelnemer 5). Anderen noemen dat de hond achter hen aan loopt: *‘Sta ik op, staat hij op. Ga ik ergens heen, dan loopt hij al heel gauw achter me aan’* (deelnemer 6). En: *‘Ze lopen achter me aan, als het wat drukker is, of dan zie je ze rustig zo bij ons lopen, en dan gaan ze weer in de mand liggen als ze denkt het is goed, het is rustig’* (deelnemer 3).

Contact

De hond legt bij de meeste deelnemers actief contact: *‘Maar hij kan ook echt in één keer komt ie met z’n voorpoten op m’n schoot liggen en dan kruipt ie helemaal tegen me aan, heel warm tegen me aan. Echt contact maken’* (deelnemer 42). De hond komt tegen hen aanliggen: *‘Hij ligt lekker tegen me aan, en afen toe krijg ik pootje over mij heen, en dan legt ie zijn kop op mijn schouder’* (deelnemer 41).

's Nachts

Bijna alle deelnemers (tien van de dertien) zeggen dat de hond hen wakker maakt als ze een nachtmerrie hebben. Een deelnemer vertelt hierover:

'Dan maakt ie me echt wakker, dan gaat ie echt tegen je aan stoten met z'n snoet, van wakker worden joh. Lukt dat niet, dan nog harder, en als dat dan helemaal nog niet helpt, dan nu loopt ie om en maakt ie mijn vrouw wakker. Dus vrouwtje wakker worden, want het baasje gaat niet goed en dan maakt mijn vrouw me wakker.' (deelnemer 45)

Verskillende manieren worden genoemd hoe de hond hen wakker maakt, bijvoorbeeld door hen aan te tikken of te likken, of door op het bed te springen: *'Aan het voeteneind ligt er een kleet. En dan springt ze er bovenop op het moment dat ik heel erg met m'n benen bezig ben, weer aan het vechten ben of wat dan ook'* (deelnemer 4). Een aantal deelnemers noemt dat de hond naast hen ligt 's nachts: *'Maar vannacht heb ik onrustig geslapen, omdat ik vandaag dit [onderzoek] had, dat heeft ie wel, de hele nacht heeft ie naast me gelegen'* (deelnemer 37). Naast het wakker maken 's nachts is de hond 's ochtends ook actief. Iemand zegt hierover: *'Als ik 's ochtends wakker word na nare dromen, en ik zit in die emotionele waas, hij haalt me er, het bleek dus dat, hij haalt mij daar heel erg uit'* (deelnemer 40). Een ander:

'Ik ben altijd vroeg wakker, en dan denk ik: ah, geen zin in vandaag. Maar dan springt hij boven op me, want zo denkt hij dat hij me moet begroeten, en dan wordt er gekwispeld en dan krijg je een lik en ook weer een speeltje.' (deelnemer 39)

Praten

Deelnemers die zeggen te praten tegen de hond benoemen (ook) het niet terugpraten van de hond. Bijvoorbeeld:

'Je kan je verhaal kwijt en als je je verhaal verteld hebt, hij zal nooit zeggen, "joh ken ik al, dat heb je al 27 keer verteld", dus dat hoor ik niet. Dus ik kan mijn verhaal aan hem kwijt, wat er op dat moment speelt en daarmee ben ik mijn verhaal kwijt en als hij merkt "van oh ok [verwijzing naar zelf] is klaar", dan staat ie op en dan schudt ie. Als een hond schudt, schudt ie de stress van 'm af. Dus als ik met 'm gesproken heb of gepraat heb en ik heb 'm aangehaald en hij loopt bij me weg, dan gaat ie schudden en dan weet ik voor mezelf, en dat klinkt heel raar, hij heeft mijn verhaal overgenomen, ik ben het kwijt, hij schudt het af, hij is het kwijt.' (deelnemer 45)

Alert

De meeste deelnemers geven aan dat de hond hen in de gaten houdt: *'Ze houdt me echt gewoon in de gaten. Ze gaat echt geen 10 meter bij me vandaan'* (deelnemer 4). Sommige honden letten op, zodat deelnemers zelf minder alert hoeven te zijn:

'Ze merkt 't als er iets is, dan kijkt ze op. Bijvoorbeeld als we naar een restaurant gaan, dan gaat ze eigenlijk nooit zo liggen, dan gaat [ze] eigenlijk altijd zitten, omdat eromheen geen, er is altijd wel reuring, zeg maar, dus dan let ze altijd op van goh, kom niet te dichtbij, blijf maar daar, wat ben je aan het doen. En ze houdt altijd alles in de gaten, zodat ik dat zelf minder hoef te doen.' (deelnemer 2)

Afleiden

De hond leidt vaak af door een lik te geven, op te springen, te blaffen of geaaid te willen worden: *'Dan blaft hij soms ook. Dat vindt hij echt niet fijn als ik in zo'n stadion ben. Dan blaft hij echt, daarmee dringt hij echt... Hij wil echt mijn aandacht, daar is ook niet aan te ontkomen dan'* (deelnemer 42). Een ander:

'Als ik onrustig word, dan tikt ie me aan, en dan kan ik 'm aaien, en dan leidt ie me effe af van dat ik in mijn hoofd bezig ben, dat het te druk is, of onrustig ben, en dan, ja kom je weer een beetje tot rust eigenlijk. Dat je effe afgeleid wordt van de situatie waarin je dan zit.' (deelnemer 37)

Soms komen de honden aan met speelgoed: *'En als ik dan wat, sommige momenten wat chagrijnig ben, dan komt ze weer met een floss aangelopen van hé, kom op, effe spelen'* (deelnemer 3).

Blokken

Tien deelnemers vertellen dat de hond kan blokken op plekken met veel mensen, zoals in een supermarkt. In de rij bij de kassa werkt de hond als een afscherming en kan fysiek een buffer vormen, een soort veilige ruimte:

'Zij blokt eigenlijk iedereen die te dicht bij mij wil komen, blokt ze eigenlijk af. Dus zij zet gewoon zo, hup, een stap daarvoor. (...) als er iemand van rechts aankomt, gaat ze rechts staan, als iemand links komt, gaat ze links staan. Dus zo kan ze heel makkelijk, kan ik met haar sturen. En dat doet ze eigenlijk ook zelf. En dat heb ik ook als ik op straat loop, de hond loopt meestal links.' (deelnemer 3)

‘Vaak gaat hij, nou ja dat doet hij, dan gaat hij voor me staan, dan gaat hij blokken. Of hij gaat achter me staan. Maar hij zorgt in ieder geval dat er niemand in m’n rug of op me af kan lopen.’ (deelnemer 6)

Thuiskomen

Een deelnemer zegt over het thuiskomen: *‘Maar als ik dan terugkom, is zij er echt alleen maar voor mij. En dan is ze ook niet meer weg te slaan’* (deelnemer 3).

Overig: spiegelen, beschermen/weghalen uit situatie

Drie deelnemers vertellen dat de hond hun gedrag overneemt en daarmee hun gedrag spiegelt: *‘Als ik druk doe, gaat hij ook druk doen. Als ik druk bèn, gaat hij druk doen’* (deelnemer 6). Een ander: *‘Als hij dan onrustig wordt, dan spiegelt ie mijn gedrag. Dan gaat hij ook onrustig worden, en dat, dan zou ik daaraan kunnen zien van ik moet er effe tussenuit’* (deelnemer 40).

Drie deelnemers zeggen dat als ze de hond uitlaten en het dekje is af, dat ze toch blijven functioneren en de baas beschermen:

‘Want als ze, als wij de honden uitlaten, dan hebben we ook geen dekje bij ons. De honden zijn echt vrij, en dan. En dan blijven altijd nog, o is het te druk op dat, nu, komen ze nog naar ons toe, als er wat is, komen ze naast me lopen, dus ze blijven eigenlijk functioneren.’ (deelnemer 3)

Vijf deelnemers geven aan dat de hond hen soms weghaalt uit situaties:

‘Als ik zelf niet in de gaten heb dat ik over de grens heen ga, dan grijpt hij in. Want dan merkt hij aan mij, dan scheid ik schijnbaar een bepaalde stof af of een andere intonatie in mijn stem en dan denkt ie hé het gaat niet goed met ‘m, ik ga ‘m waarschuwen. Aantikken en dan moet ik weg en luister ik niet naar ‘m dan gaat ie de lijn strak zetten en dan gaat hij achteruitlopen want ik moet weg.’ (deelnemer 45)

4

Conclusie

In het navolgende beantwoorden we eerst de vier deelvragen en vervolgens de centrale onderzoeksvraag.

Deelvraag I: Op welke wijze en in welke mate verschillen (oud-)politie­mensen gediagnosticeerd met PTSS van een controlegroep gezonde politie­mensen (dat wil zeggen politie­mensen zonder PTSS-diagnose)?

Vergeleken met politie­mensen zonder PTSS rapporteerden (oud-) politie­mensen met PTSS minder welzijn en meer angst en scoorden zij minder gezond op basis van de vragenlijsten. Bovendien leken zij gevoeliger te reageren op plaatjes met een boze gezichtsexpressie. Op de werkgeheugentaak met de cijfers of letters waren zij minder goed: ze waren trager en/of maakten meer fouten. In combinatie met de hersen­activiteit (lagere P3-piek) wijst dit op een slechter functionerend werk­geheugen in de groep met PTSS.

Alle deelnemers waren positief gestemd over hun hond en velen gaven aan dat de hond hun stressniveau kan verlagen. In beide groepen kwam naar voren dat de hond hen motiveert naar buiten te gaan. Politie­mensen zonder PTSS vonden hun hond vooral grappig. Zij zagen de hond als helpend in het maken van nieuwe contacten; voor een aantal van hen is de hond een extra gezinslid, die soms helpt te relativeren. Daarnaast vertelden zij dat de hond ook wel eens een negatieve invloed heeft op hun stemming en hun stressniveau ook kan verhogen. Een dergelijk negatief effect op stemming en stress rapporteerden (oud-) politie­mensen met PTSS minder tot helemaal niet (niemand in de groep met buddyhonden noemde een stressverhogende werking). Zij vertelden over hoe de hond hen helpt bij negatieve emoties en waar­deerden vooral de niet-oordelende vertrouwdheid met de hond en de rust die deze geeft. Meer dan politie­mensen zonder PTSS maakten zij zich zorgen dat hun hond iets overkomt en dat een afscheid uiteindelijk onafwendbaar is.

Deelvraag II: Is er een effect van de aan- of afwezigheid van een hond als stressbuffer tijdens het uitvoeren van cognitieve taken bij (oud-) politiemensen gediagnosticeerd met PTSS in vergelijking met de aan- of afwezigheid van een hond bij een controlegroep politiemensen?

Wanneer de hond afwezig was bij de groep met PTSS, gaf hun hersenactiviteit tijdens de emotionele verwerkingstaak een indicatie voor een hogere reactiviteit (hogere N170) op plaatjes met een boze gezichtsuitdrukking en mogelijk een verhoogde inspanning/opwinding (lagere P3). Daarnaast presteerde de groep met PTSS minder goed op de werkgeheugentaak wanneer de hond afwezig was dan met de hond erbij. In combinatie met de gemeten hersenactiviteit (lagere target N2) wijzen deze resultaten in de richting van een door de afwezigheid van de hond nog verder afgenomen cognitieve controle, die in de groep met PTSS al verlaagd was. Politiemensen zonder PTSS vertoonden in afwezigheid van de hond (een trend richting) een leereffect op de werkgeheugentaak, die daarvóór in aanwezigheid van de hond al een keer eerder was afgenomen. Omdat de aan- en afwezigheid van de hond samenvielen met respectievelijk de eerste en tweede testafname, is replicatie van de resultaten belangrijk en daarmee is vervolgonderzoek geboden.

Deelvraag III: Heeft bij (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS de aan- of afwezigheid van de buddyhond andere effecten dan een gezinshond op hun functioneren tijdens het uitvoeren van cognitieve taken?

Op de emotionele verwerkingstaak werden geen verschillen gevonden tussen de groep met buddyhond en de groep met gezinshond. Op de werkgeheugentaak was de trend richting leereffect in de controlegroep precies omgekeerd bij (de totale groep) politiemensen met PTSS: bij de tweede afname, zonder hond, was een trend richting slechtere prestatie te zien. In hersenactiviteit onderscheidde de groep met buddyhonden zich bovendien van de groep met gezinshonden. In aanwezigheid van een buddyhond leek de hersenactiviteit (gemeten in P3) meer op die van politiemensen zonder PTSS. Hier was geen sprake van bij de groep politiemensen met PTSS wanneer een gezinshond aanwezig was. Maar als de hond weg was, zag de hersenactiviteit van mensen met een buddyhond eruit als die van deelnemers met PTSS (zoals in de groep met gezinshond). Dit geeft een indicatie voor een betere cognitieve controle als de buddyhond aanwezig is. Omdat het om relatief kleine groepen gaat en het bovendien internationaal uniek onderzoek betreft, is ook op dit aspect vervolgonderzoek aan te raden.

Deelvraag IV: Op welke wijze ervaren (oud-)politied medewerkers gediagnosticeerd met PTSS dat de buddyhond hun functioneren en kwaliteit van leven beïnvloedt en hoe verhoudt deze ervaring zich tot ervaringen met een gezinshond?

Zowel de buddyhond als de gezinshond zorgt voor rust en beïnvloedt de stemming van deelnemers met PTSS positief. De hond kan hen uit negatieve emoties trekken, zoals verdriet, paniek of boosheid. Naast het wandelen onderneemt men allerlei andere activiteiten met de hond, wat ook de kwaliteit van leven positief beïnvloedt.

Een groot verschil tussen buddyhonden en niet-opgeleide gezinshonden is dat een buddyhond een precieze focus heeft op het welzijn van de deelnemer met PTSS. Een gezinshond daarentegen biedt niet alleen troost en steun, maar kan ook een negatieve invloed hebben op stemming en stress. Bovendien is een buddyhond specifiek gericht op PTSS-gerelateerde uitdagingen door zijn baasje te wekken uit nachtmerries, in te grijpen bij opbouw van spanning en het voorkomen van stressvol contact met anderen. En hun bazen *weten* dat. Zij lezen door het interpreteren van het gedrag van hun hond als het ware hun eigen toestand – en leren daarop vertrouwen. Zo lijkt een weg terug naar ‘normaal’ leven gevonden te worden. Dit is niet het geval bij een gezinshond. Keerzijde van de hond is dat men zich zorgen maakt dat de hond iets overkomt, ‘met pensioen gaat’ of doodgaat. Overigens werd dit type zorg over de hond evengoed geuit in het geval van een gezinshond. Het lijkt erop dat politiemensen met PTSS, ongeacht welk type hond, meer bezig zijn met het aanstaande verlies.

Centrale vraag: Waaruit blijkt de meerwaarde van ondersteuning met een buddyhond voor (oud-)politiemensen gediagnosticeerd met PTSS en welke factoren spelen daarin een doorslaggevende rol?

Zowel in hun dagelijks functioneren als tijdens testafname blijkt een buddyhond van meerwaarde voor (oud-)politiemensen die kampen met PTSS. De verhalen uit de interviews en het gedrag en de hersenactiviteit tijdens cognitieve tests wijzen allemaal uit dat een buddyhond een grotere en andere meerwaarde vertegenwoordigt dan een gezinshond, die vooral troost en warmte biedt. De cognitieve prestatie lijkt te verbeteren door de buddyhond, die het dagelijks leven ‘normaliseert’. Men kan weer slapen, de rust en het vertrouwen nemen toe, men komt weer in beweging, buiten en in winkels, bij familie en vrienden. Deze meerwaarde komt tot stand door gedragingen van de buddyhonden die specifiek gericht zijn op het verminderen van kenmerkende beperkingen

als gevolg van PTSS: door te wekken uit nachtmerries, het lezen/spiegelen van de stemming van de (oud-)politiemensen, het afleiden en wegtrekken van spanningsopbouw, en het blokken van contact bij potentieel stressvolle interacties. Het gevolg, kort gezegd: men komt weer tot leven.

Bronvermelding

- American Psychiatric Association (2013). 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'. May. <https://doi.org/10.1176/APPI BOOKS.9780890425596>.
- Bae, K.Y., D.W. Kim, C.H. Im & S.H. Lee (2011). 'Source Imaging of P300 Auditory Evoked Potentials and Clinical Correlations in Patients with Posttraumatic Stress Disorder'. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 35 (8): 1908-1917. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2011.08.002>.
- Forbes, David, M. Creamer, J.I. Bisson, J.A. Cohen, B.E. Crow, E.B. Foa, M.J. Friedman, T.M. Keane, H.S. Kudler & R.J. Ursano (2010). 'A Guide to Guidelines for the Treatment of PTSD and Related Conditions'. *Journal of Traumatic Stress*, 23 (5): 537-552. <https://doi.org/10.1002/jts.20565>.
- Gade, P.R., A. Molloy & P.L. Anderson (2022). 'The use of trial-level bias scores to examine attention bias and attention bias variability among people with and without social anxiety disorder'. *Journal of Clinical Psychology*, 78 (5): 847-856. doi:10.1002/jclp.23259. Epub 2021 Oct 19. PMID: 34664275.
- Handlin, L., E. Hydbing-Sandberg, A. Nilsson, M. Ejdebäck, A. Jansson & K. Uvnäs-Moberg (2011). 'Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate-an Exploratory Study'. *Anthrozoos* 24 (3): 301-15. <https://doi.org/10.2752/175303711X13045914865385>.
- Headey, B., M. Grabka, J. Kelley, P. Reddy & Y.-P. Tseng (2002). 'Pet Ownership Is Good for Your Health and Saves Public Expenditure Too: Australian and German Longitudinal Evidence'. *Australian Social Monitor*, 5 (4): 93-99. <http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=674270738133649;res=IELBUS>.
- Houtert, E.A.E. van, N. Endenburg, J.J. Wijnker, B. Rodenburg & E. Vermetten (2018). 'The study of service dogs for veterans with Post-Traumatic Stress Disorder: a scoping literature review'. *European Journal of Psychotraumatology*, 13 (9) (Suppl. 3): 1503523. doi: 10.1080/20008198.2018.1503523. Erratum in: *Eur J Psychotraumatol*. 2018, 9 (Suppl. 3): 1518199. PMID: 31798814; PMCID: PMC6866726.

- Houtert, E.A.E. van, T.B. Rodenburg, E. Vermetten & N. Eindhoven (2022). 'The Impact of Service Dogs on Military Veterans and (Ex) First Aid Responders With Post-traumatic Stress Disorder'. *Front Psychiatry*, 13: 834291. doi:10.3389/fpsy.2022.834291.
- Janssens, M., E.J. Eshuis, J. Lataster, M. Simons, J. Reijnders & N. Jacobs (2021). 'Companion Animals as Buffer against the Impact of Stress on Affect: An Experience Sampling Study'. *Animals*, 11 (8): 2171. doi:10.3390/ani11082171. PMID: 34438629; PMCID: PMC8388427.
- Klimesch, W. (2012). 'Alpha-Band Oscillations, Attention, and Controlled Access to Stored Information'. *Trends in Cognitive Sciences*, 16 (12): 606-617. <https://doi.org/10.1016/J.TICS.2012.10.007>.
- Kloep, M.L., R.H. Hunter & S.J. Kertz (2017). 'Examining the Effects of a Novel Training Program and Use of Psychiatric Service Dogs for Military-Related PTSD and Associated Symptoms'. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87 (4): 425-433. <https://doi.org/10.1037/ort0000254>.
- Kredlow, M.A., R.J. Fenster, E.S. Laurent, K.J. Ressler & E.A. Phelps (2022). 'Prefrontal cortex, amygdala, and threat processing: implications for PTSD'. *Neuropsychopharmacology*, 47: 247-259. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01155-7>.
- Lamichhane, B., A. Westbrook, M.W. Cole & T.S. Braver (2020). 'Exploring brain-behavior relationships in the N-back task'. *NeuroImage*, 212: 116683. ISSN 1053-8119. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116683>.
- Luck, S.J., G.F. Woodman & E.K. Vogel (2000). 'Event-Related Potential Studies of Attention'. *Trends in Cognitive Sciences*, 4 (11): 432-440. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01545-X](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01545-X).
- Naim, R., S.P. Haller, J.O. Linke, A. Jaffe, J. Stoddard, M. Jones, A. Harrewijn, K. Kircanski, Y. Bar-Haim & M.A. Brotman (2022). 'Context-dependent amygdala–prefrontal connectivity during the dot-probe task varies by irritability and attention bias to angry faces'. *Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01307-3>.
- O'Haire, M.E. & K.E. Rodriguez (2018). 'Preliminary Efficacy of Service Dogs as a Complementary Treatment for Posttraumatic Stress Disorder in Military Members and Veterans'. <https://doi.org/10.1037/ccp0000267>.
- Ortu, D. (2012). 'Neuroscientific Measures of Covert Behavior'. *Behavior Analyst*. <https://doi.org/10.1007/BF03392267>.
- Paulmann, S. & M.D. Pell (2009). 'Facial Expression Decoding as a Function of Emotional Meaning Status: ERP Evidence'. *NeuroReport* 20 (18): 1603-8. <https://doi.org/10.1097/WNR.0B013E3283320E3F>.

- Polich, J. (2007). 'Updating P300: An Integrative Theory of P3a and P3b'. *Clinical Neurophysiology*. NIH Public Access. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2007.04.019>.
- Rodriguez, K.E., M.R. LaFollette, K. Hediger, N. Ogata & M.E. O'Haire (2020). 'Defining the PTSD Service Dog Intervention: Perceived Importance, Usage, and Symptom Specificity of Psychiatric Service Dogs for Military Veterans'. *Frontiers in Psychology*, 11 juli: 1638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01638>.
- Scott, J.C., G.E. Matt, K.M. Wrocklage, C. Crnich, J. Jordan, S.M. Southwick, J.H. Krystal & B.C. Schweinsburg (2015). 'A Quantitative Meta-Analysis of Neurocognitive Functioning in Posttraumatic Stress Disorder'. *Psychological Bulletin*, 141 (1): 105-140. <https://doi.org/10.1037/a0038039>.
- Semple, W.E., P.F. Goyer, R. McCormick, B. Compton-Toth, E. Morris, B. Donovan, G. Muswick, D. Nelson, M.L. Garnett, J. Sharkoff, G. Leisure, F. Miraldi & S.C. Schulz (1996). 'Attention and Regional Cerebral Blood Flow in Posttraumatic Stress Disorder Patients with Substance Abuse Histories'. *Psychiatry Research* 67 (1): 17-28. [https://doi.org/10.1016/0925-4927\(96\)02735-7](https://doi.org/10.1016/0925-4927(96)02735-7).
- Skogstad, M., M. Skorstad, A. Lie, H.S. Conradi, T. Heir & L. Weisæth (2013). 'Work-Related Post-Traumatic Stress Disorder'. *Occupational Medicine*, 63 (3): 175-182. <https://doi.org/10.1093/OCCMED/KQT003>.
- Smit, A.S., B.P.R. Gersons, S. Buschbach, M. den Dekker, J. Mouthaan & M. Olf (2013). *PTSS Bij de Politie – Een Beter Beeld* (Vol. 300). <https://psychotraumanet.org/nl/ptss-bij-de-politie-een-beter-beeld-16-jaar-politiepoli-1000-gebruikers>.
- Souter, M.A. & M.D. Miller (2007). 'Do Animal-Assisted Activities Effectively Treat Depression? A Meta-Analysis'. *Anthrozoos*, 20 (2): 167-180. <https://doi.org/10.2752/175303707X207954>.
- Statsenko, Y., T. Habuza, K. Neidl-Van Gorkom, N. Zaki & T.M. Almansoori (2020). 'Applying the Inverse Efficiency Score to Visual-Motor Task for Studying Speed-Accuracy Performance While Aging'. *Frontiers in Aging Neuroscience*, december, Section Neurocognitive Aging and Behavior. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.574401>.
- Stern, S., D. Donahue, S. Allison, J. Hatch, C.L. Lancaster, T.A. Benson, A.L. Johnson, M.D. Jeffreys, D. Pride, C.A. Moreno & A. Peterson (2013). 'Potential Benefits of Canine Companionship for Military Veterans with Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)'. *Society and Animals*, 21 (6): 568-581. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341286>.
- Swick, D. & V. Ashley (2017). 'Enhanced Attentional Bias Variability in Post-Traumatic Stress Disorder and Its Relationship to More General Impairments in Cognitive Control'. *Scientific Reports*, 7 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-15226-7>.

- Tluczek, A., J.B. Henriques & R.L. Brown (2009). 'Support for the Reliability and Validity of a Six-Item State Anxiety Scale Derived from the State-Trait Anxiety Inventory'. *Journal of Nursing Measurement*, 17 (1): 19-28. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.1.19>.
- Vries, G.J. de & M. Olf (2009). 'The Lifetime Prevalence of Traumatic Events and Posttraumatic Stress Disorder in the Netherlands'. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (4): 259-267. <https://doi.org/10.1002/jts.20429>.
- Weber, D.L., C.R. Clark, A.C. McFarlane, K.A. Moores, P. Morris & G.F. Egan (2005). 'Abnormal Frontal and Parietal Activity during Working Memory Updating in Post-Traumatic Stress Disorder'. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 140 (1): 27-44. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2005.07.003>.
- Zinchenko, A., M.M. Al-Amin, M.M. Alam, W. Mahmud, N. Kabir, H.M. Reza & T.H.J. Burne (2017). 'Content Specificity of Attentional Bias to Threat in Post-Traumatic Stress Disorder'. *Journal of Anxiety Disorders* 50 (August): 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.05.006>.

Bijlagen

Interview

- Gebruikt u momenteel medicatie? Zo ja, welke medicatie?
- Volgt u momenteel therapie? Zo ja, welke vorm van therapie?
- Heeft u last van gezondheidsklachten of restklachten?
- Zou u deze klachten kunnen omschrijven?
- Bent u momenteel werkzaam of bezig met re-integreren?
- Zo ja, heeft het hebben van een hond hier invloed op?
- Kunt u omschrijven wat de hond voor u betekent?
- Wat waardeert u het meest aan uw hond?
- Wat is er veranderd in uw leven sinds u de hond heeft?

Indien eerder een familie hond gehad (deelnemers buddy hond):

- Wat maakt een hulphond anders?
- Leeftijd: Hoe oud is de hond ongeveer?
- Duur: Hoelang heeft u de hond (in maanden)? Vanaf welke datum heeft u de hond?
- Wat zijn de belangrijkste activiteiten die u onderneemt met uw hond?
- (Deelnemers PTSS) Welke invloed heeft de hond op het onderneemen van activiteiten in uw leven?
- Op een schaal van 1 tot 10: hoe groot is dit effect? (1 is geen effect, 10 is allesbepalend)
- Welke momenten ervaart u als het meest prettig samen met de hond?
- Zijn er ook situaties waarin u steun ervaart van uw hond?
- Welk cijfer zou u de relatie of band met uw hond geven?
- In hoeverre is de hond beschikbaar op cruciale momenten?
- Waaruit bestaat de verzorging van uw hond?
- Voelt u zich wel eens beperkt door het hebben van een hond?
- Zo ja, welke beperkingen ervaart u van het hebben van uw hond?
- Hoe wordt uw hond in de thuissituatie ervaren?

- Hoe is de band tussen uw hond en uw naasten?
- Welk effect heeft de hond op uw relatie met anderen?
- Welk effect heeft de hond op het leggen van (nieuwe) sociale contacten?
- Welke regels gelden er binnen het gezin voor de hond?
- Welke regels gelden er voor gezinsleden ten aanzien van de hond?
- Hoe reageert de omgeving buitenshuis op het dekje dat de hond draagt?
- Kunt u beschrijven hoe uw gedrag is veranderd sinds u de hond heeft?
- Hoe beschrijft uw omgeving uw gedrag sinds u de hond heeft?
- Welk effect heeft de hond op uw humeur?
- Op een schaal van 1 tot 10: hoe groot is dit effect? (1 is geen effect, 10 is allesbepalend)
- Welk effect heeft de hond op uw stressniveau?
- Op een schaal van 1 tot 10: hoe groot is dit effect? (1 is geen effect, 10 is allesbepalend)
- Voldoet de hond aan uw verwachtingen?
- Ervaarde u een verschil tussen de situatie waarbij de hond aanwezig was en afwezig was?
- Kunt u omschrijven wat er gebeurde wanneer de hond niet bij de metingen aanwezig was?
- Hoe heeft u het contact met uw hond ervaren tijdens de metingen?
- Op welke manier had u contact of interactie met uw hond tijdens de metingen?

Vragenlijst

Uitleg: Deze vragenlijst wordt volledig anoniem verwerkt.

Q1 Wat is uw leeftijd?

Q2 Wat is uw voorkeurshand?

- o Links
- o Rechts

Q3 Wat is uw geslacht?

- o Man
- o Vrouw
- o Anders

Q4 Hoe lang heeft u uw hond?

- Minder dan 1 jaar
- 1 tot 2 jaar
- 2 tot 3 jaar
- 3 tot 4 jaar
- 4 tot 5 jaar
- 5 tot 10 jaar
- Meer dan 10 jaar

Q5 Indien u in dienst bent (geweest) bij de politie, hoeveel dienstjaren?

- Niet meer in dienst bij de politie
- 0 tot 5 dienstjaren
- 5 tot 10 dienstjaren
- 10 tot 15 dienstjaren
- 15 tot 20 dienstjaren
- 20 tot 25 dienstjaren
- 25 tot 30 dienstjaren
- 30 tot 35 dienstjaren
- 35 tot 40 dienstjaren
- 40 tot 45 dienstjaren
- 45 tot 50 dienstjaren

SWLS

Geef aan in hoeverre u het eens bent met de volgende stellingen.

	Helemaal oneens	Tamelijk oneens	Neutraal	Tamelijk eens	Helemaal eens
In de meeste gevallen is mijn leven bijna ideaal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn levensomstandigheden zijn uitstekend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben tevreden met het leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tot nu toe heb ik de belangrijkste dingen in mijn leven bereikt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik mijn leven opnieuw kon beginnen, dan zou ik bijna niets veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WHOQoL-BREF

Wij vragen van u om in deze vragenlijst aan te geven wat u vindt van uw kwaliteit van leven, gezondheid en andere levensgebieden. Beantwoord alstublieft alle vragen. Als u onzeker bent over het antwoord dat u wilt geven op een vraag, kies dan het antwoord dat het meest toepasselijk lijkt. Dit kan vaak uw eerste reactie zijn.

Houd uw normen, hoop, genoegens en zorgen in gedachten. We vragen u te denken aan uw leven in de afgelopen twee weken.

WHQ1 Hoe zou u uw kwaliteit van leven inschatten?

- Erg slecht
- Tamelijk slecht
- Goed noch slecht
- Tamelijk goed
- Erg goed

WHQ2 Hoe tevreden bent u met uw gezondheid?

- Erg ontevreden
- Tamelijk ontevreden
- Tevreden noch ontevreden
- Tamelijk tevreden
- Erg tevreden

WHQ3-6 In de volgende vragen wordt gevraagd in welke mate (hoeveel) u in de afgelopen twee weken bepaalde dingen hebt ervaren.

	Helemaal niet	Weinig	Middelmatig	Zeer veel	Een extreme hoeveelheid
In welke mate vindt u dat pijn u afhoudt van wat u moet doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoeveel behoefte hebt u aan medische behandeling om in uw dagelijkse leven te kunnen functioneren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoeveel geniet u van het leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In welke mate voelt u dat uw leven betekenisvol is?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WHQ7-14 In de volgende vragen wordt gevraagd naar de mate waarin u in de afgelopen twee weken bepaalde dingen heeft ervaren of in staat was om te doen.

	Helemaal niet	Bijna niet	Gemiddeld	Behoorlijk	Helemaal
Hoe goed kunt u zich concentreren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe veilig voelt u zich in uw dagelijkse leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe gezond is uw omgeving?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u genoeg energie voor het leven van alledag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunt u uw lichamelijke uiterlijk accepteren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u genoeg geld om in uw behoeften te voorzien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe beschikbaar voor u is de informatie die u nodig hebt in uw dagelijkse leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u mogelijkheden tot recreatie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WHQ15-24 In de volgende vragen wordt gevraagd naar hoe tevreden of ontevreden u in de afgelopen twee weken bent geweest met de verschillende aspecten van uw leven.

	Erg ontevreden	Tamelijk ontevreden	Tevreden noch ontevreden	Tamelijk tevreden	Erg tevreden
Hoe tevreden bent u met uw slaap?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u tevreden met uw vermogen om alledaagse activiteiten te verrichten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u tevreden met uw werkvermogen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u tevreden met uzelf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe tevreden bent u met uw persoonlijke relaties?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In welke mate bent u tevreden met uw seksuele leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe tevreden bent u met de steun die u krijgt van uw vrienden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u tevreden met uw leefomstandigheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe tevreden bent u met uw toegang tot gezondheidsdiensten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe tevreden bent u met uw vervoer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WHQ25 Hoe goed kunt u zich verplaatsen?

- Erg slecht
- Tamelijk slecht
- Goed noch slecht
- Tamelijk goed
- Erg goed

WHQ26 Hoe vaak heeft u negatieve gevoelens, zoals een sombere stemming, wanhoop, angst, depressie?

- Nooit
- Zelden
- Redelijk vaak
- Zeer vaak
- Altijd

STAI

Geef aan in hoeverre u het eens bent met de volgende stellingen.

	Helemaal niet	Enigszins	Redelijk	Heel erg
Ik voel me kalm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me gespannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me geïrriteerd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben ontspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me tevreden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben bezorgd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Over de auteurs

Annika Smit is gepromoveerd in de biologische psychologie aan de Radboud Universiteit. Ze richt zich in haar onderzoek op de menselijke prestaties in het politievak, op diverse functiegebieden en niveaus. Zij is lector Weerbaarheid aan de Politieacademie en bijzonder hoogleraar Weerbaarheid bij de politie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.

Charlotte Roelofs MSc studeerde neurobiologie aan de Radboud Universiteit. Momenteel doet ze promotieonderzoek naar de werking van een hond als stressbuffer bij (oud)politiemensen met PTSS aan dezelfde universiteit, een project in samenwerking met de Politieacademie.

Nikita Rombouts MSc is afgestudeerd in de criminologie aan de Universiteit Leiden. Na haar studie werkte zij als analist bij de politie en als adviseur veiligheid bij de gemeente Lansingerland. Sinds 2018 is zij werkzaam bij de Politieacademie als wetenschappelijk onderzoeker en verricht onderzoek op de thema's weerbaarheid en integriteit.

Nanette Slagmolen MSc is afgestudeerd in de sociologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Na haar studie werkte zij als wetenschappelijk onderzoeker binnen de politieorganisatie op het gebied van weerbaarheid. Vanaf 2016 als wetenschappelijk onderzoeker bij de Politieacademie op de thema's weerbaarheid en integriteit.

Dr. Wendy Schreurs studeerde sociale psychologie en bestuurskunde aan de Universiteit Twente. In 2019 promoveerde ze aan de Universiteit Twente op psychologische factoren van burgerparticipatie in het politiedomein. Zij werkt bij de Politieacademie als wetenschappelijk onderzoeker en coördinator van de opleiding Master of Science in Policing.

Dr. Marijtte Jongasma studeerde neuro- en revalidatiepsychologie in Nijmegen. Ze promoveerde bij de afdeling Anesthesiologie van het Radboud UMC en is als universitair hoofddocent verbonden aan het Behavioural Science Institute van de Radboud Universiteit.

Publicaties in de onderzoekreeks Politieacademie bij Boom criminologie:

- Otto Adang, Wim van Oorschot & Sander Bolster (2011). *De politieaanpak van voetbalwedstrijden in Nederland. Ervaringen van peer review evaluatieteams.*
- Cees Sprenger & Eefje Teeuwisse (2011). *Slim vakmanschap. Onderzoek rond het versterken van vakmanschap binnen de politie.*
- E.J. van der Torre, P.J. Gieling, M.C. Dozy, F.C. van Leeuwen & W. Hamoen (2011). *Veilig politiewerk. De basispolitie over geweldgebruik.*
- H. Sollie & N. Kop (2012). *Joint Investigation Teams. Lessons learned.*
- G. Meershoek (2012). *Kees Peijster en de herijking van de maatschappelijke politierol.*
- Menno van Duin, Pieter Tops, Vina Wijkhuijs, Otto Adang & Nicolien Kop (2012). *Lessen in crisisbeheersing. Dilemma's uit het schietdrama in Alphen aan den Rijn.*
- Nicolien Kop (2012). *Van opsporing naar criminaliteitsbeheersing. Vijf strategische implicaties.*
- Nicolien Kop, Ronald van der Wal & Gerard Snel (2012). *Opsporing belicht. Over strategieën in de opsporingspraktijk.*
- Toine Spapens (2012). *De complexiteit van milieucriminaliteit. De aard van het misdrijf, de opsporing en de samenwerkingsrelaties.*
- Balthazar Beke, Henk Ferwerda, Edward van der Torre & Eric Bervoets (2012). *Jeugdgroepen en Geweld: van signalering naar aanpak.*
- Henk Sollie, Vina Wijkhuijs, Walter Hilhorst, Ronald van der Wal & Nicolien Kop (2013). *Aanpak multi-problematiek bij gezinnen met een Roma-achtergrond. Een kennisfundament voor professionals.*
- Cees Sprenger & Hans Regterschot (2013). *Plankzaken opgeruimd. Een beweging van onderop.*
- Guus Meershoek & Bob Hoogenboom (2013). *De draagbare Van Reenen. Piet van Reenen over politie en geweldsbeheersing.*
- Menno van Duin, Vina Wijkhuijs & Wouter Jong (red.) (2013). *Lessen uit crises en minicrises 2012.*
- Toine Spapens, Monique Bruinsma, Lonke van Hout & Jessica de Jong (2013). *Vuile olie. Onrechtmatig verwerken en mengen van olieproducten als vormen van milieucriminaliteit.*
- Pieter Tops, Cees Sprenger & Nicolien Kop (red.) (2013). *Kennis in de frontlijn. Ervaringen met praktijkonderzoek in de politie.*
- E.J. van der Torre, M. Gieling & M.Y. Bruinsma (2014). *Bedreigen en intimideren van OM- en politiemedewerkers. Een onderzoek naar frequentie, aard, gevolgen en aanpak.*
- Mariëlle den Hengst, Ben Rovers & Hans Regterschot (2014). *Intelligence bij evenementen. Een inventarisatie van risicomangementpraktijken bij de politie.*
- Mariëlle den Hengst & Michiel In 't Veld (2014). *Briefen voor en door basisteams. Een onderzoek naar verbeteringen in de overdracht van briefingsinformatie.*
- Otto Adang (red.) (2014). *Politie en evenementen. Feiten, ervaringen en goede werkwijzen.*
- Menno van Duin & Vina Wijkhuijs (red.) (2014). *Lessen uit crises en minicrises 2013.*
- Ronald van der Wal & Nicolien Kop (2014). *Opsporing bij evenementen.*
- E.J. van der Torre, M. Gieling, T. Tannous, R. Holvast & P. van Os (2014). *Over de grens. Een empirische studie naar arbeidsgerelateerd geweld tegen politiemensen in werk- en privétijd.*
- P.W. Tops & E.J. van der Torre (2015). *Wijkeraanpak en ondermijnende criminaliteit.*
- Annika Smit, Nanette Slagmolen & Marion Brepoels (2015). *Weerbaarheid onderzoek (2010-2015). Over menselijke processen in het politiewerk.*
- Marion Brepoels, Nanette Slagmolen & Annika Smit (2015). *Veerkrachtige verhalen. Weerbaarheid in de politiepraktijk.*
- Gabriël van den Brink, Wiljan Hendriks, Merlijn van Hulst, Nicole Maalsté & Bas Mali (2015). *Een onderzoek naar de morele weerbaarheid van Nederlandse politiefunctionarissen.*
- Pieter van Reenen (2016) *Politiechefs.*
- E.J. van der Torre & J.M. van Valkenhoef (2017). *De lokale betekenis van basisteams. Over het werk van geïnformeerde agenten en het gebrek aan rechercheurs.*

- J. Lam, A. Rottenberg, M.A.R. Sinke, E.Y. Tigchelaar & N. Kop (2017). *Integraal werken loont. Onderzoek naar de veiligheidsstrategie B3W bij woninginbraken.*
- Jerôme Lam, Ronald van der Wal & Nicolien Kop (2018). *Sluipend gif. Een onderzoek naar ondermijnende criminaliteit.*
- Pieter Tops, Judith van Valkenhoef, Edward van der Torre & Luuk van Spijk (2018). *Waar een klein land groot in kan zijn. Nederland en synthetische drugs in de afgelopen 50 jaar.*
- Annika Smit, Nanette Slagmolen, Carla Bronkhorst, José van den Goor & Guus Meershoek (2019). *Het lekken van vertrouwelijke politie-informatie. Aard, omvang en ernst van het fenomeen bij de Nationale Politie en de Koninklijke Marechaussee.*
- Guus Meershoek, Nanette Slagmolen & Annika Smit (2020). *Zorg voor politieke integriteit. Disciplinaire onderzoeken onder de loep.*
- Guus Meershoek, Jan Nap & Luuk van Spijk (red.) (2021). *In naam der wat? Reflecties op politie en politiewerk.*
- Otto Adang (red.), Helen van den Berg, Natascha Blijleven-Tebbe, Thamar Hoogink & Doke Kuijjer-Slobbe (2022). *Duurzaam leren voor goed politiewerk. Onderzoeken naar samenwerkend leren in de politiepraktijk.*
- Otto Adang, Bas Mali & Kim Vermeulen (2022). *Geweldig of gevaarlijk? Het stroomstootwapen in de basispolitiezorg.*
- Ronald van der Wal & Otto Adang (2022). *In verbinding. Bondgenoten nader bekeken.*
- Otto Adang, Bas Mali (red.), Edgar de Bie, Richard Couwenberg, Christian Karkdijk & Kim Vermeulen (2022). *Verantwoorden en leren. Evaluatieonderzoek melden, registreren, beoordelen en leren van geweldsaanwending.*
- Annika Smit, Charlotte Roelofs, Nikita Rombouts, Nanette Slagmolen, Wendy Schreurs & Marijtje Jongsma (2022). *Meerwaarde van buddyhonden voor (oud-)politiemensen. Over leven met PTSS.*