

# Stressbelastung bei Assistenzhunden

## Gefahr von Burnout?



Die letzten Tage habe ich mir immer wieder die Frage gestellt, wie sich die Aufgaben von Assistenzhunden gerade im Bereich von Warnhunden oder auch bei Menschen mit mehreren Beeinträchtigungen hinsichtlich der Stressbelastung auswirken. Vor allem Warnhunde sind so gesehen ja 24 Stunden sieben Tage die Woche im Einsatz. Auch bei mehrfach-behinderten Menschen gleichen Assistenzhunde oftmals mehrere Bereiche aus, haben also ein entsprechend weites Aufgabengebiet und somit ebenfalls einen oftmals häufigen Einsatz. Eigentlich sollte man davon ausgehen, dass sowohl Trainer wie auch wir Assistenzhundehalter selbst erkennen, ob unsere Hunde unter zu starker Belastung oder Stress stehen... Aber tun wir das wirklich? Aktuell bin ich mir da nicht mehr so sicher... Warum erfahrt Ihr nun:

Seit dem Yoshi bei mir ist, habe ich immer wieder geäußert, wie unglaublich ich seine Leistung finde. Die Hilfe, die ich durch ihn erfahre ist nach wie vor für mich kaum in Worte zu fassen und übersteigt immer wieder das, was ich mir ursprünglich unter der Hilfe durch einen Assistenzhund vorgestellt habe. Und das, obwohl wir mit der Ausbildung selbst ja auch noch gar nicht fertig sind.

Egal was ist, Yoshi ist da. Ob tagsüber, wenn wir trainieren oder einfach nur den Alltag verbringen, oder nachts, wenn wir schlafen. Sobald sich etwas anbahnt, stand Yoshi immer direkt parat. Das bedeutet im Endeffekt aber auch, dass Yoshi permanent und rund um die Uhr auf mich achtet. Egal, ob er wach ist, döst oder schläft. Bisher sah es bei uns immer so aus, dass Yoshi sich auch zum Dösen/Schlafen nie weit von mir entfernt hat. Tagsüber hat er sich immer zumindest in derselben Etage aufgehalten, in der auch ich gerade war. Nachts hat er sein Lager an der Seite meines Bettes höchstens mal verlassen, um seinen Wassernapf aufzusuchen. Dinge, über die ich mir so bisher nie groß Gedanken gemacht habe, da er mich nicht verfolgt hat oder ständig an meinen Fersen hing. In meinen Augen hat Yoshi definitiv immer genug Zeit damit verbracht, zu Dösen und zu Schlafen. Und genau das ist ja nun mal auch wichtig für Hunde. Anzeichen für übermäßigen Stress gab es so gesehen in meinen Augen nicht. Eben ein durchaus aktiver, verspielter aber auch verschmuster junger Hund von etwas über zwei Jahren, der die Pubertät noch nicht ganz überstanden hat, bei dem wir aber gerade auf Grund der Rasse von vornerein darauf geachtet haben, dass er ruhen und entspannen kann und ein entsprechendes Anti-Stress-Programm eingeführt haben.

Nun zeigt sich jedoch seit ca. drei bis vier Wochen ein neues Bild: Mein schwarzer Schatten ist tiefen-entspannt und so ausgeglichen, wie ich ihn noch nie zuvor erlebt habe. Nicht, dass er vorher unausgeglichen war, wie gesagt, er hat keine Anzeichen von Stress gezeigt, aber jetzt wirkt er einfach rundum zufrieden und glücklich. Etwas, was nicht nur mir sondern auch den Personen in meinem Umfeld aufgefallen ist. Woran genau es liegt? Tja, gute Frage...

Die letzten Wochen konnte ich immer wieder beobachten und feststellen, dass Yoshi sich zum Ruhen und Schlafen wirklich mal richtig zurückgezogen hat. Teilweise hat er dazu sogar Ruheplätze in anderen Wohnetagen aufgesucht. Auch nachts, gerade bei wärmeren Temperaturen, hat er sich tatsächlich auch mal im Bad auf die kühlen Fliesen gelegt um dort zu schlafen. Ansonsten ist er genauso freudig, verspielt und verschmust wie sonst auch, hat Spaß am Training und steht mir, wann

immer es erforderlich ist, zur Seite. Aber nun strahlt er dabei einfach eine totale Ruhe, Entspannung und Gelassenheit aus.

Warum gönnt sich Yoshi denn nun plötzlich wirklich richtige Auszeiten und steht scheinbar nicht mehr permanent unter „Alarmbereitschaft“? Ich würde jetzt mal ganz stark vermuten, dass es damit zusammenhängt, dass unser Junghund Nacho vor einigen Wochen angefangen hat, sich die eine oder andere Assistenzleistung von Yoshi abzuschauen. Dadurch, dass der kleine Kerl zum Beispiel nachts am Fußende meines Bettes schläft, hat er nun angefangen nachts auf entsprechende Ereignisse wie Alpträume, Halluzinationen und Paralysen zu reagieren, ganz wie Yoshi es bisher gemacht hat. Auch Tagsüber zieht Yoshi sich dann zurück, wenn zumindest Nacho in meiner Nähe ist. Ein Fall von Arbeitsteilung? Mir und meinem Mann kommt es fast so vor. Zur Vorsicht haben wir Yoshi natürlich auch dem Tierarzt vorgestellt, alleine schon, um andere Ursachen (wie z.B. eine Schilddrüsenfehlfunktion) für diese plötzliche Ruhe ausschließen lassen zu können. Hier gab es aber absolut keine Auffälligkeiten.

Und genau aus diesem Grund stellt sich mir nun die Frage, in wie weit die Erwartungen an Assistenzhunde ggf. allgemein einfach zu hoch sind, auch ohne, dass unsere vierbeinigen Helfer uns dieses mit klassischen Stresssymptomen zeigen. Und welche Spätfolgen können aus dieser Belastung entstehen? Kann es sich wirklich bis zum klassischen Burnout entwickeln?

Gerade in unserer doch sehr leistungsorientierten Gesellschaft würde ich fast schon vermuten, dass die erschreckende Antwort darauf ein klares „Ja“ ist. Und dies hat dann nicht einmal etwas mit einer schlechten Ausbildung oder gar einer Nicht-Eignung des Hundes zu tun, sondern resultiert viel mehr aus der Treue und dem unermüdlichen Arbeitswillen unserer hoch sozialen Hunde heraus, welchen wir als so selbstverständlich ansehen.

*Nehmen wir einmal eine Firma als Beispiel. Das Mitarbeiterklima ist sehr familiär geprägt, die Angestellten werden fair behandelt, gut entlohnt und haben Spaß an ihrer Arbeit. Ein junger Mann hat in dieser Firma bereits seine Ausbildung absolviert, dies sogar mit einem hervorragenden Abschluss. Nach der Ausbildung wird er übernommen und erweist sich im Laufe der Zeit immer wieder als sehr belastbarer und motivierter Angestellter, welcher seine Aufgaben schnell und effektiv erledigt. Auch Zusatzaufgaben, die im Laufe der Zeit durch das Wachstum der Firma dazu kommen, werden entsprechend gut bearbeitet, mittlerweile auch schon in vereinzelt Überstunden. Sein Chef und auch die Kollegen kennen es von dem jungen Mann nicht anderes, entsprechend ist natürlich auch die Erwartungshaltung an den jungen Mann immer weiter gestiegen. Und ohne dass es dem jungen Mann selbst oder auch seinen Kollegen aufgefallen ist, erledigt dieser mittlerweile ein Aufgabenvolumen, welches über die normale Belastungsgrenze hinausgeht. Natürlich hat der junge Mann weiterhin Spaß an seinem Job, macht seine Arbeit auch gerne, aber nach einigen Jahren bekommt er doch mehr und mehr Probleme, angefangen von Schlafstörungen, innerer Unruhe, später folgen auch erste Herzrhythmusstörungen. Und dann kommt der Tag, an dem einfach nichts mehr geht, der junge Mann hat kaum noch Kraft und Lust, um irgendwas zu schaffen. Die ärztliche Diagnose: Burnout und möglicherweise sogar Depressionen! Sowohl sein Chef wie auch die meisten seiner Kollegen sind davon völlig überrascht, hat es doch all die Jahre so toll funktioniert. Da der junge Mann nun erstmal eine gewisse Zeit ausfällt, wird sein Arbeitsbereich natürlich um verlagert, eventuell wird für die Zeit ein Ersatz eingestellt oder die anderen Kollegen teilen sich die Arbeit untereinander auf. Und genau das ist dann der Zeitpunkt, an dem allen erst richtig bewusst wird, was*

*für ein Arbeitsvolumen der junge Mann in den letzten Jahren überhaupt bearbeitet hat, und plötzlich steigt das Verständnis für den Burnout des jungen Mannes.*

Eine rein fiktive Situation, wie sie in unserer leistungsorientierten Gesellschaft heutzutage aber leider immer häufiger vorkommt. Betroffen sind oftmals gerade die Personen, die hochmotiviert, leistungsbereit, engagiert und harmoniebedürftig sind. Beim Lesen dieses Textes haben möglicherweise sogar einige von Euch direkt einen Verwandten, Bekannten oder Freund im Kopf, bei dem es genauso abgelaufen ist. Und auch Ihr habt diese Entwicklung wahrscheinlich erst gegen Ende bemerkt, obwohl diese Person bereits lange mit dieser Überlastung zu tun hatte.

Was sagt uns das nun in Bezug auf unsere Assistenzhunde? In meinen Augen sollte diese Thematik entsprechend untersucht und besprochen werden. Burnout war für uns Menschen bereits lange Zeit eine Art Tabu-Thema, dies sollte es nicht auch für unsere Assistenzhunde werden. Denn hier stehen wir als Assistenzhundehalter und Trainer in der Pflicht, unsere Vierbeiner vor solchen Überlastungen zu schützen.

Ich habe bereits mitbekommen, dass es einige in unserer Szene gibt, die sich ebenfalls mit der Thematik beschäftigen, auch wurde das Thema durch den ein oder anderen in den sozialen Medien bereits angesprochen, aber erschreckenderweise wurden diese Personen dafür von anderen regelrecht angegangen und durften sich anhören, dass die Hunde dann einfach nicht geeignet sind.

Diese Problematik trifft sicherlich nicht auf jeden Assistenzhund zu. Aber zumindest die Bereiche der Warn- und Kombinationshunde sollten eventuell doch einmal genauer unter die Lupe genommen werden. Gerade hier haben die Assistenzhunde teilweise tatsächlich 24 Stunden-Jobs und dementsprechend kann eine Überlastung nicht ausgeschlossen werden.

Stellen wir uns ein weiteres Szenario vor: *Unser Job besteht darin, einen Überwachungsmonitor zu bedienen. Innerhalb von 24 Stunden kommt es hier durchschnittlich 10x zu einem Warnton, immer zu unterschiedlichen Zeiten, egal ob tagsüber oder nachts, und mit unterschiedlichen Abständen. An sich sicherlich nicht viel Arbeitsvolumen, aber trotzdem stehen wir entsprechend in einer ständigen Alarmbereitschaft, was sich wohl auch in unserem Hormonhaushalt wieder spiegeln wird.*

Ein weiteres Szenario: *Kein direkter „Job“, aber eine wichtige Aufgabe: Wir haben ein Kleinkind zuhause: Dementsprechend besteht unser Alltag aus einer Vielzahl kleiner Aufgaben. Neben dem Versorgen und Bespaßen unseres Kindes, versuchen wir nebenher den Haushalt zu schmeißen, zwischen durch heben wir Spielzeug auf, das unser Kind fallen gelassen hat und scheinbar unbedingt wieder haben möchte. Wir machen Besorgungen, kochen etwas zu Essen, blättern zwischen durch ein Bilderbuch mit unserem Kind durch. Alles viele kleine verschiedene Aufgaben und Tätigkeiten, die wir aus tiefsten Herzen gerne machen, weil wir unser Kind lieben. Aber jeder, der ein oder mehrere kleine Kinder zuhause hat, oder junge Eltern kennt, weiß um die Erschöpfung, die diese an sich wunderschöne und aufregende Zeit mit sich bringt.*

**Ich für meinen Teil habe nun auf Grund von Yoshis Verhalten und der Tatsache, dass er mir bei mehreren Erkrankungen hilft, beschlossen, dass ich das Risiko einer möglichen Überlastung nicht eingehen werde. Da Yoshi seine Aufgaben scheinbar bereitwillig mit Nacho teilt, haben wir beschlossen, dass Nacho nun ebenfalls als Assistenzhund ausgebildet werden wird (natürlich sofern er sich auch gesundheitlich als geeignet zeigt). Da der Kleine sich bereits jetzt einiges**

von Yoshi abgesehen hat, sehr lernwillig, intelligent und auch charakterlich geeignet scheint, hoffe ich sehr, dass auch die gesundheitliche Prüfung in ein paar Monaten positiv ausfällt.

Mir ist durchaus bewusst, dass es nun einige geben wird, die mir diesen Text negativ auslegen werden, wahrscheinlich sogar behaupten werden, dass Yoshi einfach nicht zum Assistenzhund taugt oder ich nicht die Kriterien erfülle um mir durch einen Assistenzhund helfen zu lassen und diesen auch entsprechend versorgen zu können. Dem ist definitiv nicht so, Yoshi macht einen tollen Job und ich bin froh, ihn an meiner Seite zu haben. Aber ich werde einen Teufel tun und meine Gesundheit über die seine zu stellen. Ich bin Yoshi verdammt dankbar dafür, dass er mir in den letzten Wochen gezeigt hat, dass er Nachos Hilfe gut gebrauchen kann. Und somit wird aus dem Team Miriam & Yoshi nun das Team Miriam, Yoshi & Nacho... und ich freue mich darauf, in dieser neuen Konstellation und mit meinen zwei schwarzen Schatten den weiteren Weg zu beschreiten.

Anbei findet Ihr noch einige grundlegende Informationen, die mir im Zusammenhang mit dieser Thematik genannt worden sind.

### Allgemeine Informationen:

- Burn-out-Syndrom: Emotionaler, geistiger und körperlicher „Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung.“ (Großes Wörterbuch Psychologie; Compact, 2007). Link: <https://www.burn-out-syndrom.org/definition>
- Eine ausführlich Ausarbeitung zu der Thematik hat Ulrike Gerstbauer mit ihrer Diplomarbeit „Burnout Projektion Mensch-Hund“ vom 15.03.2017 zur Verfügung gestellt. Diese findet Ihr unter folgendem Link: [https://www.tiere-helfen-leben.at/wp-content/uploads/2017/08/170316\\_Diplomarbeit-Burnout-Projektion-Mensch-Hund-neu\\_formatiert-Gabi.pdf](https://www.tiere-helfen-leben.at/wp-content/uploads/2017/08/170316_Diplomarbeit-Burnout-Projektion-Mensch-Hund-neu_formatiert-Gabi.pdf)
- Die „Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz e.V.“ gibt in ihrem Merkblatt-Nr.: 131.04 „Hunde im sozialen Einsatz“ unter dem Punkt „Einsatzbedingungen, -häufigkeit und -intensität“ an, dass die empfohlene Einsatzhäufigkeit von Hunden im sozialen Bereich bei **max. 2-3x/Woche** (abhängig von der Einsatzform, vom Alter und Konstitution des Hundes) liegt. Hierbei sollte **max. 1 Einsatz/Tag, für max. 3-4 Std.** (zuzüglich Transport u. örtliche und räumliche Akklimatisierung) nicht überschritten werden. **Ungestörte Ruhe- und Schlafphasen von min. 14 bis 19 Stunden am Tag**, sollten als Ausgleich unbedingt eingehalten werden. Link: <https://www.tierschutz-tvt.de/index.php?id=50#c304>
- Allgemeine Artikel zum Thema "Burnout bei Hunden":
  - <http://tierheilpraktiker-hunde-gesundheit.de/burn-out-beim-hund/>
  - <https://www.wuff.eu/wp/von-unterforderung-und-burn/>
- Weitere Interessante Artikel:
  - Vergleich der Stressauswirkungen anhand von Speichelcortisolwerten und der Lerneffekte von drei Ausbildungsmethoden bei Polizeidiensthunden ([http://www.derschutzhund.de/files/boehmi\\_ss09.pdf](http://www.derschutzhund.de/files/boehmi_ss09.pdf))

- Einfluss von kurz-, mittel- und langfristiger Belastung auf physiologische Parameter bei Arbeitshunden (<https://edoc.ub.uni-muenchen.de/10018/>)
- Erstellung eines Anforderungsprofils für den Einsatz eines Hundes als Schulbegleithund ([https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKewi9jPmOndHdAhXLIYsKHS\\_LBQkQFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fs786e50e75a66e5c9.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1461994341%2Fmodule%2F12983819132%2Fname%2FDissertation%2520R%25C3%25B6tterink.pdf&usq=AOvVaw2nRXwFGbZmtVcAi98N5T8J](https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKewi9jPmOndHdAhXLIYsKHS_LBQkQFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fs786e50e75a66e5c9.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1461994341%2Fmodule%2F12983819132%2Fname%2FDissertation%2520R%25C3%25B6tterink.pdf&usq=AOvVaw2nRXwFGbZmtVcAi98N5T8J))

## Symptome des Burnout-Syndroms

(Nach dem Maslach- und Copenhagen Burnout-Inventory – MBI und CBI\*)

Konstrukt	Dimension	Symptom	Beispiel-Item
Burnout-Syndrom	Depersonalisierung Klientenbezogener Burnout	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gleichgültigkeit</li> <li>■ Zynismus</li> <li>■ Distanz</li> </ul>	„Es fällt mir zunehmend schwer, mich intensiv auf jeden einzelnen Klienten oder Kunden individuell einzustellen“
	Emotionale Erschöpfung Persönlicher Burnout	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reizbarkeit</li> <li>■ Anspannung</li> <li>■ Antriebschwäche</li> </ul>	„Ich fühle mich von meiner Arbeit völlig ausgelaugt; sie macht einfach keinen Spaß mehr“
	Erleben von Misserfolg Aufgabenbezogener Burnout	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sinnentleerung</li> <li>■ Unwirksamkeit</li> <li>■ Hyperaktivität</li> </ul>	„Ich habe immer seltener das Gefühl, dass ich Anderen wirklich helfe oder etwas Wesentliches bewirke“

\* Maslach, C. u.a., Job Burnout, in: Annual Review of Psychology 52 (2001) und Kristensen, T. S. u.a., The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout, in: Work & Stress 19 (2005) No. 3

Quelle: Institut für Management-Innovation, Prof. Dr. Waldemar Pelz

Quelle: Von Prof. Dr. Waldemar Pelz, Institut für Management-Innovation - <http://www.management-innovation.com>, CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15034255>

Ich möchte an dieser Stelle alle Assistenzhundehalter, -trainer und -organisationen bitten, über diese Thematik nachzudenken und sich diesbezüglich auszutauschen, wichtige Punkte zu erörtern und zu diskutieren. Lasst uns schauen, welche Möglichkeiten und Wege es gibt, um in Zukunft eine Überlastung von Assistenzhunden in bestimmten Bereichen zu vermeiden. Überlastung bzw. Burnout darf kein Tabuthema sein, schließlich geht es um unsere vierbeinigen Helfer, die alles für uns tun würden.

Ein paar Punkte und Fragen, die mir diesbezüglich eingefallen und genannt worden sind, habe ich im Folgenden aufgelistet. Ich würde mich freuen, wenn sich diese Liste durch entsprechendes Feedback noch weiter ergänzen lässt.

**Wichtige Fragen und Punkte zu dem Thema, die Klärungsbedarf aufweisen:**

- Welche Assistenzhundebereiche sind tatsächlich betroffen?

- Definition von Überlastung bei Assistenzhunden: Was ist zu viel?
- Welche wissenschaftlichen Möglichkeiten gibt es, um die tatsächliche Stressbelastung bei Warnhunden (und anderen betroffenen Bereichen) langfristig zu überprüfen? Hier sollten auch die jeweiligen Schlafphasen hinsichtlich der Qualität und Effektivität berücksichtigt werden, gerade, wenn Warnhunde auch aus dem Schlaf heraus ihre Menschen warnen.
- Welche Rassen bzw. Charaktere könnten besonders anfällig oder betroffen sein?
- Welche Maßnahmen gibt es, um Überlastung zu vermeiden und wie lassen sich diese vor allem bei Warnhunden/Kombinationshunden entsprechend umsetzen?
  - Zwei-Assistenzhunde-Strategie zur Arbeitsteilung
    - Worauf sollte hier gezielt geachtet werden, gerade was die Parameter hinsichtlich zwei Hunden betrifft: Altersunterschied, Aufgabenteilung, Ressourcen, Training, Individualität der Hunde, Bindung zum Menschen
    - Finanzieller Aspekt: die Ausbildung eines Assistenzhundes ist bereits kostenintensiv, wie verhält es sich bei einem zweiten Assistenzhund, schaut sich der zweite Hund ggf. etwas vom ersten ab und fallen dadurch eventuell weniger Kosten für gezieltes Training an? Auch gesteigerte Haltungs- und Tierarztkosten müssen berücksichtigt werden.
  - Anti-Stress-Management
  - Regelmäßige Auszeiten/„Urlaub“ für den Assistenzhund, eventuell auch getrennt von seinem Hundehalter?
- Bisherigen Erfahrungen von anderen Assistenzhundeteams und Assistenzhundetrainern
- Etc.

Assistenzhund  
Narkolepsie