

Konzept zur hundegestützten Psychotherapie

mit Anja Drews und Captain Kirk

Praxis für
Sexualtherapie,
Hypnosetherapie,
EMDR-Traumatherapie,
Systemische Einzel- und Paartherapie,
Systemisches Coaching,
Supervision



Mobil 0176 80488512
Praxis 040 64793722
Erdmannstr. 10
22765 Hamburg
mail@anjadrews.de
www.anjadrews.de
www.die-sexualitaet.de

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist ein Therapiehund per Definition?	3
2. Welche Vorteile bringt der Hund in der Arbeit mit den Klient*innen?	3
3. Was sind die Grundvoraussetzungen für den Einsatz des Hundes in der Praxis?	4
4. Was sind die Grundvoraussetzungen bei den Klient*innen?	5
5. Was sind die Voraussetzungen beim Hund?	7
6. Vorstellung des Therapiehund-Teams	8
7. Gesundheitsfürsorge	10
8. Grundsätzliche Ziele in der Arbeit mit dem Hund	10

1. Was ist ein Therapiehund per Definition?

Ein Therapiehund ist ein speziell ausgebildeter Hund, der dazu verwendet wird, emotionalen und körperlichen Trost, Unterstützung und Freude für Menschen in verschiedenen therapeutischen Umgebungen zu bieten. Diese Hunde arbeiten oft in Zusammenarbeit mit professionellen Therapeut*innen, Gesundheitsdienstleister*innen oder Pädagog*innen, um Menschen mit physischen oder emotionalen Bedürfnissen zu unterstützen. Hier sind einige häufige Anwendungen von Therapiehunden:

1. **Gesundheitswesen:** In Krankenhäusern, Pflegeheimen und Rehabilitationseinrichtungen werden Therapiehunde eingesetzt, um Patient*innen Trost zu spenden und die Stimmung zu heben. Sie können auch dazu beitragen, Stress und Angst bei Patient*innen zu reduzieren.
2. **Bildung:** Therapiehunde werden in Schulen und Universitäten eingesetzt, um Schüler*innen und Student*innen dabei zu helfen, sich zu konzentrieren, Stress abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Sie können auch in Lese- oder Schreibprogrammen eingesetzt werden, um Kinder zum Lesen zu motivieren.
3. **Psychische Gesundheit:** Therapiehunde können Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) unterstützen. Die Anwesenheit eines Therapiehundes kann beruhigend und tröstlich wirken.
4. **Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen:** Therapiehunde können Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen dabei helfen, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, wie das Öffnen von Türen oder das Aufheben von Gegenständen. Sie bieten auch emotionalen Beistand für Menschen mit Beeinträchtigungen.
5. **Notfalleinsätze:** In Notfalleinsätzen, wie nach Naturkatastrophen oder in Krisensituationen, können Therapiehunde zur Unterstützung von Überlebenden und Rettungskräften eingesetzt werden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Therapiehunde werden sorgfältig ausgewählt und ausgebildet, um sicherzustellen, dass sie freundlich, gehorsam und einfühlsam sind. Sie müssen auch gesundheitliche Standards erfüllen und regelmäßige Tierarztuntersuchungen erhalten. Die Anwesenheit von Therapiehunden kann eine positive Wirkung auf Menschen in schwierigen Lebenssituationen haben und ihnen Trost und Unterstützung bieten.

2. Welche Vorteile bringt der Hund in der Arbeit mit den Klient*innen?

Hunde können in der Psychotherapie verschiedene Vorteile bieten, insbesondere in Form von tiergestützter Therapie. Hier sind einige der Vorteile, die ein Hund in der Psychotherapie haben kann:

1. **Emotionale Unterstützung:** Hunde sind bekannt für ihre Fähigkeit, eine enge emotionale Bindung zu Menschen aufzubauen. Die Anwesenheit eines freundlichen und einfühlsamen Hundes kann Klient*innen emotionalen Trost und Sicherheit bieten.
2. **Stressreduktion:** Die Interaktion mit Hunden kann die Freisetzung von Endorphinen und anderen Neurotransmittern fördern, die das Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren. Dies kann besonders hilfreich für Menschen mit Angststörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) sein.
3. **Förderung der Kommunikation:** Hunde können als Eisbrecher und soziale Vermittler dienen, die das Gespräch und die Interaktion zwischen Therapeut*innen und Klient*innen erleichtern. Dies ist besonders nützlich für Klient*innen, die Schwierigkeiten haben, über ihre Gefühle zu sprechen.
4. **Ermutigung zur Aktivität:** Die Pflege und Betreuung eines Hundes erfordert körperliche Aktivität und Routinen. Dies kann Klient*innen dazu ermutigen, ihre täglichen Aktivitäten zu strukturieren, mehr Zeit im Freien zu verbringen und körperlich aktiv zu sein, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann.
5. **Verbesserung der Bindung und des Vertrauens:** Die Beziehung zwischen Klient*innen und einem Therapiehund kann dazu beitragen, das Vertrauen und die Bindung zwischen Klient und Therapeut zu stärken. Dies kann die Effektivität der Therapie erhöhen.
6. **Ablenkung und Entspannung:** Die Interaktion mit einem freundlichen Hund kann Klient*innen von belastenden Gedanken oder Ängsten ablenken und ihnen eine Pause von ihren psychischen Belastungen ermöglichen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Verwendung von Hunden in der Psychotherapie sorgfältig geplant und durchgeführt werden sollte. Die Therapeut*innen, die tiergestützte Therapie praktizieren, müssen speziell ausgebildet sein, um sicherzustellen, dass die Interaktion zwischen Mensch und Tier sicher und therapeutisch ist. Die Auswahl eines Therapieansatzes sollte dabei immer individuell erfolgen, unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Vorlieben der Klient*innen.

3. Was sind die Grundvoraussetzungen für den Einsatz des Hundes in der Praxis?

Die Verwendung eines Hundes in der psychotherapeutischen Arbeit erfordert sorgfältige Planung, Vorbereitung und die Berücksichtigung verschiedener Faktoren, um sicherzustellen, dass die Interaktion sicher und therapeutisch ist. Hier sind einige der Grundvoraussetzungen und Überlegungen für einen Hund in der psychotherapeutischen Arbeit:

1. **Geeigneter Hund:** Der Hund muss die richtige Persönlichkeit und das richtige Temperament für die Arbeit in der Therapie haben. Er sollte freundlich, geduldig, einfühlsam und gut erzogen sein. Ein Hund, der ängstlich, aggressiv oder übermäßig aufgeregt ist, ist in der Therapie normalerweise ungeeignet.

2. **Gesundheit und Hygiene:** Der Hund muss gesund sein und regelmäßige tierärztliche Untersuchungen erhalten. Er sollte frei von Krankheiten sein, die auf Menschen übertragen werden könnten. Eine gute Pflege und Hygiene des Hundes, einschließlich regelmäßiger Bäder und Pflege, ist wichtig.
3. **Grundgehorsam:** Der Hund muss grundlegende Gehorsamsbefehle wie "Sitz", "Platz", "Bleib" und "Komm" beherrschen. Ein gut erzogener Hund ist sicherer und einfacher zu handhaben.
4. **Training für die Therapiearbeit:** Der Hund sollte speziell für die psychotherapeutische Arbeit trainiert werden. Dies kann beinhalten, Menschen freundlich zu begegnen, in der Nähe von Rollstühlen oder Gehhilfen zu arbeiten, und sich ruhig und gelassen in verschiedenen therapeutischen Umgebungen zu verhalten.
5. **Sicherheit:** Die Sicherheit von Klient*innen und Therapeut*innen hat oberste Priorität. Der Hund sollte in der Lage sein, in unvorhergesehenen Situationen ruhig zu reagieren und sollte niemals eine Bedrohung darstellen.
6. **Versicherung und Haftung:** Therapeut*innen, die mit Hunden arbeiten, sollten über die richtige Versicherung und Haftungsschutz verfügen, um sicherzustellen, dass sie und ihre Klient*innen im Falle eines Vorfalls angemessen geschützt sind.
7. **Ethik und Privatsphäre:** Es ist wichtig, die ethischen Standards und die Privatsphäre der Klient*innen zu respektieren. Dies bedeutet, dass die Zustimmung der Patienten zur Anwesenheit des Hundes und zur Interaktion mit ihm eingeholt werden muss.
8. **Training der Therapeut*innen:** Der Therapeut/ die Therapeutin selbst sollte in der tiergestützten Therapie ausgebildet sein und die Fähigkeiten und das Wissen haben, um sicher und effektiv mit dem Hund zu arbeiten.
9. **Wohl des Hundes:** Der Hund sollte immer an erster Stelle stehen, und sein Wohl und seine Bedürfnisse sollten während der therapeutischen Arbeit gewährleistet sein. Dies beinhaltet ausreichende Ruhepausen, Wasser und angemessene Erholung. Es müssen Rückzugsmöglichkeiten für den Hund vorhanden sein.
10. Eine grundsätzliche Voraussetzung für den Aufenthalt des Therapiehundes in der Praxis ist eine Genehmigung vom Vermieter.

Bevor ein Hund in die psychotherapeutische Arbeit einbezogen wird, sollte eine sorgfältige Beurteilung durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass alle oben genannten Voraussetzungen erfüllt sind. Außerdem ist es wichtig, dass Therapeut*in und Hund ein starkes Team bilden und gut zusammenarbeiten können, um den Klient*innen bestmöglich zu helfen.

4. Was sind die Grundvoraussetzungen bei den Klient*innen?

Die tiergestützte Therapie kann für viele Menschen von Nutzen sein, aber es gibt bestimmte Voraussetzungen und Überlegungen, die für Klient*innen in der tiergestützten Therapie relevant sind:

1. Einverständniserklärung: Klient*innen müssen sich der Anwesenheit des Tieres bewusst sein und ihre Zustimmung zur Teilnahme an der tiergestützten Therapie geben. Dies sollte immer auf freiwilliger Basis erfolgen.
2. Tierallergien und -phobien: Es ist wichtig zu berücksichtigen, ob Klient*innen allergisch auf Tiere reagieren oder Angst vor ihnen haben. Tierallergien oder -phobien können die Teilnahme an der Therapie erschweren oder unmöglich machen.
3. Kommunikation: Klient*innen sollten in der Lage sein, ihre Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle gegenüber dem Tier und dem Therapieprozess effektiv zu kommunizieren. Offene Kommunikation mit dem Therapeuten/ der Therapeutin ist ebenfalls entscheidend.
4. Verständnis der Therapieziele: Klient*innen sollten ein klares Verständnis für die Therapieziele und den Zweck der tiergestützten Therapie haben. Dies hilft ihnen, aktiv an der Therapie teilzunehmen und von ihr zu profitieren.
5. Tiergerechtes Verhalten: Klient*innen sollten lernen, wie sie sich in Anwesenheit des Tieres angemessen verhalten, um das Wohl des Tieres zu gewährleisten und sicherzustellen, dass keine unnötigen Stresssituationen für das Tier entstehen.
6. Offenheit für neue Erfahrungen: Tiergestützte Therapie kann unkonventionell sein, und Klient*innen sollten offen für neue Erfahrungen und alternative Ansätze zur Bewältigung ihrer Herausforderungen sein.

Infos zum Thema Tierhaarallergie

Eine Tierhaarallergie ist eine allergische Reaktion, die durch Kontakt mit den Proteinen in den Hautschuppen, Speichel oder Urin von Tieren, insbesondere Haustieren wie Katzen und Hunden, ausgelöst wird. Die häufigsten Symptome einer Tierhaarallergie sind:

1. Niesen und laufende oder verstopfte Nase.
2. Juckende, tränende oder gerötete Augen.
3. Hautausschläge oder Ekzeme.
4. Husten oder Keuchen.
5. Atembeschwerden.
6. Niesen.

Diese Symptome treten auf, wenn das Immunsystem einer Person fälschlicherweise die Proteine in Tierhaaren oder anderen Bestandteilen des Tierkörpers als schädliche Eindringlinge ansieht und eine Abwehrreaktion auslöst. Die Allergiesymptome können von mild bis schwer variieren, abhängig von der Empfindlichkeit der Person und der Menge an Allergenen in der Umgebung.

Die Behandlung von Tierhaarallergien kann Antihistaminika, Nasensprays, Augentropfen und in schweren Fällen auch Desensibilisierungstherapien (Allergenimmuntherapie) umfassen. Um Allergiesymptome zu reduzieren, ist es oft ratsam, den Kontakt mit den betreffenden Tieren zu minimieren, regelmäßig zu reinigen, Luftreiniger zu verwenden und regelmäßig zu staubsaugen.

5. Was sind die Voraussetzungen beim Hund?

Damit ein Hund Freude an der tiergestützten Psychotherapie hat, gibt es verschiedene Voraussetzungen und Faktoren zu berücksichtigen:

1. **Temperament und Persönlichkeit:** Ein Hund mit einem freundlichen, ausgeglichenen und geduldigen Temperament ist eher dazu geneigt, Spaß an der Arbeit mit Menschen zu haben. Aggressive oder ängstliche Hunde könnten sich in solchen Situationen unwohl fühlen.
2. **Sozialisierung:** Ein gut sozialisierter Hund, der frühzeitig positive Erfahrungen mit verschiedenen Menschen gemacht hat, wird in der Regel offener und sicherer im Umgang mit Menschen sein.
3. **Training und Gehorsam:** Ein gut erzogener Hund, der grundlegende Gehorsamsbefehle kennt, ist einfacher zu handhaben und wird die Interaktion mit Menschen genießen, da er versteht, was von ihm erwartet wird.
4. **Motivation:** Hunde sind oft motiviert durch Belohnungen wie Lob, Streicheleinheiten und Leckerlies. Die Möglichkeit, diese Belohnungen von Menschen zu erhalten, kann für einen Hund äußerst motivierend sein.
5. **Geduld und Ausdauer:** Je nach der Art der Arbeit, die der Hund mit Menschen leisten soll, sind Geduld und Ausdauer wichtige Faktoren. Ein Hund, der geduldig und ausdauernd ist, wird sich besser an wiederholten Aufgaben und Übungen erfreuen.
6. **Spieltrieb:** Viele Hunde haben einen starken Spieltrieb und finden es sehr unterhaltsam, interaktive Spiele mit Menschen zu spielen. Das Spielen kann eine großartige Möglichkeit sein, Spaß an der Arbeit mit Menschen zu haben.
7. **Gesundheit:** Ein gesunder Hund, der sich wohl fühlt und keine Schmerzen oder körperlichen Beschwerden hat, wird eher Freude an der Arbeit mit Menschen haben. Gesundheitsprobleme können die Motivation und das Wohlbefinden eines Hundes beeinträchtigen.
8. **Abwechslung:** Hunde können sich langweilen, wenn sie ständig die gleichen Aufgaben erledigen müssen. Abwechslung und Herausforderung in der Arbeit mit Menschen können dazu beitragen, dass der Hund motiviert und interessiert bleibt.
9. **Positive Verstärkung:** Die Verwendung von positiver Verstärkungsmethoden im Training und in der Arbeit mit dem Hund ist entscheidend. Ein Hund, der für seine Bemühungen und sein gutes Verhalten belohnt wird, wird die Arbeit mit Menschen positiv assoziieren.
10. **Emotionale Bindung:** Die Bindung zwischen einem Hund und seinem menschlichen Begleiter ist entscheidend. Ein Hund, der eine enge Bindung zu seinem Besitzer hat, wird oft motivierter sein, mit diesem Menschen zu arbeiten und Zeit zu verbringen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Hund eine individuelle Persönlichkeit hat, und was für einen Hund Spaß macht, kann von Hund zu Hund variieren. Ein erfahrener Hundetrainer oder Verhaltensspezialist kann helfen, die Interessen und Bedürfnisse eines bestimmten Hundes zu verstehen und geeignete Aktivitäten oder Arbeitsbereiche zu empfehlen, um sicherzustellen, dass der Hund Freude an der Arbeit mit Menschen hat.

6. Vorstellung des Therapiehund-Teams

Der Mensch

Mein Name ist Anja Drews und ich übernehme den menschlichen Part in diesem Team. Vom Studium her bin ich Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik und Sexualwissenschaften.

„Wie kommt man dazu, sich beruflich mit dem Thema Sexualität zu beschäftigen?“ Wie oft bin ich das schon gefragt worden! Ganz praktisch hat mich das Thema in der Pubertät erwischt, wie so viele andere auch. Die erste Liebe, der erste Sex, der erste Liebeskummer. Und so viele Fragen, auf die ich keine Antwort fand. Damals stand uns ja nur die Bravo zur Verfügung. Es gab kein Internet und so gut wie keine Aufklärungsbücher.

Im Studium hatte ich dann mit Mitte zwanzig durch einen glücklichen Zufall die Chance, nicht nur viele Antworten zu finden, sondern gleichzeitig zu lernen, wie ich andere Menschen auf ihrem Weg unterstützen kann. Seitdem hat mich das Thema nicht mehr losgelassen.

Von Sexualpädagogik mit Jugendlichen mit Migrationshintergrund über eine jahrelange Zusammenarbeit mit den großen Erotikversandhändlern bis zur Sexualtherapie habe ich einen umfassenden und ganzheitlichen beruflichen Spagat hingelegt. Bis heute bestimmt Sexualität mein berufliches und einen guten Teil meines privaten Lebens. Letztendlich lässt sich das gar nicht mehr so richtig trennen, wenn sich aus einem beruflichen Netzwerk private Kontakte ergeben. Und es gibt immer wieder neue Seiten und spannende Erkenntnisse.

Dazu bin ich:

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Sexualtherapeutin
- Klinische Hypnose und Systemische Hypnosetherapeutin nach Milton Erickson
- EMDR-Traumatherapeutin (VDH/ DGMT/ DEMDRG)
- Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin
- Zertifizierter systemischer Coach (DBVC)
- Zertifizierte Therapeutin für Menschen mit Hoch- und Höchstbegabung
- Dozentin im Bereich Sexualität und Hypnosetherapie
- Autorin und Podcasterin

Hier und heute in Hamburg bin ich freiberuflich in eigener Praxis tätig und unterstütze Menschen bei allen Themen rund um Sexualität und Liebe.

Die Praxis

In meiner Praxis dreht sich alles um das Thema Sexualität. Viele Menschen sind in ihrem Leben von sexuellen Problemen betroffen. Diese können nicht nur unser Sexualleben an sich beeinträchtigen sondern auch unsere Beziehung, unser Selbstwertgefühl, unsere psychische Gesundheit.

Andersherum können Stress, körperliche wie psychische Erkrankungen, traumatische Erfahrungen, problematische Familienstrukturen, Kultur und Religion oder aktuelle Beziehungsprobleme unser sexuelles Erleben beeinträchtigen. Daher sind sexuelle Anliegen immer auch im Kontext der jeweiligen Lebensumstände zu betrachten. Meine Ausbildungen helfen mir dabei, diesen gesamten Kontext im Auge zu behalten.

Zu mir in die Praxis kommen:

- Einzelne Frauen, einzelne Männer und Paare
- Personen mit unterschiedlicher sexueller Orientierung und sexueller Identität
- Menschen in monogamer oder polyamorer Partnerschaft
- Menschen zwischen 18 und 80 Jahren
- Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- Menschen mit und ohne Kinderwunsch
- Menschen mit sexuellen Symptomen
- Menschen mit gewöhnlichen und ungewöhnlichen sexuellen Wünschen oder Fantasien
- Menschen mit Ängsten, traumatischen Erfahrungen oder ganz ohne sexuelle Erfahrungen
- Menschen in sich verändernden Lebenssituationen
- Menschen mit einschränkenden Glaubenssätzen

Manche Themen wiederholen sich und sind dabei doch immer individuell, manche Themen überraschen mich immer noch.

Der Hund

Seit Januar 2022 begleitet mich mein Hund mit dem Namen Captain Kirk zur Arbeit. Captain Kirk ist ein English Cocker Spaniel, der am 11. Oktober 2021 geboren wurde. Cocker sind fröhliche und sehr aufmerksame Hunde, die auch gern in der Therapie eingesetzt werden. Und so haben wir Anfang Februar 2022 eine einjährige Ausbildung zum Therapiehund gestartet.

Das Einsatzgebiet dieser Rasse war ursprünglich bei der Jagd. Stöbern, Jagen, Apport und Schweißarbeit sind die eigentlichen Stärken eines Spaniels. Und auch als Rauschgifthund an Bahnhöfen und Flughäfen sind English Cocker Spaniels bewährt. Ihr hervorragender Geruchssinn macht es möglich.

Zurzeit besteht seine Aufgabe neben der Verbreitung von guter Laune und Entspannung darin, die Klient*innen bereits im Treppenhaus in Empfang zu nehmen und sich - wenn die Klient*innen sich darauf einlassen mögen - mit Leckerlies verwöhnen zu lassen. Obwohl er im Moment noch ein junger Hund ist, weiß er sich die meiste Zeit zu benehmen und liegt schlafend in seinem Körbchen, auf dem Teppich mittendrin oder hinter den Sesseln.

Zuerst ging es mir vor allem darum, dass er einfach nur dabei sein kann und in den Stunden nicht stört. Ziemlich schnell wurde allerdings klar, dass der Hund eine Funktion erfüllt. Viele Klient*innen freuen sich schon direkt auf die erste Stunde, wenn ich ihnen im Telefonat vom

Hund erzähle. Sie werden vom Hund schon im Treppenhaus wedelnd empfangen und entspannen sich sichtlich. Die Klient*innen, die ihn schon kennen, werden noch freudiger begrüßt und das bringt die Stimmung immer erst einmal hoch. Auch in den Stunden ist es erstaunlich, was da passiert. Bei großen Spannungen oder Tränen kommt Captain Kirk auf die Klienten zu und zeigt ihnen seine Zuneigung.

Der Hund wird von mir sowohl auf der Homepage als auch im telefonischen Vorgespräch angekündigt. Die Klient*innen kommen also vorbereitet in die Praxis. Eine Haftpflichtversicherung besteht. Die Sachkundeprüfung legen wir mit Abschluss der Therapiehund-Ausbildung ab.

7. Gesundheitsfürsorge

Eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnahme von Captain Kirk als Therapiehund ist seine Gesundheit. Um sicherzustellen, dass Captain Kirk stets in optimaler Verfassung ist, treffe ich verschiedene Vorkehrungen. Dazu gehören regelmäßige jährliche Kontrolluntersuchungen beim Tierarzt sowie die strikte Einhaltung der erforderlichen Impfungen. Zudem werden präventive Maßnahmen gegen Endo- und Ektoparasiten ergriffen, um einen möglichen Befall von vornherein auszuschließen. Alle tierärztlichen Untersuchungen und Behandlungen werden sorgfältig dokumentiert und können jederzeit im Hundepass sowie in den Praxisunterlagen eingesehen werden.

Es ist von größter Bedeutung, sicherzustellen, dass sämtliche Bedürfnisse des Hundes berücksichtigt werden. Selbstverständlich bleibt Captain Kirk zu Hause, wenn er sich nicht wohl fühlt oder einfach an einem Tag nicht in bester Verfassung ist. Falls der Hund an einer geplanten Therapieeinheit nicht teilnehmen möchte, wird dies von den Klient*innen respektiert.

Als Rückzugsorte dienen dem Hund unter anderem das Hundebett, der Platz am Fenster oder der Raum hinter den Sesseln.

8. Grundsätzliche Ziele in der Arbeit mit dem Hund

In der Arbeit mit dem Hund verfolgen wir grundlegende Ziele, die sowohl dem Menschen als auch dem Tier zugutekommen. In der Praxis entsteht eine völlig andere Atmosphäre, in der der Hund als Co-Therapeut eine wichtige Rolle spielt.

1. **Wertschätzung der eigenen Person:** Dank der liebevollen Präsenz des Hundes erfährt der Klient oder die Klientin uneingeschränkte Akzeptanz und Wertschätzung. Hier gibt es weder Urteile noch Kritik, Vorwürfe oder Bewertungen. Die Person wird vom Hund herzlich empfangen, was ein außerordentlich positives Erlebnis schafft. Dieses Wohlfühlgefühl und die Zeit, die mit dem Hund verbracht wird, tragen maßgeblich zur Stärkung der Selbstwertschätzung bei.
2. **Verbesserung der Stimmung:** Hunde sind äußerst feinfühlig und nehmen die Stimmungen der Klient*innen äußerst präzise wahr. Dabei unterliegen sie jedoch keiner Wertung. Ihre bloße Anwesenheit vermittelt Wärme, Geborgenheit und Sicherheit. Sie tragen zur Reduzierung von Stress und Aggressivität bei und steigern

das allgemeine Wohlbefinden. Die Atmosphäre wird lockerer und entspannter wahrgenommen.

3. **Förderung sozialer Fähigkeiten (Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Kommunikationsfähigkeit und Teamfähigkeit usw.):** Allein die Erwähnung des Hundes erzeugt Gesprächsthemen und fördert die Kommunikation. Der Hund dient nicht nur als Gesprächsöffner, sondern macht die Therapieeinheit von Anfang an zu einem positiven Erlebnis. Das Streicheln des Hundes oder die gemeinsame Bewältigung von Aufgaben erzeugen Erfolgserlebnisse und tragen zur Steigerung des Selbstwertgefühls und -bewusstseins bei. Der Einsatz des Hundes wird individuell an die Zielsetzung angepasst.
4. **Förderung der emotionalen Fähigkeiten (Bewusstsein der eigenen und/oder der Emotionen anderer, das Erkennen, Benennen und Managen der eigenen Emotionen, das Akzeptieren und Tolerieren von Emotionen, das Kennenlernen und Setzen von Grenzen, das Aussprechen von "Nein" usw.):** Hunde sind begabt darin, die Emotionen der Klienten zu spiegeln, was häufig zu Fragen seitens der Klient*innen führt. Diese Fragen werden aufgegriffen, und das Thema Emotionen in all seinen Facetten wird während der Therapie thematisiert. Die Klient*innen lernen durch das Verhalten des Hundes, Emotionen besser zu verstehen und zu reflektieren. Sie können daraus lernen und an sich arbeiten, beispielsweise an der Kunst des klaren "Nein"-Sagens.
5. **Positive Erlebnisse und Erfahrungen sammeln:** Dies geschieht allein durch die Anwesenheit des Hundes, der die Klient*innen bedingungslos akzeptiert und nicht bewertet. Diese positiven Erfahrungen werden durch aktive Übungen verstärkt, bei denen Erfolgserlebnisse geschaffen werden.
6. **Stressreduktion und Entspannung:** Schon die Anwesenheit des Hundes, der Sicherheit, Geborgenheit, Ruhe und Wärme vermittelt, trägt zur Stressreduktion und Entspannung bei. Durch das Streicheln des Hundes werden Glückshormone wie Oxytocin ausgeschüttet, was zu einer spürbaren Verringerung von Stress und einer verstärkten Entspannung führt.
7. **Senkung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz:** Die Anwesenheit des Hundes hat nachweislich positive Auswirkungen auf den Blutdruck und die Pulsfrequenz des Klient*innen. Durch das allgemeine Wohlbefinden und die Entspannung, die der Hund vermittelt, entspannt sich der Körper des Klienten, was zu einer Senkung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz führt. Dies trägt zur allgemeinen Gesundheit und Entspannung bei.
8. **Sicherheit:** Bei Therapiemethoden wie Hypnose und EMDR vermittelt der Hund eine Sicherheit, insbesondere für Menschen mit Traumafolgestörungen. Während der Klient oder die Klientin in Trance geht, können Schlaf- oder Trinkgeräusche des Hundes auf beruhigende Weise daran erinnern, dass man sich in Sicherheit im Praxisraum befindet.
9. **Umgang mit unangenehmen Gefühlen:** Besonders in der Sexualtherapie können die Themen aufgeladen sein mit Scham, Schuldgefühlen oder schlechtem Gewissen. Das Reden fällt oft leichter, wenn ein Hund ganz vorurteilsfrei die Nähe sucht oder die Klient*innen sich mit dem Anblick eines schlafenden, vertrauensvollen Hundes ein wenig ablenken können.