

# **Topdog HondenSOVAtraining: effectief of niet?**

Student: Eva Brouwers

Stagebegeleider: Margot Swart

Stagebedrijf: CoHond

Juni 2021

## Inleiding

Dit verslag gaat over de ervaringen van jongeren met de Topdog HondenSOVAtraining. Ik heb dit verslag geschreven in opdracht van CoHond tijdens mijn stage voor de opleiding bachelor Pedagogische Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen.

CoHond geeft training en coaching aan kinderen, jongeren en volwassenen met behulp van psychosociaal hulphonden. CoHond biedt weerbaarheidstrainingen, sociale vaardigheidstrainingen en agressie regulatietrainingen aan. Hiernaast streeft CoHond naar professionalisering van het werkveld.

CoHond biedt onder andere de Topdog HondenSOVAtraining voor jongeren aan. Topdog HondenSOVAtraining is een sociale vaardigheidstraining waarbij de hond wordt ingezet als gids. Topdog is gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen, de zelfbeheersing, de weerbaarheid en de sociale vaardigheden van jongeren. Aan deze doelstellingen wordt gewerkt door de jongeren tijdens de trainingen te laten oefenen met een psychosociale hulphond. De opzet van de training is dat de jongere de sociale vaardigheden die hij/zij geleerd heeft door middel van de hond gaat toepassen in de omgang met mensen, waardoor de communicatie beter verloopt. De Topdog HondenSOVAtraining is in 2006 uitgewerkt en wordt inmiddels in heel Nederland aangeboden. De methodiek is wetenschappelijk goed onderbouwd, maar er is nog nauwelijks praktijkonderzoek uitgevoerd naar de effecten van de Topdog HondenSOVAtraining. De resultaten van de Topdog trainingen en de ervaringen van jongeren met de trainingen zijn nog nooit systematisch in kaart gebracht. Daarom heeft Margot Swart mij gevraagd de evaluatieformulieren van Cohond die zijn afgenomen na de Topdog HondenSOVAtraining te analyseren. Door middel van deze evaluatieformulieren onderzoek ik in dit verslag de ervaringen van jongeren met de Topdog HondenSOVAtraining.

In dit verslag wordt eerst in het theoretisch kader geschetst wat op basis van wetenschappelijke literatuur al bekend is over de effectiviteit van *Animal Assisted Therapy*. Vervolgens is in de methode beschreven hoe dit onderzoek is uitgevoerd. Hierna zijn de resultaten van dit onderzoek gerapporteerd. Vervolgens zijn deze resultaten in de conclusie samengevat en gerelateerd aan voorgaande onderzoeken. Tot slot zijn in de discussie een aantal sterke punten en limitaties van dit onderzoek beschreven en zijn er aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek.

## Theoretisch kader

De Topdog HondenSOVA training is een vorm van *Animal Assisted Therapy (AAT)*. AAT is het doelbewust betrekken van een getraind dier bij de therapie. Het dier wordt ingezet om doelen te behalen waarvan verwacht wordt dat ze zonder het dier moeilijk te behalen zijn (Chitic & Rusu, 2016). Bij AAT begeleidt de therapeut (bij Topdog ook wel trainer genoemd) de interacties tussen de cliënt en het dier om te proberen de specifieke doelen wel te halen (Chandler, 2005).

### Doelstellingen

Dieren kunnen in therapie bij verschillende doelen worden ingezet. Ten eerste kan *Animal Assisted Therapy* worden ingezet om het zelfvertrouwen van de cliënt te vergroten. In een onderzoek naar AAT bij jongeren met ADHD nam het zelfvertrouwen en zelfrespect van de jongeren die training met een therapiehond kregen toe, terwijl het zelfvertrouwen en -respect van de controlegroep die training kreeg zonder therapiehond gelijk bleef (Schuck et al., 2018). Doordat jongeren tijdens therapie met een dier veel succeservaringen opdoen kunnen zij meer zelfvertrouwen ontwikkelen en van onder-assertief of boven-assertief gedrag naar assertief gedrag gaan (Speed et al., 2018). Dit laat

zien dat AAT zowel bij jongeren met onder-assertief gedrag als bij jongeren met boven-assertief gedrag effectief kan zijn.

Hiernaast kan *Animal Assisted Therapy* ook worden ingezet om de sociale ontwikkeling van de cliënt te stimuleren (Giuliani & Jacquemettaz, 2017). De cliënt kan met behulp van een therapiehond leren duidelijk te communiceren en dit na de training ook toepassen in de communicatie met mensen. Het contact met een therapiedier kan het gevoel van verbondenheid vergroten en eenzaamheid verminderen (Nimer & Lundahl, 2007).

Ook kan *Animal Assisted Therapy* worden ingezet om angst en stress bij de cliënt te verminderen (Nimer & Lundahl, 2007). Een therapiesessie kan voor sommige cliënten stressvol of beangstigend zijn. De aanwezigheid van een hond kan deze stress en angst verminderen, doordat de cliënt door de hond afgeleid raakt van de situatie die angst of stress veroorzaakt (Kamioka et al., 2014; Kruger & Serpell, 2010). Ook komt bij de cliënt tijdens de interactie met de hond het hormoon oxytocine vrij (Miller et al., 2015). Dit hormoon werkt stress verlagend (Giuliani & Jacquemettaz, 2017). In een onderzoek naar depressie is gevonden dat AAT het niveau van angst meer vermindert dan klassieke therapie zonder dier (Hoffmann et al., 2009). Een cliënt kan ook meer ontspannen door een hond, omdat de hond wanneer hij spanning bij de cliënt voelt tijdens de therapie allemaal kleine interventies uitvoert om ervoor te zorgen dat de cliënt rustig wordt (Giuliani & Jacquemettaz, 2017).

#### Werkzame elementen

De inzet van een dier bij een therapiesessie of training kan het effect van de therapie op verschillende manieren vergroten. Ten eerste komt het hormoon endorfine vrij wanneer een cliënt interactie heeft met een hond. Dit hormoon zorgt voor een prettig gevoel waardoor de cliënt zich beter voelt tijdens de therapie en zo beter kan profiteren van de voordelen van de therapie (Johnson et al., 2003).

Ook kan de aanwezigheid van een hond ervoor zorgen dat de communicatie tussen de trainer en de cliënt effectiever en prettiger verloopt, waardoor er meer positieve interacties tussen de trainer en de cliënt ontstaan (Giuliani & Jacquemettaz, 2017). De band tussen trainer en cliënt wordt hierdoor beter en daardoor kan de cliënt zich beter open stellen naar de trainer.

Tot slot kan de inzet van een dier bij een therapiesessie de motivatie van de cliënt vergroten, waardoor de cliënt zich ook meer inzet voor de therapie en meer van de therapie kan profiteren (Giuliani & Jacquemettaz, 2017). Volgens een eerder onderzoek zijn jongeren tijdens een gedragstraining of op school gemotiveerder en meer gefocust als er een hond aanwezig is (Fine, 2015).

#### Doelgroepen

Een meta-analyse waarin de bevindingen van alle voorgaande onderzoeken naar AAT zijn samengevat laat zien dat AAT in kan worden gezet bij een brede doelgroep. AAT kan volgens onderzoek effectief zijn bij de volgende vier probleemgebieden: autisme spectrum stoornis, medische problemen, emotionele problemen en gedragsproblemen. Bij deze vier probleemgebieden is aangetoond dat AAT even effectief, of zelfs effectiever, is dan andere interventies. Er zijn eerste aanwijzingen dat AAT ook effectief kan zijn bij andere probleemgebieden, zoals bij anorexia en posttraumatisch stressstoornis (PTSS), maar hier is nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor.

## Methode

De ervaring van jongeren met de Topdog HondenSOVAtraining is onderzocht door middel van een evaluatieformulier (zie bijlage). Deze evaluatieformulieren zijn door de jongeren na de afronding van het traject op papier of digitaal ingevuld. In sommige gevallen heeft de trainer of een ouder/verzorger geholpen bij het invullen. Het evaluatieformulier bestaat uit twaalf vragen die aansluiten bij de doelen van de Topdog HondenSOVAtraining. In figuur 1 is één van de vragen als voorbeeld weergegeven. Bij elke vraag kan de respondent aangeven of hij/zij verbetering merkt op een bepaald gebied door de antwoordopties: “ja”, “een beetje” en “nee”. Vervolgens kan de respondent een open antwoord geven op de vraag “Waar merk je dit aan?”. Bij deze vraag wordt onderscheid gemaakt tussen op school/werk, thuis en in de vrije tijd.

Geloof je meer in jezelf, wanneer je iets gaat doen of aanpakken?    Ja    een beetje    nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

Figuur 1. Zelfvertrouwen

In dit onderzoek zijn de evaluatieformulieren van 38 respondenten meegenomen. Deze evaluatieformulieren zijn tussen 2015 en 2021 ingevuld door de jongeren na afronding van de topdogtrainingen. De trainingen zijn gegeven door zes verschillende trainers die allemaal werkzaam zijn bij Cohond en de trainingsperiode verschilde van 3 tot 7 maanden. Tijdens de trainingen van de 38 respondenten zijn in totaal 9 verschillende psychosociale hulphonden gebruikt. De respondenten waren tussen 8 en 17 jaar oud ten tijden van de trainingen.

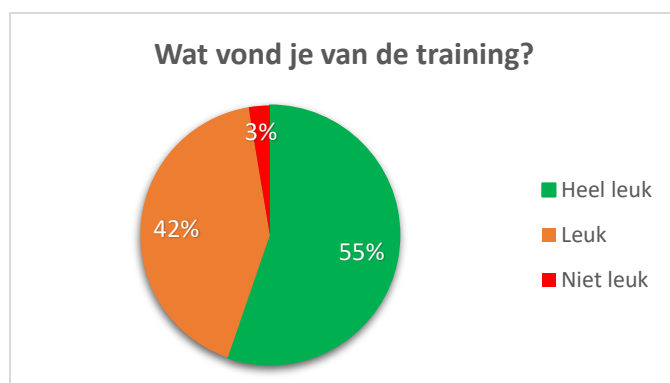
Eerst zijn de antwoorden op de twaalf gesloten vragen verwerkt en weergegeven in grafieken. Vervolgens zijn de antwoorden op de open vragen geanalyseerd door de antwoorden te coderen. Hierna is bekeken welke aspecten door de jongeren in de open vragen het meest genoemd werden. Dit is in de resultatensectie van dit verslag met behulp van citaten gerapporteerd.

## Resultaten

De evaluatieformulieren van 38 respondenten (15 mannen, 19 vrouwen, 4 onbekend) zijn meegenomen in dit onderzoek.

### Wat vond je van de training?

De eerste vraag van het evaluatieformulier was “Wat vond je van de training?”. In grafiek 1 is te zien dat de meerderheid van de jongeren (55%) de training heel leuk vond. 42% van de jongeren (16 respondenten) vond de training leuk. Slechts één jongere (3%) vond de training niet leuk.



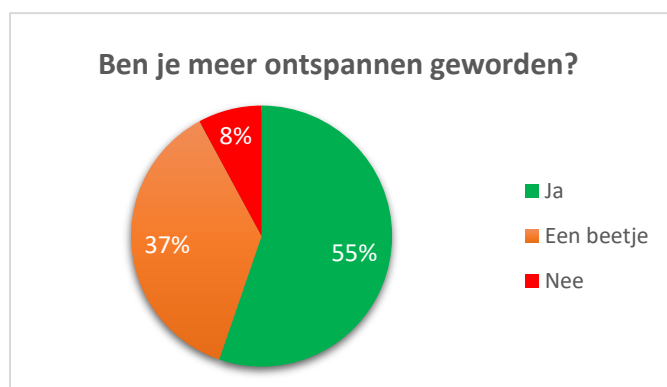
Grafiek 1. Wat vond je van de training?

De meeste respondenten gaven aan dat ze de hond het leukste aan de training vonden. Veel jongeren vonden het leuk om met de hond te trainen, de hond uit te laten, de hond truckjes te leren en een parcours uit te laten voeren. Ook gaven een paar jongeren aan het leuk te vinden om met hun eigen hond te trainen: “Heel leuk met eigen hond” (R29). Respondent 2 gaf aan dat hij het leuk vond dat “de trainster vaak verband legde met mens en hond om meer begrip te creëren”. Een vast onderdeel van de Topdog-methodiek is een training in een losloopgebied. Dit vonden veel jongeren de leukste training. Hiernaast gaven sommige jongeren aan dat ze het leuk vonden dat trainingen buiten plaatsvonden. Ook gaven een aantal jongeren aan dat ze alles aan de trainingen leuk vonden: “Alles want alles eindigt positief” (R31).

Op het evaluatieformulier was ook ruimte voor de respondenten om een open antwoord op de vraag “Wat heb je er vooral aan gehad?” te geven. Veelgenoemde antwoorden waren dat de deelnemers meer zelfvertrouwen hebben gekregen, meer geduld hebben, duidelijker zijn geworden, rustiger en meer ontspannen zijn geworden en niet meer bang zijn voor honden. Voorbeelden van antwoorden van jongeren waar dit uit blijkt zijn: “geduld leren hebben” (R8), “meer zelfvertrouwen en meer open” (R31), “beter uitleggen” (R14), “dat ik wat meer rust heb in mijn hoofd” (R26) en “nu ben ik niet meer bang voor honden” (R15).

#### Rust & ontspanning

De meerderheid van de respondenten (55%) antwoordde “ja” op de vraag “Ben je meer ontspannen geworden?” (zie grafiek 2). 37% (14 jongeren) gaf aan een beetje meer ontspannen te zijn geworden en slechts 3 jongeren (8%) zijn niet meer ontspannen geworden.



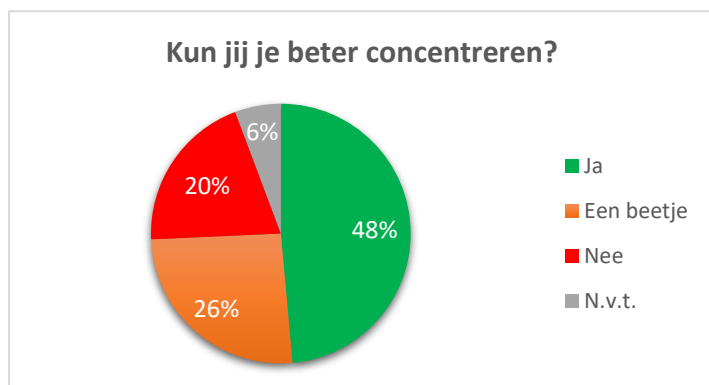
Grafiek 2. Rust & ontspanning

In het evaluatieformulier was ruimte voor de respondenten om aan te geven waar ze aan merkte dat ze meer ontspannen waren. Veel jongeren gaven aan dat ze merkte dat ze zowel thuis en op school meer ontspannen waren doordat ze minder vaak boos werden en minder ruzie hadden. Zo merkte respondent 22 dat ze “minder snel geïrriteerd” was. Veel jongeren merkte ook dat ze meer ontspannen waren doordat ze zich thuis en op school rustiger voelden. Ook gaven veel jongeren aan dat ze beter omgingen met ouders, leerkrachten en andere kinderen. Ze gaven bijvoorbeeld aan dat ze “beter luisteren naar leerkrachten” (R21) en “beter luisteren naar ouders” (R21). Een aantal jongeren gaven hiernaast aan dat ze zich op school minder aantrekken van anderen, bijvoorbeeld respondent 24: “Dat als andere kinderen iets stoms zeggen, trek ik me er niks van aan”. Ook merkte een aantal jongeren dat ze meer ontspannen waren doordat ze zich beter konden concentreren op school. Zo geeft respondent 23 aan dat ze “beter geconcentreerd, serieus kan werken”. In hun vrije tijd merken een aantal jongeren dat ze meer ontspannen zijn in de omgang met dieren. Tot slot

geven veel jongeren aan dat ze merken dat ze meer ontspannen zijn tijdens hobby's en sport. Zo heeft respondent 22 "meer rust om te tekenen" gekregen.

### Concentratievermogen

In grafiek 3 is te zien dat ongeveer de helft (48%) van de jongeren zich beter kan concentreren na het volgen van de Topdogtrainingen. 26% van de respondenten geeft aan zich een beetje beter te kunnen concentreren en 20% geeft aan zich niet beter te kunnen concentreren. Twee respondenten (6%) hebben aangegeven dat deze vraag niet op hun van toepassing is. De redenen die zij hiervoor geven zijn: "concentratie was geen probleem" (R6) en "kon ik me al concentreren" (R9).



Grafiek 3. Concentratievermogen

Veel jongeren geven aan dat ze merken dat ze zich beter kunnen concentreren doordat ze zich op school, thuis en in hun vrije tijd rustiger voelen. Voorbeelden van antwoorden waar dit uit blijkt zijn: "door de rust over het algemeen beter concentreren" (R12) en "ben rustiger en vrolijker" (R5). Hiernaast merken veel jongeren dat hun schoolresultaten zijn verbeterd. De "cijfers zijn omhoog gegaan" (R20) en ze maken "minder fouten" (R15). Ook merken sommige jongeren dat ze op school minder snel afgeleid raken. Een antwoord waar dit uit blijkt is: "let meer op mezelf" (R21).

Aan de andere kant zijn er ook een paar jongeren die zich niet beter kunnen concentreren na de Topdogtrainingen. Zij geven vaak aan dat ze aan "niets" (R18) of "niet echt" (R15) merken dat hun concentratievermogen veranderd is.

### Expressiviteit

In het evaluatieformulier is zowel aan de trainer als aan de jongeren zelf gevraagd wat zij voor veranderingen opmerken in de non-verbale communicatie.

De trainers geven vaak aan dat de jongere een "meer ontspannen" (R8) gezichtsuitdrukking heeft na afloop van de Topdogtrainingen. Een paar jongeren merken dit zelf ook. De trainers zien ook dat veel jongeren vrolijker zijn en meer lachen. Zo geeft een trainer aan: "Y zijn ogen spreken veel meer, hij lacht meer." (R37) Veel jongeren merken zelf ook net als de trainers dat hun gezichtsuitdrukking "vrolijker" (R12) is en dat ze "blijer" (R6) zijn.

De trainers werd in het evaluatieformulier ook gevraagd naar veranderingen in de kleur op het gezicht van de jongeren. Trainers geven vaak aan dat jongeren "meer kleur" (R18) op hun gezicht hebben en er "gezonder" (R11) uit zien. De meeste jongeren merken echter geen verandering in de kleur op hun gezicht. Zij geven bijvoorbeeld aan dat ze "geen verandering" (R22) merken of dat de kleur op hun gezicht "niet anders" (R14) of "normaal" (R26) is.

Ook geven trainers regelmatig aan dat jongeren meer variatie in stemgebruik hebben na de Topdogtrainingen. Een antwoord waaruit dit blijkt is: "Zeer gecontroleerd gebruik van diverse stem klanken. Alle kleine aanwijzingen direct opgepakt en toegepast in de loop van de trainingen." (R22)

Sommige jongeren ervaren zelf ook dat ze meer intonatie gebruiken, bijvoorbeeld een hogere of lagere stem. Hiernaast vinden de trainers het stemgebruik van de jongeren vaak “duidelijker” (R7) geworden. Ook de meeste jongeren merken dat hun stemgebruik “veel duidelijker” (R6) is geworden. Veel trainers geven hiernaast aan dat ze een “meer ontspannen houding” (R8) bij jongeren zien. De jongeren geven zelf niet aan dat ze een meer ontspannen houding hebben, maar wel dat ze zich meer “bewust van houding” (R22) die ze aannemen zijn. Een paar jongeren zeggen dat ze “steviger staan” (R14) en dat hun houding meer zelfvertrouwen uitstraalt, bijvoorbeeld respondent 7: “Goede houding om te laten zien dat ik er ben”.

Tot slot konden de trainers en jongeren op het evaluatieformulier aangeven of ze veranderingen in kleding hebben opgemerkt. De trainers geven vaak aan dat de kleding van de jongere voorafgaand aan de trainingen al in orde was en dat hierin geen veranderingen nodig waren. De meeste jongeren merken “geen verschil” (R8) in de kleding die ze dragen.

#### Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

In grafiek 4 is te zien dat een ruime meerderheid (63%) van de jongeren ervaart beter voor zichzelf op te kunnen komen na het volgen van de Topdogtrainingen. Ongeveer een kwart van de jongeren (26%) kan een beetje beter voor zichzelf opkomen. Slechts drie jongeren (8%) ervaren dat ze niet beter voor zichzelf kunnen opkomen. Eén jongere geeft aan dat de vraag niet op hem van toepassing is omdat hij voorafgaand aan de trainingen al goed voor zichzelf op kon komen. Bij de vraag heeft hij geschreven: “deed ik al” (R15).



Grafiek 4. Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

Veel jongeren geven aan dat ze thuis, op school en/of in hun vrije tijd beter hun eigen grenzen kunnen aangeven en sneller hun eigen mening vertellen. Hieraan merken de jongeren dat ze beter voor zichzelf op kunnen komen. De volgende antwoorden illustreren dit: “Ik kan mijn eigen mening geven zonder dat ik zenuwachtig word” (R23), “zeg vaker wat ik wil zeggen” (R20) en “beter aangeven wat ik wil” (R36). Er is ook een jongere die aangeeft pestgedrag beter te kunnen aangeven doordat hij bepaalde gedragingen die hij bij de hond heeft geleerd ook toepast op mensen. Hij antwoordt: “Bij pest gedrag dit aan te geven (net als bij de hond, negatief gedrag met een lage stem aan te geven!)” (R2).

Een aantal jongeren geven hiernaast aan dat ze negatief gedrag van anderen beter langs zich heen kunnen laten gaan. Zo geeft respondent 24 bijvoorbeeld aan: “Dat als andere kinderen iets stoms zeggen, trek ik me er niks van aan” (R24)

Tot slot durven een aantal jongeren op school meer hulp te vragen aan de leerkracht. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de volgende antwoorden: “Naar juf hulp vragen” (R27) en “sneller tegen leraren opspreken / dingen vragen” (R14).

### Zelfbeheersing

De meerderheid van de jongeren (62%) geeft aan dat het hen na het volgen Topdogtrainingen lukt om minder vaak of minder erg boos te worden en ongeveer 26% (9 jongeren) geeft aan dat dit hen een beetje lukt (zie grafiek 5). Twee jongeren lukt het niet om minder vaak of minder erg boos te worden en twee jongeren geven aan dat de vraag niet op hen van toepassing is.



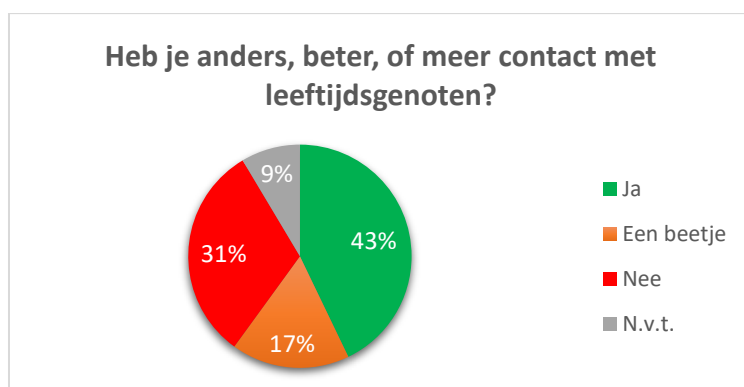
Grafiek 5. Zelfbeheersing

Veel jongeren merken dat ze minder vaak of minder erg boos zijn aan dat ze “minder ruzies” (R10) hebben. Hiernaast duren de ruzies die er wel zijn vaak korter, zoals bij respondent 20 die aangeeft: “Ruzie duurt korter” (R20).

Sommige jongeren merken dat ze op school minder de klas uit worden gestuurd doordat ze minder vaak en minder erg boos zijn. Ook geven een paar jongeren aan dat ze vaker om hulp vragen om boosheid te voorkomen. Zo geeft respondent 33 aan: “Vragen stellen en praten, helpt mij hierbij” (R33).

### Sociale omgang met leeftijdsgenoten

43% van de respondenten (15 jongeren) geeft aan anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten te hebben na het volgen van de Topdogtrainingen en 17% geeft aan dat dit bij hen een beetje het geval is (zie grafiek 6). Ongeveer een derde van de jongeren (31%) heeft niet anders, beter, of meer contact met leeftijdsgenoten. Drie jongeren hebben aangegeven dat de vraag niet op hen van toepassing is. Dit komt doordat zij voor de trainingen al goed contact met leeftijdsgenoten hadden of juist helemaal geen contact met leeftijdsgenoten hebben. Zo zegt respondent 33: “Ik had al veel vriendjes”, terwijl respondent 38 helemaal “geen omgang met leeftijdsgenoten” heeft.



Grafiek 6. Sociale omgang met leeftijdsgenoten

De jongeren die aangeven dat ze anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten hebben merken dit vooral op school en in hun vrije tijd. Sommige jongeren geven aan dat ze op school in de pauzes

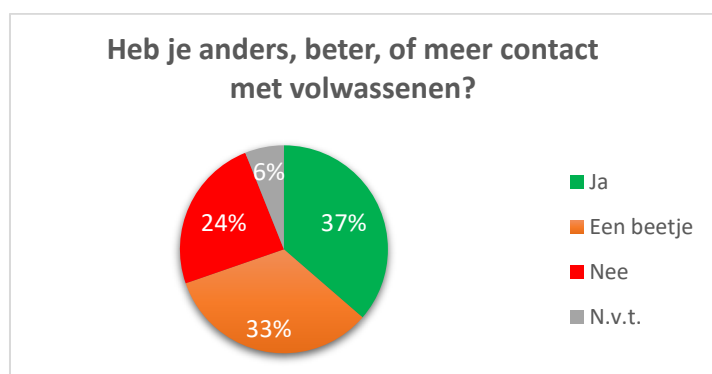


meer spelen met andere kinderen, zoals meer “voetballen” (R6), dat ze meer praten met klasgenoten en dat ze een sterke band met vrienden hebben gekregen, zoals respondent 8 aangeeft: “Vriendinnenband = sterker”. Een paar jongeren spreken in hun vrije tijd meer af met leeftijdsgenoten. Twee antwoorden waaruit dit blijkt zijn: “Ik maak vaker speelafspraken met klasgenoten” (R5) en “ga vaker met vriendinnen uit” (R8). Ook geven sommige jongeren aan dat ze meer en goed contact met leeftijdsgenoten hebben tijdens sport en hobby’s. Zo heeft respondent 22 “op de manege contact met eigen lesgroep en instructeurs”.

Er zijn echter ook jongeren die geen of slechts een beetje anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten hebben. De volgende antwoorden illustreren dit: “Af en toe is het nog wel lastig voor mij om aansluiting te vinden” (R5), “de groep vindt me nog steeds niet aardig” (R15), en “moeilijk geen vrienden kunnen maken” (R12).

### Sociale omgang met volwassenen

Ongeveer een derde van de jongeren (37%) geeft aan anders, beter of meer contact met volwassenen te hebben na het volgen van de Topdogtrainingen en nog eens ongeveer een derde (33%) geeft aan dat dit een beetje het geval is. Een kwart van de jongeren (24%) geeft echter aan niet anders, beter of meer contact met volwassenen te hebben. Twee jongeren geven aan dat de vraag niet op hen van toepassing is.



Veel jongeren hebben beter contact met hun leerkracht gekregen, zo antwoordt respondent 5: “Ik durf meer aan te geven bij mijn leraar”. Ook geven veel jongeren aan een betere band met hun ouders te hebben gekregen. Zo hebben ze “beter contact” (R23) en “minder ruzie” (R28) met hun ouders. Verder merken veel jongeren dat ze meer durven te praten tegen onbekenden. Dit blijkt onder andere uit de volgende antwoorden: “Praat eerder tegen onbekenden. Bv in het ziekenhuis toen iemand naar een toilet vroeg” (31) en “durf weer vraag te stellen in supermarkt en goedendag zeggen” (R35). Tot slot merken sommige jongeren dat ze beleefder tegen volwassenen zijn geworden. Zo geeft respondent 21 aan dat hij “wat meer respect voor ouderen gekregen” heeft.

Hoewel de meeste jongeren ervaren dat ze heel erg of een beetje anders, beter, of meer contact met volwassenen hebben gekregen, zijn er ook jongeren waarbij het contact met volwassenen nog “hetzelfde” (R15) is. Zo geeft respondent 5 aan: “Ik ben de laatste tijd wel flink boos op mijn ouders. Dan heb ik een grote mond.”

### Angsten

Ongeveer de helft (49%) van de jongeren geeft aan dat er na het volgen van de Topdogtrainingen dingen zijn die ze minder of helemaal niet meer eng vinden (zie grafiek 7). Bij ongeveer een kwart (24%) van de jongeren is dit een beetje het geval. 21% (7 jongeren) geeft aan dat er geen dingen zijn

die ze minder of helemaal niet meer eng vinden na het volgen van de Topdogtrainingen. Twee jongeren (6%) vinden dat deze vraag niet op hen van toepassing is.



Grafiek 7. Angsten

Veel jongeren geven aan dat ze sociale situaties minder eng vinden. Zo vinden veel jongeren “praten” (R13) en “met een groep zijn” (R7) minder eng. Er zijn ook jongeren die aangeven dat ze “tegen onbekenden praten” (R31) en een “vraag stellen in de supermarkt” (35) minder eng zijn gaan vinden. Ook respondent 17 ervaart minder sociale angst, zij geeft aan: “Voel me rustiger in openbare ruimtes (voel me niet zo bekeken)”.

Hiernaast vinden een paar jongeren het op school minder eng om aan te geven wat ze zelf willen. Zo zegt respondent 33: “Ik kan beter dingen aangeven waar ik last van heb en er wordt beter naar mij geluisterd”. Ook zijn sommige jongeren op school “minder bang om gepest te worden” (R21) te worden.

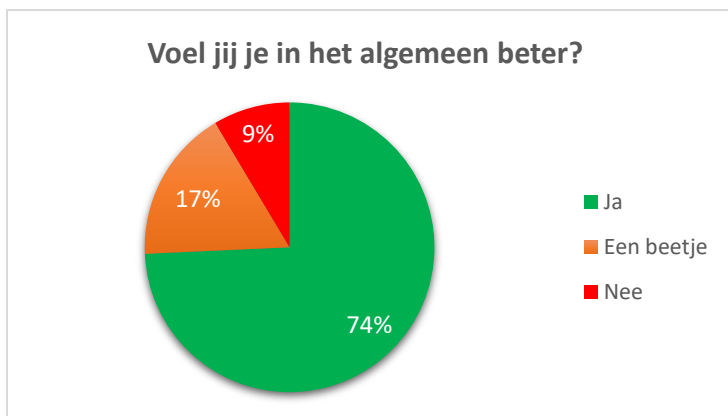
Hiernaast vinden sommige jongeren het minder eng om alleen ergens heen te fietsen. Voorbeelden waaruit dit blijkt zijn: “Fiets alleen naar school of spreek af met mama of papa onderweg” (R36) en “zelf fietsen naar hockey” (R6). Ook alleen naar de winkel gaan vinden sommige jongeren minder eng. Dit blijkt uit de volgende antwoorden: “Durf zelf broodje te kopen in ziekenhuis” (R36) en “boodschappen doe ik” (R9).

Tot slot zijn een paar jongeren na het volgen van de Topdogtrainingen “niet meer bang voor honden” (R15). Zo geeft respondent 34 aan: “Honden die op mij af komen vind ik nu minder eng”.

Aan de andere kant zijn er ook een paar jongeren die aangeven dat ze nog wel veel angsten hebben. Zij vinden het bijvoorbeeld “lastig om alleen in slaap te vallen of alleen naar boven te lopen” (R5) of zijn “bang om fouten te maken” (R37).

### Stemming

In grafiek 8 is te zien dat 74% van de jongeren aangeeft zich na het volgen van de Topdogtrainingen in het algemeen beter te voelen. 17% voelt zich een beetje beter en 9% voelt zich niet beter na het volgen van de Topdogtrainingen.



Grafiek 8. Stemming

Veel jongeren voelen zich na het volgen van de Topdogtrainingen in het algemeen beter. Zij geven aan dat ze zich “vrolijker” (R20) en “vaker blij” (R33) voelen en dat ze “meer lachen” (R11).

Veel jongeren merken dat ze zich beter voelen aan dat ze “meer zin in school” (R37) hebben. Hiernaast geven sommige jongeren aan zich “meer ontspannen en zelfverzekerder” (R27) op school te voelen. Ook thuis merken jongeren dat ze meer ontspannen zijn. Zo voelt respondent 30 zich “relaxter”. Thuis merken jongeren ook dat ze zich beter voelen aan dat ze “minder boos” (R26) zijn. Respondent 36 zegt: “Ik mopper minder”.

Tot slot zijn er ook een paar jongeren die aangeven dat ze zich wel beter voelen, maar dat ze niet kunnen uitleggen waar ze dat aan merken. Zo antwoordt respondent 24: “Kan ik niet uitleggen”.

### Zelfvertrouwen

Ongeveer de helft van de jongeren (53%) geeft aan meer in zichzelf te geloven wanneer ze iets gaan doen of aanpakken en een kwart (25%) geeft aan dat dit bij hen een beetje het geval is. Ongeveer een op de vijfde jongeren heeft niet meer zelfvertrouwen gekregen na het volgen van de Topdogtrainingen. Eén jongere vindt dat de vraag niet op hem van toepassing is. Hij geeft aan: “Ik geloof al in mezelf” (R15).



Grafiek 9. Zelfvertrouwen

Op school merken een aantal jongeren dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen aan dat ze nu zelf een stage plek durfden te zoeken. Een paar jongeren geven hiernaast aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen doordat het nu goed gaat op school. Voorbeelden van antwoorden waaruit dit blijkt zijn: “Ik maak projecten af zonder vroegtijdig af te haken” (R33) en “ik ga goed naar school” (R36).

Tuis merken aan aantal jongeren dat hun gevoelens meer durven te delen. Zo geeft respondent 5 aan: “Ik bespreek meer met mijn ouders. Bijvoorbeeld waar ik bang voor ben of last heb van mijn gedachten”.

Hiernaast geven veel jongeren aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen bij sport en hobby's. Zo geeft respondent 7 aan: “Bij de brandweer laten zien dat ik er ben” (R7).

Ook geven sommige jongeren aan dat ze merken dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen aan dat ze meer voor zichzelf op durven te komen. Respondent 20 antwoord: “Durf meer voor mezelf op te komen”.

Tot slot geeft respondent 3 aan dat ze aan de honden merkt dat ze meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Zij antwoord: “door de honden die deden vaak wat ik zei”.

Aan de andere kant zijn er ook jongeren die niet meer zelfvertrouwen hebben gekregen. Respondent 12 geeft bijvoorbeeld zelf aan dat ze nog “veel bevestiging nodig” heeft. Respondent 18 gelooft ook nog niet meer in zichzelf, voor hem is het “nog steeds een drempel om een sport of vrijetijdsactiviteit op te pakken”.

### Conclusie

In dit onderzoek is gekeken naar hoe jongeren de Topdog HondenSOVAtraining ervaren. Uit de resultaten is gebleken dat de meerderheid van de jongeren de trainingen heel leuk vond. Dit is gunstig voor het verloop van de therapie, omdat uit eerder onderzoek is gebleken dat cliënten die therapie leuker vinden meer open staan voor en meer kunnen profiteren van de therapie (Giuliani & Jacquemettaz, 2017). Ook is in kaart gebracht welke veranderingen jongeren merken na het volgen van de Topdogtrainingen. Uit de resultaten is gebleken dat de meeste jongeren veel positieve veranderingen opmerken na het volgen van de Topdogtrainingen. Zo is de meerderheid van de jongeren meer ontspannen en vindt ongeveer de helft van de jongeren minder dingen eng. Dit sluit aan bij eerdere onderzoeken waarin is gevonden dat de aanwezigheid van een hond bij therapie angst bij de cliënt kan verminderen en dat een hond cliënten kan helpen rustiger te worden (Hoffmann et al., 2009; Kruger & Serpell, 2010; Kamioka et al., 2014; Giuliani & Jacquemettaz, 2017; Nimer & Lundahl, 2007). Hiernaast gaf ongeveer de helft van de jongeren aan zich beter te kunnen concentreren, wat ook aansluit bij eerder onderzoek (Fine, 2015). Een andere positieve verandering die veel jongeren opmerkte is dat ze beter voor zichzelf op kunnen komen. Dit sluit aan bij een eerder onderzoek waarin is gevonden dat succeservaringen met een hond tijdens de training ervoor zorgen dat kinderen meer assertief gedrag gaan vertonen (Speed et al., 2018). Hiernaast geeft de meerderheid van de jongeren aan minder vaak of minder erg boos te worden na het volgen van de Topdogtrainingen. Ook gelooft meer dan de helft van de jongeren meer in zichzelf. Dit sluit aan bij een eerder onderzoek waarin is gevonden dat het zelfvertrouwen van jongeren meer toeneemt bij training met een hond dan bij training zonder hond (Schuck et al., 2018). De laatste positieve verandering is dat bijna alle jongeren zich in het algemeen beter voelde na het volgen van de Topdog HondenSOVAtraining.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat training met een hond de sociale ontwikkeling kan stimuleren en eenzaamheid kan verminderen. In dit onderzoek gaf slechts een minderheid van de jongeren aan anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten te hebben en een deel gaf aan dat dit een beetje het geval was. Ook gaf slechts een derde van de jongeren aan anders, beter of meer contact te hebben met volwassenen en ook ongeveer een derde gaf aan dat dit een beetje het geval was. De meerderheid van de jongeren gaf dus wel aan een beetje anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten en volwassenen te hebben, maar op basis van eerdere onderzoeken valt te

verwachten dat het mogelijk is om met de Topdogtrainingen betere resultaten te behalen op dit gebied.

### **Discussie**

Dit onderzoek heeft een aantal sterke punten en een aantal limitaties. Een sterke punt van dit onderzoek is dat de resultaten van de Topdog HondenSOVAtraining hiervoor nog nooit in kaart zijn gebracht met behulp van een evaluatieformulier voor de jongeren. Dit onderzoek kan dus een eerste inzicht geven in de ervaringen van jongeren met de Topdog HondenSOVAtraining.

Een limitatie van dit onderzoek is dat sommige vragen in het evaluatieformulier sturend gesteld zijn. Een voorbeeld hiervan is dat boven de vraag "Kun jij je beter concentreren?" de tekst "Het concentratievermogen van een cliënt bij Topdog verbetert." staat. Hierdoor vullen jongeren wellicht eerder in dat hun concentratie verbetert is.

Een andere limitatie van dit onderzoek is dat er geen voormetingen zijn uitgevoerd. Achteraf is aan de jongeren gevraagd of ze verbetering merkten, maar mogelijk kunnen niet meer alle jongeren achteraf goed herinneren hoe ze zich voor de start van de Topdogtrainingen voelden. Ook is er geen controlegroep in dit onderzoek meegenomen, waardoor niet valt te zeggen of de veranderingen het gevolg zijn van de trainingen of van andere externe factoren.

Dit onderzoek geeft een eerste inzicht in de effectiviteit en de ervaringen van jongeren met de Topdog HondenSOVAtraining. Voor een betrouwbaar beeld van de effectiviteit van een AAT, zoals Topdog, is het echter van belang om een onderzoek uit te voeren waarbij de effectiviteit systematisch in kaart wordt gebracht door middel van een objectief evaluatieformulier zonder sturende vragen, een voormeting en een controlegroep. Hier wordt op dit moment al aan gewerkt door dr. S. van der Steen, die het effect van dierondersteunde therapie met behulp van honden bij kinderen met autisme spectrum stoornis en het syndroom van down onderzoekt.

### Literatuurlijst

- Chandler, C. K. (2005). *Animal Assisted Therapy in Counseling*. New York: Routledge.
- Chitic, V. & Rusu, A. S. (2016). An interdisciplinary approach of animal assisted therapy for the special needs children. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 18, 101–108.
- Fine, A. H. (2015). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions* (4de editie). Nederland, Amsterdam: Elsevier Science & Technology.
- Giuliani, F. & Jacquemettaz, M. (2017). Animal-assisted therapy used for anxiety disorders in patients with learning disabilities: An observational study. *European Journal of Integrative Medicine*, 14, 13–19.
- Hoffmann, A. O. M., Lee, A. H., Wertenaue, F., Ricken, R., Jansen, J. J., Gallinat, J. & Lang, U. E. (2009). Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. *European Journal of Integrative Medicine*, 1, 145-148.
- Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshio, T., Park, S., Kitayuguchi, J., Abe, T., Honda, T. & Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 22, 371-390.
- Kruger, K. A. & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations, in: A. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, Academic Press, 21–38.
- Johnson, R. A., Meadows, R. L., Haubner, J. S., & Sevedge, K. (2003). Human-Animal Interaction. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 55–69.
- Miller, S. C., Kennedy, C. C., DeVoe, D. C., Hickey, M., Nelson, T., & Kogan, L. (2015). An Examination of Changes in Oxytocin Levels in Men and Women Before and After Interaction With a Bonded Dog. *Anthrozoös*, 22(1), 31-42.
- Nimer, J. & Lundahl, B. (2007). Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225–238.
- Schuck, S. E. B., Johnson, H. L., Abdullah, M. M., Stehli, A., Fine, A. H., & Lakes, K. D. (2018). The Role of Animal Assisted Intervention on Improving Self-Esteem in Children With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Frontiers in Pediatrics*, 6(11).
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1).



## Bijlage – Topdog Evaluatieformulier

**Naam:**

**Leeftijd:**

**Periode van de training:**

**Uitvoerend trainer:**

**Hond:**

Een Topdogtraining heeft invloed op de hoeveelheid stress waar een deelnemer last van heeft, het concentratievermogen, de expressiviteit in de non-verbale communicatie, de assertiviteit van de deelnemer, zelfbeheersing, de sociale omgang met mensen (aanmaak oxytocine), angsten, stemming (aanmaak endorfines) en zelfvertrouwen.

“Je hebt binnen deze Topdogtraining geleerd een hond te begeleiden zoals een Hondenfluisteraar dat doet. De bedoeling was vooral, dat je deze training leuk zou gaan vinden. De training heeft ook een aantal bijwerkingen: Je gaat je beter voelen, omdat je meer ontspannen wordt. Je gaat je beter kunnen concentreren, waardoor het op school en in je werk beter gaat. Misschien ook op andere gebieden. Je kunt beter voor jezelf opkomen. Je wordt minder snel boos, of minder erg boos. Het lukt vaak beter met allerlei mensen te kunnen opschieten. Je vindt minder dingen eng en je voelt je beter. Je gelooft meer in jezelf, waardoor meer dingen lukken in je dagelijkse leven en als je een probleem hebt zoals ADHD, heb je er minder last van. Het wordt minder erg. Ik ben benieuwd wat je van de training hebt gevonden en wat je merkt van het effect.”

### 1. Vond je de training leuk?

Wanneer een deelnemer een training leuk vindt, is hij meer gemotiveerd zich in te zetten. Dit helpt de training effectief te laten zijn. Het helpt ook bij het verminderen van stress. Een goede sfeer en plezier, doen je ontspannen en maken dat je meer en sneller leert.

#### Vragen en scores

Wat vond je van de training? heel leuk      leuk      niet leuk

Wat vond je het meest leuk aan de training:	
En wat daarna:	
Wat heb je er vooral aan gehad:	

### 2. Rust (ontspanning, minder stress)

Een Topdogtraining levert vaak op dat een deelnemer meer ontspannen wordt in meerdere levenssituaties. Dit maakt dat een deelnemer daar beter functioneert.

#### Vragen en scores



Ben je meer ontspannen geworden?

Ja      een beetje      nee

Waar merk je dit aan?

School of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 3. Concentratievermogen (sneller of langer kunnen leren of werken)

Het concentratievermogen van een deelnemer bij Topdog verbetert. Hij kan hierdoor langer leren of werken, of sneller dingen oppikken. De cijfers op school kunnen vooruit gaan. Of de kwaliteit van werkzaamheden verbetert.

#### Vragen en scores

Kun jij je beter concentreren?

Ja      een beetje      nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 4. Expressiviteit (duidelijkheid met mimiek, lijf en intonatie)

Een deelnemer wordt in het verloop van een Topdogtraining overtuigender en duidelijker in zijn presentatie. Niet alleen in de omgang met de hond, maar ook in de omgang met mensen.

#### Vragen en scores

Wat ziet een trainer aan veranderingen in de non-verbale communicatie?

Gezichtsuitdrukking:	
Kleur op het gezicht:	
Stemgebruik:	
Presentatie fysiek:	
Kleding:	

Wat ervaart een kind of een jongere aan veranderingen in zijn of haar presentatie?





Gezichtsuitdrukking:	
Kleur op het gezicht:	
Stemgebruik:	
Presentatie fysiek:	
Kleding:	

### 5. Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

De assertiviteit van een deelnemer verbetert als gevolg van een Topdogtraining. De deelnemer durft in allerlei situaties dingen te vragen en zijn mening te geven.

#### Vragen en scores

Lukt het je beter voor jezelf op te komen? Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 6. Zelfbeheersing (rustig blijven of beheerst boos worden)

Een deelnemer is beter in staat sociaal acceptabel gedrag te vertonen in stressvolle situaties.

#### Vragen en scores

Lukt het minder vaak boos te worden en of minder erg? Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 7. Sociale omgang met leeftijdsgenoten (oxytocine; je goed voelen en sociaal gedrag in de omgang)

Een deelnemer krijgt meer en beter contact met leeftijdsgenoten.

#### Vragen en scores



Heb je anders, beter, of meer contact met leeftijdsgenoten? Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 8. Sociale omgang met volwassenen (oxytocine; je goed voelen en sociaal gedrag in de omgang)

Een deelnemer krijgt meer en beter contact met volwassenen, zoals leraren, ouders, of werkgever.

#### Vragen en scores

Heb je anders, beter, of meer contact met volwassenen zoals leraren? Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 9. Angsten

Angsten stoppen of worden minder ernstig. Een deelnemer voelt zich niet langer bekeken, durft een broodje te kopen op school, durft in pauzes door de gang te lopen op school, durft een boodschap te doen in een winkel, koopt zelfstandig een kaartje voor de trein, enzovoort.

#### Vragen en scores

Zijn er dingen die je minder eng vindt of helemaal niet meer eng? Ja een beetje nee

Welke dingen?



Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 10. Stemming (endorfines; vrolijk en optimistisch zijn)

Een deelnemer voelt zich duidelijk beter, of voelt zich minder vaak of minder ernstig slecht. Hij ziet een dag zitten en heeft er zin in.

#### Vragen en scores

Voel jij je in het algemeen beter. Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 11. Zelfvertrouwen (in jezelf geloven)

Een deelnemer gelooft meer dan voorheen in zichzelf en durft van alles succesvol aan te pakken: Lijnen, rijles, nieuwe hobby, auto of scooter kopen, thuis zelfstandig dieren verzorgen, enzovoort

#### Vragen en scores

Geloof je meer in jezelf, wanneer je iets gaat doen of aanpakken? Ja een beetje nee

Waar merk je dit aan?

Op school of werk:	
Thuis:	
Vrije tijd:	

### 12. Psychiatrische problemen (symptomen minder vaak en/of minder ernstig)

De symptomen van ADHD, ADD, PDD-NOS, angststoornissen, stemmingsstoornissen en andere denkbare psychiatrische problemen verdwijnen meestal niet. Zij worden minder heftig, treden minder vaak op, of beiden.

#### Vragen en scores



Heb je minder last van je psychiatrische probleem of problemen?	Ja	een beetje	nee
Minder erg:	ja	een beetje	nee
Minder vaak:	ja	een beetje	nee
Beiden:	ja	een beetje	nee

Wat precies?


### 13. Aanvullingen deelnemer

Zijn er dingen die veranderd zijn de afgelopen weken of maanden, die nog niet aan de orde zijn geweest hierboven, maar wel van belang zijn te vermelden? Een jongen vertelde eens dat hij is begonnen met lijnen en er al 5 kilo af heeft. Een ander vertelde dat hij sinds kort trainer was voor jeugd bij een atletiekclub. Weer een ander vertelde haar rijbewijs te hebben gehaald, enzovoort.

<b>Deelnemer:</b>

### 14. Aanvullingen trainer



Zijn er dingen die veranderd zijn de afgelopen weken of maanden, die nog niet aan de orde zijn geweest hierboven, maar wel van belang zijn te vermelden?

<b>Trainer:</b>

Margot Swart, 10-04-'17.