

## **Kæledyr og angst**

*Af Charlotte Gad Køhlert, cand. mag., frivillig skribent på Angstavisen*

Når angsten driller, kan man have behov for flere forskellige aktiviteter eller hjælpemidler, der kan løfte humøret og øge livskvaliteten. Medicin og kognitiv terapi er som bekendt effektive behandlingsformer. Men mange kan samtidig have glæde af at supplere det med noget, der giver yderligere lindring og støtte. Her kan kæledyr komme ind i billedet.

### **Kæledyrs positive indflydelse**

Det er almindelig kendt, at dyr og mennesker kan knytte særlige relationer til hinanden, og at dyr rent faktisk kan påvirke os og have positiv indflydelse på vores trivsel og livskvalitet.

Gennem medierne hører vi også tit om nogle af de gode kæledyrshistorier. F.eks. var der i TV avisen d. 7. januar 2014 et indslag om, hvordan en Golden Retriever hjælper børn med ADHD i en specialklasse i Skive. Hunden skaber mere ro i klassen og får børnene til at slappe af, så de kan arbejde og koncentrere sig. Hunden har også medvirket til, at konfliktniveauet i klassen er faldet. Og der er mange andre eksempler. I USA er man f.eks. i de senere år begyndt at bruge hunde som støtte til børn under retssager. Her fungerer hunden som en slags god ven, barnet kan have hos sig. Det gør situationen mindre ubehagelig, og hunden hjælper barnet til at føle sig mere tryk. Samtidig kan barnet – hvis det skal vidne i en sag – fortælle sin historie direkte til hunden, fordi det er nemmere end til en voksen.

Hos Trygfonden har man siden 2010 tilbudt besøgshundeordninger på flere plejecentre. Her har man erfaret, at det øger livskvaliteten og den mentale tilstand hos ældre og demente at få et hundebesøg.

Ifølge forskningsartiklen 'The Benefits of Human-Companion Animal Interaction: A review', der bygger på en lang række amerikanske forskningsartikler publiceret siden 1980, peger flere undersøgelser på, at menneskers samvær med dyr er gavnligt for både det fysiske og psykiske velbefindende. Det er flere aspekter ved samværet med dyr, der lader til at være gavnligt. Bl.a. er det påvist, at ældre på plejehjem og mennesker med alzheimers og demens oplever sig mindre ensomme, mere glade og har bedre appetit, når de har kontakt til dyr. Nogle psykiatriske patienter har også gavn af samværet med dyr, fordi det løfter deres humør og forbedrer deres sociale kompetencer. Det er også dokumenteret, at ældre lever længere og har bedre helbred og livskvalitet, hvis de har et kæledyr. Og børn, der er knyttet til et dyr, viser større empatiske evner. Forskningsartiklen beskriver også, at fysisk berøring med et dyr - f.eks. nussen og kælen - kan få både hjerterytmen og pulsen til at falde og få kroppen til at sænke blodtrykket og frigive endorfiner, hvilket er kroppens eget morfinlignende stof. Man har endvidere erfaring med, at følelsen af ansvar over for et kæledyr giver selvtillid og højere selvværd. Desuden er det dokumenteret, at samvær med f.eks. en hund stimulerer mennesker både sprogligt, socialt og psykologisk.

Dyrlæge Jens Bakkegaard fortæller desuden, at det er dokumenteret, at kæledyrsejere er mindre bange for at gå på gaden, og at ældre mennesker med kæledyr går mindre til lægen og bruger færre penge på medicin.

### **Forskning i Terapidyr**

Der er flere danske og internationale organisationer, der forsker i anvendelsen af 'terapidyr' til behandling af forskellige lidelser – heriblandt psykiske lidelser. Terapidyr er dyr, som f.eks. hunde og heste, der bruges i terapeutisk behandling af børn og voksne. Terapi med dyr defineres som en målrettet intervention, hvor et dyr anvendes som en del af en behandlingsproces.

IAHAIO (International Association of Human-Animal Interaction Organizations) er f.eks. en verdensomspændende sammenslutning af organisationer, der arbejder med den målsætning at fremme forskning, uddannelse og udvikling på terapidyr-området. De arbejder desuden for at udbrede viden om de positive effekter af samværet mellem dyr og mennesker.

I Danmark bliver der bl.a. på Århus Universitet forsket i, hvordan terapidyr kan bruges i behandling af børn og voksne med adfærdsproblemer og psykiske lidelser. Formålet er bl.a. at kortlægge udbredelsen og anvendelsen af dyr i terapi eller behandling, ligesom forskerne håber på at opnå større viden om, hvordan man i fremtiden kan anvende de bedst egnede terapidyr til behandling og terapi af forskellige typer lidelser.

Trygfonden er nogle af dem, der har en begrundet forventning om, at dyr kan gøre en forskel. De

skriver bl.a. på deres hjemmeside, at 'et stadigt voksende antal psykiske diagnoser truer livskvaliteten og arbejdsevnen for et stigende antal mennesker, og det synes oplagt at undersøge, om dyr kan have en positiv effekt på området'. De understreger dog samtidig, at selvom en overvejende del af deres eksisterende forskningsmateriale peger på en positiv effekt af menneskers kontakt med dyr, så er en meget lille del af dette materiale direkte brugbart som 'bevismateriale'. Det er nemlig vanskeligt at underbygge de gode historier med faglig fakta. Derfor har Trygfonden valgt at knytte forskere fra Århus Universitet til et projekt, der skal resultere i mere viden om det, der sker mellem dyr og menneske. Målet er, at terapidyr vinder fodfæste som et ligeværdigt behandlingsalternativ til mennesker, der kan have gavn af det. Samtidig er det Trygfondens håb, at terapidyr bliver et værktøj i bl.a. psykiateres værktøjskasse på linje med mange andre effektive værktøjer.

Karen Thodberg er Adfærdsbiolog og Seniorforsker ved Århus Universitet. Hendes forskningsaktiviteter omhandler bl.a. anvendelsen af dyr med et terapeutisk sigte f.eks. i forhold til effekten på mennesker. Hun arbejder tværfagligt med dette forskningsfelt og har bl.a. samarbejde med psykiatriske forskere ved Århus Universitet.

"Vi ved fra forskning om raske menneskers kontakt med dyr, at kontakten kan virke beroligende og nedsætte udskillelse af stresshormonet kortisol", fortæller hun og tilføjer, at man desuden i flere undersøgelser har kunne måle, at der sker en lang række fysiologiske ændringer i kroppen, når man har fysisk kontakt til f.eks. en hund. 'Hvis man holder en hund eller ær den, falder ens blodtryk, ligesom ens puls falder. Desuden danner man færre stresshormoner, end man gør, hvis man f.eks. sidder og læser i en bog. Så den del af mødet med hunden, ved man i sig selv, har en effekt', fortæller Karen Thodberg.

Hun peger desuden på hormonet oxytocin som en sandsynlig forklaring på den gode følelse, man opnår ved at æ, nusse eller kramme et dyr. Denne teori bliver understøttet af svenskeren Kerstin Uvnäs Moberg, der er professor i fysiologi. Hun skriver på baggrund af videnskabelig forskning om oxytocins afgørende rolle ift. at fremme afspænding, ro og hvile.

Man finder oxytocin i alle pattedyr, og det udskilles i hjernen ved forlænget øjenkontakt og ved hud-til-hud-stimulering. F.eks. ved lange kram, hvorfor det også populært kaldes for 'kramhormonet' eller 'kærlighedshormonet'.

Ifølge Kerstin Uvnäs Moberg er oxytocin et hormon og en signalsubstans i hjernen, der har den modsatte virkning af de stresshormoner, som bliver aktiveret, når vi føler os pressede. Hun beskriver, hvordan oxytocin har en lang række positive indvirkninger på os: Det øger smertetærsklen, det får blodtrykket og pulsen til at falde, det sænker blodets indhold af stresshormonet kortisol, det fremmer optagelsen af næringsstoffer fra kosten og forbedrer fordøjelsen, det styrker immunforsvaret, dæmper angst og bekymring samt aggressivitet og vrede. Samtidig virker det beroligende og afslappende, så man føler mere velvære og større glæde m.m. Kerstin Uvnäs Moberg forklarer desuden, at massage, berøring, opmærksomhed og omsorg øger mængden af oxytocin i kroppen. De senere år har hendes forskning desuden fokuseret på, hvordan mængden af oxytocin øges via samvær med dyr.

I en svensk Ph.d. afhandling fra 2010 af Linda Handlin målte man både niveauet af oxytocin, stresshormonet kortisol og insulin samt hjerterytmen hos 10 kvindelige hundeejere. Og her kunne man dokumentere, at oxytocin-niveauet blev øget hos både hundene og kvinderne efter bare kort tids samvær. Desuden kunne man måle, at både kortisol-niveauet og blodtrykket faldt.

Karen Thorberg henviser endvidere til en amerikansk undersøgelse, der blev gennemført som et Ph.d.-projekt af forsker Karen Allen. I denne undersøgelse deltog en gruppe børsmæglere, der alle havde forhøjet blodtryk i en grad, der betød, at de måtte tage blodtryks-sænkende medicin. Ingen af dem havde haft et kæledyr inden for de sidste 5 år. Børsmæglerne blev inddelt i to grupper og derefter udsat for en indledende test, hvor de både skulle holde en tale og løse en række matematiske opgaver på tid. Begge grupper reagerede ens i testen. Derefter fik den ene gruppe et kæledyr tildelt, som de skulle leve sammen med i nogle uger. Den anden gruppe fik ikke noget dyr. Så gentog man testen. Og den gruppe, der havde haft et kæledyr, havde under den afsluttende test en mindre blodtryksstigning end kontrolgruppen. Samtidig fik gruppen med kæledyr også løst flere af matematikopgaverne rigtigt. Det lader altså til, at kæledyr også kan have en positiv

indvirkning på os, når vi skal præstere og vurderes.

I bogen 'Attachment to Pets' af Henri Julius m.fl. kan man desuden læse om, hvordan mennesker og dyr overhovedet kan knytte tætte bånd, hvordan dyr kan have en terapeutisk effekt, og hvordan man bedst kan anvende dyr som assistenter i terapiforløb. Bogen bygger på ekspertviden fra et team af biologer og psykologer, der kombinerer deres viden for at give relevante bud på netop det.

### **Kæledyr kan hjælpe på angst**

Mange, der lider af angst, kan opleve, at samvær med kæledyr er en hjælp. Det er derfor relevant at forholde sig til, om samvær med dyr - og måske i særdeleshed hunde - ligefrem kan have en terapeutisk effekt og en reel positiv indvirkning på mennesker med angstlidelser.

Professor i klinisk psykiatri Poul Videbech, der er ledende overlæge på Center for Psykiatrisk Forskning på Århus Universitetshospital, mener, at man i høj grad kan have glæde af dyr og især hunde, hvis man lider af angst. Det kræver dog selvfølgelig, at man kan lide dyret, og at man hverken er bange for det eller er allergisk.

Poul Videbech har selv i sin egen praksis haft patienter, hvor dyrene havde en afgørende betydning for patienternes velbefindende. Han fortæller f.eks. om patienter, der er hjemvendt fra krigstjeneste og lider af PTSD (Posttraumatisk Stresslidelse). 'En del af deres PTSD er angst, så disse patienter scanner hele tiden deres omgivelser og er på vagt. For dem kan det være en stor lettelse at have en hund. Hunden er nemlig i sin natur vagtsom, så den skal nok holde øje med, om der kommer nogen, eller om der sker noget uventet. Dermed kan PTSD patienten stoppe med at scanne omgivelserne og i stedet nøjes med at kigge på hunden. Ligger den trygt og sover, så er der ingen fare på færde, og patienten kan slappe af', fortæller han.

Poul Videbech fortæller ligeledes om en kvindelig angstpatient, der var bange for indbrud om natten. Hun turde derfor ikke lægge sig til at sove, og den manglende søvn bidrog så yderligere til at vedligeholde og øge hendes angst, fordi manglende søvn også trigger angst. 'Men efter at hun anskaffede sig en hund, så turde hun godt sove om natten. For hunden holdt jo vagt og ville fungere som en alarm, hvis der kom nogen', fortæller han.

Poul Videbech forklarer, at manglende søvn skaber mere angst, og at mere angst skaber mere dårlig søvn. Det er derfor en ond spiral at være fanget i. 'Personer med angst har tendens til at scanne deres krop, og fordi de har en høj sensitivitet, så opfanger de mange kropslige signaler, der gør dem bekymrede. Får man ikke søvn nok, kommer der endnu flere signaler fra kroppen, hvilket er helt normalt, fordi kroppen ikke er udhvilet. Men angstpatienter tillægger typisk disse helt almindelige signaler en alarmerende betydning, der så igen gør dem endnu mere angste. Derfor er søvn yderst vigtigt, når man lider af angst. Så hvis en hund kan hjælpe én til at få en god nattesøvn, så kan det i sig selv gøre en væsentlig positiv forskel', fortæller han.

Poul Videbech nævner også, at mennesker med socialfobi kan have stor glæde af at være sammen med kæledyr og især hunde. 'Hunde accepterer én, som man er. De stiller ingen krav, som mennesker kan gøre, men giver bare betingelsesløs kærlighed. Det kan være en lise for et menneske med socialfobi', siger han. 'Så når man har behov for social kontakt, men har svært ved kontakt til andre mennesker, så kan man have glæde af en hund, og det kan samtidig fungere som god træning', fortæller han.

'Når man har hund, møder man ofte andre hundeejere på lufteture eller børn, der gerne vil hilse på hunden. Dem kan man så falde i snak med, og det giver en vis social kontakt. Og samtidig en nem kontakt, fordi man altid bare kan tale om hunden. Kontakten bliver tilpas overfladisk, hvilket gør den bekvem for mennesker med socialfobi, og dermed er det også god træning', siger Poul Videbech.

Det, at have et kæledyr - og i særdeleshed en hund - betyder, at man opretholder en normal døgnrytme, at man kommer ud og får frisk luft, sollys i øjnene og motion, hvilket alt sammen er godt mod angst.

Endelig kan det at føle et ansvar over for et andet levende væsen, som f.eks. et dyr, betyde, at mange holder sig i gang og undgår indlæggelser. Poul Videbech beretter i den sammenhæng om en patient, der fortalte, at hun på et tidspunkt havde overvejet selvmord, men at ansvarsfølelsen over for sit kæledyr havde afholdt hende fra det. Så i den situation reddede hunden på en måde hendes liv.

I Poul Videbechs optik, kan dyr og især hunde godt fungere som terapidyr. Selvfølgelig dog som tillæg til den egentlige behandling af angsten ved hjælp af medicin eller kognitiv terapi. Men pga. de mange gode indvirkninger, som man allerede kender til, mener han, at et kæledyr bestemt er et godt supplement.

### **Man skal tænke sig godt om**

Det er dog vigtigt ikke udelukkende at købe et kæledyr for at opnå en terapeutisk effekt. Man skal tænke sig godt om og virkelig sætte sig ind i, hvad det kræver at have netop det dyr, man overvejer at anskaffe sig.

Selvom dyr er skønne og kan have stor positiv indflydelse på ens livskvalitet, så kræver de også et vis overskud. Hvis man f.eks. anskaffer sig en hund, så skal den luftes flere gange om dagen. Den skal opdrages til at være renlig og til at kunne være alene hjemme. Den skal trænes, så den er lydlig og kan opføre sig ordentligt. Den skal også socialiseres, så den kan omgås andre dyr og mennesker, og så skal den stimuleres og motioneres, så den får en god livskvalitet.

Hvis man ikke har det nødvendige overskud, kan dyret i værste fald ende med at give ejeren mange flere sorger og bekymringer. F.eks. kan en hund, der ikke er ordentligt socialiseret, blive aggressiv over for andre - både hunde og mennesker. Og det kan være med til at isolere ejeren, hvilket måske var det modsatte af, hvad man ønskede. Hvis hunden er aggressiv, vil den typisk ikke være velkommen hos andre, ligesom det kan være vanskeligt at invitere gæster. En hund, der ikke er trænet til at være alene hjemme, kan også resultere i klager og tvister med sure naboer, fordi hunden hyler eller gør dagen lang, når ejeren er ude. Så det er vigtigt, at man ikke tager let på at anskaffe sig et dyr.

Endelig er der udgifter til foder og dyrlægeregninger og måske også til pasning, hvis man skal af sted på ferie. Dette skal også tænkes ind. Det er derfor vigtigt, at man overvejer det grundigt, inden man får sig et kæledyr.

### **Personlige historier**

#### **Hunde hjælp Nicky ud af angsten**

Da Nicky for 10 år siden begyndte at lide af Sygdomsangst, fik hun et stort behov for at opsøge hunde. 'Jeg er vokset op med hunde, heste og katte, og jeg har altid været meget glad for dyr. Det er svært at forklare, men jeg kunne bare mærke, at jeg havde et meget stort behov for at være sammen med hunde. Jeg vidste helt intuitivt, at det ville få mig til at føle mig bedre tilpas'.

Da hun ikke selv havde en hund, måtte hun opsøge andres. 'Mine forældre havde en hund, så jeg begyndte at besøge dem hver eneste weekend, helst fra fredag til mandag, for at være så meget sammen med hunden som muligt. Jeg kunne mærke, at jeg blev mere rolig af det. Og samtidig var det en dejlig adspredelse at snakke og lege med den. Så fyldte angsten ikke så meget imens'.

Nicky havde også svært ved at sove pga. angsten og havde derfor fået ordineret sovemedicin. Men nogen gange virkede det ikke rigtigt, så hun havde alligevel svært ved at falde i søvn. Men der hjalp forældrenes hund også. 'Jeg oplevede flere gange, at jeg kunne ligge søvnløs, imens angsttankerne løb af sted med mig. Men så kunne jeg stå op og sætte mig ved hundens kurv og bare æde den. Som minutterne gik blev jeg mere og mere rolig, og jeg kunne mærke min krop slappe mere og mere af. Til sidst blev jeg søvnløs og kunne gå i seng og sove. Det var en stor hjælp'.

Desværre kunne Nicky ikke være sammen med forældrenes hund hele tiden. I hverdagene blev hun nemlig nødt til at være hjemme hos sig selv. Så hun måtte finde en løsning, der kunne byde på noget hundesamvær i ugens løb. Hun meldte sig derfor som frivillig på et dyreinternat. 'Det var egentlig meningen, at jeg skulle hjælpe med at gøre staldene rene, fodre og lufte hundene. Men det meste af tiden sad jeg bare på gulvet inde i hundeburene med en hund i armene. Jeg skulle have dem helt fysisk tæt på, så blev jeg rolig og afslappet. Nogle gange så meget at jeg faldt i søvn... Så selvom jeg ikke kunne sove mere end et par timer hver nat, så kunne jeg ind i mellem få et par timers søvn på gulvet sammen med hundene på internatet'.

Nicky besluttede til sidst, at hun selv måtte have en hund, som hun kunne være sammen med hver dag, og som også var hos hende om natten. Men da hun ikke måtte have dyr, hvor hun boede, valgte hun at flytte til et lille rækkehus, hvor hun gerne måtte have hund. Der fik hun så endelig sin egen vovse.

'De sidste syv år har jeg været angstfri. Men jeg lever stadigvæk sammen med min hund og nyder alt det gode, den bidrager med i mit liv. Jeg får masser af motion, frisk luft, gode grin og hyggelige snakke med andre hundefolk, vi møder på turene. Og så nyder jeg dens gode selskab. Den er altid glad for at se mig, og det er dejligt at komme hjem til hver dag'.

'Hvor meget den har betydet for, at jeg kom af med angsten, ved jeg selvfølgelig ikke. Men jeg ved helt sikkert, at da angsten virkelig rasede og dominerede mit liv, der havde jeg haft meget svært ved at komme igennem det uden al hundekontakten. Jeg føler selv, at hundene virkelig hjalp mig tilbage til livet', fortæller Nicky.

### **Mias hund giver smil og motion**

Mia, der lider af panikangst, er slet ikke i tvivl om, at hendes to hunde har en positiv effekt på hendes angst. 'De sover sammen med mig i sengen. Det giver ro at nusse med dem, og hjælper mig helt klart til at sove bedre', fortæller hun.

Mias hunde får også tit smilet frem i løbet af dagen, ligesom de tvinger hende til at komme ud at gå: 'Jeg bor i lejlighed, så der er ingen vej uden om. Jeg tror faktisk, det hjælper mig til at komme ud ad døren - også i andre sammenhænge', fortæller Mia. Hun vil dog ikke anbefale, at man som angstlidende anskaffer sig en hund bare for at få lindring af angsten. Hvis man ikke har haft hund før, så skal man sætte sig ind i, hvad det indebærer. 'En hvalp er en stor opgave - også hvis man ikke er syg. Den skal jo både gøres renlig og trænes', siger hun.

### **Ilderen Ejnar støtter Camilla i hverdagen**

Camilla fortæller, at hun altid har haft dyr og mange forskellige slags. Hun er ikke i tvivl om, at de har en terapeutisk virkning på hende. 'Lige nu, er min ilder Ejnar, mit hjertebarn. Han har en terapeutisk virkning på mig. Han får mig til at smile, jeg føler mig ikke alene, og jeg kommer i kontakt med andre mennesker, når vi går tur, er på udstilling og generelt i ilderforums. Før i tiden var det min hund, der gjorde det for mig'.

Camilla arbejder desuden i en dyrehandel. 'Jeg slapper af omkring dyrene, og så har jeg en grund til at tale med folk, for jeg er sikker i min sag, når det handler om dyr'.

Camilla har sin ilder med sig overalt og ville ikke kunne få sin hverdag til at fungere uden ham. Hun overvejede også indlæggelse på et tidspunkt, men fordi hun vidste, at hun ikke kunne blive indlagt sammen med sit kæledyr, kom hun videre på egen hånd. 'Jeg begyndte at stortude ved tanken om ikke at have ham ved min side. Og valgte selvfølgelig ikke at lade mig indlægge'.

### **To katte hjælper Peter**

Peter oplever, at hans kæledyr hjælper ham med at lindre angsten: 'Vi har to katte herhjemme, og hver gang jeg har angst, er det, som om de kan mærke det, for de hopper op på mig og vil nusses med og slikker mig i hovedet. Jeg leger med dem, når jeg har angst, og det hjælper. De får mig på bedre tanker og derefter dulmes angsten'.

*NB! Flere af navnene i de personlige historier er opdigtede. Personernes rigtige navne er dog kendt af redaktionen.*