



▲ Psychiatrische hulphond Easy op pad met Jamie de Vrij © Merel Klijzing

Psychiatrische hulphond moet je niet afleiden: 'Ben op straat gaan liggen omdat het niet meer ging'

Nadat het een paar keer mis is gegaan, wil Jamie de Vrij mensen wijzen op hoe je om moet gaan met psychiatrische hulphonden. Te vaak heeft ze nog dat hulphond Easy wordt afgeleid door omstanders, omdat niet duidelijk is wat Easy aan het doen is. Daardoor kan de hond Jamie niet meer behoeden voor heftige paniekaanvallen.

Maarten Groeneweg 31-12-23, 09:00 Laatste update: 31-12-23, 09:43



Jamie de Vrij (26) liep laatst over straat in Alphen met haar psychiatrische hulphond maakten mannen blafgeluiden en fluitgeluiden naar de hond. „Omdat ze het grappig vonden om de hond af te leiden“, herinnert ze zich. Terwijl het voor De Vrij grote gevolgen kan hebben als Easy haar werk niet meer kan doen: „Ik ben wel eens op straat gaan liggen als er zo'n aanvaring was, omdat het niet meer ging.”

Lees ook



Danilëlle helpt honden van vuurwerkangst af: 'Leren dat knal betekent dat er iets lekkers aankomt'



Bewoners Rode Dorp vrezen weer voor onrustige oud en nieuw: 'Het is beangstigend'

„Heel veel mensen hebben geen idee wat een hulphond doet“, zegt de Vrij. „Veel mensen lijken ook niet te zien dat ze een hulphond is. Terwijl ze een duidelijk hesje heeft.“ Daarom wil ze mensen vertellen hoe een hulphond werkt en hoe je daar als omstander het beste mee om kan gaan.

Hulphond helpt bij autisme

De psychiatrische hulphond heeft De Vrij uit een diep dal getrokken. Op haar 19de kreeg ze de diagnose autisme, nadat ze steeds maar overprikkeld was: „Ik had toen al jaren problemen en ben gestopt met mijn studie, omdat ik helemaal vastliep en niet meer kon functioneren.”

Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij belangrijk nieuws over Alphen.



Vanwege de opgebouwde stress kwam ze in een burn-out terecht: „Dat is eigenlijk nooit beter geworden.“ Ze kreeg ook een angststoornis vanwege paniekaanvallen, waarschijnlijk voortkomend uit de overprikkelingen: „Het werd toen zelfs zo erg dat ik drie tot vier paniekaanvallen per dag had, die allemaal anderhalf uur duurden. Dus dan zit je de hele dag in een paniekaanval en durf je de deur niet meer uit.”

Nu kan ze zelfs naar een festival

Juist door Easy zegt ze nu weer naar buiten te kunnen. De hulphond signaleert wanneer het niet goed met haar gaat: „Als mijn spanning oploopt, dan voelt zij dat eerder aan dan ik. Ik voel dat ook wel aan, maar ik negeer het vooral, want ik ben gewend om altijd door te gaan zonder dat ik een rem heb. Zij maakt dan contact met mij. En als ik een paniekaanval krijg, dan gaat zij uit zichzelf of op commando over mijn schoot heen hangen. Dat is dan diepe druk, dat geeft een druk op mijn benen waardoor je kalmeert en kunt aarden.”



▲ Jamie de Vrij met een vriendin op een festival © Jamie de Vrij

Met als gevolg dat haar leven stabiel is geworden en ze nu zelfs één keer heeft kunnen ervaren hoe het is om naar een festival te gaan: „Dat had ik mij echt niet voor kunnen stellen voordat ik Easy had. Ik ging zonder haar maar wist: zij is er als ik thuiskom, dan kan ik instorten.”

Hulphond met rust laten tijdens werk

Easy moet alleen wel haar werk kunnen doen, anders kan er toch een paniekaanval komen bij overprikkeling. En daar gaat het om de zoveel tijd nog wel eens mis merkt De Vrij, die nu met een Wajong-uitkering thuis zit: „Als er om een hond heen heel veel gebeurt, dan valt die focus natuurlijk een stukje weg. Het is een hond en geen robot. Dat vergeten mensen vaak. Ze is daar natuurlijk op getraind, maar kan iets niet blijven negeren.”



▲ Psychiatrische hulphond Easy met Jamie de Vrij op de bank © Merel Klijzing

„Kinderen zijn de grootste uitdaging voor ons“, zegt De Vrij. „Easy doet daar niks mee en negeert ze compleet, tot dat een kind ons benadert of vlak langs ons gaat rennen.“ De afgelopen maanden is het twee keer misgegaan in de bibliotheek: „Daar lopen kinderen zelfstandig rond. Easy blafte uiteindelijk een keer en maakte een sprongetje om een grens aan te geven. De kinderen schrokken enorm. Mijn spanning loopt dan op.“ Lachend: „Mensen zeggen wel eens dat ze een hekel hebben aan loslopende honden, maar voor mij zijn loslopende kinderen lastig.”

Ze hoopt dat ouders en omstanders meer rekening met haar houden wanneer ze weten dat haar psychiatrische hulphond aan het werk is en niet gestoord moet worden, ondanks dat ze ook snapt dat Easy ook aandacht trekt: „Ik heb ook wel de schattigste hond genomen om niet te mogen aaien.”