



Tekst: Linda van 't Land | Fotografie: Anouk Smulders

Ambassadeur Anouk Smulders maakt kennis met paardentherapie

## “Je krijgt je eigen gedrag terug”

Hulphond Nederland reikt mensen die vastlopen in het dagelijks leven de helpende hand door middel van dierondersteunde therapie. De unieke combinatie van een professionele therapeut en een zorgvuldig geselecteerd dier kan het eerste antwoord op een hulpvraag bieden of een vervolg zijn op eerdere behandeltrajecten. Veel volwassenen lopen tegen beperkingen en vraagstukken aan, waarmee ze in reguliere therapieën of coaching trajecten niet verder komen. Daarnaast zijn honderdduizenden jongeren in Nederland angstig of onzeker, worden gepest, hebben gedragsproblemen, ontwikkelingsachterstanden of last van psychische problematiek. Voor al deze mensen kan dierondersteunde therapie en coaching uitkomst bieden.

Therapie met behulp van honden behoort al sinds 2012 tot het dienstenpakket van Hulphond Nederland. Honden worden vaak ingezet bij leerdoelen met betrekking tot verbale

communicatie, probleemoplossend vermogen en het aangeven van grenzen. Sinds 2017 wordt op twee locaties in Nederland (Heumen en Hoenderloo) ook therapie met paarden aangeboden. Paarden worden vooral ingezet bij leerdoelen met betrekking tot non-verbale communicatie, omgaan met emoties, weerbaarheid, bewustwording van persoonlijke ruimte, contact toelaten en verbinding aangaan.

*Hulphond Nederland reikt mensen die vastlopen in het dagelijks leven de helpende hand door middel van dierondersteunde therapie.*

### Op mijn nummer gezet

Anouk Smulders, model en presentatrice, en sinds een aantal jaren ambassadeur van Hulphond Nederland, heeft inmiddels aan den lijve



ondervonden wat een paard je kan vertellen. “Alle ambassadeurs van de stichting zijn uitgenodigd om een therapiesessie met een paard te ondergaan, zodat we weten waarover we spreken”, legt ze uit. “Ik ben er volkomen open in gegaan en heb me laten leiden door Suzanne, de aanwezige therapeut van Hulphond Nederland. Samen met een gigantisch paard ging ik de bak van de manege in Beuningen in. En daar kreeg ik meteen mijn eerste lesje: het paard ging met zijn billen naar me toe staan en keek hooguit over zijn schouder naar me.” Ze lacht. “Ook toen ik mijn plek in de bak moest bepalen door ergens een hoepel neer te leggen en daarin te gaan staan, werd ik op mijn nummer gezet. Het paard duwde me met zijn hoofd uit de hoepel: ik had duidelijk niet de juiste positie ingenomen. Suzanne legt uit wat dit betekent, zodat je de vertaalslag naar je dagelijkse leven kunt maken. Het ging in dit geval bijvoorbeeld over mijn wens altijd overzicht en controle te houden. Als ik dat zo graag wil, moet ik niet in het midden gaan staan maar wellicht vaker een plekje aan de zijkant kiezen.”

De therapiesessie heeft veel indruk op Anouk gemaakt. “Het was een heel intensieve gebeurtenis: na twee uur in de bak was ik echt gesloopt. Maar het proces is ontzettend mooi om mee te maken. Het is zó puur en zó echt. Het paard spiegelt je gedrag en geeft je zoveel dingen terug. Suzanne heeft me fantastisch door de hele sessie heen geloodst, ook als het soms heel emotioneel werd.”

### Masker af

Tijdens een dierondersteund therapietraject van Hulphond Nederland kunnen honden en paarden elkaar aanvullen. De therapeut kiest samen met de cliënt heel bewust voor een hond, een paard, of een combinatie hiervan. Het hangt af van de gezamenlijk gestelde doelen, de persoonlijke wensen en hulpvraag. Altijd wordt gekeken naar mogelijkheden en oplossingen, in plaats van naar problemen en onvermogen. Door actief met een hond of paard aan de slag te gaan en opbouwende ervaringen op te doen, creëren de cliënt en therapeut bewustwording en inzicht rondom de kern van de gezamenlijk geformuleerde hulpvraag.

*Tijdens een dierondersteund therapietraject van Hulphond Nederland kunnen honden en paarden elkaar aanvullen.*

Hulphond Nederland zet dieren in als co-therapeut bij hulpvragen met betrekking tot gedragsproblematiek, psychische problematiek, hechtingsproblematiek, pesten en verstandelijke beperkingen. Maar ook als het sociale en emotionele vaardigheden betreft, dan wel weerbaarheid, houding en non-verbale communicatie. Bij ontwikkelingsproblematiek, authenticiteit en leiderschap, traumaverwerking en hooggevoeligheid eveneens. Overigens wordt tijdens paardentherapie het dier nooit bereden: cliënt en paard lopen los door de bak.

Anouk is in ieder geval overtuigd. “Ik ben een héél trotse ambassadeur. Keer op keer zie en ervaar ik wat dierondersteunde therapie doet en wat ermee wordt bereikt. Zo indrukwekkend! Mensen hebben doorgaans heel veel laagjes en kunnen zich daarachter verstoppen of een masker opzetten. Dat is onmogelijk in contact met een dier. Wie zich durft over te geven aan de dieren en zich laat leiden door de experts van Hulphond Nederland, staat een fantastische ervaring te wachten.” ●