

Huisdieren geven ons een onmisbare, onvoorwaardelijke liefde die wij allen nodig hebben. Honden en katten, bijvoorbeeld, zullen je zonder te aarzelen een lekkere knuffel geven, in tegenstelling tot de meeste mensen die bijna altijd aarzelen of dit wel of niet moet. Natuurlijk als je weet dat je het liever niet kunt doen, doe het dan gewoonweg niet.

Bovendien is het hebben van een huisdier goed voor de gezondheid: wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat huisdieren positieve effecten op ons hebben wat betreft hormonen, neurotransmitters en overige chemicaliën die ons niet alleen meer blijdschap geven, maar ook het stressgehalte verminderen en onze gezondheid verbeteren, door bijvoorbeeld het voorkomen van hoge bloeddruk. Onderzoek heeft ook aangetoond dat bijvoorbeeld het aaien van een hond voor het volgende kan zorgen:

- Verlagen van de bloeddruk
- Verminderen van schadelijke hormonen, waaronder het stress-hormoon (cortisol)
- Vermeerderen van goede hormonen, waaronder het blijdschapshormoon (oxytocin) en het “goed gevoel” hormoon (endorfine)
- Vermeerdering serotonine-gehalte (serotonine is een stof die depressie voorkomt)

Daarnaast zorgt het hebben van een huisdier er ook voor dat je in conditie blijft: een hond moet uitgelopen worden; katten en honden (onder andere) moeten geborsteld worden; er moet met katten en honden (onder andere) gespeeld worden en alle huisdieren moeten gevoed worden en hun water moet worden ververs. Hierbij behoren ook vissen die in een aquarium of vijver gehouden kunnen worden. Diens woonplaats moet ook regelmatig schoongemaakt worden.

Huisdieren zijn goed voor zowel jongeren als ouderen. Kinderen met huisdieren hebben zelfs een grotere zelfvertrouwen dan die er zonder. Huisdieren kunnen ook heel goede speelkameraden en luisteraars zijn. Zodoende kunnen huisdieren de communicatievaardigheden van kinderen verbeteren. Ze kunnen echt prachtige beste vrienden zijn en trouwens, als je naar je kamer wordt gestuurd is dat veel makkelijker en plezieriger met een huisdier. En met het jongeren-overgewicht percentage zo hoog tegenwoordig, kunnen huisdieren ook een goede manier zijn om jongeren fit te houden, hetzij door lopen of meedoen in behendigheidswedstrijden of sport evenementen. Ze zijn ook een goede manier om kinderen verantwoordelijkheid en liefde voor dieren aan te leren. Kinderen die huisdieren hebben leren op jonge leeftijd al dat de wereld niet alleen om hen draait.

Daarnaast zijn huisdieren ook goed voor senioren burgers. Seniore burgers die alleen wonen kunnen soms depressief worden, maar het hebben van een huisdier kan voor de nodige kameraadschap zorgen. Het is leuk voor senioren burgers om gewoon een hond of kat rond het huis te hebben om deel te zijn van hun dagelijks leven. Zij halen het eenzaamheidsgevoel weg. Het is moeilijk eenzaam te zijn met een huisdier. Vooral honden kunnen senioren helpen om fit te blijven, al is het nou alleen door de honden even uit te lopen.

## Het juiste huisdier voor jezelf vinden

Wanneer het komt op het brengen van een huisdier in iemands leven is niet elk huisdier de perfecte keuze voor een ieder. Alvorens een huisdier te kiezen is het een goed idee om de volgende stappen te volgen:

1. Wees eerlijk: kijk naar je leefwijze en denk erover na of het een goed idee zou zijn om er een huisdier aan toe te voegen. Dit geldt vooral voor gezinnen met jonge kinderen die vaak bezig zijn met sociale activiteiten zoals sport evenementen, clubs en muzieklessen.
2. Doe onderzoek: oké, dus je hebt net naar de film "101 Dalmatiërs" gekeken (ja, ik weet dat het een heel oude film is, maar in mijn mening is het nog steeds een must-see voor een ieder die het nog niet heeft gezien...) en je wilt nu direct één van die schattige gespikkelde hondjes kopen. Sorry om dit te zeggen, maar ik zou het je aanraden dat liever niet te doen. Denk verder dan hoe het dier eruit ziet. Het is belangrijk ook te denken aan hun karakter en gedrag.
3. Wees voorzichtig: als je na gedane onderzoek beslist geen huisdier te adopteren van een asiel en juist eentje wilt kopen van een fokker, wees zeker om het ras uitbundig te onderzoeken. De fokker moet je er duidelijke informatie over kunnen geven. Als het enige wat je moet doen is betalen, zonder duidelijke uitleg over het ras... Draait je rustig om... en ren zo snel als je kan weg!