

Baasjes van de perfecte hond

Eva Lambrecht
KynoCongres 2016

Getuigenis

Jessica en
Guusje



Baasjes van de perfecte hond

Aandacht voor de hond die lijdt
Terecht en onmisbaar!

Aandacht voor de baasjes die lijden...
Ook terecht en onmisbaar!

Baasjes van de perfecte hond

Verwerken van slecht nieuws

Onze hond is niet zo maar een hond. Het is een gezelschap die we kiezen, waar we verwachtingen en dromen in projecteren.

Gesprekken met mensen: welke dromen heb je? Wat ga je doen met je hond?

het verlies van de perfecte hond...

Krijgen van slecht nieuws roept emoties op. Het is iets dat ‘verwerkt’ moet worden.

Bij mensen die slecht nieuws krijgen zoals een pathologische diagnose van een kind, ziet men duidelijk dat dit nieuws op juiste manier verwerken een gunstige invloed heeft op het welbevinden van de ouder, én het kind. (Milshtein, Yirmiya, Oppenheim, Koren-Karie & Levi, 2010). Ouders ervaren minder stress, nemen het kind beter zoals het is, en kunnen zich meer openstellen voor de signalen van het kind en mede hierdoor adequater reageren op gedrag.

Het verlies van de perfecte hond...

Wat is een diagnose verwerken? Wat is 'er mee leren leven'?

Ondanks aanwezige rouw, groeien naar acceptatie en realistische kijk

Inzicht op de invloed en betekenis van de beperkingen

Realistische kijk op de beperkingen én op de mogelijkheden

...om terug baasje te worden van de perfecte hond

Verwerking brengt rust, laat mensen beter open staan voor signalen waardoor ook betere hechting mogelijk wordt.

ACCEPTATIE is geen passief ondergaan of een opgeven om te vechten. Onderkennen is niet blij zijn met hoe het is, maar aanvaarden.

...om terug baasje te worden van de perfecte hond

Acceptatie is een andere manier om tegen innerlijke ervaringen aan te kijken. Op acceptatie gebaseerde processen zijn gericht op het 'aannemen van een doelbewust open, receptieve en niet-oordelende houding ten opzichte van verschillende aspecten van de ervaring (Wilson, DuFrene 2009)

maar geen makkelijk proces! Het gaat om je hond, jezelf, je gezin, je omgeving, ...

Getuigenis Rebecca en Ozzy



Emoties...

- ▶ Schaamte
- ▶ Schuld
- ▶ Verwerping
- ▶ Verlies van vertrouwen
- ▶ Bezorgdheid
- ▶ Verdriet
- ▶ Boosheid
- ▶ Gefaald als baasje
- ▶ Wanhoop
- ▶

Emoties...

Emotie-regulatie: (Leahy 2011)

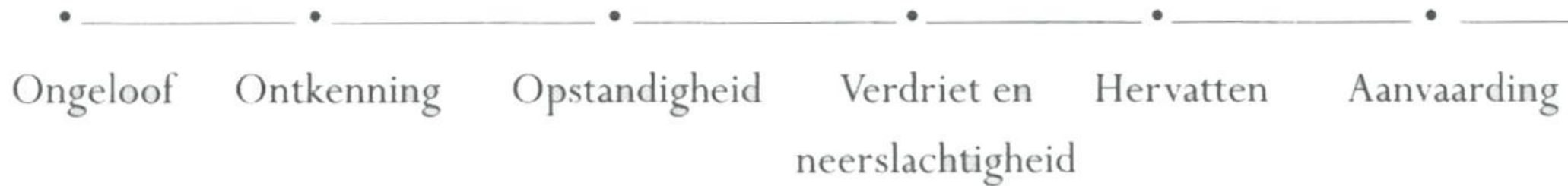
Als reactie op emoties die iemand ervaart, gaat hij strategieën (vaak onbewust) toepassen om met die spanning om te gaan. Rol van zelfbescherming.

- Problematische strategieën (korte termijn oplossing):
vermijding, onderdrukking, afleiding, piekeren
- Constructieve strategieën (lange termijn oplossing):
sociale steun zoeken, cognitieve herstructurering,
ontspanning,...

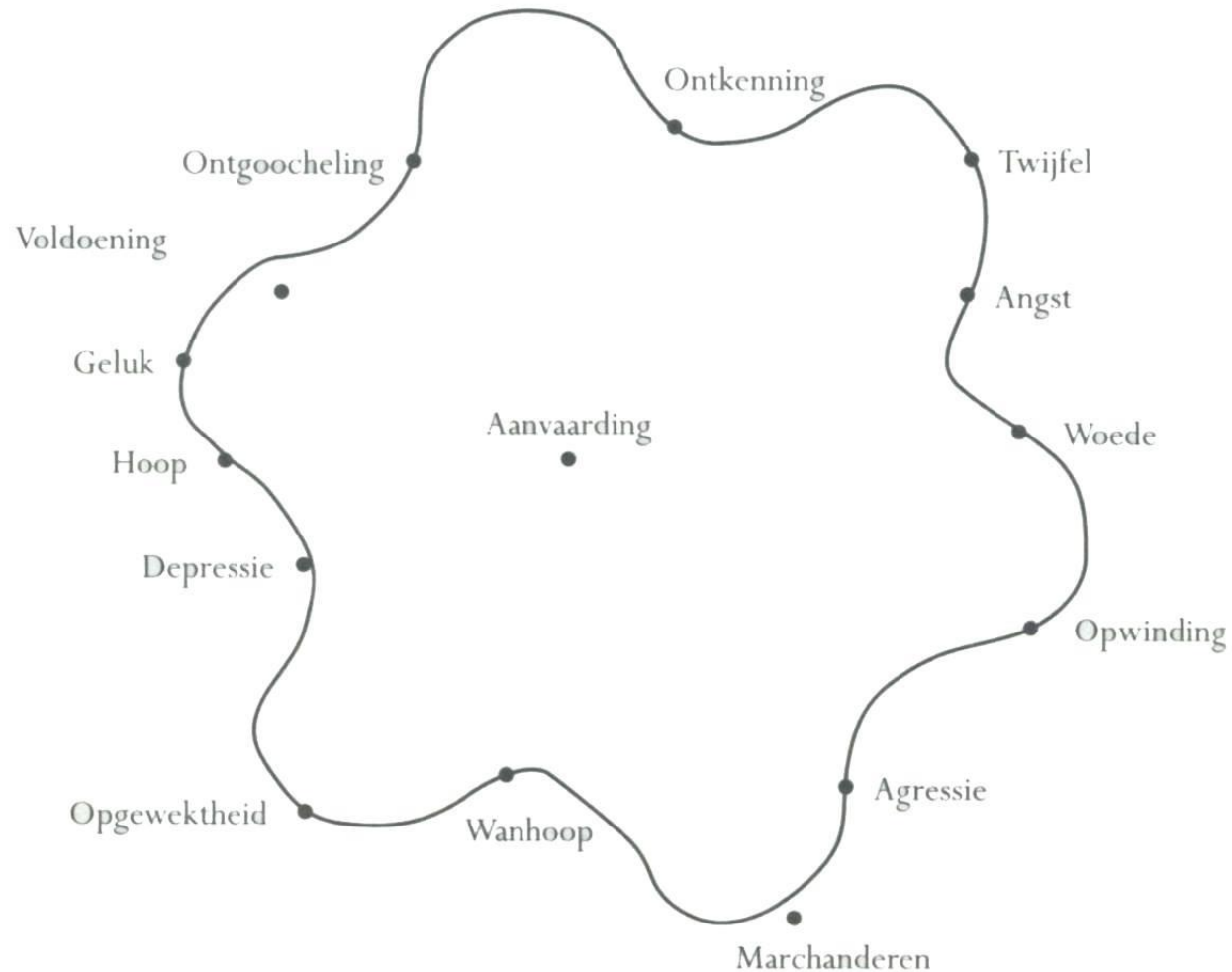
Rouwen om het verlies van de perfecte hond

Verwerken is geen statisch maar een dynamisch proces.
(Keirse 2004)

Schema 1. Lineaire voorstelling van verwerkingsproces



Rouwen om het verlies van de perfecte hond



Emotie-regulatie

Vermijding: soms is vermijding nuttig! Om conflicten uit de weg te gaan, om herhaling van trauma's te voorkomen. Kan ook groei in de weg staan, brengt passiviteit en ontkenning.

Iemand kan zijn contacten met zijn hond uit de weg gaan, hem uit alle situaties weghalen waar het mis zou gaan, ... letterlijk weg doen 'niet met mij'...

Ontkenning: schuld buiten jezelf en de hond leggen, weg-relativeren, vanuit schuld shop-gedrag zonder berusting

Emotie-regulatie

- ▶ Sociale steun zoeken (Rentinck 2010)
- ▶ Ontspanning: gun jezelf “ontlasting” en laat toe dat je hond soms ‘een last’ is
- ▶ Gedragsactivatie: iets doen, ook kleine ervaringen die positief zijn.

Emotie-regulatie

- ▶ Cognitieve herstructurering: veranderde interpretaties van gebeurtenissen leiden tot andere emotionele responsen

Emotie-regulatie

EMPATHIE en MEDEDOGEN

- ▶ Erkenning
- ▶ Differentiëren / normaliseren
- ▶ Problematische opvattingen identificeren
- ▶ Educatie / info verzamelen

Emotie-regulatie

- ▶ Keuzes en opties zoeken
- ▶ Doelstellingen die haalbaar zijn versus dromen en verlangens, concreet en tastbaar
- ▶ Verantwoordelijkheid aanspreken
- ▶ Externe ondersteuning
- ▶ ...

Verwerking van als het niet lukt

- ▶ Soms helpen de dingen niet of maar zeer weinig.
- ▶ Onomkeerbare diagnoses
- ▶ Niet-erkend verlies / verdriet (Keirse 2004)

Getuigenis Vera en Luna



Geen makkelijke weg naar verwerking: niet perfecte baasje voor de niet perfecte hond....

- ▶ Persoonlijke van de mens achter de hond
- ▶ Persoonlijke geschiedenis en strategieën, verschil in persoonlijke draagkracht / grenzen...
- ▶ Onzekere diagnoses / prognoses

Getuigenis Katja en Lotte



Katja en Lotte

Zorg voor eigenaars is zorg voor de hond 😊

Zorg via educatie, empathie, geduld en tijd, trainingen,
als het moet medicatie, erkenning geven, normaliseren,
Opties zoeken, omgeving aanpassen

INFORMATIE, GEDULD EN TIJD, POSITIEVE ERVARINGEN,
MEDICATIE, ANDERE HOND, TRAININGEN, OMGEVING
AANPASSEN