



# 4voetertherapie

Vaardigheden leren met behulp  
van een hond



**4voetertherapie is een leuke manier om nieuwe vaardigheden te leren. Een hond helpt je om ergens beter in te worden of dingen te veranderen. Bij deze therapie praat je dus niet alleen met iemand, maar doe je ook activiteiten met een hond!**

### **Voor wie is het?**

Als het je niet lukt om een probleem zelfstandig of met hulp van je ouders, groepsleiders of anderen op te lossen kan 4voetertherapie helpen. Het doel is om vaardigheden te leren waarmee je je probleem kunt oplossen. Want dat is veel leuker! Een voorbeeld: "Ik wil leren om beleefd te zijn" (= vaardigheid) in plaats van "Ik wil grof taalgebruik afleren" (= afleren van een probleem).

Er is geen leeftijdsgrens voor 4voetertherapie. Je mag zelf kiezen of je deze therapie wil volgen. In overleg met jou en je ouders stellen we vast welke vaardigheden je wil leren.

### **Wat kan ik leren?**

Voorbeelden van vaardigheden die je bij 4voetertherapie kunt leren zijn:

- Complimenten geven
- Nee zeggen
- Vriendelijk zijn tegen voorbijgangers
- Omgaan met negatieve opmerkingen van je ouders
- Anderen laten uitspreken tijdens een groepsgesprek
- Jezelf beheersen als je thuis je zin niet krijgt
- Het overlijden van je vriend een plekje geven
- Positiever over jezelf denken
- Je angst voor honden overwinnen
- Jouw gevoelens bespreekbaar maken in lastige situaties
- Je medicatie innemen

*'In gesprek gaan met een therapeut is veel makkelijker als er een hond bij is.'*

## Hoe werkt het?

We beginnen met een kennismakingsgesprek met jou en je ouders. We bespreken alle informatie die nodig is om de 4voetertherapie te laten slagen. We bekijken welke problemen er zijn en welke vaardigheden je wil leren. En we spreken af hoeveel therapiesessies we gaan doen. Zo'n sessie duurt 45 tot 90 minuten.

Tijdens de sessies werken we aan het leren van vaardigheden, met behulp van een hond. We richten ons dan op een verandering in je denken, in de manier waarop je met gevoelens omgaat en in je gedrag. Na afronding van de therapiesessies vindt een evaluatiegesprek plaats. Samen met de behandelaar en je ouders kijken we of je de gewenste vaardigheid geleerd hebt. Als dat nodig is wordt de therapie verlengd.

## Regels 4voetertherapie

Om de sessie veilig te laten verlopen zijn er regels. Je kunt pas starten met de therapie als je hiermee akkoord gaat.

- Je hebt interesse om met een hond te werken.
- Je doet je best om je vaardigheid te leren.
- Je volgt de instructies van je therapeut op om veilig samen te werken met de hond.
- Je bent vriendelijk tegen de hond.
- Als je allergisch bent voor honden bespreek je met de dokter of je kunt deelnemen.

## Hoe vonden anderen het?

Enkele reacties deelnemers aan de 4voetertherapie:

- Door de oefeningen met de hond heb ik meer zelfvertrouwen.
- Dit is de leukste therapie die ik ooit gehad heb.
- Ik zet mijn lichaam nu beter in voor mezelf op te komen.
- De hond heeft mij rust gegeven.
- Als ik niet lekker in mijn vel zit lees ik de complimentjes in mijn vaardigheidsboekje.
- Door de hond voelt het niet als therapie.
- In gesprek gaan met een therapeut is veel makkelijker als er een hond bij is.
- Ik heb geleerd dat ik kan doorzetten.
- Door te leren hoe ik met honden moet omgaan, kan ik nu ook beter omgaan met mensen.



# Samen op eigen kracht.

## **Informatie en aanmelding**

Voor meer inlichtingen over de therapie kun je contact opnemen met Rudi Penders (canine assisted therapist) via [rpanders@koraalgroep.nl](mailto:rpanders@koraalgroep.nl) of 06 34 95 63 96. Aanmelden kan via het cliëntenbureau.

Cliëntenbureau  
Zuid-Limburg  
046 - 477 52 93  
[clbpolilimburg@koraal.nl](mailto:clbpolilimburg@koraal.nl)

Cliëntenbureau Noord- en  
Midden-Limburg  
0475 - 57 99 53  
[clbpolilimburg@koraal.nl](mailto:clbpolilimburg@koraal.nl)

[koraal.nl](http://koraal.nl)