



Dank zij de paarden

Ondertitel

Met alle respect

Hetty Koenraads

Eindwerkstuk in het kader van de opleiding 'Hulpverlening met paarden'
Hulpverleningspraktijk 'De Vrije Teugel'
Opleider Josien Willemse

Inhoudsopgave:

Inleiding

1. Visie

- Mensvisie (persoonlijke wereldvisie)	1
- Paardvisie	3
<i>Communiceren met paarden</i>	5
<i>Visie op leiderschap</i>	7
- Visie op hulpverlening en klanten	8
<i>Nog enkele aanvullingen</i>	9
- Visie op hulpverlening met paarden	10
<i>Waarom paarden?</i>	10
<i>Eigenschappen van paarden die aansluiten bij hulpverlening en wat paarden kunnen bewerkstelligen</i>	11
- Paarden in de hulpverlening	18
<i>Wat wil ik paarden bieden</i>	18
<i>Wat verwacht ik van paarden</i>	21

2. Methodieken die in de opleiding aan de orde gekomen zijn nader toegelicht

- Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie	24
<i>Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie acht ik geschikt voor de volgende doelgroep</i>	25
<i>De rol van de hulpverlener</i>	26
<i>Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden</i>	26
- Ervaringsleren	26
<i>Achtergrond</i>	28
<i>Ervaringsleren acht ik geschikt voor de volgende doelgroep</i>	29
<i>De rol van de hulpverlener</i>	29
<i>Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden</i>	30
- Systeemgericht werken ofwel systemgerichte benadering	30
<i>De systeemtheorie; het individu in relatie tot zijn omgeving</i>	31
<i>Systeemgericht werken</i>	31
<i>Systeemgericht werken acht ik geschikt voor de volgende doelgroep</i>	33
<i>De rol van de hulpverlener</i>	33
<i>Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden</i>	33
- Haptonomie en haptotherapie	34
<i>Haptonomie</i>	34
<i>Haptotherapie</i>	35
<i>Aanraking door de haptonoom</i>	35
<i>Het belang van voelen</i>	36
<i>Achtergrond</i>	36
<i>Haptotherapie acht ik geschikt voor de volgende doelgroep</i>	36
<i>De rol van de hulpverlener</i>	37
<i>Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden</i>	37

3. Hulpverlening met paarden	39
- Ontstaan van hulpverlening met paarden	39
<i>Ontstaan van Equi-Therapie</i>	39
<i>Equi-Therapie en Equine Assisted Therapy</i>	39
- Vormen van hulpverlening met paarden	40
<i>Naamgeving en positionering</i>	40
<i>Spiegelen met paarden</i>	41
<i>Het therapiepaard bij Equine Assisted Therapy</i>	43
<i>De rol van de hulpverlener</i>	44
<i>Werkvormen</i>	44
<i>Het Equine Assisted Therapy proces</i>	45
<i>Equine Assisted Therapy is geschikt voor de volgende doelgroepen</i>	46
<i>De domeinen van Equine Assisted Therapy</i>	46
Hippotherapie	46
Paardrijden voor gehandicapten	47
Orthopedagogisch paardrijden/voltigeren	48
Psychotherapie met paarden ofwel therapeutisch paardrijden	50
<i>Therapeutisch paardrijden</i>	50
<i>Proces en doelen</i>	51
<i>De rol van het paard</i>	51
<i>Waarom juist paarden?</i>	52
<i>Achtergrond</i>	52
<i>Equine Assisted Psychotherapy is geschikt voor de volgende doelgroepen</i>	54
- De triade	54
- Rollen en functies	55
<i>De rol van de hulpverlener binnen het werken met paarden</i>	55
<i>De rol van de klant binnen hulpverlening met paarden</i>	55
<i>De rol van het paard binnen hulpverlening met paarden</i>	56
<i>Functies welke het paard kan vervullen</i>	57
- Rapport maken	57
<i>Paarden en het maken van rapport?</i>	57
- Het proces van hulpverlening met paarden	58
<i>Hoe doe ik dat in praktijk?</i>	59
- Positionering van de hulpverlening met paarden	61
<i>Even een filosofie</i>	62
4. Persoonlijke keuzes/voorkeur	63
- Epona – Linda Kohanov	63
<i>Het authentieke en geconditioneerde zelf</i>	64
<i>Emoties</i>	65
<i>Mijn ervaringen met Epona</i>	66
- Healing van paarden – Coates	68
<i>Mijn ervaringen met healing</i>	69

- Communiceren met paarden – Terra Natura	69
<i>Inspiratie</i>	69
<i>Aandachtspunten in het communiceren met paarden</i>	70
5. Persoonlijke ontwikkeling en eigen proces	71
- Keuze van de opleiding en aanvullende ervaring	71
<i>Soms leer je hoe het niet moet</i>	72
- Voorkeur voor doelgroep en domein	75
- Mijn eigen proces en ontwikkeling	77
<i>Wat wil ik nog ontdekken en leren?</i>	78
6. Ethiek	81
- Algemeen	81
<i>Beroepscode van de maatschappelijk werker en verantwoordelijkheid naar de klant</i>	81
<i>Verantwoordelijkheid ten opzichte van het paard</i>	81
- Ethische uitgangspunten	81
Nawoord	84
Bijlage 1	85
<i>Lichaamstaal van paarden</i>	85
Bijlage 2	88
<i>Praktische checklist in het hulpverleningsproces</i>	88

- Daar waar ik spreek over *de klant* of *het paard*, kan het ook meervoud betreffen.
- Vanwege de leesbaarheid gebruik ik de persoonsvorm *hij* – voor de hulpverlener of de klant. Het moge duidelijk zijn dat ik hiermee evenzeer een vrouw kan bedoelen.

Eindwerk Hulpverlenen met paarden

Inleiding

Het werkstuk dat voor u ligt is gemaakt in het kader van de opleiding hulpverlening met paarden, vanuit Hulpverleningspraktijk 'De Vrije Teugel' te Boerakker. Deze opleiding wordt verzorgd door Josien Willemse en is speciaal voor mensen die al in de praktijk van de hulpverlening werkzaam zijn en gaat uit van basiskennis op dat gebied en richt zich met name op de brede achtergrond van paarden en het werken met paarden in de hulpverlening. In de vorm van een Minor aan de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden wordt deze opleiding aangeboden aan leerlingen die de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening volgen. Vanaf nu wordt deze opleiding ook als post-HBO-opleiding aangeboden bij de NHL.

De invulling van dit werkstuk is min of meer vrij geweest. Er zijn wel enkele kaders genoemd van zaken die aan de orde dienen te komen. Verder is het vooral van belang om het een afspiegeling van mijn eigen proces te laten zijn.

Ik heb, niet alleen ten behoeve van dit eindwerk maar meer voor mezelf, de keuze gemaakt dit werkstuk tevens een naslagwerk te laten zijn waarin ik de meest belangrijke elementen van wat ik geleerd heb later terug kan vinden. Niet alleen van wat ik in de opleiding heb mee gekregen, maar ook vanuit de gelezen literatuur, opgedane praktijk en gevolgde cursussen welke zeer goed passen binnen de hulpverlening met paarden.

Deze integratie heeft de omvang doen groeien. Het is een klein boekje geworden. Wel een boekje zonder ingewikkelde verwijzingen naar literatuur of welke formele status dan ook.

Ik hoop hiermee in de eerste plaats voor mezelf een mooi naslagwerk te hebben neergelegd en wellicht kan het voor anderen (ooit) prettig zijn om een aantal zaken helder op een rij te lezen.

Uiteraard is het vooral een persoonlijke visie, waarbij ik inzoom op wat me persoonlijk aantrekt. Op diverse punten zal dit werkstuk dan ook slechts een bepaalde inkijk geven zonder volledig te zijn.

Hoofdstukken

1. Visie

- Mensvisie (persoonlijke wereldvisie)

Mensvisies zijn bij uitstek normatief en kunnen geanalyseerd worden op de waarden en normen die ze impliciet of expliciet bevatten. Ze openbaren zich in de manier waarop mensen met elkaar omgaan. Kwant definieert het begrip 'mensbeeld' (synoniem aan het begrip 'mensvisie') als volgt: *‘een referentiekader dat aan personen ter beschikking blijkt te staan, aan de hand waarvan zij weten hoe zich te gedragen, wat zij hebben te doen en te laten, aan de hand waarvan zij zichzelf en anderen beoordelen’*

Wat beschouw ik als mijn eigen mensvisie?

- 🕒 De mens is een uniek wezen – geen ander is zoals hij.
- 🕒 De mens is een holistisch wezen en functioneert als een eenheid van lichaam en geest, als een totaliteit. De mens is één. Lichaam, gedachten, gevoel en intuïtie vormen een eenheid.
- 🕒 De mens staat niet op zichzelf maar is onderdeel van een sociaal geheel/systeem waarbinnen sprake is van circulaire causaliteit en onderlinge beïnvloeding (systeemtheoretisch model).
- 🕒 De mens is een sociaal wezen. Hij heeft behoefte aan ruimte voor zichzelf (autonomie) in verbondenheid met anderen. Hij weet zich veilig in een sociaal netwerk en is afhankelijk van het bestaan van anderen van zijn soort.
- 🕒 De mens is onderdeel van een psycho-sociaal geheel en functioneert in wisselwerking met zijn omgeving/situatie. Sociale invloeden van buitenaf leiden tot veranderingen in de persoon en omgekeerd heeft de persoon invloed op zijn sociale situatie (sociaal psychologisch model).
- 🕒 De mens is burger en wordt beïnvloed door maatschappelijke omstandigheden en bewustwording daarvan biedt mogelijkheden tot keuzes (emanciperend model).
- 🕒 De mens heeft potentie tot groei en het vermogen zijn eigen problemen op te lossen. Dit betreft processen in de persoon, vaker onbewust (psycho-dynamisch model).
- 🕒 De mens leert door ervaring op te doen. Hij streeft naar congruentie tussen zelfconcept/zelfbeeld en ervaringen uit de omgeving. Dit betreft een continu proces van zelfverwerkelijking (experientieel model).

Ik zal uit bovenstaande opsomming als hulpverlener de nadruk leggen op de persoon: het intra- en inter-persoonlijke stuk, altijd in verbinding met de context (systeem – en in mindere mate de maatschappij). Het maatschappelijke model, sociaal ecologische model (hulpbronnen in de omgeving) en leertheoretisch model (aanleren van responsen) krijgen bij mij zijdelings aandacht.

🕒 Buiten de waarneembare wereld maakt de mens deel uit van een groter geheel dat een onlosmakelijke invloed heeft op zijn bestaan – spiritueel en energetisch – met als doel de mens en diens leven te ontwikkelen. De mens is naar mijn beleving onderhevig aan lotsbestemming, in die zin dat mensen en situaties niet zomaar op zijn pad komen, maar met een bedoeling. Toeval bestaat niet, een hogere macht dan de mens biedt hem (soms pijnlijke) leersituaties aan. Dit kan bijvoorbeeld ziekte, ontslag, verlies, een tegenvaller, een onverwachte wending of ontmoeting behelzen. De mens heeft de vrije keuze daarmee in contact te treden en deze leermomenten aan te gaan. Elk mens ontmoet zo persoonlijke en universele levenslessen welke steeds op zijn pad komen, zolang hij daar nog niet klaar mee is.

☉ De mens komt op aarde met een aantal mogelijkheden en beperkingen en handelt vanuit een innerlijke drijfveer om iets te realiseren. De mens is gedreven tot het realiseren van wat hij kan, wat hij wil en waar hij plezier en voldoening uit haalt. Het zoeken naar een passend leefsysteem is een heel belangrijk element in het mens-zijn.

☉ Voor de mens is vrijheid in het creëren en benutten van mogelijkheden daarbij cruciaal, om zijn eigen unieke levensweg af te leggen en tot zelfverwerkelijking te komen. Anderen kunnen deze weg beïnvloeden, maar niet bepalen. Van conformisme moet slechts sprake zijn in zoverre dit het gevolg is van een persoonlijke keuze. De eigen keuzevrijheid (en daarmee samenhangende verantwoordelijkheid) is in mijn ogen een hoog goed, dat slechts in zeer uitzonderlijke situaties aangetast mag worden.

☉ De mens is een wezen dat zich individueel verantwoordelijk kan en wil opstellen voor zijn eigen leven, zijn omgeving en het bestaan op aarde (de natuur). Hij maakt eigen keuzes en beslissingen. Hij bepaalt zijn eigen richting en hoe zijn leven eruit komt te zien (natuurlijk binnen de grenzen van zijn persoonlijke, sociale en maatschappelijk context en niet los van bovengenoemde hogere macht). Fundamentele waarde is niet uitsluitend persoonlijke vrijheid, maar vrijheid in gebondenheid.

☉ De mens is een zelf-denkend wezen met eigen maatstaven waarvan verwacht mag worden dat hij zich kritisch opstelt tegenover gezag, autoriteit, tradities en geloof.

☉ De mens is in staat om na te denken over zijn eigen leven (existentie). Hij kan zichzelf vragen stellen als: 'Waarom besta ik? Wat is mijn levenstaak? In hoeverre ben ik gelukkig? Hoe neem ik verantwoording voor de essentie van mijn leven? (Humanistische existentiële psychologie van Rogers – voorloper van de holistische psychologie)

☉ De mens is in staat te kijken, denken en communiceren op meta-niveau. Hij neemt afstand van de situatie en kan reflecteren op wat hij ziet, hoort en ervaart. Een niveau hoger kan de mens reflecteren op de manier waarop hij denkt, communiceert en reflecteert over 'n situatie.

☉ De mens is een emotioneel wezen – met gevoel. Dit gevoel is deels vastgelegd in zijn lichaam; niet alleen zijn brein, maar ook zijn cellen hebben herinnering aan pijnlijke en prettige ervaringen.

☉ Verandering van cognitie (overtuiging) leidt tot een verandering van gevoel en gedrag (gestoeld op de cognitieve leertheorie).

☉ De mens definieert zichzelf en zijn geschiedenis en schrijft zichzelf mogelijkheden en beperkingen toe waar hij naar gaat leven (attributie-theorie).

☉ De mens is een gewoontedier dat zich gedraagt op een manier zoals hem voorgedaan (opvoeding) en aangeleerd is. Hij heeft een bepaalde manier van coping; een aangeleerde strategie van cognitief, emotioneel en gedragsmatig reageren.

☉ De mens is een roofdier, heeft de drang tot overleven en zal ervoor vechten als zijn eigen veiligheid of voortbestaan (of die van zijn naasten/nakomelingen) in het gedrang is.

Ik kijk op een holistische integratieve manier naar de mens – hij kan niet alleen denken, maar kan ook voelen, heeft een lichaam, is onderdeel van een materiële en sociale omgeving én is onderdeel van een groter ongrijpbaar geheel. Al deze niveaus worden geïntegreerd in mijn benadering van de mens.

Mijn holistische visie hangt samen met het besef dat alles een onderdeel is van een groter geheel waarin de delen allen met elkaar samen hangen. Vragen, naar wie hij echt is, vormen de basis van een holistische levenshouding, waarbij de mens leert luisteren naar wat hij diep van binnen weet en dat weten meer en meer in overeenstemming brengt met hoe hij zijn alledaagse werkelijkheid vormgeeft.

De mens leert van zijn ervaringen, welke grote invloed kunnen uitoefenen op zijn functioneren, zowel positief als negatief. Bij dit leren staan persoonlijke vrijheid en drang tot zelfactualisatie (zelfverwerkelijking) centraal.

Mijn mensvisie sluit aan bij de humanistische zorgvisie waarin de bevordering van zelfontplooiing van zowel de klant als van de hulpverlener centraal staan in het zorgproces; met aandacht voor de menselijke maat, gehelen en samenhangen (meer dan sec het probleem), processen, presentie, voorwaarden scheppen en vertrouwen. Ik zoek naar mazen in de wet, durf uitzonderingen te maken, verantwoordelijkheid te nemen in afwijking van regels en protocollen. Gericht op mogelijkheden, krachten, gezondheid, ontwikkelingsmotief en - potentieel van de mens in relatie tot alle levensgebieden.

- Paardvisie

Wat beschouw ik als mijn eigen paardvisie?

- ☉ Het paard is kudde-dier – een sociaal wezen, gericht op WIJ. Hij weet zich veilig in een sociaal netwerk en is afhankelijk van het bestaan van anderen van zijn soort.
- ☉ Het paard heeft de basisbehoefte tot overleven – veiligheid (Maslow). Het sociale leven in de kudde biedt hem dat. Er is altijd wel één paard dat onraad ‘ruikt’. Bij dreigend gevaar reageert de kudde als het ware als een geheel.
- ☉ Het paard hoort te leven in de kudde: familie van oorsprong met sterke onderlinge banden). Bijeen geplaatste paarden vormen een groep, dat is nog geen kudde. Door een paard te isoleren – dus alleen te houden – wordt hij uit zijn natuurlijke situatie en natuurlijk gedrag gehaald. Psychisch is dat niet gezond.
- ☉ Een authentiek natuurlijk paard bestaat niet (meer) – alle paarden die de tegenwoordige mens ontmoet zijn (in meerdere of mindere mate) gedomesticeerd. Dit heeft invloed op het gedrag van paarden. Veel van het huidige gedrag dat wij zien is niet ‘natuurlijk’ te noemen.
- ☉ Het paard maakt in de vrije natuur zelf de keuze ergens wel of niet te zijn (aan te sluiten bij een kudde) op basis van de vraag of het zinvol is voor de kudde en de overleving. Tegenwoordig kunnen paarden niet zelf kiezen met wie ze leven. De mens plaatst paarden ongevraagd bij elkaar, hetgeen niet natuurlijk is en leidt tot hogere correctieniveaus – zoals het slaan naar elkaar. Uit respect voor de ecologie van de soort en welzijn van het paard is het taak van de mens meerdere paarden bijeen te brengen in een groep (daarmee heb je echter nog geen kudde).
- ☉ Paarden zijn geen meelopers. De kudde bepaalt wie de leider is – die wordt gekozen omwille van diens kwaliteiten. Leiderschap is als individu iets bij te dragen hebben aan het geheel (het is niet: de baas zijn). De kuddeleider is niet de baas zijn *over*, maar leider *voor*...
- ☉ Het paard is van nature gericht op samenwerking. Hij is meer sociaal gericht en kent minder egocentrische belangen.
- ☉ De kudde is een opwaarts dragend geheel. In het belang van het overleven worden ieders kwaliteiten in de kudde benut. Ieder lid heeft een eigen verantwoordelijke rol – ten behoeve van de groep. Er is ruimte voor elk paard om zichzelf te ontwikkelen. Een volwassen ontwikkeling is in het belang van de kudde.
- ☉ Het paard heeft in de kudde een bepaalde plek in de hiërarchie en is zich daar bewust van. Nieuwelings (ook de mens) zullen aansluiting moeten zoeken bij de laagste in rang.
- ☉ Het paard kent persoonlijke ruimte maar is geen territoriumdier.
- ☉ Het paard is van nature zichzelf. Hij kent geen regels (behalve de rangorde).
- ☉ Een paard heeft een eigen persoonlijkheid met een uniek karakter en behoeften.
- ☉ Het paard is een prooidier en ziet de mens als roofdier. Dit is een belangrijk element in het werken en omgaan met paarden.

- 🕒 Het paard reageert instinctief, direct en zonder oordeel.
- 🕒 Het paard is vergevingsgezind en op het moment dat bewustwording optreedt en het gedrag wordt aangepast is het paard onmiddellijk bereid het kuddelid (ook de mens) weer in de kudde op te nemen of als leider te aanvaarden.
- 🕒 Een paard heeft een brede kijk op de wereld – hij kijkt bijna 360 graden om zich heen (met een dode hoek direct voor en achter zich). Hij is daarbij gericht op wat beweegt en hem besluit. Zijn zicht en blikveld bepaalt zijn bewegingen.
- 🕒 Een paard leeft in het hier en nu – niet in het verleden, niet in de toekomst. Hij redeneert niet over gisteren of morgen – hij kijkt niet vooruit in de tijd en blijft niet hangen in wrok gepieker of frustratie. Hij heeft wel een sterke herinnering van bijvoorbeeld geuren, stemmen waardoor hij mensen na jaren kan herkennen.
- 🕒 Een paard laat de emoties die hij opdoet bij mensen, veel makkelijker los (dan wij mensen). Soms kan een paard desondanks last hebben van een oud trauma en een onverwerkt stuk verdriet met zich mee dragen. Hij kan verlies ervaren en een maatje/bondgenoot missen (na bijvoorbeeld scheiding of overlijden). Dit kan middels healing los gelaten worden.
- 🕒 Een paard is niet gericht of doelbewust in zijn denken of doen. Hij trapt bijvoorbeeld niet met voorbedachte rade, maar in reactie op iets wat *op dat moment* gebeurt (bijvoorbeeld in het nauw gedreven voelen).
- 🕒 De aard van het paard maakt dat hij voor zijn overleving afhankelijk is van tijdige waarschuwingen, het lezen van lichaamstaal, de allerkleinste signalen en een goed georganiseerde kudde. De subtiele signalen die paarden naar elkaar uitzenden hebben grote impact op de omgang met elkaar en het bepalen van positie en rangorde onderling. Heldere communicatie en duidelijkheid over zaken als leiderschap en verdeling van taken, en elkaar hierin kunnen vertrouwen, is voor paarden van levensbelang. Dit maakt dat het paard expert is in het lezen van lichaamstaal, zeer gevoelig voor hoe de ander zich gedraagt en wat er in hem omgaat. Of dat nu een paard of een mens is.
- 🕒 Een paard communiceert middels lichaamstaal. Het is een universele en verfijnde taal – in essentie aanwezig bij mens en dier. De communicatie van paard tot paard of mens speelt op fysiek niveau en is uitermate genuanceerd. Het paard pikt verandering van spierspanning of richting bij een ander in zijn nabijheid direct op en reageert daarop. Op het fysieke niveau vindt het overgrote deel van informatieoverdracht plaats (ook bij de mens).
- 🕒 Een paard reageert vanuit natuurlijke gevoeligheid en alertheid in de kudde. Hij gebruikt daarbij zijn instincten – zijn gerichtheid op veiligheid/onveiligheid; zijn aanvoelen van (ont-)spanning en (on-)rust, zijn alertheid en het lezen van de energie van wezens om hem heen. Deze instincten maken dat het paard in zijn gedrag en houding laat zien wat hij opmerkt bij de ander – op een directe en eerlijke manier – dus als een spiegel.
- 🕒 Het paard is als geen ander in staat om de lichaamstaal, onbewuste psychische toestand, emoties, intenties en gedrag van de mens te spiegelen. Op de kleinste non-verbale signalen en veranderingen in houding en intenties van de mens zal het paard onmiddellijk reageren. Hij reflecteert feilloos wat hij bij de mens ziet en voelt en doet dit op een directe en volstrekt objectieve wijze. Dit maakt zijn feedback voor de mens heel toegankelijk om veel over zichzelf te leren.
- 🕒 Een paard zich kan inleven in de emotie van een ander paard of een mens. In ieder geval ervaart hij de toon van de energie (stemming). Hij voelt misschien niet op exact dezelfde manier zoals wij voelen, maar voelt wel wat we op dat moment nodig hebben (bijvoorbeeld troost) en zal daarop reageren.
- 🕒 Een paard is in staat de kwetsbaarheid aan te voelen van de mens die met hem werkt (bijvoorbeeld een kind of gehandicapte). Dit komt voort uit zijn natuurlijk gedrag in de kudde om veulens en zwakkere dieren binnen de familiestructuur te willen beschermen).

- ☉ De omgaan met paarden heeft een bijzondere therapeutische werking op de mens. Het paard is groot, sterk en indrukwekkend maar tegelijk warm, zacht en aaibaar en nodigt uit tot aanraken. Een paard neemt de mens zoals hij is en zal hem niet beoordelen.
- ☉ Een paard reageert op energie uit de omgeving en is daarin te beïnvloeden. Dus rustig te maken door als mens in zijn nabijheid werkelijk (authentiek) rustig te zijn.
- ☉ Het vertrouwen van een paard in de mens is afhankelijk van zijn gevoel van veiligheid en de mate waarin het de mens lukt hem op zijn gemak te stellen en authentiek te zijn.
- ☉ In de omgang met het paard is het van belang om te kijken naar wat de mens bewerkstelligt (in plaats van of iets werkt). Wijken voor druk werkt – omdat het onaangenaam is. Wat de mens bewerkstelligt is angst en de neiging tot vlucht. Geeft de mens richting, dan behoudt hij de relatie, terwijl druk die verbreekt.
- ☉ Een paard heeft van de mens leiding nodig. Duidelijk leiderschap heeft direct effect.
- ☉ Een paard heeft van de mens respect nodig voor zijn hele wezen en basale angsten.
- ☉ Een paard kent een krachtige associatie (zwart-wit). Zo kan hij een bepaalde plek met een enge situatie associëren. Middels gewenning zwakt deze angst af, maar hij gaat niet weg. Beter is het een nieuwe, positievere associatie toe te voegen, welke krachtiger is dan de voorafgaande. Zo kan een paard dingen aangeleerd worden. Als het er eenmaal in zit, zit het er ook goed in.
- ☉ De omgang met het paard geschied vanuit een respectvolle samenwerking, afgestemd op de persoonlijkheid van het paard. Het paard is samenwerkingspartner en mag niet gedegradeerd worden tot een ding of een (hulp-)middel. De relatie tussen hulpverlener en paard of klant en paard kan een middel zijn om bepaalde doelen te bereiken, maar het paard neemt daarin een centrale positie in. Hij wordt aangesproken als edel en alwetend dier.
- ☉ Een paard wordt door klant en hulpverlener te allen tijde bedankt voor zijn inbreng.

Deze eigenschappen staan door het evolutieproces als blauwdruk in iedere cel van het paard gegrift en ze geven de mens inzicht in de belevingswereld van het huidige paard.

Communiceren met paarden

- ☉ Communicatie met paarden betekent dat het paard en de mens aangesproken worden op hun natuurlijkheid en wezenlijkheid.
- ☉ Aandacht (focus) is een belangrijke functie in lichaamstaal van paarden. Gerichtheid en alertheid op de omgeving zijn van wezenlijk belang voor de overleving.
- ☉ Een paard dient aangesproken te worden in diens eigen taal. Het is de mens die moet leren om het paard te verstaan (en niet andersom, dat het paard de mens moet leren begrijpen).
- ☉ Communiceren met paarden betekent het leren van een non-verbale taal – de lichaamstaal.
- ☉ Communiceren met paarden vraagt van de mens inzicht en bewustwording van de eigen lichaamstaal. Wat vertelt zijn lichaamstaal aan zijn omgeving, wat zendt zijn lichaamshouding aan informatie uit? Is hij zich ervan bewust dat zelfs zijn spierspanning bepaalde reacties teweeg brengt bij zijn omstanders? Welke ruimte neemt hij in? Staat hij als een blok, en gaat hij voor niemand uit de weg, of stelt hij zich graag uitermate flexibel op om ieder conflict te vermijden? Is hij zich bewust van zijn ademhaling? Wat vertelt zijn positie ten opzichte van de ander? Hoe dominant stelt hij zich eigenlijk op? Is hij voorloper, of meeloper? Kan hij zich ritmisch afstemmen op degene waar hij mee communiceert?
- ☉ Bij communicatie is onderling aanvoelen en op elkaar inspelen tussen mens en paard van belang – het is een cirkel. Dit vraagt aanvoelingsvermogen is dynamisch en is oneindig.
- ☉ Communiceren met paarden is geen methode – door de mens opgesteld/opgelegd waarop het paard de gewenste antwoorden of reactie moet geven. Dat is conditionering.
- ☉ Paarden zijn in communicatie gericht op authenticiteit – dat bepaalt de vorm.
- ☉ Communicatie met paarden vraagt congruentie tussen binnen- en buitenkant, tussen gevoel en verstand; derhalve ondubbelzinnig, transparant en zeker.

Onduidelijke communicatie, incongruentie tussen gevoel en handelen, onzekerheid, dit alles maakt de mens ongeschikt voor de kudde en het paard zal er direct op reageren.

☉ Communiceren met paarden vraagt zelfvertrouwen van de mens.

☉ Communiceren met paarden betekent: ‘*What you see = what you get*’. De mens zegt vaak dingen anders dan hij bedoelt. Paarden nodigen uit tot de zachte kracht van de duidelijkheid vanuit de eigen innerlijke *kracht*. De mens moet duidelijk maken: ‘Wat wil ik? Wat heb ik nu nodig?’

☉ Werkelijke communicatie is gebaseerd op aandacht en biedt groei- en ontwikkelingsmogelijkheden voor de mens. Inhoud (dat wat de mens biedt) geeft relatie en verdieping. Het biedt ook groeimogelijkheden voor het paard; het schept ruimte voor verfijning en blijvend evolueren.

☉ Communicatie met paarden vraagt alertheid. Het paard (als kuddelid) is gericht op de leider (of een ander kuddelid) die de rol heeft alert te zijn op de omgeving. Laat de mens bij een angstig paard zien dat hij alert kijkt om te onderzoeken ‘wat is dat’ (wat angstig maakt), dan zal het paard dat ook doen en volgen (als hij ervaart dat de mens er niet schrikachtig van wegvluht). De mens neemt dan de leidpositie.

☉ Bij communicatie met paarden geef de mens *richting* aan... Vanuit zorg voor zichzelf, zorg dragen voor het geheel. Paarden laten zich manipuleren. Gelukkig zijn paarden geen roofdieren. Ze laten zich meenemen bij een duidelijke intentie. *Richting geven aan* is iets anders dan *controle hebben over* een paard. Dat is namelijk een illusie. De wens tot controle over een paard ontstaat uit angst of macht.

☉ Bij communicatie en leiderschap moet de mens zich bewust zijn van zijn positie ten opzichte van het paard. Als de mens, terwijl hij zich in de veulenpositie naast de hals/schouder van het paard bevindt, dit paard wil zeggen wat hij moet doen, dan ontstaan tegenstrijdige boodschappen. Het gevolg is dat het paard zich zal afsluiten als dit herhaaldelijk voorkomt.

De positie ten opzichte van het paard zegt ook iets over de mens – waar hij zich het prettigst voelt is tijdgebonden en kan telkens anders voelen. Wil hij graag overzicht, dan laat hij het paard graag achter zich; loopt hij achter het paard, dan neemt de mens de positie van de leidhengst in. Links van het paard staat voor de vrouwelijke, terwijl rechts refereert naar de mannelijke aspecten.

☉ Communicatie moet duidelijk zijn. Een paard begrijpt het woord *niet* niet. De mens moet aangeven wat hij vooral wel wil en het goede bevestigen op een rustige en respectvolle manier. De intentie en energie bepaalt hoe iets overkomt. Steeds corrigeren en nee-zeggen brengen onduidelijkheid en onzekerheid bij het paard.

☉ Belangrijk in zowel communicatie als leiderschap is de afstemming qua toonzetting. Denk aan het verschil tussen leiden en sturen; tussen kracht en focus (aandacht) en de richting daarvan; tussen in zichzelf zijn of met een blik in de wereld; tussen werken vanuit ik/jij of vanuit sámen; tussen gericht zijn op een doel, plan of resultaat of de intentie hebben open te staan voor wat er hier en nu gebeurt met het paard; tussen richting kiezen in plaats van druk geven.

Visie op leiderschap

Wat is natuurlijk leiderschap? De mens wil de baas zijn *over*. Iemand kan nooit leider zijn *over* maar altijd *voor* de ander. Dat wil zeggen: de leider staat in dienst van de ander en biedt zorg en veiligheid. Leiderschap *voor* is het resultaat van een innerlijk groeiproces en het waarmaken van authenticiteit als het erop aan komt.

Paarden denken in WIJ. Een leiddier doet *wat* nodig is, *wanneer* dat nodig is. Leiddieren zijn dieren met veel levenservaring en potentie die niet de hele dag bezig zijn dit te vertonen. In tegendeel. Leiddieren vallen niet op in de kudde. Leiddieren brengen juist rust en harmonie.

Dominantie ontstaat vaak uit verzet of frustratie – dat is geen leiderschap. Leiderschap *krijgt* iemand van de ander. Leiddieren in de kudde worden dan ook gekozen.

Zorgen dat alle paarden ineens allen afslaan in de kudde; de leidmerrie kan dat geweldig! Dit heeft te maken met charisma – focus, aandacht. De leider van de kudde is gericht op wat buiten de kudde is, zodat hij dat als eerste ziet. De kudde is gericht op de leiddieren. De mens richt alle aandacht op het paard.

Het paard zoekt naar duidelijkheid over: ‘Wie neemt de leiding, wie zorgt voor mij en mijn veiligheid?’ Zowel in de kudde, als in nabijheid van de mens: Als het paard diens voet opzij zet, is dat een test. En vraagt het paard zich af: ‘Verplaatst de ander zich ook, en maakt die ruimte, of niet?’ De mens is in zijn contact met het paard veelal gericht op het paard en daarmee zegt hij eigenlijk: ‘Ik ben kudde’. De mens geeft zo het paard de leiding. Neemt het paard dan initiatief (die leidende rol) dan ontstaan er misverstanden, want dat is vaker niet wat de mens wil.

Het paard leeft ook tegenwoordig nog in de wereld van roofdieren; dat zit nog in zijn systeem. Hij is alert op dreiging. De mens heeft deze natuurlijke alertheid (voor andere roofdieren) grotendeels verloren, omdat hij die niet meer nodig: de mens ervaart nauwelijks dreiging. Het fysieke aanvoelen is bij de mens verslapt – hij reageert vooral vanuit zijn hoofd in plaats van zijn lichaam. De mens is weggezakt van zijn *power* (van binnen uit) en heeft de neiging zaken af te gaan dwingen uit behoefte aan controle. Dat is *force* (forceren), een uiterlijke vorm.

Met deze force krijgt de mens niet de leiding in de omgang met paarden. Force leidt tot verzet. Wat een paard nodig heeft is leiderschap zonder *boven* de ander te staan? Het gaat om een *innerlijk* bewustzijn: ‘Ik ga bestaan!’ Er krachtig staan – en leiderschap nemen over het eigen leven. Dat is iets anders dan force. Het vraag van die mens (in contact met zijn innerlijke power) een wakker om zich heen kijken, alert zijn en signalen zien van dreiging en veiligheid – en daarop anticiperen. De mens moet de balans terug brengen tussen hoofd en lichaam, door zijn natuurlijke en instinctieve krachten aan te spreken en die terug naar buiten te brengen. Als deze ontwikkeling in de mens zelf gaat zitten, en hij die met zich meedraagt in alles wat hij doet, dan wordt het een staat van *zijn*; dus authentiek. Vanuit dit krachtig aanwezig zijn (in uitstraling en energie), kan de mens het leiderschap *krijgen*. Niet door *boven* het paard te staan, maar *naast* het paard, elk 100% op eigen benen.

Opvoeden van paarden door middel van beleren, met methodes en commando’s van mensen – is een vorm van conditioneren (leren door herhaling) die makkelijk tot onderdrukking en slaafsheid leidt. Het paard wordt daarbij gevormd naar de wens van de mens. Terwijl het individu van het paard gaat daarmee verloren gaat. Het is naar mijn mening niet het paard dat opgeleid moet worden (leren), maar de mens die moet luisteren naar wat het paard nodig heeft om te groeien.

Conditionering is niet per definitie slecht. Het gaat er om een paard dingen aangeleerd worden, wat de toegevoegde waarde is en voor wie. Conditionering middels wederzijdse communicatie en relatie heeft mijn voorkeur. Communicatie activeert het leervermogen van een paard. Een paard kan niks *voor* de mens doen – alleen vluchten. Een paard kan alleen iets samen *met* de mens doen.

***Your energy flows
to where your
attention goes***

Aandacht is al een aantal keren genoemd bij communicatie en leiderschap. Paarden reageren daar geweldig op. Het is van belang dat de mens zich bewust is waar hij die aandacht op richt, waar hij zit met zijn aandacht. Lig de focus, al rijdend in een bos met smalle doorgangen, op het smal zijn en opletten dat de knieën de bomen niet raken, in plaats van in vertrouwen tussen de bomen door te laveren? Focus op een probleem, maakt het probleem groter. En het paard volgt de mens daarin. Duikt het paard ongewild met de neus in het gras, dan is de menselijke reactie: naar het gras kijken en zeggen – niet doen, kom mee! In plaats van de focus daar te leggen waar we heen willen – en met heel het lichaam de intentie aan te geven -richting de te vervolgen weg. Negeren is ook aandacht geven. De realiteit kent geen *niet*. Een paard corrigeren door te wijzen op wat hij niet mag doen: bijvoorbeeld zich *niet schuren* – dan is de aandacht van de mens al bij het schuren. En wat aandacht krijgt groeit! Het is dus zaak te zeggen wat *wel* mag. Duidelijk maken aan een paard wat de mens van hem wil – betekent dit dat die mens eerst zelf moet weten wat hij wil. Veel mensen weten dat niet. Paarden nodigen uit te ontdekken: ‘Wat wil ik’.

In deze paragraaf is diverse keren gesproken over de lichaamstaal van paarden. In de bijlage is een korte samenvatting van de meest belangrijke lichamelijke signalen die paarden geven bij bepaalde emoties.

- Visie op hulpverlening en klanten

Vanuit mijn holistische integratieve kijk op mensen wordt binnen de hulpverlening de klant ondersteund en gestimuleerd in zijn ontwikkeling op alle levensgebieden. Hij wordt door mij (evenals bij de integratieve psycho-therapie) aangesproken op zijn gevoel, cognitie, gedrag, fysiologische systemen, sociale en spirituele dimensies. Door inzicht in het functioneren van deze verschillende delen, leert hij zijn eigen krachten kennen en gebruiken. Er is ruimte voor alle aspecten en elementen die van belang zijn: gedachten, gevoelens, communicatie, omgang, samenwerking, kwaliteiten, capaciteiten, valkuilen, overtuigingen, angsten, blokkades, trauma's, lichaamsbewustzijn, ademhaling, gezondheid, spiritualiteit, energie, balans en focus. Ik weet hierbij de juiste vragen te stellen, met oog voor detail, verbanden en het bredere perspectief, zodat de klant zijn eigen antwoorden vindt, tot de kern komt en transformaties kan starten. Ik werk intuïtief, op maat, ondersteunend, zonder oordeel, soms confronterend, maar altijd constructief en pragmatisch.

Het holistisch denken, dat zijn oorsprong heeft in de humanistische, existentiële psychologie, vraagt van de klant het serieus nemen van het eigen exploratieproces, waarbij het omgaan met spanningen, angsten en conflicten een reëel gegeven is. Een optimaal volwassen leven impliceert het bewust omgaan met de spanningen die in 4 dimensies van leven aanwezig zijn: de fysieke, de sociale, de psychische en de spirituele dimensie. Aanhoudende over- of onderinvestering in een bepaalde dimensie leidt tot problemen.

Vanuit mijn achtergrond als maatschappelijk werker ben ik vooral gericht op de samenhang en wisselwerking tussen deze 4 verschillende dimensies. Allen zijn in mijn optiek onlosmakelijk met elkaar verbonden. Daar dient zicht op te komen tijdens het intakeproces. Hetgeen niet betekent dat binnen de hulpverlening op alle terreinen gewerkt moet worden aan een oplossing. Soms wordt probleemgericht gewerkt aan een stukje lastenverlichting (symptoombestrijding). Terwijl andere keren dieperliggend aan de slag gegaan wordt met de kern als veroorzaker van problemen resulterend in uiteindelijke winst op meerdere levensterreinen (dimensies). Op weer andere momenten wordt gewerkt naar aanvaarding. Uitgangspunt hierbij is wel de piramide van Maslow.

Het heeft bijvoorbeeld geen zin in gesprek te gaan met een klant over identiteit wanneer die zich dagelijks zorgen maakt over voldoende eten voor zichzelf en de kinderen.

Vanuit mijn mensvisie kan geconcludeerd worden dat ik geen standaard aanpak heb voor klanten – omdat ze uniek zijn en omdat ik veel waarde hecht aan hun persoonlijke vrijheid en groeicapaciteiten. Ik wil me als hulpverlener afstemmen op het begripsniveau, het tempo en de behoefte van de klant. Het gaat er om zicht te krijgen op het gehele eigen verhaal (en de betekenis) van het leven van de klant zonder daar conclusies aan te verbinden. Er is geen vooraf vaststaande uitkomst of werkmethode. Door rust, ruimte, respect, openheid en acceptatie kan de oorspronkelijke echtheid van het individu tot zijn recht komen.

Veel huidige behandelingen zijn evidence based. Het huidige tijdsbeeld vraagt om kort, oplossingsgericht en efficiënt te werk te gaan. Hetgeen soms leidt tot confectieaanpak en symptoombestrijding. Tegenwoordig richten vele instanties zich op de *klacht* in plaats van *kracht*.

En de klanten van hun kant zoeken naar genezing voor hun ziekte of stoornis. Ze zijn verwonden tot hun probleem. Ik wil niet alleen het problematische, maar ook het gezonde stuk van de klant (en diens leven) in beeld krijgen. Daar liggen juist competenties om (structureel) tot een verbetering van diens levenssituatie of groei te komen. De klant (deze term kies ik bewust zo) *is* niet ziek of gestoord maar *heeft* een ziekte of stoornis en is vooral mens. Een mens die zoals ook elders met klanten wordt omgegaan, met alle egards behandeld dient te worden.

Ik zal de klant stimuleren zoveel mogelijk zijn eigen antwoorden en oplossingen te vinden, naast adviezen van mijn kant. Ik stel me daarbij niet alwetend op, maar wil samen onderzoeken welke mogelijkheden er zijn. Het is aan de klant om na te gaan wat bij hem en zijn leefsysteem past. Herstel of voortbestaan van zijn eigen authenticiteit en ontwikkeling vanuit een eigen drijfveer (innerlijke motivatie) zijn een hoog goed. De kunst daarbij is het vinden van een integratie en persoonlijke balans tussen aanpassingen aan de eisen van omgeving en gerichtheid op zelfrealisatie en zelfontplooiing. De klant moet de ruimte krijgen zijn eigen weg te gaan – in verbondenheid met zijn omgeving. Als hulpverlener kan ik inzetten op het creëren van omstandigheden en scheppen van voorwaarden om dat mogelijk te maken. Ik ga uit van een presentiebenadering waarbij het de rol van de hulpverlener is zorgzaamheid, echte interesse en nabijheid te bieden. Met ruimte voor de menselijke waardigheid en geestelijke werkelijkheid van ieder individu. Kernkwaliteit van de hulpverlener is mijns inziens RESPECT – voor zichzelf en voor de klant.

Nog enkele aanvullingen

Onderstaand de antwoorden op vragen die mij gesteld zijn in informatie van dag 3 aangaande visie op hulpverlening

Binnen de hulpverlening beïnvloed ik de klant vaker door anders denken (Cognitieve gedragstherapie – GGGGG-model) – hetgeen maakt dat hij anders gaat voelen. En dit anders gaan voelen leidt tot een verandering in gedrag. Het positieve gevoel brengt innerlijke motivatie. Ik beïnvloed in mindere mate door verandering van gedrag. Dit doe ik wel bij mensen met onrust – die stimuleer ik om (ondanks hun onrust en neiging bezig te blijven) te gaan zitten en te ervaren dat na verloop van tijd de onrust zakt.

Het is mijn inziens niet noodzakelijk de achterliggende reden te moeten vinden om te kunnen helpen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is het waarom of de oorzaak vaak

niet belangrijk. Deze vraag leidt regelmatig tot stagnatie van het proces. Ik wil de functie van de klacht of het probleem centraal stellen. Veel wezenlijker vind ik daarom de vragen: 'Welke functie heeft het gedrag (denken/voelen) gehad in je leven? Wat heeft het je opgeleverd? En wat zou je daar nu mee willen of heb je nodig?' Hiermee kan de klant proces komen.

Soms kijk ik wel met de klant terug naar oud zeer. Niet zoekend naar een waarom, maar juist om contact te maken met waar het precies pijn doet/deed (zonder oordeel). Door bij gevoel stil te staan, en na te gaan wat de boodschap ervan is, kan het losgelaten worden en is verwerking mogelijk. De later genoemde *Mind Body Methode* van Kathy Pike biedt hiertoe goede mogelijkheden binnen de paardenhulpverlening.

Het beleven van een trauma is geen voorwaarde om het te kunnen verwerken. Het is voor de klant wel essentieel naar zijn trauma te kunnen kijken om het een plek te kunnen geven. Dat wil zeggen, er over te kunnen denken en spreken. De mate waarin dit opnieuw gevoelens oproept of tot herbeleving leidt wisselt van klant tot klant. Verwerking door ontkenning werkt bij de meeste klanten niet. Weggestopte gevoelens vragen (terugkerend) om aandacht. Door hier geen aandacht aan te besteden ontstaat een toename van druk zoals in een snelkookpan met een gesloten deksel. En het risico dat emoties op een ongewenst moment en met een explosieve kracht naar buiten komen. Het is niet noodzakelijk dat klanten hun diepste emotie bereiken. Contact met het gevoel is voldoende, zonder dat het een overweldigende kracht hoeft te hebben.

Het is mijn inziens voor de klant niet altijd nodig nieuwe leefstrategieën te ontwikkelen. Alleen als de huidige strategieën niet toereikend of disfunctioneel zijn voor de klant zelf. Ingeval de situatie niet ideaal is, maar de klant er vrede mee heeft, dan is het zaak de situatie in acceptatie te laten zijn zoals die is (tenzij anderen schade daardoor oplopen).

In het helpen van de klant is de rol van de omgeving/het systeem van groot belang – dat wil zeggen onlosmakelijk verbonden. Verandert de klant, dan heeft dit altijd effect op de omgeving (en omgekeerd). Het is afhankelijk van de problematiek in welke mate verandering vanuit de omgeving (deels of volledig) gewenst/vereist is. Acceptatie vanuit de omgeving dat de klant niet anders *kan* dan hoe hij doet, kan al enorm helpen en is vaker voldoende. Bijvoorbeeld ingeval van ASS-problematiek is het juist effectiever om in te zetten op verandering van de omgeving (waardoor de klant daarin beter gedijt).

- Visie op hulpverlening met paarden

Waarom paarden?

Feit is dat stelselmatig bewezen wordt dat de inzet van paarden een heilzaam effect heeft op het welzijn van de mens. Praten en communicatie zijn en blijven een belangrijk inzicht-verruimend hulpmiddel in de hulpverlening. Werken met paarden biedt voor sommigen net iets meer. De effecten, die uiteraard mede afhankelijk zijn van de hulpvraag van de klant, hebben een waardevolle en positieve doorwerking in de dagelijkse praktijk. Het krachtige van het werken met paarden is dat het een 'in the moment' leerervaring biedt, waarbij het paard onmiddellijke en oordeelvrije feedback geeft. Daarnaast worden er direct waardevolle inzichten verkregen en kan geëxperimenteerd worden met nieuwe mogelijkheden. Paarden laten het verschil zien tussen authentiek en aangeleerd gedrag en vragen om natuurlijk leiderschap en eerlijke communicatie. Ze nodigen de mens uit om uit zijn comfortzone te komen, om echt verbinding met hen te maken; om uit het hoofd te gaan en meer in het gevoel.

Eigenschappen van paarden die aansluiten bij hulpverlening en wat paarden kunnen bewerkstelligen

🕒 Paarden werken graag met mensen – en andersom

Paarden zijn van nature samen, sociaal en gericht op samenwerking. Elk paard levert een bijdrage aan het geheel. Hij zet zichzelf in om het in de kudde goed te doen, hij investeert in de ander, en zal dat ook naar de mens – dus de klant - doen.

Paarden hebben altijd al een grote aantrekkingskracht uitgeoefend op mensen; ze imponeren door hun grootte en kracht. Net als vele mensen is de klant graag bij paarden en voelt hij een bijna instinctieve drijfveer om met het paard verbonden te raken. Vanuit zijn gerichtheid op verbinding, zowel met de andere paarden in de kudde als ook met mensen, biedt het paard aan in relatie te komen met de klant. Het paard is rustgevend en biedt troost, maar hij brengt ook plezier in het samen met de klant genieten van verzorging en bijvoorbeeld rijden.

🕒 Paarden als wezens waartoe we ons verhouden en tonen

In de omgang met paarden, toont de klant zichzelf – zoals hij ook omgaat met mensen.

Klanten spiegelen zich aan dieren, in dit geval paarden, en hun situatie. De associaties die het bij hen oproept zegt iets over hen zelf en hun leven.

Het paard schudt zijn hoofd, de klant trekt zich terug en vraagt zich misschien af: ‘Vindt hij het soms niet prettig wat ik doe?’ Als hij opstijgt en per ongeluk met zijn been tegen het paard aan stoot, zegt hij misschien onbewust ‘sorry’. Bij het aansingelen van het paard (strak trekken van de buikriem), vraagt hij misschien wel 3 keer of het niet vervelend voor het paard aanvoelt. Deze kleine interacties tussen de klant en het paard kunnen al heel typerend zijn voor hoe de klant gewend is met de ander om te gaan.

🕒 Paarden nodigen uit tot afstemming

Het paard bestaat niet. In hun directe reacties en eerlijke feedback nodigt het paard uit rekening te houden met zijn individuele kenmerken. Wat wil hij wel en wat niet? Wat heeft hij nodig? Hoe wil hij dat er met hem omgegaan wordt? Wat kan de klant van hem verlangen en waar loopt hij tegen zijn unieke beperkingen? Daar is geen standaardrecept voor.

De klant zal zich hiertoe moeten verhouden. Vanuit kennismaking en interactie moet de klant leren ontdekken ‘wie’ de klant nu voor zich heeft en hoe hij zich daartoe verhoudt. Deze afstemming – ofwel rapport maken - biedt een basis voor de omgang met mensen.

🕒 Paarden nodigen uit tot vertrouwen en overgave

Het begint met kennismaken, vertrouwen en je overgeven. Als het paard nieuwsgierig aan de klant snuffelt, en die hoort dat hij dat gewoon kan laten gebeuren, dan is dat al het begin van vertrouwen krijgen en zich overgeven. Zittend op het paard kan dat vertrouwen nog verder groeien. De klant laat zich dragen, geeft zich over aan het paard en gaat er eventueel op liggen - in vertrouwen. Dat is voor veel klanten moeilijk. Als de klant verder is, leert hij ook balans te vinden tussen geven van vertrouwen aan de ene kant en de leiding over het paard nemen aan de andere kant. De klant vraagt aan het paard om zich ook over te geven aan hem. Deze wisselwerking laat zich goed vertalen naar andere situaties in het leven.

Doordat een paard neutraal, kritiekloos en eerlijk de klant neemt zoals die is, voelen klanten snel vertrouwen. Ook de hulpverlener kan door middel van het paard aan informatie komen welke hij anders niet had verkregen omdat de klant zich niet durfde open te stellen.

🕒 Paarden stimuleren mensen om zichzelf te laten zien en plek in te nemen

In omgaan met paarden krijgt de klant net als bij mensen reactie op wat hij doet. Mensen reageren echter minder duidelijk dan paarden. Paarden hebben gelukkig niet de beleefdheid om toneel te spelen. Ze reageren op wat ze zien en voelen.

Toch lijken paarden en mensen wel op elkaar. Als een klant aan een paard niet duidelijk maakt wat hij wil, dan doet het paard wat hij zelf wil. De klant moet onderhandelen met een dier, dat veel groter en sterker is dan hijzelf, en ook nog eens op een aardige manier. Bijvoorbeeld: Als de klant de stal voorzichtig aan de zijkant insluit zonder dat het paard hem bemerkt, zal het paard geen rekening met hem houden en hem misschien wel aan de kant duwen. De klant leert hierdoor dat anderen zijn plek pas kunnen erkennen als hij die plek ook zelf ingenomen heeft en dit duidelijk kenbaar maakt.

🕒 **Paarden brengen een persoonlijk bewustwordingsproces op gang**

Paarden hebben duidelijke karakterstructuren, stemmingen, kwaliteiten en valkuilen. Bijvoorbeeld: vastberadenheid, zachtheid en koppigheid. Door gebruik te maken van projecties/associaties van de klant en het inzetten van metaforen voor het gedrag van het paard, komt er een bewustwordingsproces op gang. Metaforisch leren geeft de klant de gelegenheid om in alle vrijheid en ruimte zichzelf van innerlijke zaken bewust te worden die door de paarden gespiegeld worden. De klant leert zo zichzelf kennen. Bijvoorbeeld een klant, die erop gewezen wordt dat het paard haar niet verlaat (in reactie op haar verhaal en schaamte) zegt: Ja, maar hij is een dier (erop doelend dat een mens wel zou veroordelen en weglopen). Dan is het mogelijk metaforisch te werken en vragen te stellen als: Welke mensen ken je die iets van dit paard in zich hebben? Of welk persoon herken je in dit paard?

🕒 **Paarden stimuleren tot heldere non-verbale communicatie**

Paarden communiceren middels lichaamstaal. Authentiek en duidelijk. Paarden verstaan geen dubbele boodschappen: als de klant 'ja' zegt, maar zijn lichaam zegt 'nee', verstaat het paard 'nee'. Paarden reageren op dat wat de klant zegt – zonder woorden. Daarbij valt de aangeleerde verbaliteit van de klant weg! Dit kan lastig zijn, maar als het de klant lukt helder te communiceren op een non-verbale manier, zal het paard hem volgen en begrijpen. Het stimuleert de klant om echtheid in contact met zijn eigen gevoel en met de ander te ontwikkelen, zonder dat hij zich kan verstoppert achter zijn eigen taalgebruik. De klant kan leren communiceren met mensen door te leren communiceren met paarden.

🕒 **Paarden stimuleren de verbeeldingskracht**

Van paarden is bekend dat ze sterke visualisaties kunnen oppikken. De klant is er maar zelden van bewust dat de kracht van de gedachten ook de kracht van de communicatie is. Zijn geest heeft een sterke uitwerking in communicatie met paarden. Gelooft de klant eigenlijk zelf in wat hij zegt en wat hij staat te doen? Is hij overtuigd, waardoor hij dat ook over kan brengen? Doelen die mentaal krachtig worden ondersteund, worden door het paard als zodanig ervaren en opgevolgd. Hoe duidelijk is de opdracht en de overdracht? Hoe staat het met de verbeeldingskracht? Wat heeft de klant voor ogen? Is hij volledig geconcentreerd en bewust van zijn focus? Bij een sterke visualisatie en focus op intentie zal het paard zonder aangesproken te worden volgen of doen wat van hem gevraagd wordt.

🕒 **Paarden spiegelen de waarheid**

Door hun grote focus op het nu en door hun grote gevoeligheid spiegelen paarden de waarheid van moment naar moment. Dit wil zeggen dat onderliggende gevoelens, onderdrukte gevoelens en/of kwetsuren blootgelegd worden; dat de klant niet verstrikt kan raken in projecties en/of illusies; dat niet herkende krachten en evolutie duidelijk gemaakt worden. Zo geven paarden de klant biofeedback voor het ontwikkelen van zelfbewustzijn en emotionele waakzaamheid. Wat er in de nabijheid van paarden gebeurt is niet te ontkennen. Het is zichtbaar – ook voor de klant – en vergemakkelijkt de stap naar erkenning van wat er *werkelijk* in hem leeft. Het is aan de klant hierop in te gaan of niet.

🕒 **Paarden geven zonder oordeel eerlijke feedback**

Paarden zijn zeer vergevingsgezind en niet veroordelend. Zij leven in het moment, hebben geen verborgen agenda's of verwachtingen van de klant. Ze houden de klant verantwoordelijk voor diens eigen gedrag op dat moment. Paarden reageren instinctief en zijn daarin volkomen eerlijk. Hierdoor ontvangt de klant een directe terugkoppeling op het effect van zijn gedrag en intenties op anderen. Dit gebeurt in het moment zelf. Zonder mening en zonder kritiek! Wel authentiek en duidelijk! Het paard neemt de persoon zoals hij op dat moment is. Deze feedback wordt door klanten als niet bedreigend ervaren en makkelijk te harte genomen en biedt openingen tot zelfonderzoek.

Paarden schuwen contact bij onecht of incongruent gedrag. Zodra bewustwording optreedt en de klant zijn gedrag ten positieve aanpast (in overeenstemming met zijn diepste gevoelens en dus congruent en authentiek) dan zal het paard hier onmiddellijk positief op reageren. In de natuur is het paard snel bereid de ander weer in de kudde op te nemen als hij zijn gedrag aanpast en congruent reageert of zijn plek aanvaardt. Deze directe beloning werkt zeer stimulerend voor de klant en laat hem ervaren dat verandering van *eigen* gedrag, gedragsverandering bij anderen teweeg kan brengen. Het leert de klant eveneens zich bewust te worden van effect van eigen handelen (en eigen aandeel in situaties). Het werken in het-hier-en-nu, vergroot de impact en biedt een snelle, toegankelijke en effectieve manier van leren aan. Dat paarden niet veroordelen en – letterlijk – bij de klant blijven is vanuit de hechtings- en systeemtheorie een belangrijk middel om mee te werken.

🕒 **Paarden stimuleren tot bewustwording van intenties en non-verbaal gedrag**

Paarden zijn uitmuntend in het spiegelen van wat het menselijke non-verbaal gedrag (lichaamstaal) hen vertelt en confronteren de klant met zichzelf. Ze reageren alleen op wat de klant doet; niet op wie hij is. Ze hebben het vermogen om wisselingen en inconsistentie tussen non-verbaal en verbaal gedrag bloot te leggen. Wanneer een klant zaken verborgen wil houden of niet in staat is om innerlijke roerselen tot uitdrukking te brengen, wordt dit door het paard in zijn gedrag uitgedrukt. Het paard is zich scherp bewust van welke gevoelens er bij de klant spelen.

Als iets niet werkt in een oefening, kan de klant zijn gedrag of intentie veranderen. Laat de klant zich congruent en transparant zien, dan zal het paard coöperatief gedrag gaan vertonen. Paarden tonen hun lijf en beweging. Ze zijn altijd iets aan het doen. Ze blokken af, rollen, lopen, doen iets met elkaar – dat vertelt over wat er bij die klant speelt (als het niet van de hulpverlener zelf is). Observatie van de reacties van het paard op het gedrag van de klant en deze benoemen kan duidelijkheid geven over welke eigen signalen de klant uitzendt naar anderen. Doordat het paard voortdurend spiegelt, dwingt het paard de klant als het ware contact aan te gaan met zichzelf (en zijn gevoel). Hij leert het belang van duidelijke communicatie en eigen grenzen.

🕒 **Paarden spreken aan op eigen kracht en verantwoordelijkheid**

Paarden liegen en manipuleren niet. Hierdoor zet het paard de klant in zijn eigen kracht en eigen verantwoordelijkheid. Heeft de klant zelf moeite om eerlijk te zijn, dan zal hij bij het werken met paarden zichzelf tegen komen. Aan de andere kant zullen zijn eerlijkheid en oplossingsgerichtheid direct gewaardeerd worden door het paard. Het paard zal niets doen als de klant zich afwachtend en afhankelijk opstelt.

🕒 **Paarden stimuleren tot contact maken met gevoel, emoties en belevingen**

Een emotie is voor een paard een gegeven of feit. Dit gegeven is veranderlijk en een paard zal er niet onnodig gewicht aan hangen. Voor een paard is emotie niets meer dan informatie en dus niet goed of slecht.

Een paard is bekend met emoties – ze horen bij hem. Het paard leert de klant om niet overspoeld te worden door emoties (verdriet, boosheid, paniek). Voor het paard is de emotie er gewoon. Paniek kan zich bij de klant uiten in doorslaan of dichtklappen. Van het paard kun hij leren te reageren met alertheid: ‘Wat is er feitelijk aan de hand? Is het bedreigend? Wat ga ik doen?’ Deze extra staat van alertheid maakt het voor de klant mogelijk om emoties goed in te schatten en relativeren.

Het paard ziet wat er onder de emotie ligt. Hij gelooft niet in *doen alsof* – maar leest de onderliggende intenties. Ook in de natuur: Als een tijger in de buurt geen honger heeft, slaat het paard niet voor hem op de vlucht. Paarden weten wat er nodig is. Zo zal het naast of achter degene gaan staan die steun nodig heeft (dit kan ook de hulpverlener zijn).

Doordat een paard zeer sensitief is, zal het de aanwezige en vaak verborgen emoties spiegelen. Hij zal in zijn gedrag duidelijk maken dat er iets niet klopt, dat zaken toegedekt worden of dat innerlijk en uiterlijk niet overeenstemmen (door bijvoorbeeld te weigeren mee te werken, of weg te lopen). Op het moment dat de klant zijn emotie – en dat wat er achter ligt – kan benoemen en erkennen, dan maakt hij zichzelf congruent. Het paard zal dit bevestigen en kan met hem verder werken. Dit geldt uiteraard ook voor de hulpverlener.

🕒 Paarden stimuleren tot energetisch werken

In interactie met een paard speelt energie een grote rol. Paarden zijn heel gevoelig voor energetische druk. Ze voelen feilloos aan als er tegendruk heerst of de ruimte ontstaat om weg te lopen. Energetisch gezien, vermengen persoonlijke energieën zich met elkaar als klant en paard met elkaar in contact zijn. Beiden hebben een persoonlijke ruimte, die bij benadering en overlapping als persoonlijk contact wordt ervaren. De kwaliteit van de energie is in interactie tussen levende wezens bepalend voor vele beslissingen. De klant kan zich bewust worden van de energie die hij uitstraalt, de druk die hij uitoefent, zijn persoonlijke ruimte en die van het paard, zijn gronding, zijn centrum en deze informatie inzetten om de communicatie met het paard (of anderen) te verbeteren. De overtuigingskracht van natuurlijke communicatie is in het bijzonder gerelateerd aan het bewust hanteren van dit energetisch communicatieniveau.

🕒 Paarden brengen ons in het hier en nu

Het paard is, en leeft, in het hier en nu. De mens is ook in het verleden en de toekomst. Die verliest snel voeling met het hier en nu en blijft emotioneel hangen in een eerdere ervaring of maakt zich zorgen om de toekomst. Het is niet mogelijk emoties of negatieve ervaringen te verdoven (af te dekken) met nieuwe goede ervaringen. Het is juist van belang bij pijnlijke emoties en ervaringen (of zorgen) stil te staan en deze te benoemen (en dus erkennen!). Dan is de lading ervan af. Met hulp van het paard kunnen patronen (van verleden en toekomst) bloot gelegd en los laten worden. Het paard brengt de klant terug naar het hier en nu (mede door het appèl op het in contact treden met zijn eigen lichaam. In het voelen van het paard (zoals tijdens verzorging) kan de klant leren gronden – dat wil zeggen, het paard doorvoelen tot in de benen. Maar ook zelf contact maken met de aarde, zich geworteld voelen en ervaren hoe hij door moeder aarde gedragen wordt.

🕒 Paarden stimuleren tot aanraking, tactiele ervaring en knuffelen

Paarden nodigen uit om hen in hun eigen unieke uiterlijk en hun signalen te leren herkennen. Een paard is warm en stabiel, machtig en sterk, en dat trekt mensen aan. Zijn zachte vacht nodigt uit tot knuffelen en aaien. Zijn lichaam biedt allerlei plekjes om te onderzoeken en ontdekken. Het paard heeft een hoge aanbaarheidsfactor en geeft warmte. Dit nodigt uit tot aanraking: in verzorging – middels poetsen maar ook in de omgang.

In de aanraking bouwt de klant aan veiligheid en hechting. Bij de verzorging van paarden kan de klant gestimuleerd worden tot borstelen, aaien, spelen (bijvoorbeeld vlechten maken).

Hij ervaart sensaties als zacht/hard, glad/borstelig, stevig/week, warm/koud, verschillende soorten haar, geur, zand, stof, mest, enz. Hij neemt notitie van eventuele plekjes of wondjes op het paard. Ook kan hij de huid voelen trillen (in reactie op een vlieg) en ontdekken welke plek van het paard hem het meeste aantrekt. Het paard is bij de verzorging deels ook in beweging (verzet voeten, laat een heup hangen, laat scheten, schudt zijn hoofd, enz.) Dit is een bijzondere gewaarwording voor de klant. De klant leert ontdekken waar het paard het prettig of onprettig vindt om aangeraakt te worden en op welke manier, door de signalen van het paard te leren zien en lezen.

🕒 **Paarden stimuleren lijfelijkheid**

Paarden uiten zich in lichaamstaal en hun contact houdt veel lijfelijkheid in. Omgaan met een paard confronteert de klant zeer direct met lichamelijk contact. Zij die daar moeite mee hebben kunnen veel van paarden leren. Denk aan klanten met seksuele trauma's, ervaringen met lichamelijk geweld, automutilatie, angsten, contactproblemen (vermijding) en moeite met hun houding. In paardrijden (maar ook in grondwerk) komen heel veel van deze elementen samen. De klant zit rechtop, voelt beweging in zijn lichaam, laat zichzelf zien en heeft een zeer direct fysiek contact met gevoelige en erogene zones. Voor vrouwelijke klanten met seksuele problemen (incestervaring, verkrachting, aanranding) speelt er nog een ander aspect mee. Zij hebben vaak last van verkrampte spieren in de bekkenbodem of schakelen het gevoel in hun bekken volledig uit. Door paard te rijden en zadelcontact, kunnen ze in het bekken langzaam aan weer gevoelens toelaten. Ze leren die spieren bij het rijden weer soepel te gebruiken. Ze krijgen het gevoel terug dat ze controle hebben over hun eigen lichaam. Bovendien kunnen ze met een paard lichamelijk contact hebben en zichzelf zijn, zonder dat ze op hun hoede hoeven te zijn. Dus veilig. Gedragen worden door een paard biedt bescherming. Bepaalde spanningen en lichaamssignalen bij de klant geven mogelijk een indicatie van seksuele problematiek, zo moet bij de klant die strak in zijn lijf zit, aanhoudend trilt, geen contact maakt, niet flexibel is in de heup of geen verbinding lijkt te hebben tussen boven- en onderlichaam gedacht worden aan seksueel misbruik.

🕒 **Paarden leren spanning te herkennen en stimuleren tot ontspanning, souplesse en flexibiliteit**

In de kudde zijn paarden zeer alert op de anderen en reageren direct op spanning en ontspanning. Wanneer de klant op een paard gaat zitten, zal hij zich bewust kunnen worden van eigen stresssignalen en spanningen in zijn lijf. Het leren herkennen daarvan in een vroeg stadium biedt de kans hevige stress te voorkomen of adequaat te ontladen. Zit de klant gespannen en krampachtig op het paard, dan zijn zijn bewegingen niet soepel en flexibel, waardoor hij makkelijk uit evenwicht kan raken. Bovendien reageert het paard op zijn spanning door ook gespannen of sneller te gaan lopen, waardoor de klant weer niet lekker kan zitten. Is de klant in staat te ontspannen, dan zal dit onherroepelijk terug te zien zijn in (het gedrag van) het paard. Een prachtige verduidelijkende wisselwerking. Ontspan de klant, dan zal het paard dit laten merken door een tragere ademhaling, zuchten, briesen of door te gaan ontlasten (mesten). Kloppen op de hals van het paard, of op diens kont (bij het weer loslaten in de weide) kan een teken van ontlading van spanning zijn. Dit is belangrijke feedback voor de klant. Bovendien zal de klant gevraagd worden het paard niet te slaan, maar uitsluitend zacht aan te raken.

🕒 **Paarden werken stimulerend op de psychomotoriek**

Het paard kan diverse gevoelens en reacties bij de klant opwekken. Stelt de klant zich open voor het paard, dan worden in het samenspel met hem alle zintuigen beroerd. Het samen bewegen kan hem in een dialoog met het paard brengen, waar lichaam, geest en ziel in gelijke mate bij betrokken zijn. De psychomotoriek wordt daarbij intensief aangesproken.

Zo ontstaan, door de veelzijdige impulsen, die in het zenuwstelsel verwerkt worden, veel nieuwe structuren en verbindingen, die ook een uitwerking kunnen hebben op andere lichamelijke en psychische processen. Het paard stimuleert tot beweging – erop of ernaast – waardoor er ruimte komt voor verandering.

🕒 **Paarden brengen buiten de box, uit de comfortzone**

De leefomgeving van het paard situeert de hulpverleningssessie letterlijk buiten de box en de activiteiten dagen de klant uit om uit zijn comfortzone te treden. Dat maakt het mogelijk op een nieuwe, frisse manier naar een hulpvraag en zichzelf kijken. Door een ongekend aanbod van confrontatie-, oefen- en leermogelijkheden kan de klant nieuwe ervaringen opdoen en buiten gebaande paden treden.

Bovendien biedt voor klanten die in een instelling leven het werken met paarden een kans om uit het therapeutisch milieu gehaald te worden en alleen dat heeft al een positief effect.

🕒 **Paarden in hun leefomgeving bieden meer**

Paarden leven buiten, in de weide en de omgeving daaromheen. Constante factor hierin is het weer! De wei biedt een prima plek om te werken met paarden, ze zijn afgeleid door eten, tot er iets gebeurt dat er toe doet! De klant ziet niet alleen het paard, maar voelt bijvoorbeeld ook de natte grond onder zich, hoort het ruisen van de bomen, ziet een konijn lopen en snuift de geur op van vers gras.

Door het werken in de buitenlucht, waarbij allerlei dimensies ervaren worden (zien, horen, ruiken en voelen) worden inzichten direct verankerd of in het geheugen gegrift. Juist omdat ze samengaan met beelden die blijven hangen. De buitenlucht biedt de mogelijkheid om tot rust te komen, ruimte in te nemen en letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Er ontstaat niet alleen een gerichtheid naar binnen, maar juist ook een focus naar buiten.

De hele natuur kan betrokken worden bij de hulpverlening – uitgaande van de biophilia hypothese (waarbij verondersteld wordt dat de mens een aangeboren voorliefde heeft voor de natuur). De mens heeft de behoefte de natuur te beleven. Het nodigt uit tot gewaarwording van wat er om hem heen gebeurt – richt de focus naar buiten. De groene stoffering brengt harmonie in mens-dier-natuur. Het werken met de natuur is voor veel klanten ontspannend en minder bedreigend dan het voeren van een gesprek. Bovendien biedt het gelegenheid tot werken met symboliek, waarbij kenmerken van de klant vergeleken worden met fenomenen in de natuur. Hoe de klant omgaat met de natuur, zegt iets over zijn persoonlijkheid.

Tenslotte heeft de natuur invloed op het werken met paarden. Denk alleen al aan het weer. Op het moment dat temperaturen boven de ca. 28 graden komen (of als zodanig aanvoelen) zal van het paard geen grote inspanning meer verwacht worden en de klant gevraagd worden hier begrip voor te hebben. Het zelfde geldt voor de klant. Natuur vraagt om afstemming!

🕒 **Paarden stimuleren tot samenwerking en leiderschap**

Paarden zijn kuddedieren, en gewend geleid te worden door een leidende hengst en een leidende merrie. Deze bepalen de richting en de snelheid waarin de kudde zich voortbeweegt. Alle andere paarden van de kudde volgen. Een paard, uit de kudde gehaald, wil dus graag geleid worden. Paarden zijn gericht op wij en samenwerking (met ieder een duidelijke rol) in de kudde (ook voor de mens). Deze natuurlijke behoeften van het paard worden benut in interactie tussen paard en klant. Daarom zijn paarden zo geschikt als persoonlijke leraar. Ze vragen om leiding. Leidt de klant het paard (inwendig) zelfverzekerd en doelgericht, dan zal het paard gewillig meegaan. Zodra de klant echter onzeker voortbeweegt en in gedachten met andere zaken bezig is, begint het paard onmiddellijk te dralen; op zoek naar duidelijkheid en leiding.

Zonder leiding van de klant, neemt het paard vanuit zijn natuurlijke drang tot overleving, zelf die leiding. Een paard zal zich uitsluitend laten leiden door iemand waarin hij vertrouwen heeft en die op een alerte wijze de veiligheid garandeert. De klant zal dit vertrouwen (deze veiligheid) moeten bieden. In respectvolle samenwerking tonen paarden zich zeer gewillige partners voor de mens.

🕒 **Paarden geven inzicht in sociale posities, rollen en systemische processen:**

Paarden leven in een kudde volgens een vaste rangorde en met een eigen rol. De kudde symboliseert het gezin of team. De kudde leert de klant (dit kan ook de relatie, het gezin of het team zijn) over belangrijke aspecten zoals positionering ten opzichte van de groep (kudde), sociale hiërarchie, bondgenootschappen, samenwerking, sociale vaardigheden, volgen en leiden. Door de klant met de kudde in contact te brengen zullen patronen zichtbaar worden in wijze van contact-name, contact onderhouden en verbreken, wijze van verbinding, houding, dominantie of onderdanigheid, (informeel) leiderschap, initiatiefname, enz. Omdat paarden sociale wezens zijn en de onderliggende processen in een groep spiegelen, kunnen zij goed inzicht geven in groepsdynamische processen. Paarden antwoorden op een non-verbale manier bij dominantie, onderdrukking en medewerking.

🕒 **Paarden stimuleren zelfvertrouwen en bieden kansen om blokkades te overwinnen**

Paarden kunnen mensen innerlijk raken, maar ook intimideren door hun kracht en grootte, wat op een natuurlijke manier de kans biedt om angst of hindernissen te overwinnen en zelfvertrouwen te ontwikkelen. De interactie met het paard biedt ontelbare metaforen voor het omgaan met allerlei situaties in het dagelijkse leven. Zaken als non-verbale communicatie, assertiviteit, creativiteit, probleemoplossend vermogen, leiderschap, verantwoordelijkheid, samenwerking, relaties en vertrouwen komen op een natuurlijke manier aan de orde. Het ervaringsgericht werken met paarden nodigt uit tot het beslechten van uiteenlopende blokkades, angsten, valkuilen en beperkingen.

Het leren omgaan met zo'n groot, sterk en machtig dier vergroot juist dat wat de klant tegenkomt, waardoor het snel en helder wordt waaraan hij wil werken. Na een paar keer is al duidelijk verbetering zichtbaar. De klant krijgt meer zelfvertrouwen, hij lacht meer en neemt meer initiatief in het contact. De klant ontdekt dat lijfelijk contact met het paard hem rustiger en zelfverzekerder maakt.

Een klant met angst heeft veel baat bij een rustig en betrouwbaar paard. Wanneer hij daar na verloop van tijd mee durft te werken en op durft te zitten, helpt hem dat over een drempel heen waardoor hij in zijn dagelijks leven zijn vastgeroeste denkpatronen, gebaseerd op angst, kan doorbreken. Niet de angst overwinnen is daarbij van belang, maar de angst relativeren. Leren dat hij niet bang hoeft te zijn. Als een klant bij het paard aangaat wat hij in zijn dagelijks leven moeilijk vindt en ontdekt dat hij hierin succes heeft en groeit, is dat een enorme oppepper voor zijn waardering over zichzelf. Bovendien: het omgaan met een dier met zo'n power in zich, kan niet anders dan leiden tot een trots en groeiend gevoel!

🕒 **Paarden stimuleren tot probleemoplossend vermogen en flexibiliteit**

In het werken met paarden komt de klant problemen tegen (bv. het paard wil niet met hem mee) en hij wordt gestimuleerd hier antwoorden op te bedenken. Paarden zijn geen machines, die precies doen wat gevraagd wordt. Ze leven vanuit een eigen wil en vrijheid van doen en laten. En hebben net als mensen verschillende persoonlijkheden waardoor de aanpak die leek te werken bij het ene paard, niet hoeft te werken bij een ander. Hun eigen gang en eigenwijsheid brengt vaker verandering in plannen en stimuleert de klant tot een flexibele omgang met zijn doelen. De klant dient assertief en creatief met situaties om te gaan, om daar te geraken waar hij uit wil komen.

🕒 Paarden nodigen uit tot activiteit en spel

Paarden bewegen in de natuur de hele dag – op zoek naar eten. Ze vinden het prettig om samen met de mens actief bezig te zijn en nodigen uit tot spel, vanuit hun behoefte aan plezier. Het werken met paarden vereist activiteit van de klant zowel in het verzorgen als in het therapeutisch werken. In deze tijd waarin een onmiddellijke behoeftebevrediging en het gemak van de minste weerstand de norm zijn, vraagt het werken met paarden echter van de klant om zowel lichamelijk als psychisch actief te zijn en te blijven. Spelvormen maken een belangrijk deel uit van de hulpverlening en stimuleren bovenstaande proces om eigen activiteit en kinderlijk gedrag weer de ruimte te geven.

🕒 Paarden nodigen uit tot kind-zijn

Bij het werken met paarden speelt neotonie een rol – dit betreft het behoud van juveniele (jeugdige) kenmerken bij volwassenen. Het aandoenlijke, schattige uiterlijk en jonge gedrag van paarden leidt tot het toedichten van menselijke eigenschappen en nodigt volwassen klanten uit het kind in zichzelf naar buiten te laten komen.

🕒 Paarden zijn toegankelijk en vormen een goede ingang voor hulpverlening

Het paard oefent een zeer grote aantrekkingskracht uit, die de klant sterker motiveert om zich open te stellen voor therapeutische of pedagogische processen. De wens om dichtbij het paard te zijn, samen met het paard te bewegen, het paard aan te raken en een relatie met het paard op te bouwen, kan ervaringen gemakkelijker maken, die anders met veel moeite, of helemaal niet bereikt zouden kunnen worden. Zo bekeken kan het paard therapeutische en pedagogische processen vergemakkelijken en bevorderen. Zeker kinderen kunnen zulke processen ervaren als spelen, zonder in de gaten te hebben wat de diepere doelen zijn.

🕒 Alleen met paarden zijn we er nog niet

Maar let op: het paard is op zichzelf geen therapeut! Pas in de juiste context en samen met een deskundige therapeut kan het paard zijn natuurlijke eigenschappen ten dienste stellen van een therapeutisch proces. Daarvoor is een specialist nodig, die met de hulp van het paard zijn klant systematisch ontwikkelt, bevordert, ondersteunt en/of heelt. Het paard is in dit proces co-therapeut en dus vaste samenwerkingspartner van de hulpverlener.

- Paarden in de hulpverlening

Ik wil hier nader uiteenzetten wat het paard nodig heeft wil hij optimaal kunnen functioneren en een bijdrage kunnen leveren aan de hulpverlening vanuit een lichamelijk, psychisch en spirituele gezondheid.

Wat wil ik paarden bieden:

Het respectvol omgaan met zowel mens als dier is voorwaarde binnen de hulpverlening met paarden. Als mens kunnen we ontzettend veel ervaren en leren in de omgang met paarden. Dit mag naar mijn mening echter nooit ten koste gaan van het paard, op welke manier dan ook. De basisbehoeften van een paard moeten voldaan zijn wil hij ingezet kunnen worden in de hulpverlening. Paarden zijn kuddedieren en buitendieren. Het paard (elk paard) moet dus voor zijn algeheel gevoel van welbevinden kunnen samen-leven met soortgenoten in een *kudde* of groep.

Immers, wordt een paard alleen gehouden dan wordt hij uit zijn natuurlijke situatie en natuurlijk gedrag gehaald. Psychisch is dat niet gezond. Het geïsoleerde paard doet wat hij nodig heeft – zoekt overmatig contact (met mensen in dit geval) – in plaats van te spiegelen en afstand te bewaren/nemen.

Het geïsoleerde paard kan zich ook vreemd gaan gedragen zodra hij in een kudde komt (van paarden of mensen); hij reageert afwijkend, loopt over anderen heen of misdraagt zich. Dit onnatuurlijke gedrag is uiteraard niet wenselijk binnen de hulpverlening.

Bovendien moet er een match zijn tussen klant en paard, hetgeen betekent dat de klant moet kunnen laten kiezen uit meerdere paarden. Maar ook het paard moet kunnen kiezen, of hij wil werken met deze klant.

Tot slot biedt de kudde de gelegenheid om paarden te ontzien. Het paard zelf heeft de keuze zich op de achtergrond te houden als hij zijn dag niet heeft of fysiek/geestelijk minder fit is. Maar ook ik als hulpverlener zal besluiten om een paard niet in te zetten zodra ik signalen zie van overbelasting, stress, moeheid, een mis-match en dergelijke. Dus zal ik nooit een aanbod van hulpverlening doen met maar één paard om mee te werken.

Een *natuurlijke omgeving* is voor het paard veilig, daar kan het zichzelf zijn, natuurlijk gedrag vertonen, zoals spel en verzorging. De weide (grondgebied) moet groot genoeg zijn voor het aantal paarden dat bijeen gehouden wordt, de bodem liefst afwisselend (gras, zand, kiezel, bestrate delen). Voldoende schaduw van bomen en inloopstallen om te schuilen. Gelegenheden om zich even af te zonderen of zich terug te kunnen trekken. Een stevige paal om zich zonder te beschadigen aan te krabben. Hooinetten verspreid over het gebied. Als de situatie het toelaat is een Paddock-Paradise met waterpoel en grote zandhoop ideaal. Uiteraard zijn schadelijk zaken verwijderd zoals prikkeldraad, voorwerpen waar paarden zich pijn aan kunnen doen, giftige bloemen en planten, enz.

Paarden moeten kunnen *bewegen en ontspannen*. Ze lopen en eten de hele dag. Ik wil aan deze behoefte voldoen door ze vele uren in de wei te laten lopen en zo veel hooi te geven als ze willen. Door ze te observeren, hun signalen te kennen en herkennen, weet ik hoe het met ze gaat. Zijn ze ontspannen, of juist gestrest? Hulpverlening met paarden – ook het spiegelen – is immers zwaar voor paarden. Het is van belang ze in het oog te houden en op tijd adequaat in te springen op tekenen van overbelasting. Ze zijn mijn belangrijkste partner en kunnen alleen maar optimaal functioneren als ze zich goed voelen. Het is aan de hulpverlener, en niet alleen de eventuele eigenaar, hiervoor zorg te dragen.

Ik houd rekening met *het individuele paard*. Wat wil hij wel en wat niet? Wat heeft hij nodig? Hoe wil hij dat er met hem omgegaan wordt? Wat kan ik van hem verlangen en waar loop ik tegen zijn unieke beperkingen? Daar is geen standaardrecept voor. Het is mijn taak om ervoor te zorgen dat het paard plezier beleeft aan wat hij doet. En het is zaak dit steeds te evalueren. Het paard moet dus niet alleen matchen met de klant, maar ook met de activiteiten die van hem gevraagd worden. Ligt daar niet zijn affiniteit, dan kan een paard daarop beter niet ingezet worden. Verder zal ik paarden (zeker heel jonge dieren) soms moeten beschermen tegen zichzelf – wanneer zij geneigd zijn te veel van zichzelf te geven en zich te vaak aan te bieden. De veiligheid van paard en klant moet gegarandeerd zijn – dus wordt niets van het paard gevraagd dat hij niet bieden kan of wil op dat moment.

Paarden kennen geen oefenen en doen nooit alsof. De klant kan niet zeggen – ik meen dit even niet. Dus alles waar paarden aan bloot gesteld worden – alles wat klanten teweebrengen is voor het paard echt. Het is dus zaak om een goede inschatting te maken van de klanten/doelgroep die ik loslaat op mijn paarden. In mijn optiek mag het paard niet *gebruikt* worden en ben ik er verantwoordelijk voor hem eerlijke dingen aan te bieden. Ik zal de paarden steeds moeten ‘lezen’ en beoordelen op hun psychische belastbaarheid.

Verder zal van elk paard moeten weten wat hem ontspant en dit voldoende aanbieden. Verder zal ik benoemen dat bepaalde zaken niet voor hem bedoeld zijn (maar bijvoorbeeld van de klant afkomstig). Dit neemt al een hele last weg.

Stress dient tot een *minimum* beperkt te worden. Stress leidt niet alleen tot lichamelijk problemen (zoals ontstekingen en maagproblemen) maar heeft ook invloed op de leercapaciteit van een paard en diens geheugen. Verveling en alleen zijn kunnen leiden tot chronische stress. Chronische stress leidt tot apathie en agressie: paarden laten dan stereotypieën zien (zoals waven/ zuigen/trappen). Het aanbieden van contact met soortgenoten, afwisseling in omgeving, afwisseling in activiteiten en goede balans tussen inspanning en rust, zorgen er voor dat het paard zich voldoende kan ontspannen.

Voor het werken met paarden is het van belang hen te kennen – in hun persoonlijkheid en in hun reactiepatronen. Deze kennis maakt hen betrouwbaar in de *samenwerking*. Door de klant/doelgroep te kennen (psychologisch, sociaal en in gedrag) kan ik zorg dragen voor een goede samenwerking. Dit begint al bij de eenvoudigste zaken, zoals niet te zware personen op het verkeerde paard zetten. Een plan – zonder dat is er geen therapie - en duidelijkheid aangaande verwachtingen (ook uitgesproken naar de paarden) maakt dat niet alleen de klant, maar ook de paarden weten waar ze aan toe zijn. Dit verhoogt de rust en de veiligheid, nodig voor goede samenwerking.

Het is van belang in praktijk te zien of een paard *geschikt* is. Dit is niet te beoordelen op basis van een reputatie of test. Dus enerzijds is het echt uitproberen. Maar niet bij de klant. Opvoeding van het paard doe ik vooraf – de klant is geen testcase. Het is zaak mijn doelgroep te kennen, in heel hun manier van bewegen, hun geluid, hun (huids-)kleur, hun geur, hun kleding, hun hulpmiddelen, hun aanraken. En dit zelf toe te passen (na te bootsen) bij het paard waar ik mee wil gaan werken. Hem gaandeweg met alles in aanraking te brengen, waar hij in daadwerkelijk contact met de klant mee in aanraking kan komen. Er zijn de basale eisen die aan het paard gesteld worden. Perfect bestaat echter niet – soms moet ik ergens op inleveren. Maar als een paard open in relatie staat en leerbaar is, kan hij goed voorbereid worden op wat van hem verwacht wordt.

Goede *voorbereiding* van het paard is essentieel, evenals een goede evaluatie. Dit geldt voor de training, in voorbereiding op het werk dat hij gaat doen, maar ook per sessie (wat de bedoeling is en wat van hem verwacht wordt). Dit betekent allereerst investeren in de relatie zelf, het paard leren kennen, zijn signalen lezen en ernaar luisteren, vertrouwen bevestigen, zodat het paard kan voelen dat hij begrepen wordt en dat de mens (ik) te vertrouwen is. *Dus zeggen wat je doet en doen wat je zegt*. Kalm blijven en de weg vervolgen. Ik wil als mens een steunfiguur zijn voor het paard – een veilige haven (ondanks dat ik weet dat paarden in therapie ook vaker de hulpverlener te hulp schieten). Door grondwerk aan de basis van training kan het paard kennismaken met mijn vertrouwen, grenzen, leiderschap, consequent gedrag, consequente commando's en eerlijke en respectvolle omgang met hem.

Van belang in *werk en training* is te zorgen voor diversiteit, aanwezigheid van een vaste trainer, duidelijke vaste commando's en intonatie voor bepaalde acties (zoals stilstaan), vaste structuren in training en omgang (wat wel en niet mag). Planmatige opbouw van oefeningen, dezelfde taal en handelingen, spell!, rust (bewust omgaan met tijd en werklust: een paard heeft niet altijd zin om te werken). Training geschiedt beter dagelijks, korte momenten, gevarieerd, dan een uur lang de zelfde oefening herhalen. Hard als het moet, zacht als het kan. Dus weten wat je wilt. Direct belonen (druk wegnemen) als het paard doet wat gevraagd is.

Stoppen als hij het goed doet (is ook belonen) en de dag erna weer oefenen. Prijzen, liefst zonder voeding.

Basale eisen aan *veiligheid* zoals deugdelijk materiaal, harnachement en zadels (regelmatig gecontroleerd), veilige werkomgeving/paddock, gebruik van cap en goed schoeisel en veiligheidsvest, kennis en maatregelen rondom brandveiligheid, kennis en voorzieningen voor EHBO (mens en paard).

De hulpverlener blijft altijd alert op *therapeutisch gevaarlijke situaties* zoals een vallende ruiter, paniek bij de klant, meerdere begeleiders, duo-zit (en Trio-zit), een weglopende klant, overgeven of diaree (paarden vinden de geur en het geluid vaker onprettig), aanvallende of agressieve klant, een epilepsie-aanval van klant, een begeleider die valt/struikelt, teugels/stijgbeugels die breken of een zadel dat flink gaat schuiven.

Huisregels kunnen zeker gewenst zijn. Hierin kunnen verplichtingen worden opgenomen angaande het verplicht dragen van een cap, deugdelijk schoeisel en een veiligheidsvest zodra op het paard gewerkt wordt. Er kan duidelijkheid komen over de minimumleeftijd (bijvoorbeeld 5 jaar) en maximum aan gewicht bij activiteiten op het paard. Over huishoudelijke zaken als aan- en afmelding van sessies, betaling, kosten en dergelijke. Bij mensen met een lichamelijke beperking zou het geen overbodige luxe zijn als er vooraf toestemming is van de arts of fysiotherapeut tot deelname aan de hulpverlening met paarden. Het zelfde geldt voor ernstige psychiatrische patiënten waarbij twijfel bestaat over bijvoorbeeld realiteitszin, suïcidaliteit of agressie-regulatie. Ook twijfels over de invloed van medicatie kunnen aanleiding geven tot verzoek om toestemming van een arts, danwel gelden als contra-indicatie voor deelname.

De hulpverlener is hierin te allen tijde eindverantwoordelijke. Acht hij op welk oment dan ook een situatie niet langer verantwoord, dan zal hij betrokken klant erover informeren dat de sessie onmiddellijk gestopt wordt en daar ook voor zorg dragen.

Wat verwacht ik van paarden?

- ☞ Dat ik een goed gevoel krijg bij hun oogopslag (wat het in me los maakt).
- ☞ Dat ze hun eigen karakter bewaren, maar leerbaar zijn.
- ☞ Dat ze gevoelig, mensgericht, uitnodigend, meewerkend, vriendelijk en sociaal zijn.
- ☞ Dat ze basaal vertrouwen hebben en gezond (natuurlijk) reageren op hun omgeving.
- ☞ Dat ze werkwilbig, voorwaarts, goed gebalanceerd en atletisch zijn.
- ☞ Dat ze accepterend, betrouwbaar en voorspelbaar (veilig) zijn.
- ☞ Dat ze nieuwsgierig, gefocussed en leergierig zijn.
- ☞ Dat ze enigszins stressbestendig (koel in het hoofd), rustig van aard, maar levendig zijn.
- ☞ Dat ze gelukkig en opgewekt zijn en plezier hebben in wat er van hen gevraagd wordt.
- ☞ Dat ze in een groep mensen en paarden kunnen functioneren en daarin om kunnen gaan met zeer uiteenlopende benaderingen.
- ☞ Dat ze alleen kunnen zijn tijdens het werken (dus weg van de kudde).
- ☞ Dat ze zich kunnen laten aanraken op allerlei plaatsen.
- ☞ Dat ze duidelijk aangeven wanneer het hen te veel wordt.
- ☞ Dat ze aangenaam in karakter, gehoorzaam en volgbaar zijn (onder het zadel/dekje).
- ☞ Dat ze groot vertrouwen hebben in hulpverlener en naar hem toe komen als ze een probleem hebben.
- ☞ Dat ze wakker in de wereld staan en evenwichtig in contact zijn met hun unieke eigenheid.
- ☞ Dat ze op gebied van training in staat tot datgene wat van hen gevraagd wordt (bijvoorbeeld kennen van dressuurmatige oefeningen).

- ⦿ Dat ze kunnen stilstaan (los of vastgebonden), wachten (overal), stoppen, vertragen of versnellen (op stem/zweep/teugel/been/gewichtshulpen), opzij en achteruit gaan (vast/vrijstaand), vertragen/halt houden als klant valt/struikelt, naast een persoon lopen in alle gangen, te benaderen zijn van links en recht (opstijgen/op-en-aftuigen), longeerwerk en grondwerk kennen, de basale principes van dressuur kennen, stilstaan bij trapjes, perron of lift, gewend zijn aan alle voorwerpen waar ze mee in contact komen, op vraag de hoeven geven, wijken voor druk, enz.
- ⦿ Dat ze geen ongewenst gedrag vertonen (zoals zich opdringen op zoek naar eten in de zakken) dan wel abnormaal gedrag vertonen (zoals wiegen).
- ⦿ Dat ze niet op hol slaan, gemeen bokken of steigeren met een klant op hun rug.

Elk *ras en grootte* van paard kan geschikt zijn. Koudbloedpaarden zijn stevige sterke paarden Ze vragen weinig onderhoud – kunnen sober gehouden worden. Grootte is afhankelijk van doelgroep en werkvorm. Is het noodzakelijk de klant te kunnen ondersteunen – zoals bij Hippotherapie – dan dient een paard tussen de 145 en 155 cm. te zijn. Ook voor kinderen is deze maat geschikt, zodat ze overal bij kunnen. Spiegelen kan met een Shetlander, maar ook met een Shire. Er kan met onrustige, oude of jonge, angstige of mishandelde paarden gewerkt worden, maar dan moet je het paard goed kennen en precies weten wat je doet en met welke klant.

Fysiek is een paard bij voorkeur goed gespierd, met een correcte rug (niet te breed) en beenstand. Wordt gereden op paarden dan is het van belang dat het paard zijn rug goed gebruikt, vloeiende ritmische en regelmatige bewegingen heeft, vlotte overgangen zonder haperen heeft, een vlotte stap heeft en vooruit gericht is. Dat hij gewend is aan allerlei soorten zadels en pads, heftige bewegingen en geluiden kan negeren. Dat hij bij duo-zit (rug moet daarvoor geschikt zijn) geleerd heeft te luisteren naar één paar benen.

Zeker als met paarden gereden wordt, dan is het zaak goede kennis te hebben van zijn bouw beenstand en gangen (lengte, verend, soepel). Met name de proportie tussen schouders – rug – lendenen (bepaalt de beweging) – kont. Zaken waar zoals aan gedacht moet worden: De lendenen zijn het scharnierpunt van het paard – is een paard van achteren overbouwd dan heeft dat gevolgen voor zijn beweging. Heeft het paard een korte rug – dan kan het veel gewicht aan, maar geen twee personen. Heeft het paard een flinke schoft, dan kan hij niet boomloos gereden worden – dit geeft vooral druk bij de stijgbeugels en het zadel gaat doorhangen. Heeft het paard een karperrug (achter naar beneden) dan is hij vaak stijf en schokkerig in beweging (hoe is het paard voor de rest?). Heeft het paard een doorhangende rug – dan kan geen groot persoon erop. Leg je wol eronder, dan zal het paard zijn rug nog meer wegdrukken. Is een paard vooraan overbouwd dan geeft dat de neiging voorover te leunen. Een paard met platte lendenen heeft geen beweging in zijn lijf. Heeft een paard heel lange koten dan zullen deze gemakkelijk doorzakken. Rechte achterbenen leiden tot stijve en springerige gangen. Zijn de benen droog en soepel (zonder bulten)? Hoe zien de tanden eruit? Wat is bekend over de familiegeschiedenis (stamboom) van het paard en dus diens erfelijke belasting?

Psychologisch profiel van het paard kennen. Het paard staat voor *Flight* - dus vluchten (in de reeks reactiemogelijkheden: Freeze - Flight - Fight – Fright – Faint). Het paard is een vluchtdier (ziet de mens als roofdier) en zijn de angst voor de mens is een natuurlijke angst. Zijn basisangsten zijn doodsangsten, zoals de angst voor water, plotse bewegingen en roofdieren. Daarnaast kennen paarden angst voor andere dieren (varkens/koeien/herten, ect.), plastic, geluiden, verkeer/transport, aanrakingen, alleen zijn, de hoefsmid/tandarts/dierenarts, bepaalde vreemde voorwerpen (wapperende vlag, paraplu).

Het is normaal dat een paard vlucht als hij schrikt – bijvoorbeeld als een bal naar hem gegooid wordt. Belangrijker is te observeren wat zijn reactie daarna is – in tweede instantie. Toont hij opnieuw interesse en komt hij terug om te zien wat hem benaderde? Als een paard herstelt en opnieuw alert kan zijn voor dat wat bedreigend was, is dat een gezonde reactie.

Het paard moet gevoelig (invoelend), maar ook koel in het hoofd en stressbestendig zijn, ontspannen en mentaal stabiel. Het paard moet opgewekt zijn, nieuwsgierig en leergierig. Hij moet een gezonde hechting doorgemaakt hebben, waardoor een basaal vertrouwen ontwikkeld is in zowel soortgenoten als mensen. Verder moet hij eerst en vooral zichzelf zijn, met een prachtige unieke persoonlijkheid.

Is bij een paard langere tijd niet ingegaan op zijn behoefte aan wezenlijk contact en is vooral verwacht dat hij braaf zijn rondjes loopt (zoals in sommige situaties bij rijden met gehandicapten) dan is de kans groot dat het paard zich in zichzelf terug trekt en afgesloten raakt. Hij is daarmee ongeschikt voor de hulpverlening: open zijn naar mensen is immers een keiharde eis voor therapiepaarden. Een allemansvriend daarentegen is ook niet handig in therapeutische sessies. Zo'n paard geeft niet de informatie over wat de klant met hem (of anderen) doet – maar zal bijna kritiekloos het contact aangaan.

Psychisch wordt er natuurlijk heel wat verwacht van een paard in de hulpverlening. Als met hen gewerkt wordt binnen een therapeutisch kader, raken paarden besmet met datgene waarmee ze in aanraking komen (bijvoorbeeld de emoties van klanten) en ze ervaren dat ze invloed hebben – dat iets werkt. Hetgeen kan leiden tot overbelasting of uitproberen van ongewenst gedrag. Het is zaak paarden tijdig weer tot ontspanning te brengen.

2. Methodieken die in de opleiding aan de orde gekomen zijn nader toegelicht:

1. Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie
2. Ervaringsgericht leren
3. Systeemgericht werken
4. Haptonomie

- Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie

Onderstaand een samenvatting van persoonlijke verdieping in Kortdurende Oplossingsgerichte therapie.

De Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie (K.O.T.) is een van de best uitgewerkte methodische vertalingen van de empowerment-gedachte en zeer geschikt voor zowel het maatschappelijk werk als de hulpverlening met paarden. Het is een breed toepasbare generalistische methode die voor klanten van allerlei signatuur en cultuur te gebruiken is. Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie komt uit de psychotherapie en is ontstaan uit een behoefte aan meer pragmatiek, minder aandacht voor het probleem en focus op uitzonderingen.

Het past binnen het humanistisch psychologisch model.

☉ Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie is een weinig intensieve, kortdurende en resultaatgerichte methode die niet diep ingrijpt in het leven van klanten.

☉ De methodiek impliceert een zeer respectvolle houding naar de klant, zijn wensen en zijn mogelijkheden. De hulpverlener sluit aan bij het referentiekader van de klant en vertrouwt op diens mogelijkheden om zelf positieve veranderingen te realiseren. Dit past bij mijn mensvisie.

☉ Niet de hulpverlener maar de klant is de expert over zijn situatie. Hij is diens eigen deskundige. De opvatting van de hulpverlener over de situatie is daarbij onbelangrijk.

☉ Het aanspreken van de klant als eigen deskundige die alles in zich heeft, eigen antwoorden en eigen betekenis geeft, past bij spiegelen met paarden.

☉ De hulpverlener geeft samen met de klant vorm aan verschillende manieren van waarnemen van een probleem, alternatieve attitudes en oplossingen. Bij reflectie is aandacht voor wat er bij de klant opkomt maar ook bij de hulpverlener.

☉ Er worden drie relaties met de klant onderscheiden. 1. *De bezoeker* – iemand die door een ander naar de hulpverlener gestuurd is, maar zelf (nog) geen probleem ervaart. 2. *De klager* – iemand die een probleem ervaart en zich slachtoffer van omstandigheden voelt. Hij ziet zichzelf niet als deel van het probleem en de oplossingen. 3. *De klant* – iemand die een probleem ervaart en zichzelf ook als deel van dat probleem en de oplossing ziet. Hij staat open voor oplossingsgerichte suggesties. Deze relatietypen kunnen gedurende een gesprek of behandeling veranderen en vragen een daarop afgestemde houding van de hulpverlener.

☉ De hele aanpak is erop gericht om de klant met gerichte vragen zijn eigen krachten, expertise en krachtbronnen te laten ontdekken, te waarderen en te gebruiken.

☉ De klant wordt daarbij gezien als competent, wetend welke doelen relevant voor hem zijn, welke vaardigheden, krachten en hulpbronnen hij heeft en wat voor hem oplossingen zijn die zullen werken.

☉ Door de klant bedachte oplossingen zijn natuurlijk en passend bij de klant en diens leefsituatie, en ze zijn blijvend. Ze versterken zijn autonomie.

☉ De hulpverlener biedt de context aan en nodigt de klant uit zijn doel te bepalen, mogelijke oplossingen zo breed mogelijk te verkennen en de aanwezige competenties aandacht te geven, uit te bouwen en in te zetten. Een analyse van problemen en oorzaken wordt als irrelevant gezien. Dit maakt deze methode plezierig en bevredigend.

☉ Er worden vragen gesteld over het hier en nu (en de toekomst in de wondervraag) – met grote nieuwsgierigheid naar hoe de klant zichzelf en zijn mogelijkheden ziet. Vragen zoals: Wat gebeurt er nu met je? Hoe verklaar je dat het paard op afstand blijft? Wat heb je nodig om dat te veranderen? Vooral gedragsvragen (naar effect ervan), maar ook gevoelsvragen. Bijvoorbeeld: ‘Zie je hoe de ander/het paard op je reageert en (hoe) zou dit met jou te maken kunnen hebben?’ en ‘Hoe voelt dit voor jou?’

☉ Vragen zijn erop gericht de kracht van de klant naar boven te halen, aansluitend bij wat hij zelf al in huis heeft maar misschien nog te weinig toepast.

☉ Verder wordt gebruik gemaakt van de schaalvraag gevolgd door de competentie-vraag. Die luidt: ‘In hoeverre is je doel al bereikt op een schaal van 0-10 (0 is het ergste moment en 10 is doel bereikt)?’ Daarop doorvragend: ‘Hoe zou één cijfer hoger eruit zien? Wat zou je dan anders doen?’ Competenties en sterke kanten worden gericht ingezet om nieuw gedrag aan te leren.

☉ De hulpverlener stimuleert de klant zich een toekomst voor te stellen waarin het probleem zich oplost. De wondervraag is een hulpmiddel om te onderzoeken wat er in de plaats van het probleem moet komen. Die luidt: ‘Stel dat er vannacht, terwijl je slaapt, een wonder gebeurt. Het wonder is dat de problemen, waarvoor je hier bent, zijn opgelost. Je weet het zelf niet, want je slaapt immers. Wat zou morgenochtend het eerste zijn waaraan je merkt dat het wonder gebeurd is?’

☉ De klant wordt gestimuleerd tot reflectie (zonder een van te voren bepaald doel, bestemming of eindresultaat in gedachten).

☉ Er wordt doorgevraagd naar uitzonderingen op het probleem. Dit biedt aanknopingspunten voor een oplossing. Zo’n vraag luidt: ‘Wanneer zijn er momenten waarop het probleem er niet of minder is, en wat doe je op die momenten anders dan anders?’

☉ Er wordt gezocht naar kleine, concrete, haalbare, stappen die gemaakt kunnen worden om die situatie te bereiken. Ook het vragen naar hypothetische oplossingen, naar hoe het anders moet worden, geeft aanwijzingen.

☉ De hulpverlener confronteert niet, maar complimenteert. Dat bekrachtigt en versterkt positieve gedachten bij de klant, geeft hem energie en legt de macht terug in zijn handen, waardoor hij zich krachtiger voelt. Dat effect kan al snel optreden. Als de klant successen boekt, draagt dat bij aan het besef dat hij invloed heeft om zijn eigen leven vorm te geven (autonomie).

☉ Het gevaar van deze methodiek en het stellen van vele vragen binnen hulpverlening met paarden is dat het leidt tot te veel praten terwijl de paarden erbij staan.

☉ Het is aan de hulpverlener met deze methodiek te stoppen op het moment dat er (naar zijn gevoel) iets moet gebeuren. Hij geeft de klant dan een opdracht en laat hem iets met de paarden doen.

☉ Het is belangrijk in contact te blijven met wat er op dat moment speelt.

Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie acht ik geschikt voor de volgende doelgroep

Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie is geschikt voor mensen met uiteenlopende lichamelijke, psychische of sociale problemen. Zo kunnen kinderen en jongeren met gedrags-, emotionele of psychiatrische problemen geholpen worden met deze methodiek. Maar ook problemen als gevolg van een scheiding, overlijden, traumatische gebeurtenis of pesten. Binnen de volwassenenpsychiatrie is het sterk in opkomst, zowel bij lichte als zwaardere problematiek (zoals psychoses, verslavingsproblematiek en persoonlijkheidsstoornissen). Het wordt onder andere ingezet bij depressiviteit, angst, stress, burn-out, fobieën en wordt ook

gebruikt als relatie- en gezinstherapie. Contra-indicaties bestaan er als de klant niet in contact staat met de realiteit, er geen gesprek met hem mogelijk is, een eerder goed uitgevoerde oplossingsgerichte therapie geen resultaat heeft gehad of als de hulpverlener te veel hecht aan de rol van expert. Verder blijkt deze methodiek minder goed te werken bij paniekaanvallen.

De rol van de hulpverlener

De hulpverlener neemt de houding aan van *niet weten* zodat de expertrol van de klant tot uitdrukking komt. Een ander aspect in zijn houding is *leading from behind*. Hetgeen betekent dat de hulpverlener figuurlijk achter de klant staat. Door oplossingsgerichte vragen te stellen kijkt hij over de schouder van de klant mee en nodigt hem uit om zijn doel te bepalen en mogelijke oplossingen zo breed mogelijk te verkennen. De hulpverlener geeft samen met de klant vorm aan verschillende manieren van waarnemen van een probleem, alternatieve attitudes en oplossingen.

Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden

Zoals reeds uit bovenstaande uitleg over de methodiek blijkt, zijn er goede linken te leggen tussen Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie en hulpverlening met paarden. Enerzijds is de rol van de klant 'als deskundige' bij beiden heel passend, anderzijds is de vragende manier van werken (met name bij het spiegelen met paarden) en de klant zijn eigen oplossingen laten vinden bij beiden terug te vinden. Verder zijn beiden vooral gericht op het hier-en-nu. Naar mijn idee zijn de uitgangspunten van Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie dus heel goed te gebruiken in de hulpverlening met paarden. Met de kanttekening dat ik me in de hulpverlening met paarden niet alleen maar tot deze methodiek zou willen beperken. Er wordt namelijk veel gevraagd en gesproken. Voor een deel van de sessies met paarden (de onderzoekende stukken) is dit heel waardevol, maar voor een ander deel van de sessies zou ik me meer richten op observatie, experimenteren, ervaren en doen – zonder al te veel woorden.

- Ervaringsleren

Onderstaand een samenvatting van persoonlijke verdieping in ervaringsgericht leren.

***"Vertel mij iets en ik vergeet het
Laat me iets zien en ik onthoud het
Laat me ervaren en ik zal het begrijpen"***

🕒 Ervaringsleren is een methodiek die gebaseerd is op leren door ervaringen (Learning by doing).

🕒 Ervaringsleren is een heel natuurlijke manier van leren. Jonge kinderen starten hun ontwikkeling met ervaringsleren. Door onze cognitief en verbaal georiënteerde cultuur raakt deze manier van leren naar de achtergrond.

🕒 Ervaringsleren is een leuke en actieve methodiek die werkt aan de hand van zeer diverse opdrachten en uitdagingen, van 'schijnbaar' simpele spellen dicht bij de grond, tot complexe samenwerkingsopdrachten. Het zijn een laagdrempelige activiteiten waaraan iedereen kan meedoen en waarbij snel tot de kern gekomen wordt (i.p.v. uitgebreide theorie).

🕒 Ervaringsleren is uitermate geschikt voor ontwikkeling van een positief zelfbeeld, opbouwen van zelfvertrouwen, versterking van eigenwaarde en zelfzekerheid, vergroten van sociale competentie en autonomie en het leren keuzes en plannen te maken.

🕒 Ervaringsleren met groepen geeft snel inzicht in groepsdynamica en creëert vlot een hecht(er) team.

⦿ Ervaringsleren betreft het creëren van een voor de klant specifieke situatie die hem in staat stelt concrete ervaringen op te doen - dus kennis te verwerven door zelf te doen, te ontdekken, te ervaren.

⦿ Die ervaring motiveert en stelt hem in staat tot (zelf-)reflecteren en evalueren. De juiste combinatie van ervaring en reflectie leidt tot nieuwe leerprocessen die de klant autonomie en een nieuw toekomstperspectief (uitgangspunt) doen verwerven.

⦿ De hulpverlener bedenkt, in relatie tot de vraag of het probleem van de klant, wat die klant nodig heeft en welke ervaring hij hem zou gunnen. De hulpverlener heeft de wens de ander te leren of te stimuleren een doel te bereiken.

⦿ Deze ervaringen zijn gepland en worden uitgevoerd in een gestructureerde omgeving; een lerende omgeving.

⦿ Van belang is dat de hulpverlener de kans op succes stimuleert, waardoor de klant een positieve ervaring opdoet. Hierin wijk ik af van wat in de opleiding gezegd is: namelijk dat de hulpverlener de kans op succes in de hand moet hebben, dat wil zeggen moet kunnen garanderen (hier kom ik later op terug).

⦿ Het uitvoeren van een activiteit met een paard daagt de klant uit op gebieden als communicatie, contact maken, leiding nemen, focus en werken vanuit denken of gevoel.

⦿ De klant ervaart door het uitvoeren van de activiteiten direct of indirect de consequenties van zijn handelen.

⦿ De klant krijgt inzicht wat er gebeurt en hoe het gebeurt (zijn acties, gedachten en gedragingen) en gaat patronen herkennen (vaak uit onvrede of frustratie) doordat hij er rechtstreeks mee geconfronteerd wordt. Bijvoorbeeld: Kees merkt dat hij boos wordt tijdens een activiteit. Hij wordt gestimuleerd door vragen als: ‘Wat is jouw rol in wat er gebeurt? Wat kun jij doen om het te veranderen?’ Via gesprekken, reflectie en analyse wordt geprobeerd de bewustwording verder inhoud en vorm te geven.

⦿ Er ontstaat (h)erkenning bij de klant dat gedrag, gevoelens en gedachten een deel van hemzelf zijn. Dit is wederom een rechtstreekse confrontatie. De klant erkent zijn eigen aandeel waardoor patronen tot stand komen en gaat verantwoordelijkheid daarvoor dragen. Bijvoorbeeld: Kees vindt het niet fijn om boos te worden want hij merkt dat hierdoor de paarden schrikken en van hem weg lopen.

⦿ De klant wordt gestimuleerd over zijn gedrag na te denken, dit te kaderen (abstraheren) en te onderzoeken wat hij er mee wil. Na de concrete ervaring en reflectie beslist de klant zelf of hij het vertoonde gedrag in stand wil houden of wil veranderen.

⦿ Er komt een keuzemoment waarop de klant besluit wel of niet afstand te nemen van zijn oude gedrag. Hij denkt na en leert over ander (alternatief) gedrag dat hij in de toekomst kan gebruiken in soortgelijke situaties.

⦿ Als er de keuze voor verandering gemaakt is, gaat de klant met nieuwe strategieën en gedragsmogelijkheden experimenteren en nieuwe ervaringen opdoen. Er worden oefensituaties aangedragen, om te gaan ervaren wat het nieuwe gedrag hem oplevert. Bijvoorbeeld: Kees probeert om tien keer diep in te ademen als hij boos dreigt te worden of hij verwoordt wat hij voelt op zo’n moment,... Hij ervaart dat de paarden dan bij hem blijven.

⦿ De klant is in staat tot transfer of generalisatie als hij in staat is nieuw verworven gedrag vast te houden en toe te passen in dagdagelijkse situaties. In deze stap ervaart de klant in het dagelijks leven dat zijn nieuwe gedrag effectief is. Door deze integratie komt diepgaande verandering of groei tot stand. Voorbeeld: Kees krijgt van een leraar een opmerking die hem boos maakt, ook hier probeert hij rustig te blijven en legt uit wat hij voelt en waarom.

⦿ Het is mogelijk de klant zaken te laten ervaren op een heel andere manier – in een heel andere context. De hulpverlener kan daarbij manipuleren met de setting. Heeft de klant bijvoorbeeld moeite met het voelen van zijn buik. Dan kan hem gevraagd worden een ballon op te blazen – dan voelt hij het wel.

Deze methodiek vraagt van de hulpverlener een praktisch insteek en het makkelijk met de omgeving omgaan.

Het ervaringsleren kan schematisch vormgegeven worden in onderstaand model:



Achtergrond

Ervaringsleren past in een pedagogisch referentiekader en is een leertheoretisch model.

Ervaringsleren is een proces; dynamisch en continu leren. Het is gebaseerd op de methodiek van pedagoog Kurth Hahn (1941) kortweg samengevat in de leercyclus:

Actie – reflectie – abstractie – planning – nieuwe actie/implementatie.

Overeenkomend met de meer bekende leercyclus van David Kolb (1984): Sensing/feeling – watching – thinking – doing.

Een ander model benoemt de fases: herkennen, erkennen, verkennen en integreren.

De leercyclus van Kolb bestaande uit 4 fasen:

1. Concrete ervaringen: wat zie ik, wat maak ik mee, wat ervaar ik in de huidige situatie (*sensing/feeling*).
2. Observatie en reflectie: wat roept dit bij mij op, wat vind ik ervan, wat wil ik ermee. Dit wordt ook wel 'overdenken' genoemd (*watching*).
3. Vorming van abstracte begrippen en generalisatie: hoe kan ik de ervaringen en mijn gedachten erover gebruiken en hoe kan ik ze dusdanig abstraheren of in een model onderbrengen dat bruikbaar is voor mijn (toekomstig) handelen. Analyseren en abstract denken (*thinking*).
4. Toetsen van de begrippen in de nieuwe situatie: wat levert de nieuwe aanpak in de praktijk op? Actief experimenteren (*doing*).

Volgens Kolb verloopt elk leren als een cyclisch proces, waarin altijd alle vier de fasen van leerstijlen worden doorlopen. In feite is deze cyclus in elk gewenste fase te starten, afhankelijk van de leerstijl van de betrokkene. Het starten met concrete ervaringen, het aan den lijve ondervinden van situaties en interacties met anderen, is echter het meest effectief om de leercyclus in gang te zetten. Ongeacht het startmoment is het van belang alle fasen te doorlopen.

Kolb stelt dat mensen een voorkeurstijl van leren hebben, waarmee ze het liefst beginnen en waaraan ze de meeste tijd besteden. Desondanks is het belangrijk alle fasen van het leerproces te doorlopen, omdat ze essentieel zijn voor effectief leren. Kolb pleit er daarom

voor dat iemand extra aandacht besteedt aan leeractiviteiten waarin hij zich minder goed thuis voelt.

Kolb onderscheidt 4 leerstijlen:

- A. Doeners: leren door te doen of te ervaren
- B. Dromers: leren door waar te nemen en te overdenken
- C. Denkers: leren door analyse en denken
- D. Beslissers: leren door te experimenteren

Kennis van iemands leerstijl biedt de mogelijkheid de werkvormen binnen de hulpverlening hierop aan te sluiten.

Ervaringsleren acht ik geschikt voor de volgende doelgroep

Van oorsprong komend uit de pedagogiek is ervaringsleren met name ingezet in het werken met kinderen en jongeren. De methodiek is uitermate geschikt voor jongeren die op meerdere leefgebieden problemen ondervinden en al meerdere malen zijn vastgelopen in de hulpverlening. Er wordt individueel of in groepen gewerkt met jongeren die ernstig zijn vastgelopen in hun leven (weggelopen, delinquente en verslaafde jongeren), jongeren die verblijven in residentiële instellingen, jongeren met een verstandelijke beperking en jongeren die middels de reguliere hulpverlening - gericht op praten – niet te bereiken zijn. Zij worden aangesproken op hun positieve mogelijkheden en worden geactiveerd om iets te ondernemen. Inmiddels wordt deze methodiek met goed resultaat ingezet voor alle leeftijden en bij zeer uiteenlopende problemen. In het werken met teams en groepen is het ervaringsleren in opmars vanwege grote effecten op de onderlinge samenwerking.

De rol van de hulpverlener

- 🕒 De hulpverlener volgt, dat wil zeggen observeert aandachtig de klant en kijkt naar wat er goed en fout loopt. Hij leeft zich in de situatie van de klant in en probeert zicht te krijgen op iets dat er speelt bij de klant waarmee hij aan de slag kan.
- 🕒 De hulpverlener stuurt het proces (niet de inhoud), door aanbod van activiteit, structuur (zoveel als nodig, zo weinig als mogelijk) of regels.
- 🕒 De hulpverlener is niet directief en dwingt de klant niet om deel te nemen aan een activiteit, maar probeert hem wel te overtuigen. Hij is anderzijds niet te voorzichtig en wacht tot de klant zelf aangeeft wanneer een bepaalde activiteit voor hem te ver gaat.
- 🕒 De hulpverlener geeft (zoveel mogelijk) verantwoordelijkheid aan de klant, creëert groeikansen en steunt en ondersteunt de klant in zijn zoektocht.
- 🕒 De hulpverlener loopt voorop – door aan te voelen wat de klant nodig heeft om verder te leren. Hij probeert situaties te creëren waarin de klant zichzelf herkent, erkent en/of verkennt. De klant moet zelf inzien waar het mis loopt.
- 🕒 De hulpverlener staat zichzelf toe het ook niet altijd te weten en de loop van zaken bij te stellen.
- 🕒 De hulpverlener zorgt voor wederzijds respect en geeft elk individu het gevoel dat hij bij hem terecht kan.
- 🕒 De hulpverlener geeft zoveel mogelijk positieve feedback en laat duidelijk weten dat hij geen wonderen verwacht. Het proces is immers belangrijker dan het product en fouten maken mag!

Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden

Een kanttekening vooraf

Tijdens de opleiding is aangegeven dat het van belang is dat de hulpverlener situaties zodanig creëert dat hij de kans op een succeservaring voor de klant zelf in de hand heeft, en succes dus verzekerd is. Dit aspect zie ik niet als kenmerkende voorwaarde voor ervaringsgericht leren (en ik kom het als zodanig ook niet tegen in beschrijvingen daarover). Volgens mijn persoonlijke visie en uit de informatie over ervaringsleren kan elke ervaring gebruikt worden als materiaal om van te leren – ook als een klant ontdekt dat iets (nog) niet helemaal werkt of tegenvalt. Juist het stimuleren tot reflectie en onderzoek van alternatieven is van belang. De klant moet zich veilig voelen om uit te proberen en fouten te mogen maken – pas dan ervaart hij aan den lijve wat zaken hem brengen.

Meer dan op *gegarandeerd succes* zou ik de nadruk willen leggen op het *mogen ervaren en experimenteren* om vervolgens de klant te helpen hier zelf conclusies aan te verbinden en oplossingen te zoeken. Daarin zullen altijd positieve en succesvolle aspecten naar voren komen, welke door de hulpverlener benadrukt worden.

Ervaringsgericht leren sluit zeker aan bij de hulpverlening met paarden. Enerzijds zijn paarden graag actief en staan ze open voor oefeningen en opdrachten. Anderzijds wordt gebruik gemaakt van de sterke feedback van het paard tijdens het opdoen van ervaringen, waardoor het reflectieproces als vanzelf in gang gezet wordt.

Ik zal deze manier van leren deels benutten in de hulpverlening met paarden. Met name in het werken met jonge kinderen is het een zeer prettige manier van werken. Het sluit aan bij hun behoefte aan spelen en ontdekken. Ze leren door te doen, zonder al te veel na te denken. Ik volg daarbij niet het gehele proces zoals hierboven beschreven. Ik zal wel degene zijn die een passende opdracht bedenkt bij de gevraagde ontwikkeling (doel), maar laat vervolgens de klant *vooral* ervaren, laat hem benoemen of iets werkt, en geef kleine suggesties (bij de jonkies). Dit krijgt meer nadruk dan het vragen stellen om eigen oplossingen te bedenken. Ik ben dus meer sturend aanwezig – maar ook spelpartner (lekker samen ontdekken).

In mijn werken tot nu toe is mij wel helder geworden dat klanten ervaringen, opgedaan met de paarden, goed in zich op slaan en meenemen naar hun dagelijks leven. Bijna als vanzelf worden ze uitgenodigd ook in hun dagdagelijkse situatie hier iets mee te doen (transfer), omdat de associatie gemakkelijk gemaakt wordt. Zonder dat ik hier actief daarop heb aangestuurd. Ondanks dat deze ervaringsgerichte manier van werken prima toe te passen is in hulpverlening met paarden aan volwassenen – zou ik daar zelf niet zo snel voor kiezen. Niet als je het hebt over opdrachten zoals een parcours laten lopen. Wel in heel ‘eenvoudige’ taken zal het bij mij terugkomen, zoals het aandoen van een halster of het lopen met een paard. Kortom, het maakt wel deel uit van mijn manier van werken, maar is geen kern.

- Systeemgericht werken ofwel systeemgerichte benadering

Onderstaand een samenvatting van persoonlijke verdieping in systeemgericht werken.

Systeemgericht werken ofwel de systeembenadering past in een psychologisch referentiekader en is een systeemtheoretisch model in samenhang met communicatietheorie.

De systeemtheorie; het individu in relatie tot zijn omgeving

Kort gezegd gaat de systeemtheorie er van uit dat de mens pas werkelijk begrepen kan worden in de context van zijn relaties. En dat wanneer mensen een band met elkaar onderhouden, er een systeem ontstaat (Choy, 2005).

Ondanks dat we vaak denken dat een persoon een vaststaand karakter heeft, zien we de mens in verschillende contexten zich steeds anders gedragen. Hij is anders op het werk dan thuis, anders bij zijn moeder dan met zijn kinderen. De mens (zowel volwassenen als kinderen) heeft een groot gedragsrepertoire en schakelt steeds per situatie over op ander gedrag. De mens is dus erg contextgevoelig. Er is steeds sprake van een wederzijdse beïnvloedend gedrag tussen de persoon en anderen of de omgeving. Als dat gedrag zich herhaalt, ontstaat een patroon. Een systeem kan het gezin zijn, maar ook de familie, de kerkgemeenschap, de clubleden of het team van collega's.

Volgens de systeemtheorie krijgen specifieke, individuele problematieken van mensen (ADHD, ODD, PDD-nos, Asperger etc.) hun werkelijke betekenis pas in de sociale context; in de relaties die worden onderhouden. Dit alles betekent dat de hulpverlening verder kijkt dan de individuele problematiek en de wisselwerking met de omgeving erbij betreft – die heeft daar namelijk invloed op. Het gaat om de onderlinge betrokkenheid, balans in geven en nemen en de sociale ordening tussen individu en sociale context. Om die reden moeten beide aspecten steeds in onderling verband bekeken worden. Ook zonder een individuele diagnose, dienen individu en omgeving in een verbindende analyse aan elkaar gekoppeld te worden. Relationale problemen hebben immers ook hun invloed op de ontwikkeling van het individu. Een kind van bijvoorbeeld scheidende ouders kan gedragsproblemen vertonen, die niet direct terug te voeren zijn op zijn individuele psyche, maar die moeten worden gezien als een symptoom van de spanning waarin het kind moet leven. De problematiek zit dan dus niet 'in' het kind, maar is hij symptoomdrager van een gezin dat uit balans is geraakt.

Bij systeemtheorie wordt uitgegaan van het idee dat het geheel meer is dan de som der delen. In het systeem ontstaat een nieuwe dynamiek, die verder gaat dan wat elk individu inbrengt. Dit geldt ook omgekeerd, kwaliteiten en krachten van elke individu worden onder invloed van het systeem gestimuleerd of worden naar een hoger niveau getild.

<i>Individuele kenmerken</i>	<i>Relaties</i>
Lichaam • gezondheid, groei, ontwikkeling en handicaps	↔ Gezin • opvoedingsvaardigheden, pedagogisch klimaat, gezinsstructuur, communicatiepatronen, hiërarchie, mythes en onderlinge relaties
Cognitie • leren, denken, taal en spraak	↔ Sociaal netwerk • familie, vrienden en de buurt
Emotie • ordenen en verwerken van gebeurtenissen, regulatie	↔ Omgeving • wonen, werken, school, inkomen en vrijetijdsbesteding
Identiteit • zelfwaardering en temperament	↔

Bovenstaand overzicht maakt duidelijk dat er een veelheid aan aspecten is binnen een systeem dat in wisselwerking met elkaar is.

Systeemgericht werken

Binnen systeemgericht werken is niet alleen de sociale context van belang, maar ook de posities en rollen die de leden daarin hebben, de persoonlijke grenzen en die van het systeem en de regels. Er wordt gekeken naar de onderlinge betrekkingen, de communicatie en de interpunctie (betekenisverlening).

Een systeem kan bijvoorbeeld open of gesloten zijn (naar de omgeving), een (te) sterke hechte samenhang vertonen (kluwen) – of juist los naast elkaar levende leden bestaan (los-zand). Binnen een systeem is sprake van een bepaalde hiërarchie, subsystemen en coalities.

‘Circulaire causaliteit’, is een belangrijk begrip in de systeemtheorie, daarmee wordt bedoeld dat in relaties tussen mensen nooit te zeggen is wat oorzaak en gevolg, of wat begin en einde is. Het gedrag van een systeem wordt niet beschouwd als een simpele keten van oorzaak-gevolg-relaties maar als het samenspel van met elkaar interagerende deelsystemen, waarbij terugkoppeling een belangrijke rol speelt. Met name als het gaat om de communicatie en feedback, die het systeem voorzien van informatie en het voortbestaan bewaken. Een tweede belangrijk concept is ‘de triade’. Dit betekent dat in een systeem van meer dan twee mensen, er altijd een zoeken naar evenwicht is (‘de vijand van mijn vriend is ook mijn vijand’). Dit heeft gevolgen voor de houding van de hulpverlener. Hij is in de relatie ouder-kind de derde partij en dient ervoor te waken dat zijn aandacht niet wordt gezien als bondgenootschap met of de ouder of het kind, want dan gaan loyaliteitsgevoelens en conflicten een rol spelen.

De contextuele benadering van Nagy (2000) gaat vaak samen met de systeemgerichte benadering. Die gaat ervan uit dat de band tussen ouders en kind onverbreekbaar is, dat er sprake is van een natuurlijke verbondenheid. De contextuele benadering heeft ook aandacht voor de intergenerationele verhoudingen. Mensen dragen bij hun geboorte de geschiedenis van vele generaties met zich mee. Mensen kunnen niet terug in het systeem, dat wil zeggen de vorige generatie laten betalen/betaald zetten. Wat iemand heeft mee gekregen, neemt hij mee en als het geen plek gekregen heeft in zijn leven dan geeft hij het door aan de volgende generatie. In die zin kun je alleen maar vooruit in het systeem. Belangrijke begrippen in de contextuele benadering zijn: meervoudige partijdigheid en loyaliteit. Meervoudige partijdigheid betekent dat de hulpverlener een positieve relatie opbouwt met alle betrokkenen. Hij maakt duidelijk dat hij geen partij kiest, maar iedereen erkenning geeft voor de positie die hij in het systeem heeft. Erkenning geven betekent niet gelijk geven. Loyaliteit is een bijzondere vorm van binding, die voortkomt uit verbondenheid.

Bij systeemgericht werken wordt veelal gestart met een analyse van de verhouding tussen de individuele problematiek en de relationele context van de klant. De mate van binding (die de betrokkenheid in het systeem regelt), de balans van geven en nemen (die de rechtvaardigheid binnen het systeem regelt) en de sociale ordening (die de structuur binnen het systeem regelt) dienen te worden onderzocht. En in meer concrete zin geldt hetzelfde voor de betrekkingen en de communicatievormen. Al deze componenten zijn van invloed op het gezinsevenwicht (homeostase).

Er wordt gekeken naar het hier en nu. Gedrag van een individu heeft een functie in het grote geheel (systeem). Dat wat een kind op zich neemt, heeft een functie in het gezin. Zo kan het de zondebok-rol op zich nemen of een ziekte ontwikkelen om focus weg te halen van de spanningen in de relatie tussen de ouders en te zorgen dat ze zich op hem richten (hetgeen hen bindt) – waardoor onbewust een stuk veiligheid gecreëerd wordt.

Op basis van een systeemanalyse worden hypothesen gevormd over de oorzaak van de problematiek binnen de homeostase. Uitgaande van die hypothesen worden er doelen opgesteld en in de volgende fase wordt op het gebied van de betrekkingen of de communicatie geïntervenieerd. Daarmee is het hulpverleningsproces echter niet ten einde. De interventies beïnvloeden immers de betrekkingen en de communicatie, waardoor er een nieuwe homeostase ontstaat. Hierdoor moet op den duur de systeemanalyse weer worden herzien, evenals de daaruit volgende hypothesen, doelen en interventies. De hulpverlening volgt

volgens het systeemtheoretisch model dus steeds een circulair proces. Er wordt niet gedacht in termen van oorzaak-gevolg maar in termen van een continue onderlinge beïnvloeding in betrekkingen en communicatie.

Bij systeemgericht werken is het van belang te kijken naar kracht- en hulpbronnen in de omgeving, bijvoorbeeld de familie, de buurt of het sociale netwerk. Hiervoor wordt vaker een eco- of sociogram gebruikt. Versterking van het sociale netwerk is steunend voor het systeem.

Systeemgericht werken acht ik geschikt voor de volgende doelgroep

Gezinsproblemen, opvoedingsproblemen, individuele problemen, relationele problemen, echtscheidingsproblematiek, lichamelijk en geestelijk geweld, problemen in de samenwerking, problemen in teamfunctioneren, enzovoort.

De rol van de hulpverlener:

Tijdens de begeleiding van een systeem en in de samenwerking met de omgeving van dit systeem (familie, school en dergelijke) houdt de hulpverlener rekening met alle vragen, wensen, behoeften, mogelijkheden, problemen, posities, rollen, rechten en plichten van alle belanghebbenden en is dus meervoudig partijdig. Hij verheldert de onderlinge communicatie en geeft leden inzicht in de patronen en de mechanismes die werkzaam zijn binnen het systeem. Dit vereist neutraliteit, goed overzicht en tactvol maar doortastend interveniëren.

Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden.

Ik heb al veel gewerkt met deze benadering – zowel met het hele systeem, een deel daarvan of een individu. Mijn visie en ervaring is namelijk dat ook met één enkel persoon toch systeemgericht gewerkt kan worden. Er is dan geen directe, maar indirecte invloed op de andere leden van het systeem – namelijk door veranderend gedrag van het individu waar mee gewerkt wordt. Het vraagt wel een heel brede kijk op problematiek en het (in gesprek met de klant) in de kamer halen van de andere systeemleden: door de klant hierover te bevragen of mee te confronteren. Het is meer een bepaald besef en manier van kijken naar de klant – steeds als onderdeel van een geheel (al is dat geheel op dat moment niet zichtbaar). Deze ervaring neem ik natuurlijk ook mee in het systeemgericht werken in de hulpverlening met paarden. Ook daar kom ik systemen onherroepelijk tegen.

Ten eerste vormt de kudde een systeem. Ten tweede vormt de triade klant-paard-hulpverlener een systeem (of klant-paard-hulpverlener- paardendeskundige in een vierhoek). Het is voor de hulpverlener van belang zowel de lijn met de klant als met het paard te houden. En dus ook te werken vanuit het besef dat de klant onderdeel is van een (gezins-) systeem. Ik heb nog geen ervaring in het werken met meer personen tegelijk bij de paarden. Ik kan me hier wel het een en ander bij voorstellen.

Tijdens de opleiding is aangereikt dat gewerkt kan worden met opstellingen – waarbij paarden representant kunnen zijn voor bepaalde personen. Ook andere personen kunnen representant zijn waardoor gevraagd kan worden naar hun visie/beleving vanuit die positie (van degene die ze representeren, bijvoorbeeld de vader van degenen voor wie de opstelling gemaakt wordt). Een opstelling gaat over generaties heen. Paarden kunnen bij het maken van een opstelling met mensen behulpzaam zijn en geven vaak aan ‘wie waar moet staan’. Dit doen ze door te sturen, letterlijk de weg te blokkeren of gedrag te vertonen dat je niet van hen kent.

Pionnen kunnen gebruikt worden als representanten. Paarden reageren als ze niet op de juiste plaats staan (zelfs door ze weg te slepen). Het is van belang het paard te volgen in deze acties. Ik ken het principe van opstellingen, maar heb er nog niet meer gewerkt. Voor ik me daarin zou begeven, acht ik aanvullende scholing wenselijk. Zonder direct met opstellingen te werken, kunnen de achterliggende principes wel in sessies met paarden gebruikt worden.

Ik werk regelmatig bij de hulpverlening met paarden (net als in hulpverleningsgesprekken) met associaties, projecties en metaforen. Zo kan ik het paard voor een persoon of gevoel laten staan; het paard symboliseert (representeert) dan bijvoorbeeld de angst van de klant. De klant kan vervolgens gevraagd worden wat het bij hem oproept om er naar te kijken of contact te maken met het paard. Als kijkend naar een paard zijn uitstraling ineens verandert, waardoor hij bijvoorbeeld ineens heel klein lijkt, kan de klant de vraag gesteld worden voor wie of wat het paard staat. Of de hulpverlener kan zijn indruk benoemen: 'Ik zie ineens een veulen of klein kind in het paard.' Gevolgd door de vragen: 'Zie je dat ook? Heb je enig idee wie het is?'

Verder is het mogelijk de positie van het paard, ten opzichte van de klant (of de hulpverlener) te interpreteren en te gebruiken. Als een paard bijvoorbeeld achter de klant gaat staan, is de vraag: 'Wie is je ruggensteun, wie is het die achter je staat (in je dagelijks leven)?' Of als achter het paard waar de klant meer werkt een ander paard blijft staan (en lijkt daarmee een duidelijke boodschap te hebben), kan onderzocht worden waar dit achterste paard voor staat – en komt de vraag 'wat ligt er achter?' (datgene dat de klant net ervaren heeft). Door in contact te treden met dit achterste paard kan de klant nieuwe inzichten krijgen. Daarmee kan een laag dieper gewerkt worden.

Kortom – er zijn heel wat aanknopingspunten om systeemgericht werken in te zetten bij de hulpverlening met paarden. Vanuit mijn holistische kijk en hulpverleningservaring zet ik de systeemgerichte kijk al behoorlijke plek in bij de hulpverlening met paarden. Voor mij liggen er mogelijkheden in het daadwerkelijk gaan werken met álle leden van het systeem en verdieping in het werken met opstellingen.

- Haptonomie en haptotherapie

Onderstaand een samenvatting van persoonlijke verdieping in haptonomie en haptotherapie.

Haptonomie

Haptonomie is een wetenschap, passend in een medisch referentiekader en psychologisch model, die het lichamelijk en geestelijk gevoelsleven van de mens bestudeert. Daarbij concentreert haptonomie zich op het gevoel van aanraking, nabijheid en contact binnen menselijke relaties. Het gaat hierbij over hoe de mens zich voel en over wat er gebeurt als een ander hem raakt of aanraakt. Voelen heeft een lichamelijke component. Emoties als woede, verdriet en blijdschap zijn voelbaar en vaak herkenbaar in de lichamelijke uitstraling, houding en beweging van de mens. Ook eigen emoties herkent de mens aan de signalen van zijn lichaam, zoals verstrakken of ontspannen. Het lichaam geeft de meest directe informatie over hemzelf. Die informatie wordt echter niet altijd begrepen of gebruikt.

Volgens de theorie van de haptonomie is de beleving van het lichaam een essentieel aspect van communicatie. Binnen de haptonomie wordt onder andere onderzocht welke lichamelijke en geestelijke reacties ontstaan bij aanraking en andere vormen van contact en communicatie. Het bewust ervaren van lichamelijk contact en aanraking staat centraal.

Ook is er aandacht voor andere vormen van non-verbale communicatie zoals lichaamshouding en beweging. De haptonomie onderkent de positieve invloed die lichamelijke aanraking kan hebben op het gevoelsleven.

Het woord 'haptonomie' is samengesteld uit twee Griekse woorden: 'hapsis' = tast en 'nomos' = wet, wetenschap of regel. Je zou haptonomie dus kunnen vertalen als 'de wetenschap van de tast' of als 'de wetmatigheden van de tastzin'. De tastzin zit bij de mens in de huid. Daarmee kan hij tasten, voelen. Ieder mens weet dit uit dagelijkse ervaringen. Via de huid doet de mens - letterlijk - indrukken op. Hij voelt of iets warm of koud, hard of zacht is maar ook of hij door iets geraakt wordt danwel of iets hem 'koud' laat. Zo wordt de mens via het *voelen* ook in zijn *gevoel* aangesproken.

In de haptonomie worden lichaam, ziel en geest als één geheel gezien. Veel spreekwoorden en gezegden verwijzen naar deze wisselwerking tussen lichaam en geest zoals; als een steen op de maag liggen, hardnekkig zijn, gebroken zijn, geen ruggengraat hebben, met knikkende knieën, niet vrij kunnen ademen, een blok aan het been zijn, met oogkleppen op lopen, geen (vaste) grond onder de voeten voelen.

Haptotherapie

Haptotherapie is de therapeutische toepassing van haptonomie. Het is een lichaamsgerichte therapie die werkt vanuit de kwaliteiten van het tastzintuig, waarbij de verdieping naar de emoties tot stand gebracht wordt. In de haptotherapie wordt de *betekenis* van het tastzintuiglijk voelen en emoties voor menselijke contacten in therapeutische zin uitgewerkt. Deze therapie is gericht op het opnieuw in contact komen met eigen gevoel, zelfontwikkeling en persoonlijke groei. Door middel van haptotherapie komt de klant tot emotionele beleving en verwerking van psychische klachten. De klant wordt zich bewust van de informatie die aanraking geeft over zijn gevoelsleven en over de wijze waarop hij in het leven staat.

Haptonomie wordt in verschillende soorten therapeutische situaties toegepast. Naast haptotherapie zijn er bijvoorbeeld haptonomische zwangerschapsbegeleiding, haptonomische fysiotherapie en haptonomische (baby-) massage.

Aanraking door de haptonoom

Hapto, in het woord haptonomie, stamt van het werkwoord haptēin, hetgeen betekent: aanraken, verenigen, een relatie vestigen, zich hechten aan. Aanraken is de meest directe vorm van communicatie. Binnen de haptonomie worden *aanraken* en *aangeraakt worden* gezien als essentiële menselijke behoeften. In de huidige cultuur raken mensen elkaar nog maar weinig aan. Door dit gemis aan aanraking kan de mens het contact met zichzelf verliezen. Hij is gericht op verstandelijkheid en effectiviteit, en is zich niet meer bewust van zijn eigen lichamelijkeheid. Dit kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten.

In haptotherapie wordt daarom veel met aanraking gewerkt, om te helen of te bevestigen. Tijdens een therapie-sessie maakt de haptonoom contact met de klant via aanraking (aan bijvoorbeeld rug, nek of hoofd). De beleving van de gevoelens en emoties die daarbij vrijkomen staat centraal. Gevoelens die misschien waren weggestopt of geblokkeerd, komen naar boven. De haptonoom biedt een veilige en beschermde omgeving om deze gevoelens te erkennen en te verwerken.

Het toelaten en bewust ervaren van deze gevoelens helpen de klant om het contact met zichzelf en de omgeving te herstellen. Aanraking binnen de haptotherapie draagt bij aan een gezonde emotionele ontwikkeling. Er wordt een bewustwordingsproces in gang gezet waardoor er een basisgevoel van veiligheid, evenwicht en zelfvertrouwen kan ontstaan.

Het belang van voelen

Voelen houdt de mens in leven, het heeft een beschermende functie. Het zorgt dat hij er op tijd aan denkt te eten, te slapen, voorzichtig te zijn bij gevaar etc. Maar ook in minder basale situaties is voelen van vitaal belang. De mens is zich niet altijd bewust van wat hij voelt. Als hij te druk is met denken en doen, zonder te voelen, dan kan zijn lichaam gaan protesteren. Het geeft signalen af zoals hoofdpijn, gespannen spieren, slapeloosheid of hyperventilatie. Voelen heeft dus een functie, de mens weet daardoor hoe het met hem gaat. In de haptonomie en in de haptotherapie gaat het niet alleen maar om voelen maar juist om die balans tussen voelen, denken en doen.

Achtergrond

Haptonomie is in de jaren 50 ontstaan en een van de grondleggers is de heer Veldman. Zijn gedachtegoed gaat ervan uit dat de mens wordt geboren als voeler en tot denker gemaakt. Vanaf de geboorte en zelfs al daarvoor is de mens vooral gericht op gevoelsindrukken terwijl het denken pas later tot ontwikkeling komt. Erna zijn de omgeving waarin de kleine mens opgroeit alsmede de eigen persoonlijkheidsstructuur bepalend voor de verdere ontwikkeling van het gevoelsleven.

De stelling vanuit de haptonomie is dat de mens pas echt tot volle ontwikkeling kan komen als kan worden gehandeld vanuit het gevoel zolang dit als redelijk wordt ervaren. Op basis daarvan kan ieder individu zijn eigen verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en voor zijn plaats in de wereld. Het gaat dus met name om die goede balans tussen gevoel en verstand. En als het gevoel op enigerlei wijze wordt onderdrukt, door (nare) gebeurtenissen (zoals maatschappelijke verwachtingspatronen, trauma's, ruzies, te weinig of verkeerde aandacht e.d.) van buitenaf of door de eigen persoonlijkheidsstructuur, dan kan ook niet adequaat worden gereageerd op (gevoels-)signalen die het eigen lichaam afgeeft. Het lichaam slaat de gevoelsindrukken wel op en op enig moment zal dit tot een ontlading kunnen komen, zodat het lichaam 'ziek' wordt. Wanneer er bij de mens bijvoorbeeld geen evenwicht bestaat tussen zijn gevoel en verstand, tussen wat hij moet/wil en kan, kunnen klachten ontstaan van lichamelijke, psychische en/of sociale aard. De specifieke wijze waarop hij lichamelijk op conflictsituaties reageert is voor ieder mens uniek. Wanneer de mens ziek is of iets mankeert, wil hij daar over het algemeen zo snel mogelijk vanaf. Ziekte of klachten kunnen echter ook een signaal voor de mens zijn om iets aan zichzelf te doen. Zo kan een klacht hem de mogelijkheid tot groei geven. Acceptatie van de klacht of ziekte gaat aan deze mogelijke groei vooraf.

Haptotherapie acht ik geschikt voor de volgende doelgroep

- ☉ Mensen met een gestagneerde ontwikkeling: die bijvoorbeeld het gevoel hebben niet op hun plek te zijn, die niet lekker in hun lijf zitten of die onvrede hebben met een bestaande situatie of niet weten wat zij willen, wat zij voelen of wat hen bezielt (zingevingsvragen).
- ☉ Mensen met moeilijkheden met het herkennen en uitdrukken van gevoelens of het aangeven van grenzen.
- ☉ Mensen met een negatief zelfbeeld (minderwaardigheidsgevoel).
- ☉ Mensen met problemen rondom intimiteit en nabijheid.
- ☉ Mensen met relationele problemen.
- ☉ Mensen met problemen rond de overgang van de ene naar de volgende levensfase.
- ☉ Mensen die overbelast zijn.
- ☉ Mensen die problemen hebben met acceptatie of verwerking van verlies, trauma, ziekte of handicap.
- ☉ Mensen met stress, overspannenheid, verlies van vertrouwen in het eigen functioneren ten gevolge van pijn, langdurige lichamelijke of psychische overbelasting, burn-out.

⦿ Mensen met lichamelijke klachten met een mogelijk psychosomatische oorzaak, zoals chronische vermoeidheid, chronische pijnklachten (zoals bij fibromyalgie), gespannen nek- of rugspieren, buikklachten, maagklachten, te hoge bloeddruk, hyperventilatie en andere nerveuze klachten als angst, onrust en slaapstoornissen.

De rol van de haptotherapeut

De haptotherapeut dient mijns inziens ten eerste zelf in goed contact te staan met zijn lichaam en zijn gevoel, om vanuit een balans tussen denken en voelen te kunnen werken met de klant. De haptotherapeutische relatie is een gelijkwaardige ontmoeting tussen therapeut* en klant, gebaseerd op wederkerigheid en wederzijds respect. De haptotherapeut herkent zijn eigen innerlijke ervaringen en zijn eigen gevoelens en gebruikt die in het therapeutisch proces, omdat hij juist daarin bij uitstek deskundig is. Beiden gaan samen op pad en gaandeweg zien ze wat ze tegenkomen. Dit maakt dat deze therapie dicht bij het hier en nu staat en dat processen niet vooraf bedacht of gepland worden.

* Ik spreek hier van *therapeut* in afwijking van de algemene term hulpverlener in de rest van dit werkstuk, aangezien het een haptotherapeut betreft.

De therapeut is aanwezig en wil er voor de ander zijn. Hij gaat een wezenlijke ontmoeting aan met de klant; zuiver, transparant, oprecht, authentiek en in samenwerking. Hij biedt veiligheid, maar hoeft zaken niet voor de klant op te lossen. Hij schept de voorwaarden, stimuleert, ondersteunt en activeert het proces van de klant, zodat die zelf keuzes kan maken, richting geeft en eigen verantwoordelijkheid neemt. De therapeut gaat vanuit de vrijheid en autonomie van het ‘gewoon zichzelf zijn’ de verbinding met de klant aan. Dit vraagt van hem niet alleen een empathische invoelende houding, maar een actieve houding vanuit betrokkenheid en de oprechte bereidheid de klant echt te willen ontmoeten.

De therapeut kan zich niet verschuilen achter methoden of technieken, conventies of regels, maar ‘*laat zich voelen*’ en nodigt daarin de klant uit zich te openen en zich te laten voelen. Zodat de klant zicht krijgt op gevoelens, afweermechanismen, patronen en overlevingsstrategieën. In contact ervaart de therapeut ook steeds wat het met hem doet en laat die zich raken. Zolang gevoelens van de therapeut betrekking hebben op de relatie met de klant, zullen die ingebracht worden om de klant deze te laten ervaren en na te gaan in hoeverre dit herkenbaar is in de echte wereld, buiten de therapie.

Mijn visie ten aanzien van deze methodiek en zijn bruikbaarheid in mijn hulpverlening met paarden.

Ik zie veel overlap tussen de haptonomie en hulpverlening met paarden. Zo zijn er overeenkomsten in het werken in het hier en nu, gelijkwaardigheid in de relatie, samenwerking met de klant, belang van het zelf laten ontdekken, de centrale rol van directe ervaring, belang van observatie, centrale rol van energie en gevoelens, tastzin, ervaren van afstand en nabijheid, versterkt lichaamsbewustzijn, belang van authenticiteit en transparantie.

Tijdens de opleiding zijn diverse oefeningen verwant aan de haptonomie – zoals:

- Spreken vanuit je gevoel in reactie op een vraag of dilemma van de ander.
- Handen vasthouden en voelen hoever je ‘in’ de ander kunt voelen.
- Afstand en grenzen voelen van de ander
- Voelen van een voorwerp – paardje
- Body-scan

Daarbij heb ik ervaren dat deze oefeningen heel goed in te passen zijn in de hulpverlening met paarden en dat ze het contact maken met je eigen lichaam als het ware op ‘aan’ zetten, waardoor een goede voorbereiding ontstaat op het werken met de paarden. Het helpt om in de goede bewustzijnstoestand te komen.

Zou mij een half jaar geleden gevraagd zijn of ik veel met haptonomie bezig ben, dan zou ik ontkennend geantwoord hebben. Nu kan ik stellen dat ik (onbewust) de afgelopen jaren door allerlei omstandigheden – zo ook door deze opleiding - meer en meer ‘gedwongen’ ben tot meer lichaamsbewustzijn en contact met mijn gevoel. Natuurlijk heb ik hier ook open voor gestaan. Omstandigheden zijn dan zaken zoals ziekte (twee maal een rughernia), verlies, overspannenheid, strijd en ergernis - die me attent gemaakt hebben op een belastende manier van omgaan met mezelf. Hier naar luisterend, ben ik meer en meer gaan herkennen en erkennen wat ik van binnen voel, waar mijn grenzen liggen en waar mijn verlangens naar uit gaan. Iets waar ik al helemaal geen contact mee had.

Dit heeft doorgewerkt op allerlei terreinen. Met meer zelfvertrouwen ben ik gaan luisteren naar wat diep in me leeft, naar de ingevingen die ik krijg – op mijn werk, in omgang met klanten, in mijn relatie, in het maken van keuzes. De tijd van lang wikken en wegen, van beredeneerde keuzes maken, is voorbij. Ik maak nu keuzes met de hand op mijn buik. Er is een oase van rust en acceptatie. Verwachtingen uit de omgeving hebben een afnemende impact op hoe ik me gedraag: vanuit een toenemende helderheid op wat van mij is en wat van ‘men’.

In het werken met paarden ervaar ik het belang van voelen en tasten in mijn eigen lichaam. Ondanks dat ik goed contact kan maken met mijn lichaam, zakt dit soms naar de achtergrond. In de omgang met paarden zie ik een unieke kans om hier een tweede natuur van te maken. En deze kwaliteit ook te raadplegen bij zaken die normaal gesproken uitnodigen om naar mijn hoofd te gaan. Dit alles is een proces, waarin de nuances steeds anders komen te liggen. Zeer recent – onder invloed van ziekte van mijn eigen paard – durf ik meer en meer te vertrouwen op de ontspannende en helende mogelijkheden die mijn lichaam en energie te bieden hebben.

Kijkend naar de rol van de haptotherapeut, voel ik me daar helemaal in thuis en dit is feitelijk hoe ik de laatste jaren gewend ben met klanten om te gaan, in een open ontmoeting, van mens tot mens, waarin ik ook mezelf laat kennen en mijn eigen gevoel en belevingen inbreng in de relatie. In hulpverleningsgesprekken werk ik niet volgens modellen of methoden, maar reageer ik veelal puur intuïtief, vertrouwend op de ingevingen die ik krijg en een persoonlijk aanvoelen. Ik ben rustig, duidelijk, betrouwbaar en transparant, met respect voor ieders persoonlijke weg (niet oordelend of voorschrijvend). Klanten vinden het makkelijk om mij in vertrouwen te nemen – blijkbaar uitnodigend in mijn openheid en echtheid.

Ondanks deze kwaliteiten wil ik me blijven ontwikkelen en zie ik voor mezelf nog een taak weg gelegd richting verdieping in haptonomie en verdere groei in bovenstaand persoonlijk proces, ten einde de kwaliteiten van de paarden en van mezelf nog meer tot hun recht te laten komen in de hulpverlening met paarden.

3. Hulpverlening met paarden

- Ontstaan van hulpverlening met paarden

Ontstaan van Equi-Therapie

Mensen en paarden werken al decennia lang samen en de positieve werking van het paard op de mens is al vanaf de Oude Grieken bekend; Xenophon (ca. 430-354 v.Chr.) deed de uitspraak: *‘Degenen die het verstaan met paarden om te gaan, zien er prachtig uit’*.

Vanaf de 20e eeuw wordt het werken met paarden echter specifiek en gericht onderzocht op de mogelijkheden van therapeutische doeleinden. Vanaf het begin van de 20e eeuw zijn de eerste therapeutische aspecten van het paardrijden meer gericht onderzocht. In 1909 is de eerste wetenschappelijke publicatie gedaan door de arts R. Pieckenbach. Toch duurt het nog tot 1952 en 1956 voordat deze vorm van therapie een grote impuls krijgt: de Deense Lis Hartel laat de mogelijkheden zien van therapie met paarden. Zij is door polio in een rolstoel terecht gekomen en weet twee maal het Olympisch goud in dressuur te winnen.

Hierna begint Equi-Therapie echt in opkomst te komen, waarbij voornamelijk Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland erg actief zijn. In 1970 wordt in Duitsland het ‘Kuratorium für Therapeutisches Reiten’ opgericht, gevolgd door nauwe contacten in verschillende landen. Uiteenlopende disciplines en beroepsprofessionals zoals artsen, pedagogen, psychologen en fysiotherapeuten bundelden hun kennis, waardoor Equi-Therapie vorm begint te krijgen. In onderlinge samenwerking worden kennis, ervaring en contacten uitgewisseld die de kwaliteit van Equi-therapie kunnen verbeteren.

Equi-Therapie en Equine Assisted Therapy

Equi-Therapie is een vorm van therapie voor volwassenen en kinderen met verschillende problemen en stoornissen waarbij er gebruik wordt gemaakt van paarden. *Equi* komt van het Latijnse woord *Equus* hetgeen paard betekent, terwijl *Therapie* het Griekse woord is voor de behandeling van ziektes. Equi-Therapie staat dus voor het planmatig behandelen of begeleiden van een ontwikkelings- of herstelproces van mensen met behulp van paarden.

Equi-Therapie wordt ook wel EAT genoemd, dat staat voor Equine Assisted Therapy, een therapie die met behulp van paarden wordt gegeven in het therapeutische en pedagogische werkveld. Equine Assisted Therapy valt onder de algemene groep Animal Assisted Therapy (AAT) en werkt met therapie-doelen. Daarnaast zijn er Animal Assisted Learning (werkt met leerdoelen) en Animal Assisted Activities (daarbij wordt gesproken van voordelen van de activiteiten - motivationeel, educatief of recreatief).

Bij het ontstaan van Equine Assisted Therapy zijn veel beroepen en professionals betrokken geweest. Hierdoor hebben deze verschillende soorten therapie, achtergronden en doelen gezorgd voor een breed scala aan mogelijkheden binnen de Equine Assisted Therapy welke onder te verdelen zijn in vier domeinen. Vanaf de jaren tachtig zijn er drie verschillende vormen van therapeutisch paardrijden ontstaan en in de jaren negentig kwam daar nog een vierde vorm bij.

Deze vier vormen hebben elk hun eigen wetenschappelijk domein/werkgebied van waaruit ze ontstaan zijn, met een bijbehorende functie:

Hippotherapie: Vanuit de geneeskunde - gericht op fysiek herstel/verbetering

Paardrijden voor gehandicapten: Vanuit de sport - gericht op ontspanning

Orthopedagogisch paardrijden: Vanuit de Psychologie en (Ortho-)pedagogiek (gericht op verbetering van ontwikkeling/groei)

Therapeutisch paardrijden: Vanuit de Psychotherapie (gericht op vermindering van psychische problemen)

- Vormen van hulpverlening met paarden

Naamgeving en positionering

Naamgeving: Vanwege pragmatiek en om mezelf te beperken gebruik ik (in het vervolg) de overkoepelende term Equine Assisted Therapy (EAT) - waaronder ik eveneens versta het Equine Assisted Coaching (EAC) of Equine Assisted Learning (EAL) en het zogenoemde spiegelen met paarden. Een wat zwaardere vorm is de Equine Assisted Psychotherapy (welke later nog kort toegelicht wordt). Mijn inziens liggen deze vormen van werken dicht bij elkaar.

Ondanks dat in de hulpverlening met paarden vaak gesproken wordt over de (Equine Assisted) *coach* versus *coachee* of *therapeut* versus *cliënt* kies ik voor de termen van *hulpverlener* en *klant*. De term *klant* legt niet de nadruk op diens ziekte (zoals bij de patiënt) maar meer op het respect waarmee hij verdient behandeld te worden. De hulpverlener biedt hulp en ondersteuning aansluitend bij de vraag en het proces van de klant. Terwijl een therapeut meer als deskundige een diagnose stelt en een behandelaanbod voorschrijft.

Coaching versus therapie: Sommige mensen willen een duidelijk onderscheid maken tussen coachen en therapie. Coaching verbetert de prestatie en creëert de resultaten die de klant wenst. Het gaat hierbij om gelijkwaardigheid tussen klant en hulpverlener. Coaching gaat over groei, ontwikkeling, leren, vitaliteit, vooruit willen, plannen maken, stappen zetten, een leven leiden met zin en resultaat. Er is een vraag naar groei zonder dat er een probleem of last is. De conventionele therapie (uitzonderingen daargelaten) is doorgaans meer re-actief, houdt zich bezig met een probleem van de klant (psychiatrische stoornis, trauma, depressie, verslaving, seksueel misbruik, e.d.) en graaft daartoe in diens verleden. De therapeut is de deskundige die diagnosticeert en met een behandelaanbod komt.

Ik spreek het liefst over Equine Assisted *Therapy* – Ten eerste heeft deze benaming in het buitenland niet de zwaarte zoals die hier heeft. Vanwege de lading die aan therapie hangt wordt door vele hulpverleners gekozen voor coaching of learning. Echt therapeutische behandelvormen vallen onder de Equine Assisted Psychotherapy en worden vaak gegeven door een psychotherapeut of psycholoog (soms aangevuld met een deskundige voor het paard zoals bij EAGALA).

Ten tweede begeef ik mij al jaren in de 2^e lijns GGZ, gericht op behandeling meer dan begeleiding en omgeven door klanten met een psychiatrische stoornis. Mijn werken bevindt zich dus regelmatig op het therapeutische vlak zonder dat ik beroepsmatig therapeut ben. Coaching associeer ik persoonlijk met een bepaalde vrijblijvendheid om vanuit behoefte te werken aan zichzelf (en dus niet vanuit een probleem). Ik heb meer affiniteit met mensen die daadwerkelijk door zwaardere problematiek vastlopen in hun leven waardoor de vraag naar groei of verandering zich opdringt. Bij deze doelgroep is de term '*Therapy*' is mijns inziens meer passend.

Hetgeen natuurlijk niet betekent dat klanten, die puur uit eigen wens of nieuwsgierigheid naar zichzelf vragen om hulp, bij mij niet welkom zouden zijn voor een sessie spiegelen met paarden ofwel Equine Assisted Therapy.

Persoonlijk heb ik helder dat ik mij niet aangetrokken voel tot het coachen van teams of managers naar betere samenwerking dan wel leiding, of het bieden van leuke activiteiten voor groepen personeel als team-versterkend uitje. Deze doelgroep valt naar mijn idee meer onder coaching en boeit mij niet echt.

Ondanks dat ik me thuis voel in de therapeutisch kant van werken met paarden zal mijn rol als hulpverlener (in het verlengde van mijn visie op mensen en hulpverlening) meer overeenkomen met die van een traditionele coach als het gaat om gelijkwaardigheid en de klant zijn eigen oplossingen laten vinden. Hierin wijk ik dus af van het gangbare medische therapeutische model met de behandelaar als deskundige die een aanbod doet aan de patiënt. De inhoud van de Equine Assisted Therapy zal in mijn geval deels re-actief en therapeutisch zijn, met aandacht voor het probleem (-verleden) maar zich in de meeste gevallen grotendeels richten op krachten en mogelijkheden tot persoonlijke groei en ontwikkeling.

Equine Assisted Therapy is een therapie vanuit een *holistische* benadering, wat betekent dat niet een enkel onderdeel wordt bekeken of behandeld, maar het geheel. De therapie is geschikt voor klanten met lichamelijke, psychomotorische, cognitieve, psychosociale en/of psychiatrische beperkingen. Door de grondslag van deze methodiek is nagenoeg elk doel waar een mogelijke klant aan wil werken in te delen onder het domein waar Equine Assisted Therapy mee werkt.

Equine Assisted therapy is een *ervaringsgerichte* behandelvorm, waarbij het paard als 'co-therapeut' wordt ingezet, die zich richt op het in gang zetten van persoonlijke bewustwording en veranderingsprocessen. Het paard kan hierbij als hulp en spiegel fungeren.

Spiegelen met paarden

***‘Wees als een spiegel. Een spiegel zoekt geen dingen op, noch wil hij creëren, maar hij verwelkomt en reageert op alles wat er voor zijn beeld verschijnt’
(Chinese wijsgeer Chuang Tzu).***

Paarden doen dit van nature. Ze liegen niet, ze zijn onze oprechte spiegel.

Paarden zijn als prooidier alert op alle onraad in de omgeving en lezen feilloos wat er in en buiten de kudde gebeurt. Ze kunnen elkaars lichaamstaal en emoties voelen en begrijpen. Om veilig te kunnen overleven heeft het paard dus geleerd om te spiegelen. Paarden zijn een prachtige neutrale spiegel en krachtige metafoor voor de patronen in het leven van de mens.

Paarden geven de mens feilloos terug wat ze bij hem zien en voelen. Met behulp van het paard ontdekt de mens het effect van gedrag, attitude, overtuiging, intentie en verwachtingen op de ander en de omgeving. ‘Klopt wat hij uitdraagt naar buiten toe met wat hij van binnen ervaart? Hoe authentiek en congruent is hij eigenlijk?’

Doordat een paard in het moment leeft, reageert hij direct en volstrekt objectief. Hij spiegelt spontaan de lichaamstaal en de onbewuste psychische toestand (het onderbewuste) van de mens. Uiterst fijngevoelig reageert het paard spontaan en onmiddellijk op de kleinste non-verbale signalen en veranderingen in houding en intenties van de mens. Paarden zijn ook empathische dieren, ze zorgen en beschermen elkaar en willen dat ook met mensen delen. Tijdens Equine Assisted Therapy benutten we deze gevoeligheid.

***Paarden hebben de mogelijkheid
om voorbij het intellect te gaan
en de emotie te raken.***

De reacties van het paard zijn verhelderend, informatief en geven input voor verdere ontwikkeling. Ze maken de klant bewust van zijn gedrag en kunnen hem zo motiveren tot verandering. De klant ervaart de consequenties van zijn handelen door eerlijke en directe feedback van het paard, zonder oordeel over hoe hij op dat moment overkomt. Mogelijk is hij zich daar helemaal niet bewust van. Paarden spiegelen immers zijn non-verbale communicatie, zijn onbewust gedrag, zijn gemoedstoestand, onderliggende kwetsuren en zijn verborgen of onderdrukte emoties. Het paard reflecteert en geeft hem de mogelijkheid bewust te worden. Via het paard kan de klant in contact komen met zijn intuïtie, zijn kracht en wie hij nu werkelijk is. Op een intuïtieve manier wordt hij geholpen om zijn gevoelens en gedachten onder woorden te brengen, eigen conclusies te trekken en rust, zelfvertrouwen en geluk te vinden. Hiermee helpt het paard hem zelfinzicht en authenticiteit te vergroten.

Het uitgangspunt van spiegelen met paarden is onvoorwaardelijk respect voor het paard als vertegenwoordiger van zijn soort, en van de natuurlijke wereld als geheel.

Bij Equine Assisted Therapy staat het innerlijke proces centraal. De kracht van het werken met paarden zit vooral in de snelheid waarmee de klant met het paard tot de kern van een vraag komt. Het paard kijkt door ieder masker heen. Door zijn directe en objectieve feedback op menselijk handelen, komen er al snel zaken aan de oppervlakte (eerder dan bij andere vormen van coaching). De klant zal merken dat het vaak herkenbare thema's van hemzelf zijn. Bepaalde kwaliteiten, gevoelens of overtuigingen kunnen uit beeld geraakt zijn – maar zijn wél sterk bepalend voor zijn functioneren. De klant ervaart welke persoonlijke metaforen en inzichten de paarden bieden. Hij wordt door hen uitgedaagd te kijken in de spiegel van hemzelf - zijn handelen, motivatie en drijfveren. Het uitgangspunt is dat de klant innerlijk oplossingen weet en die oplossingen ook kan en gaat uitvoeren. De nadruk ligt dan ook op zijn vermogens en niet op zijn zwakheden.

Equine Assisted Therapy wordt ingezet als middel voor emotionele en persoonlijke groei. Sessies met paarden bieden de klant een enorm speelterrein van confrontatie-, oefen- en leermogelijkheden. Tijdens deze activiteiten in de buitenlucht, alleen of in groepsverband, geeft elk paard zijn 600 kg krachtige feedback. Paarden voorzien de klant van prachtige metaforen voor het omgaan met allerlei situaties in het leven. Dit ervaringsgerichte proces vindt plaats in een fysiek en emotioneel veilige omgeving.

Bij Equine Assisted Therapy gaat het vooral om de relatie tussen het paard en de klant. Het paard brengt de verandering bij de klant teweeg. Het werken en interacteren met een paard daagt de klant uit op gebieden als sociale interactie en communicatie, contact maken, grenzen, leiding geven, focus, werken vanuit denken of gevoel, het ontdekken en ontwikkelen van eigen mogelijkheden en het verminderen van faalangst. De hulpverlener faciliteert slechts, creëert leerkansen door activiteiten op te zetten en helpt bij de bewustwording door open vragen te stellen.

Equine Assisted Therapy behelst het contact met het paard via de verzorging en het actief bezig zijn met of naast het paard in de bak of op de weide (grondwerk). Het paard berijden is enkel een middel en geen doel op zich. Wordt dit ingezet dan spreekt men van therapeutisch paardrijden of orthopedagogisch paardrijden. De klant krijgt opdrachten die hij samen met het paard uitvoert gericht op het opdoen van nieuwe ervaringen en inzichten.

Equine Assisted Therapy heeft niets met paardensport te maken. Ervaring met paarden is dus niet van belang om succesvol deel te kunnen nemen aan deze vorm van hulpverlening met paarden. Mensen die zelf al met paarden werken kunnen een verschuiving in de focus van hun interactie ervaren naar meer harmonie en dieper contact met het paard van binnenuit.

Zelfs het uitmesten van stal of weide kan onderdeel van de hulpverlening zijn. Het brengt de klant in het ervaren van het moment en kan therapeutisch ingezet worden. ‘Hoe voelt en ruikt mest? Hoe is het om fysiek met zwaarder werk bezig te zijn en iets voor het paard te doen? Welke plek of houding kiest het paard in de stal; waar mest en slaapt hij?’ Ook is het uitmesten een stimulans tot samenwerken en afstemmen op elkaar. Verder biedt het mensen met ADHD een manier om hun energie kwijt te kunnen (door op en neer lopen met volle kruiwagens) binnen een duidelijke afgebakende taak.

Jonge kinderen hebben een soms wat andere benadering. Equine Assisted Therapy met kinderen is meer fysiek, aanraken, knuffelen, poetsen, samen lopen, verzorgen, liefde geven en ontvangen, gedragen worden en spelen. Het paard is een speelmaatje waarmee het kind gezamenlijk tot een plezierige omgang komt of een dier om te verzorgen, aaien, voelen en bij te gronden. Het paard ondergaat, geeft warmte, voldoening en leert hen afstemmen.

Veel kinderen met gedragsproblemen, ADHD en autisme vinden rust en structuur door met een paard (onder begeleiding) tijd door te brengen. Paarden zijn dieren die van structuur houden en dit schept zekerheid omdat kinderen dan weten waar ze aan toe zijn. Bij sommige kinderen hoeft niet actief iets bevorderd te worden. De aanwezigheid van paarden is vaak voldoende. Bijvoorbeeld een jongen (waar ik mee werk) die in de paddock stenen gaat zoeken – zo ervaart wat om hem heen is – en op die manier veiligheid ervaart. De stap naar het sociale niveau kan hij nog niet maken.

Het therapiepaard bij Equine Assisted Therapy

Bij Equine Assisted Therapy heeft het therapiepaard een ondersteunende functie in het therapeutische proces. Het therapiepaard is onderdeel van de triade paard-klant-hulpverlener; het is in die samenwerking waar de kracht ligt. Juist de verstandhouding tussen klant, paard en hulpverlener, de interactie en de onderlinge stimulansen maken een paard een zeer geschikte therapie partner. Een goed therapiepaard zal kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de klant, nodigt uit tot reageren en functioneert zelf als spiegel door middel van reacties op wat de klant doet.

Voor de hulpverlener is het therapiepaard een belangrijke partner ook wel co-therapeut genoemd. Hij dient namelijk als brug tussen de klant en hemzelf, hij neutraliseert situaties waarin actie van de klant en reactie van de hulpverlener plaats vindt en kan een groot scala aan functies vervullen tijdens de oefeningen zoals bijvoorbeeld de motiverende, uitdagende, stimulerende, corrigerende, communicerende en vermakende functie.

Niet elk paard is per definitie geschikt als therapiepaard voor Equine Assisted Therapy. Zoals hierboven al deels is beschreven zijn de inzetbaarheid en functies van een goed therapiepaard zo breed, dat er bij elk paard wel wat te vinden is wat erin past. Het is zaak een paard te zoeken dat past bij wat er van hem gevraagd gaat worden, aansluitend bij zijn persoonlijke karakterstructuur, kwaliteiten en affiniteiten. Het spreek vanzelf dat het paard ten eerste gezond dient te zijn van lichaam en geest. Hij dient lichamelijk en mentaal stabiel te zijn, aangezien hij in aanraking komt met klanten die (veelal) niets van paarden weten en bovendien een bagage meenemen aan gevoelens en problemen.

Het is dus van belang dat een goed therapiepaard zichzelf blijft maar ook gevoelig is, meewerkend en sociaal, netjes opgevoed en opgeleid voor de doeleinden waarvoor hij gebruikt gaat worden. Het therapiepaard is werkwillig, vriendelijk, mensgericht en reageert op een goede realistische manier op de acties en reacties van mensen.

De rol van de hulpverlener

- 🕒 De hulpverlener gaat bij Equine Assisted Therapy een samenwerking aan met de paarden ten behoeve van de persoonlijke ontwikkeling en groei van de klant. Het paard is hierbij het belangrijkste partner – zijn co-therapeut.
- 🕒 Hulpverlener-paard-klant vormen een triade – ze zijn allen in verbinding met elkaar.
- 🕒 De hulpverlener werkt hierbij vanuit een open houding, zonder oordeel.
- 🕒 De hulpverlener volgt het paard – alert op alle signalen die hij geeft. Deze signalen vormen de basis van de therapie. Ze zijn leidraad voor de vragen die de hulpverlener stelt en geven de klant feedback op zeer effectieve wijze.
- 🕒 ‘Go slow’ is het devies voor de hulpverlener. Ik ben van mening dat vaak te snel aan de slag gegaan wordt met *doen*. Het gaat vooral eerst om de klant laten stilstaan, observeren, gevoelens en gedachten omhoog laten komen en benoemen. ‘Wat ziet hij, wat voelt hij bij een paard?’ Durven stil zijn en afwachten als hulpverlener. Dat wat de klant benoemen zegt veel over die klant zelf. Het gaat niet om juist of onjuist – iedere klant heeft zijn werkelijkheid.
- 🕒 De hulpverlener stelt beleving van de klant staat centraal. Tijdens het proces van ervaring en verwerking vindt persoonlijke bewustwording, groei en leren plaats.
- 🕒 De hulpverlener stelt de klant vragen (in het nu, open en niet suggestief) naar gevoel, gedachten en gedrag zowel over zichzelf als over wat hij ziet bij de paarden. Op die manier kan hij klacht en probleem helder krijgen.
- 🕒 De hulpverlener faciliteert en begeleidt activiteiten die de klant met het paard uitvoert. Dit kan individueel (zowel bij volwassenen als kinderen) als in groepen plaats vinden (bijvoorbeeld teams).
- 🕒 Tijdens en na het uitvoeren van de activiteiten koppelt de hulpverlener het gedrag van het paard terug aan de klant, stelt naar aanleiding hiervan gerichte open vragen, zet de klant aan tot zelfreflectie en helpt hem daarmee gedachten, aannames, gedrag, gevoelens en patronen te verwerken.
- 🕒 Het uitgangspunt is dat de klant de oplossing voor zijn of haar vragen zelf in zich heeft. De hulpverlener zal trachten de eigen oplossingsmogelijkheden van de klant aan te boren en hem stimuleren zijn eigen antwoorden te vinden. Dit sluit aan bij de oplossingsgerichte therapie.
- 🕒 De hulpverlener legt de nadruk op de vermogens van de klant, niet op diens zwakheden en richt zich op het vinden van oplossingen, meer dan op het verdiepen van problemen.
- 🕒 Een goede hulpverlener is in staat de pijn van de klant te verdragen. Hij wil het niet weg of over maken! Het kan lastig zijn als een klant er nog niet aan toe is, qua proces, om contact te maken met zijn pijn of onvermogen. De hulpverlener respecteert deze grens.

Werkvormen

Zoals ondertussen naar voren is gekomen, kent Equine Assisted Therapy een zeer brede insteek in de hulpverlening met paarden. Het kent diverse werkvormen. Deze werkvormen zullen op elke klant individueel afgestemd moeten worden omdat dit afhangt van doelen, wensen en behoeften van de klant.

Enkele relevante werkvormen en aspecten waarvan bij Equine Assisted Therapy gebruik gemaakt wordt zijn:

Therapeutisch rijden - Door op het paard te zitten wordt de klant zich bewust van zijn lichaam en leert hij leiding geven en te vertrouwen. Leren paardrijden is niet het doel.

Het rijden is middel om te werken aan persoonlijke doelen. Zo kan het de klant stimuleren om zich heen te kijken (zodat hij weet waar hij heen gaat) en meer bewustzijn van zijn omgeving opdoen. Samen met anderen kan het de klant stimuleren te wachten op zijn beurt, af te stemmen op de ander, te anticiperen door tijdig te sturen.

Rijden op de blote paardenrug – mits het paard, de klant en de hulpverlener daaraan toe is – biedt de klant ervaringen op het gebied van voelen van de benen, spieren, ademhaling, warmte, beweging, gewichtsverplaatsing, bewegingen van zichzelf en zich hoog op het paard verheven voelen. Zelfs als het paard hierbij stilstaat – het hoeft dus niet eens in stap te gaan.

Poetsen - Door het paard aan te raken leren klant en paard elkaar kennen, te vertrouwen en ontdekken wat voor reacties er kunnen komen van elkaar. Het stimuleert de sensomotoriek – dat wil zeggen de koppeling van beweging en het opdoen van zintuiglijke prikkels.

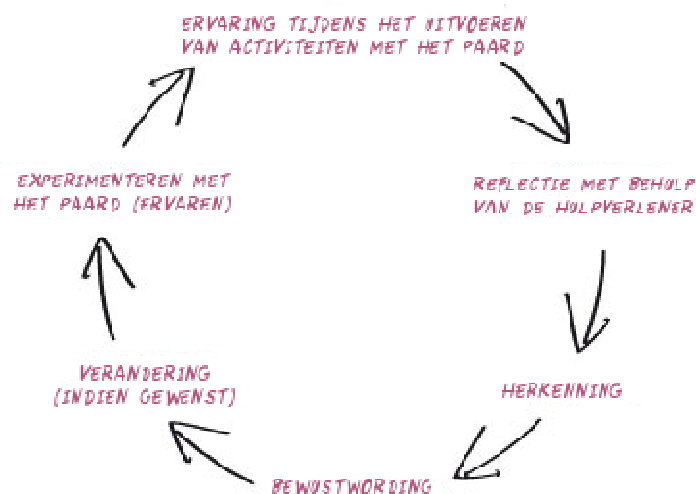
Longeren - Bij het longeren zal de klant het paard in een cirkel om zich heen laten lopen en door verbale en non-verbale communicatie het paard in de drie gangen laten werken. Door zichzelf als leider op te stellen leert de klant zich bewust te worden van de effecten van zijn handelen en houding. Het paard reageert hier op.

Voltigeren - Door middel van verschillende evenwichts- en ontspanningsoefeningen op het paard leert de klant de bewegingen van het paard en de beginselen van het rijden kennen, als middel om aan zijn persoonlijke doelen te werken. Enkele oefeningen zijn *op de rug van het paard liggen* of *de handen vooruit steken*, waarbij de hulpverlener de richting en het tempo van het paard bepaalt.

Grondwerk - De klant wordt zich vanaf de grond naast het paard bewust van zijn eigen houding en hoe het paard daarop reageert. Hij kan oefenen met energie, leiden, volgen, druk, richting en intentie.

Het Equine Assisted Therapy proces

Schematisch kunnen we het proces van Equine Assisted Therapy als volgt samenvatten:



Het is in dit proces niet van belang of een activiteit succesvol wordt uitgevoerd. De aanpak die een klant kiest is nooit goed of fout. De beleving van de klant staat centraal. Tijdens het proces van ervaring en verwerking (reflectie, herkenning en bewustwording) vindt groei en leren plaats.

Equine Assisted Therapy is geschikt voor de volgende doelgroepen

1. Klanten met beperkingen van lichamelijke aard veroorzaakt door neurologische, motorische of sensorische stoornissen zoals multiple sclerose, hersentrauma, spierziekten, houdingsafwijkingen, visuele stoornissen, etc.
2. Klanten met psychomotorische en cognitieve problemen zoals ADHD, leerproblemen, ontwikkelingsachterstand, etc.
3. Klanten met ontwikkelingsstoornissen zoals het syndroom van Down, autismespectrumstoornissen (ASS), gedragsproblemen en psychosociale problemen
4. Klanten met psychosociale en psychiatrische problemen zoals depressie, overmatige angst, psychose, verslaving, eetproblemen, etc.

Natuurlijk moet de beperking of aandoening van de klant wel passen bij het domein en de werkvorm – en omgekeerd. In het brede spectrum aan mogelijkheden binnen de Equi-Therapie zijn er weinig contra-indicaties. Zelfs vanuit een rolstoel kan met een paard gewerkt worden, of liggend in een huifbed. Het ene domein is meer geschikt voor een bepaalde doelgroep dan het andere – hetgeen zal blijken in de volgende paragrafen.

Redenen om niet te werken met paarden of een sessie te stoppen, kan ontstaan op het moment dat een klant overspoeld is door emotie, niet meer in kan staan voor zijn eigen veiligheid of die van anderen, of als de klant geen contact meer heeft met de realiteit. Het spiegelen met paarden vraagt van de klant behoorlijk zelfreflectief vermogen. Is dat er niet, dan is dat een contra-indicatie.

De domeinen van Equine Assisted Therapy

Hippotherapie

Hippotherapie wordt ook wel *therapeutic horseback riding* genoemd en neemt meestal de plaats in als een onderdeel van fysiotherapeutische behandelingen voor personen met beperkingen.

Het woord *Hippotherapie* komt uit het Grieks ('hippos' = paard, 'therapeia' = behandeling/therapie) en staat voor het geneeskundig toepassen van het paardrijden, als een vorm van fysiotherapie. Hippotherapie vindt plaats op doorverwijzing en onder controle van een arts.

Het paard wordt gebruikt om specifieke bewegingsfuncties bij de klant te behalen. Het accent van deze vorm ligt in het medisch terrein. Hippotherapie wordt uitgevoerd door een fysiotherapeut met vervolgopleiding '*Hippotherapie*'.

De klant (vanuit deze medische hoek wordt meestal over de patiënt gesproken) zit, ligt of staat op het paard en heeft geen controle over het paard. Het paard stapt meestal aan de lange teugel met therapiesingel. Hij laat zich leiden door de hulpverlener (vaker een fysiotherapeut van oorsprong) die het paard dirigeert. De inwerking van de impulsen van het paard op de klant is hierbij belangrijker dan de controle die de klant heeft op het paard.

De klant ervaart en reageert op de beweging van het paard, waarvan het bewegingspatroon overeenkomt met dat van de mens. Door zijn stap brengt het paard ongeveer 100 ruimtelijke trillingsimpulsen/bewegingen per minuut over de romp van de klant. De bewegingen die het bekken maakt door de stap van het paard lijken op die van een persoon die loopt. De driedimensionale beweging van het paard geeft continue prikkels af aan de klant, waardoor er een ondersteuning ontstaat om bepaalde bewegingen te bevorderen. Hierdoor worden de spieren en het neurologisch systeem van de klant gestimuleerd. De klant zit hierbij op het paard zonder zadel, op een dekje verzekerd door een singel met handvaten, waardoor de hij comfortabel en veilig kan zitten, maar toch de bewegingen van het paard

bewust meemaakt. De klant werkt niet actief met het paard. De hulpverlener loopt ernaast en houdt het paard vast. Soms zijn er begeleiders die de klant vasthouden of diens balans bewaken.

Hippotherapie heeft voornamelijk een neurofysiologisch, psychomotorisch, sensomotorisch en orthopedisch effect, maar de therapie kan ook (bewust) op sociaal, psychologisch en educatief vlak inwerken.

Doelen van hippotherapie zijn verbetering van de relaxatie van spastische spieren, verminderen van spasticiteit, versterken van spieren, verbeteren van houding, verbeteren van motoriek, verbeteren van coördinatie en beweeglijkheid, verbeteren van evenwicht, verbeteren van behendigheid, tonusverbetering, ontspanning, verbeteren van ademhaling en verbeteren van spijsvertering. Het biedt rolstoelgebruikers een belangrijke ervaring: doorgaans nemen zij anderen (en de wereld) waar vanuit een kikvorsperspectief, en nu kunnen zij hen van bovenaf zien. Dit heeft een positieve psychologische impact.

De functie van het paard is bij hippotherapie die van stimulator, motivator, en activator door zijn unieke driedimensionale bewegingsafloop die permanente prikkels geeft en bepaalde bewegingen faciliteert. Het paard helpt om motoriek en lichamelijke functies te verbeteren of beweging/ritme te ervaren (bewogen en gedragen te worden). Het therapeutische proces is gericht op houding en bewegings-afloop, op evenwicht door permanente stimulatie via de paardenbeweging, op stimulatie via alle zintuigen, maar ook op psycho-hygiënische aspecten door het omgaan met het paard in een andere situatie dan de in de klinische fysiotherapie gebruikelijk is.

Mogelijke indicaties zijn stoornissen aan het bewegingsapparaat door hersenbeschadigingen bij jonge kinderen, multiple sclerose, beroerte, spasmen, schedel- of hersentrauma, verlamming, slechte houding en trauma's als gevolg van een ongeluk.

Paardrijden voor gehandicapten

Verwant aan de hippotherapie is het bekende paardrijden voor gehandicapten en revalidatie. Klanten met een lichamelijke of geestelijke handicap nemen deel aan het paardrijden in verschillende disciplines, zoals dressuur, springen, buitenritten, gymnastiekspringen, cavaletti-werk, longeren, lange teugels en huifbedrijven.

Indien nodig past men hulpmiddelen toe om een handicap te compenseren, bijvoorbeeld een dameszadel bij amputatie van een been, speciale teugels indien de klant een arm of hand mist, enz. Het doel kan variëren van revalidatie (psychisch en lichamenlijk) na een ongeluk of ziekte, re-integratie, recreatie, sport, tot wedstrijden op topniveau.

Het paard dient als sportpartner, motivator of stimulator en maakt het mogelijk om een therapeutisch proces te starten dat zich richt op fysische en psychische compensatie van de handicaps, het opbouwen van eigenwaarde en zelfvertrouwen, het leren inschatten van eigen mogelijkheden en grenzen, en het bereiken van sportprestaties binnen de gehandicapten sport (zoals de paralympische spelen), maar ook in de traditionele wedstrijdsport.

Paardrijden voor gehandicapten en revalidatie wordt veelal uitgevoerd door een basis rij-instructeur die een gespecialiseerde vervolgopleiding heeft tot Instructeur Paardrijden Gehandicapten (KNHS). De hulpverlener (instructeur) ondersteunt de klant en geeft les om met beperkingen te kunnen rijden – eventueel met gebruik van hulpmiddelen.

Doelen voor paardrijden voor gehandicapten zijn, ontspanning, versterking van lichaam en spieren, lichaamsbesef, sociale contacten, re-integratie, bereiken van hippische groei, behalen van resultaat en sportieve doelen. Alhoewel men hier niet van therapie spreekt, worden door het aanleren van de algemene rijvaardigheden ook therapeutische doelen bereikt.

Orthopedagogisch paardrijden en voltigeren

Bij orthopedagogisch paardrijden of voltigeren is noch het werk met het paard, noch de verzorging ervan een doel op zich. Het zijn onderdelen die deel uitmaken van het handelingsplan van de klant om bij te dragen aan het geven van een antwoord op de hulpvraag. Deze vorm van hulpverlening met paarden is een doelgerichte, methodische en planmatige manier van werken.

Orthopedagogisch werken richt zich op problematische opvoedingssituaties en poogt in te grijpen in het huidige ontwikkelingsproces van kinderen en jeugdigen en dit proces te versnellen, te bevorderen of te corrigeren op cognitief, emotioneel, psychomotorisch en sociaal niveau. Er wordt gewerkt vanuit een *holistische visie* – waarbij de beeldvorming van een handelingsprobleem niet verengd wordt door een simpele rechtlijnige categorisering of kwantificering. In het proces waarin het orthopedagogisch handelen tot stand komt, werken elementen van ervaren, beleven, denken en handelen op elkaar in. Er vindt dus een integratie van elementen plaats, die wel te onderscheiden zijn, maar niet te scheiden. Er wordt uitgegaan van een functioneren van de klant op meerdere niveaus of dimensies tegelijk: lichamelijk, psychisch, sociaal, emotioneel, maatschappelijk en spiritueel. Hierbij strevend naar meer evenwicht tussen deze verschillende dimensies ter verhoging van de levenskwaliteit. Kortom: De klant is een functionele eenheid en is in zijn totaliteit betrokken.

Het accent bij orthopedagogisch paardrijden en voltigeren – ook wel op zijn Duits ‘Heilpädagogisches reiten/voltigieren’ genoemd - ligt vooral op het sociale element, de interactie en de communicatie. Het heeft educatieve doeleinden en brengt met name een pedagogisch, orthopedagogisch, re-educatief en sociaal effect teweeg. Het orthopedagogisch paardrijden en voltigeren wordt vooral begeleid door een (ortho)pedagoog of psycholoog met beroepservaring en ervaring in de paardenhulpverlening.

Bij het orthopedagogisch paardrijden gaat het erom het contact en bewegen met het paard doelmatig te gebruiken, om therapeutische effecten te bereiken. Dit op lichamelijk maar ook psychisch vlak. Het paard met zijn specifieke sociale- leer- en bewegingsmogelijkheden werkt mee in het proces om kinderen en jeugdigen systematisch te helpen of hen in hun ontwikkeling te bevorderen.

Orthopedagogisch paardrijden (door sommigen ‘therapeutisch paardrijden’ genoemd) is dus geen cursus paardrijden. Het doel is niet ‘goed leren paardrijden’ maar de klant leren werken aan zichzelf (door het contact met het paard). Door de klant in een situatie te brengen waarbij hij ervaringen opdoet die uitnodigen om te werken aan zijn hulpvraag en vooraf besproken leerdoelen. Zoals bijvoorbeeld het verminderen van angst, ontwikkelen van vertrouwen, leren zichzelf te evalueren, vergroten van concentratie en alertheid, vergroten van zelfzekerheid en zelfredzaamheid, gedragsverbetering en uitbreiding van communicatieve mogelijkheden en sociale vaardigheden. Het paard is een partner om mee samen te werken, op af te stemmen, mee te communiceren en te ontdekken wat nodig is aan veiligheid en leiderschap.

Het werken met het paard is daarbij een middel, niet het doel. Dat houdt ook in dat het niet de bedoeling is zo snel mogelijk op het paard te komen. Integendeel er is naast het paard erg veel te doen en te leren, door samen met het paard oefeningen te doen in de verzorging, aan de longe of aan de dubbele teugels. Het voltigeren bestaat uit gestandaardiseerde acrobatische oefeningen, fantasieoefeningen en spelletjes op het paard – gebruikmakend van een voltige-singel, waar kinderen zich aan vast kunnen houden, en een deken.

De sessie begint meestal met het verzorgen en klaarmaken van het paard samen met de hulpverlener en gaat dan over in voltigeren of rijden. Bij het voltigeren staat de hulpverlener in het midden van de bak en heeft hij het paard aan een longeerlijn vast. De klant zit of staat op het paard en doet op aanwijzing van de hulpverlener verschillende oefeningen die grotendeels te maken hebben met evenwicht en balans (o.a. tussen linker- en rechterhersenhalft).

Bij voltige met meerdere klanten (veelal kinderen) worden ze aangesproken op afstemming op elkaar (elkaar niet in de weg lopen, zelfde tempo houden in het opvolgen van elkaar). Klanten kunnen gaan ontdekken of ze overmoedig of ondermoedig zijn. Of ze te grote stappen zetten, zonder te overzien. Of ze naar een kant zakken door een motorisch of emotioneel probleem. Of ze (te) veel willen, maar verstijven. Of ze zichzelf overvragen en waar de grens ligt. Of ze juist te voorzichtig zijn en eigen mogelijkheden onbenut laten. Of ze congruent en eerlijk zijn over hun gevoel (zoals angst). Of ze zich helemaal kunnen overgeven en ontspannen (door bijvoorbeeld achterstevoren op het paard te zitten en dan met de buik over diens billen liggen).

Bij het rijden kan de klant aanvoelen welke drie gangen het paard beheerst, leert hij sturen of wordt hij geleid door anderen. Het accent hierbij ligt niet op het leren van deze handelingen, maar op de interactie met het paard en met de anderen, leren vertrouwen en communiceren. Het paard dient hierbij als motivator, sport-, communicatie-, model- en spelpartner. Na het rijden of voltigeren gaat de klant samen met de hulpverlener het paard weer verzorgen.

Klant en paard beïnvloeden elkaar, ze gaan in interactie, ze gaan samen aan de slag... Een dynamisch proces komt op gang, wat maakt dat de kinderen/jeugdigen het orthopedagogisch paardrijden of voltigeren niet onmiddellijk ervaren als therapie.

Het streven is om de klant aan de hand van zijn *ervaringen* met het paard, antwoorden te laten vinden of een inzicht te kunnen geven in zijn eigen persoonlijkheid zodat toekomstige problemen zelfstandig kunnen worden aangepakt. Deze methodiek draagt bij tot een positieve lichaamsbeleving, verhoogt de impulscontrole, bevordert persoonlijkheidsvorming en zorgt voor verbeteringen in prestatie, houding en gedrag.

Het paard roept, vooral bij kinderen, op te willen zorgen voor. De verzorging (met als thema eigen hygiëne) kan een stimulans zijn tot zelfzorg. Maar het kan ook de fijne motoriek stimuleren (door vlechtjes in haren te maken). Snoezelen/knuffelen stimuleert de zintuigen. Kinderen praten makkelijk tegen dieren – en dus ook tegen paarden. Emotie (bijvoorbeeld angst) kan ontkracht worden door de ervaring dat het paard ergens *niet* bang voor is, waar het kind wel bang voor is. Het paard stimuleert om te vertrekken vanuit de competentie in plaats van de beperking, waardoor het kind zich meer gezien en heel voelt. Het paard verduidelijkt zijn grens naar het kind op een expliciete manier, dit vermindert de weerstand. Paarden versterken de band tussen kind en hulpverlener.

De hulpverlener beïnvloedt het paard als gewerkt wordt aan de longeerlijn (rijden of voltigeren) juist als de klant veiligheid nodig heeft. Bijvoorbeeld als hij de ogen dicht doet of bij oefeningen die vragen om overgave. Dit doet de hulpverlener door zijn adem laag te houden, stemgebruik, hartslag en bloeddruk te verlagen, enz. De hulpverlener beheerst de situatie – dat vergt veel van hemzelf.

Psychotherapie met paarden ofwel therapeutisch paardrijden

Alle verschillende vormen van *therapie* met behulp van paarden vallen onder Equine Assisted Psychotherapy (EAP) (Wikipedia – de vrije encyclopedie, 2007). De bekendste organisatie die gebruik maakt van deze methodiek is EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association).

Reeds lang worden de voordelen erkend van gezonde relaties, assertiviteit, communicatie en verantwoordelijkheid. Paarden vertonen deze eigenschappen van nature. Deze paarden-ervaring ligt aan de basis van Equine Assisted Psychotherapy (EAP). Bij Equine Assisted Psychotherapy (EAP) of Psychotherapie ondersteund door paarden (PTP) worden paarden gebruikt ter bevordering van emotionele groei- en leerprocessen. Het is een krachtige en zeer effectieve therapeutische methode die geschikt is voor individuen (zowel jongeren als volwassenen) en voor families en groepen. Ervaring met paarden is niet nodig. EAP is een Equine Assisted Therapy-model en is gebaseerd op het EAGALA-principe. EAP wordt vaak in één adem genoemd met Equine Facilitated Psychotherapy (EFP), Equine Assisted Learning (EAL) en Equine Facilitated Learning (EFL).

Equine Assisted Psychotherapy is een met paarden ondersteunde psychotherapie waarin de klant op een unieke manier zichzelf kan ervaren door activiteiten met, naast en tussen paarden. De klant raakt therapeutisch betrokken in de samenwerking met het paard waardoor ruimte komt om over zichzelf te denken en te veranderen in de wijze waarop hij zich verhoudt tot zowel andere mensen in zijn leven, als tot zichzelf en tot de problemen die hij heeft.

De ontmoeting met paarden is een innerlijk avontuur. De klant wordt met zichzelf geconfronteerd door hem deel te laten nemen aan activiteiten met paarden en nadien de geobserveerde gevoelens, gedragingen en patronen te bespreken. Dit bijzondere contact biedt hem kansen om bewuster om te gaan met zijn eigen gevoelssferen, inzichten, onbewuste gedragspatronen en problemen die hij wil veranderen. Het biedt mogelijkheden tot persoonlijke groei, bewustwording en het ontwikkelen van vaardigheden, zoals: het hanteren van conflicten, probleem oplossend denken, creatief denken, assertiviteit, verbeteren van (non-verbale) communicatie, verantwoordelijkheid, ontwikkelen van zelfvertrouwen, vergroten van innerlijke kracht, vergroten van zelfreflectie en zelfbewustzijn, samenwerking en relaties, realiseren van doelen en wensen, persoonlijke effectiviteit en leiderschap, herstellen van grenzen en bewustmaking van gevoelens, emoties en lichaamstaal.

Therapeutisch paardrijden

Equine Assisted Psychotherapy wordt ook wel (psycho-)therapeutisch paardrijden genoemd. Het *therapeutisch paardrijden* is ontstaan vanuit de psychotherapeutische hoek en is qua opbouw sterk afhankelijk van de doelen en de behandeling van elke individuele klant. Door middel van verschillende werkvormen zoals rijden, voltigeren, lange teugel, grondwerk of verzorgen wordt er samen met de klant gewerkt aan zijn doelen.

Verder worden er grondactiviteiten met groepen of families gedaan waardoor er aan relaties en 'teamwork' gewerkt wordt.

'*Therapeutisch paardrijden*' is een wat verwarrende term, aangezien de focus niet ligt op het paardrijden. Het grootste deel van de activiteiten vindt toch naast het paard plaats, waardoor de klant bepaalde (eerder genoemde) vaardigheden moet inzetten. Bovendien wordt de term '*Therapeutisch paardrijden*' ook gebruikt als equivalent van Equi-Therapie, Equine Assisted Therapy of orthopedagogisch paardrijden, hetgeen de verwarring alleen nog maar groter maakt. Ik gebruik deze term daarom liever niet.

Proces en doelen

Het proces is sterk afhankelijk van wat er van tevoren is afgesproken met de klant en vindt daarin ook zijn sterkte. Omdat Equine Assisted Psychotherapy zo breed is, zijn er veel manieren om tot het einddoel te komen. Doelen kunnen motiverend, bevorderend, stabiliserend, resultaatgericht of inzicht-gevend van aard zijn. De behandeling kan steunend, confronterend en begeleidend zijn.

De analoge (ofwel non-verbale) communicatie met het paard en het fysieke aspect (in de omgang met en het bewegen van het paard) geven extra mogelijkheden voor *therapeutische doelen* zoals: ontspanning/activering, afhankelijkheid/zelfstandigheid, ziekte/gezondheid, zelfvertrouwen opbouwen, almachtsideeën verstoren, grenzen herkennen en verleggen, incongruentie tussen lichamelijk en verbaal gedrag ontmantelen, harmonie van het lichaam en lichaams-gevoelens bewust maken, verbale uitingen bevorderen, gevoelig maken voor plaats in de ruimte, emoties en impulsen, via het lichaam emoties opsporen en toelaten, het lichaam in de voorgrond van zelfexploratie stellen, vanuit ontspanning de geest laten 'wandelen'. Zo kunnen blokkades en allerlei onderdrukingsmechanismen makkelijk worden omzeild, terwijl die in uitsluitend verbale therapieën moeilijk te overwinnen zijn.

Een belangrijk verschil met orthopedagogisch paardrijden en voltigieren is dat men hier niet zal ingrijpen in een lopend ontwikkelingsproces, maar dat men de reeds vroeger opgelopen tekorten en conflicten (die zich in psychische storingen of lijdensdruk hebben gemanifesteerd) door middel van het paard zal proberen te 'repareren' (bewerken, verwerken, compenseren).

De rol van het paard

Equine Assisted Psychotherapy is gebaseerd op een intensieve samenwerking tussen een psychotherapeut en een gekwalificeerde paardendeskundige. Zij moeten zodanig op elkaar zijn ingespeeld, dat ze gezamenlijk in staat zijn de interacties tussen klant en paard waar te nemen en te begrijpen.

Er is bij EAP altijd een samenwerking tussen drie polen: paard, klant en therapeut*.

Het paard is hierbij co-therapeut; ofwel therapiepartner, spiegel en mentor. Het paard bepaalt en laat de klant dingen zien. Zijn functie is afhankelijk van de therapeutische uitgangspunten, de indicatie, het therapeutische proces en de fase van het proces waarin de klant verkeert. Het paard kan inleider (in het proces), motivator, therapiepartner, stimulator, communicatie-partner, katalysator, overgangsobject of overdrachtsfiguur zijn.

(*Ik spreek hier wel in termen van *therapeut*, aangezien Equine Assisted Psychotherapy formeel uitsluitend uitgeoefend wordt door beëdigd psychotherapeuten (in samenwerking met een paardendeskundige).

De bij Equine Assisted Therapy omschreven kenmerken en kwaliteiten van het paard die omschreven zijn bij het spiegelen, worden ook in Equine Assisted Psychotherapie optimaal benut. Toch wil ik toelichten waarom paarden zo geschikt zijn om psychotherapeutisch mee te werken.

Waarom juist paarden?

- 🕒 Paarden werken (zoals alle dieren) als *transitional objects* (overgangsobjecten).
- 🕒 Hun grootte en kracht boezemen op een natuurlijke manier ontzag in en maken mogelijk dat zij mensen kunnen dragen. Daarmee vertonen zij, als geen ander dier, een overeenkomst met de moeder (of verzorger) die, als het goed is, het kind als eerste gedragen en beschermd heeft.
- 🕒 De warmte en de zachtheid van de huid, alsmede de bewegingen van het paard, maken het dier tot een krachtig overdrachtsfenomeen.
- 🕒 Paarden hebben de eigenschap exact te spiegelen wat menselijke lichaamstaal toont. Dit vermogen maakt paarden tot een waardevol instrument voor de reguliere (kortdurende) psychodynamische behandeling.
- 🕒 Paarden zijn eerder geneigd een relatie aan te gaan met mensen wanneer deze authentiek zijn in hun gedrag, dan wanneer er een discrepantie bestaat tussen voelen en denken enerzijds en het handelen anderzijds.
- 🕒 Het sociale gedrag van paarden toont veel overeenkomsten met het sociale gedrag van de mens.

Achtergrond

Equine Assisted Psychotherapy is ontleend aan de kortdurende psychodynamische behandelmethoden en de existentiële psychotherapie.

Het gaat om een focale therapie, die zich richt op de subjectieve, innerlijke ervaringswereld van klanten vanuit een focus of centraal thema. Dit focus houdt verband met zowel de achtergrond van de actuele klachten en conflicten als facetten van de levensgeschiedenis van de klant. De betekenissen die de klant aan specifieke activiteiten of interacties met de paarden toekent, leveren significante inzichten in gedragspatronen en relaties.

De behandeling is in de tijd gelimiteerd, de nadruk ligt op het aangaan van een veilige hechting en er wordt veel aandacht besteed aan het afscheid nemen. In het proces ontdekt de klant zijn eigen oplossingen. Het exploreren van de eigen keuzes en het leren omgaan met verantwoordelijkheden, vormen een belangrijk onderdeel van de behandeling, naast sturing en ondersteuning. Door zijn intensiteit en effectiviteit, wordt deze behandeling gezien als een kortdurende of ‘*brief*’ benadering.

De meest binnen de Equine Assisted Psychotherapie gebruikte aspecten van de kortdurende psychodynamische behandelmethoden en de existentiële psychotherapie worden hieronder uiteengezet.

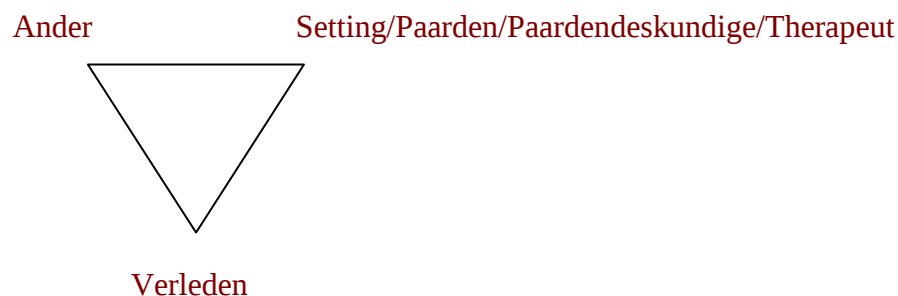
- 🕒 Klanten blijken zich te identificeren met het paard van hun keuze en projecteren hun belangrijkste eigenschappen op dit paard. De matching tussen paard en klant is van groot belang voor het effect van de therapie. Omdat ook paarden ieder een eigen karakter hebben en hun uiterlijke kenmerken verschillend zijn, is de groep paarden met zorg samengesteld waarbij een zo groot mogelijke diversiteit in acht wordt genomen.

☉ Er wordt gebruik gemaakt van de het vermogen van het paard exact te spiegelen wat de klant non-verbaal communiceert: wanneer de klant onzeker is, zal het paard zich onzeker gedragen en wanneer de klant nerveus is, zal het paard nerveus reageren, etc.

☉ De communicatie tussen moeder en kind is vóór de taalontwikkeling affectief van aard. Het betreft het affectief signaleren van ongenoegen, plezier, interesse, angst, woede en verdriet. De moeder spiegelt de gemoedstoestand van het kind, zodat het kind in de gezichtsuitdrukking van de moeder een reflectie van zijn eigen wezen ziet. De spiegelende overdracht is een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van een adequaat zelfgevoel. Een therapeut bezit niet het vermogen om exact te spiegelen; zijn reactie op de klant is immers altijd gekleurd door het eigen referentiekader. Paarden daarentegen geven helder weer wat de klant non-verbaal uit. Wanneer het gedrag en het gevoel niet congruent zijn, zullen paarden hierop direct afwijzend reageren.

☉ Er wordt gebruik gemaakt van de diepe wens van de klant om een relatie op te bouwen met het paard. Dat hoeft niet gestimuleerd te worden. In de meeste gevallen verlangt de klant ernaar dat het paard naar hem toe komt en zich verbindt. Om dat te kunnen doen, moet de klant onderdrukte zaken loslaten, omdat het paard zich uitsluitend verbindt met heldere energie. Als het bij de klant verstopt zit door negatieve gevoelens en negatief gedrag, kan het paard daar niet goed op reageren. Hij zal dit wel tonen, door bijvoorbeeld op afstand te blijven. Deze reactie is niet wat de klant wil en nodigt hem uit te kijken naar wat er nodig is om de verbinding te maken.

☉ Er wordt gewerkt met de overdrachts-driehoek (de Wolf, 1998):



☉ De actuele problemen van de klant (het focus) manifesteren zich in het dagelijks leven in relatie tot de ander. Deze problemen zullen zich ook manifesteren en/of worden geprovoceerd in relatie tot de overdrachtsfiguren setting/paarden/paardendeskundige/therapeut. Doordat er meerdere overdrachtsfiguren zijn wordt de overdracht gespreid. Ook de setting kan een betekenisvol overdrachtsfenomeen zijn en speelt een belangrijke rol in deze methode.

☉ Het belangrijkste verschil met de kortdurende psychodynamische therapie bestaat hieruit, dat de interpretaties niet gemaakt worden door de therapeut op grond van cognities, maar door de klant op basis van zijn eigen ervaringen met de paarden in het algemeen en de op zijn problematiek afgestemde oefeningen met de paarden, in het bijzonder.

☉ Naast de paarden vormt de paardendeskundige de belangrijkste overdrachtsfiguur. Zijn rol is die van een veilige, toegewijde, verzorgende ouder.

☉ De paardendeskundige moet de verschillende therapiepaarden kunnen onderscheiden in karakter, temperament en stemming van de dag. Bovendien wordt hij gezien als degene die de paarden onder controle heeft; hij is in staat de angsten van klant te verdragen en te beteugelen. Hij zorgt voor de veiligheid van de klant en leert hem of haar om te gaan met de paarden. Omdat de paardendeskundige geen therapeut is worden hem, soms gemakkelijker en sneller dan in de reguliere psychotherapie, persoonlijke zaken toevertrouwd.

☉ De paardendeskundige heeft een observerende rol en geeft de klant feedback over zijn gedrag zonder dit te interpreteren. Hij richt zich vooral op het aangaan van een (werk-)relatie

door een klimaat van veiligheid, acceptatie en tolerantie te scheppen. Op deze manier draagt hij bij tot een optimale omgeving van basisveiligheid en geborgenheid, de zogenoemde ‘*holding environment*’. De klant kan zich met hem identificeren, waardoor een nieuw patroon van gehechtheid kan worden ontwikkeld.

⦿ Door het therapeutisch werken met paarden wordt de mogelijkheid geboden ervaringen op te doen die leiden tot het aangaan van een veilige hechting en het vergroten van het zelfgevoel.

Equine Assisted Psychotherapy is geschikt voor de volgende doelgroepen

Psychotherapie met paarden is geïndiceerd voor kinderen, jongeren en volwassenen met ernstige persoonlijke problematiek of psychiatrische stoornissen (waaronder psychoses, neuroses, verslavingen, eetstoornissen, leerstoornissen, depressie, schizofrenie, traumatische ervaringen, angststoornissen, psychosomatische stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, ontwikkelingsstoornissen, enz.). Maar ook relationele problematiek zoals conflicten tussen siblings, ouders, partners of met familie. Van belang is dat de klant enige ik-sterkte heeft en geneigd is zich te verdiepen in zichzelf en dit ook wil.

Naar mijn idee vormen klanten die niet in contact staan met de realiteit, waar niet echt een gesprek mee te voeren is en die niet op zichzelf kunnen reflecteren (net als bij Kortdurende Oplossinggerichte Therapie) een contra-indicatie. Evenals klanten met een te grote impulsiviteit, te sterke neiging tot zelf-destructie of sterk beperkende dwangmatige of fobische klachten. Ook bij sommige klanten met vroege stoornissen, met name wanneer sprake is van een symbiotische relatievorming, is het werken met paarden, in eerste instantie, een te grote stap.

- De triade

Bij hulpverlening met paarden is vrijwel altijd sprake van een triade. Het woord *triade* verwijst naar een verbond tussen drie partijen: de hulpverlener, de klant en het paard (of de paarden). Zij zijn allen in verbinding met elkaar. Dat verbond wordt opgevat als een verstandhouding, die zich richt op beheersing van situaties.

Dit betekent, dat het paard bewust binnen het therapeutische proces wordt ingezet en daar een centrale functie vervult. Er wordt gewerkt in een soort driehoeksrelatie tussen hulpverlener, paard en klant, waarbij de functie van de interactie en de relatie tussen de klant en het paard binnen het therapeutische proces sterker worden naarmate de hulpverlener zelf meer naar de achtergrond stapt, om het proces te begeleiden.

Hulpverlener, klant en paard interacteren om gezamenlijk de situatie te interpreteren en overeenstemming te bereiken over de uitvoering. Dit vindt plaats in een ‘machtsvrije’ dialoog. Met machtsvrij wordt bedoeld dat de taal voor iedereen toegankelijk is, dat de mededelingen berusten op waarheid, dat de intenties eerlijk zijn en ieders houding ‘echt’ is. Deze manier van met elkaar omgaan legt de basis voor het vertrouwen dat nodig is om plannen eendrachtig te realiseren.

Zoals uit omschrijving van verschillende vormen van hulpverlening met paarden blijkt is de positie die de triade binnen de hulpverlening inneemt wisselend. Zo is de triade bij Hippotherapie of paardrijden voor gehandicapten veel minder een nadrukkelijk onderdeel van het proces dan bij het spiegelen met paarden of Equine Assisted Psychotherapy. Bij deze laatste vorm is er in plaats van de triade vaker een vierhoek, door deelname van de paardendeskundige aan het proces.

- Rollen en functies

De rol van de hulpverlener binnen hulpverlening met paarden

De rol van de hulpverlener is die van begeleider, samenwerkingspartner, procesbewaker en deskundige (al wisselt de mate waarin hij deze aspecten laat zien afhankelijk van de methodiek). Verder is hij eind-verantwoordelijke.

Aansluitend bij mijn visie op mens, paard en hulpverlening vraagt deze rol van mij als hulpverlener het volgende:

Ten aanzien van **zowel klant als paard**:

- Voldoen aan de essentiële basisbehoeften.
- Bieden van zorgzaamheid, echte interesse en nabijheid.
- Bieden van veiligheid en bescherming.
- Zorgdragen voor welzijn en gezondheid.
- Bieden van respect voor de eigen uniciteit, vermogens en beperkingen.
- Bieden van rust en betrokkenheid, waardoor de ander voelt er echt toe te doen.
- Er zijn – zonder druk, oordeel of verwachtingen.
- Bieden van aanwezigheid zonder doel, maar wel een richting, met open einde. Niet alleen voor mens en paard, maar ook voor de natuur, planten en andere dieren.
- Nauwkeurig en onbevooroordeeld observeren van wat er gebeurt en dit inzetten ten behoeve van een constructief proces van samenwerking.
- Open staan voor en aandacht schenken aan alles wat er leeft.
- Ongehaast bewegen naar betrokkenen, aangepast aan diens ritme en tempo.
- Bieden van hartelijke en authentieke omgang.
- Bieden van aandacht voor uitingen van persoonlijke welzijn, gevoelens en gedachten (bij de klant, mezelf en signalen daarvan bij het paard).
- Met het paard meegaan in proces, diens aanwijzingen volgend en de klant daarin meenemen.
- Bieden van ontwikkelingsmogelijkheden en ruimte voor groei en zelfverwerkelijking.
- Communiceren middels lichaamstaal naar het paard en de klant stimuleren dit ook te doen.
- Fungeren als vertaler en verbinding tussen klant en paard.
- Benoemen en erkennen van eigen angsten en beperkingen.
- Signaleren van stagnatie, alternatieve insteek zoeken (en eventueel een stap terug).
- Bereid zijn het leven met andere wezens te delen waardoor vertrouwen kan groeien.
- Bereid zijn open te staan voor wat er in het hier en nu op het pad komt.
- Bereid zijn eigen verantwoordelijkheid te dragen en dit ook van klant en paard te vragen.
- Bereid zijn op een holistische en integratieve manier met natuur, omgeving, situatie, mens en paard om te gaan.
- Zorgen voor iedereen, hetgeen ook goede zorg voor mezelf, mijn ontwikkeling en gezondheid betreft.

De rol van de klant binnen hulpverlening met paarden

De rol van de klant verschilt bij hulpverlening met paarden, afhankelijk van de werkvorm die gekozen wordt en de doelen die gesteld zijn. Over het algemeen wordt een actieve rol verwacht, waarin de klant eigen verantwoordelijkheid neemt, eigen keuzes maakt en actief meedenkt over zijn eigen proces, met name bij spiegelen en psychotherapie met paarden.

Bij hippotherapie heeft de klant meer een passieve rol – hij ondergaat de weldaad van het effect van het paard op zijn lichaam. Bij paardrijden voor gehandicapten is de klant actief gericht op de bezigheid, maar wordt hij voor een groot deel gestuurd door de hulpverlener als het gaat over de exacte invulling en verloop van de les. Bij het orthopedagogisch paardrijden en voltigeren kan de rol van de klant wisselen. Op het paard wordt hij meer gestuurd. Naast het paard wordt meer gevraagd aan eigen inbreng. De klant is wel actief bij het proces betrokken. Uit de omschrijvingen hierboven, van de verschillende methodieken en domeinen van hulpverlening met paarden is op te maken waar de nuances liggen.

Wordt met de paarden gewerkt op basis van Korte Oplossingsgerichte Therapie dan heeft de klant een zeer nadrukkelijk rol in het gehele proces – hij is de deskundige die zijn eigen doelen stelt en oplossingen zoekt.

Bij werken met paarden vanuit ervaringsleren is het de hulpverlener die in aanzet de kaders uitzet en oefeningen aanbiedt. Maar daarna is het de klant die zijn proces van ervaren in gaat, gevolgd en ondersteund door de hulpverlener.

Systeemgericht werken in hulpverlening met paarden vraagt van de klant het besef dat hij deel is van een systeem, daarin rollen vervult en in wisselwerking gaat met zijn omgeving. Dit gebeurt ook in de hulpverleningssessie zelf – de klant is deel van het geheel en wordt daarop aangesproken.

Bij haptonomie als insteek in het werken met paarden, wordt van de klant gevraagd contact te maken met zijn lichaam, gevoel en emoties. In een open en gelijkwaardige samenwerking met de hulpverlener onderzoekt de klant wat er in hem leeft.

In het werken met paarden is het goed mogelijk dat tijdens een sessie meerdere van bovenstaande methodieken zich afwisselen of hun invloed doen gelden. Mijn ervaring is dat ik als hulpverlener zeer afwisselend bepaalde elementen van een methodiek inbreng, zoals ik dat ook in de reguliere hulpverlening doe. Waarbij – zoals gezegd – de ene methodiek mij meer aanspreekt dan de andere. Strikt van één methode het boekje volgen is niet mijn ding.

De rol van het paard binnen hulpverlening met paarden

Mensen – ook klanten - worden gefascineerd door paarden. Het samen bewegen kan klant en paard in een dialoog met elkaar brengen, waar lichaam, geest en ziel in gelijke mate bij betrokken zijn. Het paard motiveert de klant ook om zich open te stellen voor een therapeutisch of pedagogisch proces. Het paard kan hierin niet gemist worden. Maar paarden zijn zelf natuurlijk geen therapeuten. Pas in de juiste context en samen met een deskundige kunnen ze hun natuurlijke kwaliteiten ontplooiën in het kader van een therapeutische relatie.

In die relatie heeft het paard de rol van co-therapeut. Hij is belangrijke partner van zowel de hulpverlener als de klant en heeft een ondersteunende rol in het proces.

Er wordt in samenwerking met hulpverlener en klant gebruik gemaakt van de natuurlijke eigenschappen van het paard. Deze eigenschappen zijn eerder uitvoerig besproken.

Wat het paard nodig heeft om zijn rol goed te vervullen, zal verderop besproken worden. Er moet niet vergeten worden dat het paard een centrale rol heeft – zonder hem, is er geen hulpverlening met paarden. Dit besef zal de hulpverlener met zich mee moeten dragen en uit moeten stralen, elke keer dat hij met een klant buiten of in de kudde staat. Dit betekent onder andere dat ook de paarden geïntroduceerd en na afloop bedankt worden.

De rol van het paard wordt in de behandeling vaker benoemd als ‘medium’ of ‘middel’ binnen een therapeutisch proces om persoonlijke doelen te bereiken. Ik vind dat het paard hiermee tekort gedaan wordt en min of meer gereduceerd wordt tot een ding. Het paard is een wezen met een eigen persoonlijkheid – in mijn visie niet lager dan de mens. De term middel verwijst naar het gebruik van iets om een bepaald doel te bereiken. Bij de term medium kan nog gedacht worden aan ‘het overdragen/doorgeven van een boodschap’ of ‘in het midden staan’ dat passend zou kunnen zijn. Hoe dan ook, ik gebruik beide termen niet.

Functies welke het paard kan vervullen

Dat wat het paard inbrengt sluit grotendeels aan bij wat hij van nature doet (zie paardvisie en eigenschappen van het paard) en bepaalt mede welke functie hij kan vervullen.

Functies die het paard kan vervullen zijn: stimulator, motivator, activator, katalysator, stabilisator, sportpartner, therapiepartner, communicatiepartner, model- en spelpartner, overgangsobject, overdrachtsfiguur of maatje.

Maar het paard kan natuurlijk ook leiden, volgen, feedback geven, bewaken, zwijgen, aanschouwen, aanwezig zijn, toestaan, aanhoren, uitdagen, communiceren, blokkeren, alert zijn, een plek innemen, voorkomen, spiegelen, verbinden, doorzetten, corrigeren, in beweging brengen, zich laten horen, verzorgen, initiatief nemen, verstoren, bevestigen, instemmen, weglopen, zich terugtrekken, verzet tonen, pijn doen, vermaken, angst opwekken, gezag uitstralen, spelen, opgeven, ontspannen, een eerste stap zetten, een brug slaan, gehoor geven, ... in het werken met de klant.

- Rapport maken

Rapport maken is het afstemmen van de manier van communiceren op die van de ander. Dit kan zowel verbaal of non-verbaal. Bij het rapport maken is voelbaar dat het klikt met die andere persoon. Of, zoals ook wel wordt gezegd: hij zit op de zelfde golflengte. Het goed rapport kunnen maken met anderen is een manier om anderen mee krijgen in het behalen van een doel.

Non-verbale manieren van rapport maken

- In lichaamshouding
- In stemgebruik
- In ademhaling
- In het gebruik van de handen terwijl de mens praat
- In de energie die de mens uitstraalt

Verbale manieren van rapport maken

- Aansluiten op de formele of juist informele manier van praten
- Aansluiten qua intonatie
- Aansluiten op de woordkeus (of het representatie-systeem)

Paarden en het maken van rapport?

Paarden kunnen de mens goed laten zien hoe wij non-verbaal rapport maken. In het werken met paarden, spiegelen zij de lichaamstaal van de mens. Zo wordt zichtbaar wat de klant uitstraalt en hoe hij overkomt op het paard. Op basis daarvan kan hij beter leren afstemmen. Paarden kunnen bijvoorbeeld de nerveusheid of juist rust die de klant uitstraalt, overnemen. Het is ook mogelijk om als klant bewust rapport te maken met het paard en zo zijn beweging te beïnvloeden. De klant kan de bewegingen die het paard maakt nabootsen en vervolgens het

paard beïnvloeden door deze bewegingen te veranderen. Op deze manier krijgt de klant meer regie over het paard en vergroot hij op een hele subtiele manier zijn leiderschap. Dit werkt bij mensen onderling op precies de zelfde manier. Paarden leren de klant hier meer bewust van te worden. En stimuleren tot het bewust werken met het hele lichaam en lichaamstaal.

- Het proces van hulpverlening met paarden

Ondanks dat tijdens de opleiding ervan uitgegaan is, dat studenten reeds beschikken over ervaring in hulpverleningsprocessen, dat ze weten hoe zo'n proces opgebouwd wordt, dat ze weten hoe een intake gedaan wordt en hoe doelen geformuleerd worden, wil ik kort de aandacht schenken aan het hulpverleningsproces in combinatie met in het werken met paarden. Met name vanwege die aspecten die afwijken van de regulier hulpverlening op basis van gesprekstechnieken.

Zoals elders vermeld neemt de hulpverlener niet de rol aan van deskundige, maar hij laat de klant de deskundige zijn (Korte Oplossingsgerichte Therapie) of is vooral volgend in het proces. Dit betekent ook dat er niet op een reguliere manier een anamnese gedaan wordt, leidend tot een diagnose, gesteld door de hulpverlener. In meerdere situaties is het totaal niet nodig vooraf informatie te hebben over de klant en is een korte omschrijving van zijn probleem en vraag van dat moment – door de klant zelf - voldoende. Dat wat verder van belang is of verbanden met het verleden heeft, dient zich als vanzelf aan tijdens de sessie zelf.

Een belangrijke aanvulling op de reguliere hulpverlening, en zeer passend bij de hulpverlening met paarden en de manier waarop met de klant omgegaan wordt, zie ik in onderstaand vragenschema. Het is afkomstig uit de holistische mensvisie in de zorg. Zowel in de start van de sessie, als lopende het proces, stelt de hulpverlener de klant en zichzelf vragen. Deze vragen zijn een goede stimulans om te volgen in proces van de klant, met veel respect voor diens deskundigheid aangaande eigen leren en leven en kritisch te blijven op eigen handelen.

1. Mag ik helpen?

Dit is de eerste vraag voordat de hulpverlener tot actie kunnen overgaat. Er zal allereerst vanuit de klant toestemming moeten zijn. Krijgt de hulpverlener die niet volledig dan loopt hij het risico dat hij hulp gaat verlenen vanuit zijn wilskracht. Zo zal hij eerst de krachten in hemzelf moeten leren kennen. Dat wat gedaan moet worden, heeft een eigen stem. De hulpverlener heeft oren om dat te horen. Hij mag helpen, maar hij moet niet helpen. Wanneer hij voelt: 'ik mag helpen', dan zet hij zich in de stroom van het leven. Dan staat hij in die kracht en die kracht kan door hem doorwerken.

2. Zal ik helpen?

In hoeverre krijgt de hulpverlener toestemming in de tijd? Voor alles is er een juiste tijd. Is het nu wel de juiste tijd om te handelen? De kunst bestaat er in om de dingen in de tijd te laten en ze niet in mijn tijd te zetten. Daarom is het soms beter om de klant zelf te laten zoeken, dan meteen een oplossing aan te reiken. Een ziekte kan een voorbereiding zijn op een nieuwe fase: een nieuwe bewustzijnstoestand. Door energie te sturen, kan de hulpverlener krachten, die aan het werk zijn, verstoren. Als hij te vroeg zaait, kan er niet geoogst worden. De centrale vraag die hij zichzelf stelt tijdens het therapeutische proces is steeds weer: 'Durf ik iets te laten rijpen?'

3. Kan ik helpen?

Dit is eigenlijk een belangrijke vraag die de hulpverlener aan zichzelf stelt. Het heeft deels te maken met zijn opvoeding en de cultuur waarin hij leeft. Hij mag niet vergeten te vragen: 'Ben ik wel in staat om te helpen? Heb ik energie genoeg om de ander te kunnen helpen? Heb ik de nodige kennis en ervaring?' Voor alles bestaan er de juiste personen: de hulpverlener hoeft niet alles te kunnen en niet alles te doen. Dit vraagt van hem een zekere nuchterheid: nuchter naar een situatie kunnen kijken. Het gezegde 'schoenmaker blijf bij je leest' is hierop van toepassing.

Vanuit bovenstaande algemene houding van de hulpverlener ten aanzien van het proces wil ik vervolgens kort ingaan op hoe zaken in de praktijk aangepakt kunnen worden. Hiertoe verwijs ik naar de checklist in bijlage 2 die een praktisch overzicht geeft het proces van hulpverlening met paarden.

Hoe doe ik dat in praktijk?

Ik wil tot slot uiteenzetten welke zaken ik voor mezelf als leidraad neem in het proces van spiegelen met paarden – en dan voornamelijk de vragen die ik stel aan de klant. Ik benoem deze vragen expliciet, omdat ik ze nog nergens in de bestaande literatuur ben tegen gekomen. Natuurlijk verschilt de volgorde van de vragen afhankelijk van de manier waarop gewerkt wordt en hoe het proces van die betreffende klant verloopt. Het is niet de bedoeling een volledig overzicht te geven, maar een indruk van wat aan de orde kan komen.

Goede maar korte kennismaking

- Voorstelling van jezelf en de paarden en vragen de klant dat te doen.
- Hoe voel je je?
- Heb je al ervaring met een paard?
- Wat is je verteld over vandaag – of wat denk je dat we gaan doen vandaag?
- Voorstelling bedoeling sessie.
- Waar zou je meer zicht op willen krijgen?
- Is er iets waar je tegenaan loopt in je leven of heb je een bepaalde hulpvraag?

Kijk naar de paarden – neem de situatie rustig in je op.

Als er iets in je opkomt mag je dat zeggen.

Kun je aangeven wat je ziet of opvalt?

Is er een bepaald paard dat je aandacht trekt – waar je je toe aangetrokken voelt of mee zou willen werken?

Wat roept dit paard bij je op? Wat is je neiging?

Bij associaties – herken je dit uit je eigen leven? Ken je iemand die op dit paard lijkt?

Bij benoemen van gevoelens: Voel je dat in je lichaam? Waar voel je dat?

Wat is de boodschap van dat gevoel, wat wil het je vertellen?

Vind je het goed als we daarmee verder aan de slag gaan?

Signaleren wat het paard laat zien/voelen.

Signalen benoemen en vragen of de klant dit ook gezien heeft en hoe het op hem overkomt.

Specifieke signalen opmerken – zoals gapen, likken, kauwen.

Wat roept het bij je op? Welke associatie maak je als je het paard ziet...(wat het paard doet)?

Observeren hoe de klant zich gedraagt en de reactie van het paard daarop.

Steeds naar de klant benoemen wat je hem ziet doen – vragen of hij dat herkent.

Ben je je ervan bewust dat je ... doet? Wat vind je daar zelf van? Zou je dat anders willen?

Als het paard... bijvoorbeeld weigert - Zou dat gedrag (benoemen wat) van het paard ook met jou te maken kunnen hebben?

Hoe wordt het paard benaderd?

Wordt er tegen het paard gepraat?
 Wordt er contact gelegd? Hoe?
 Heb je naar jou gevoel contact met dit paard? Waar merk je dat aan?
 Zou je dat graag anders willen?
 Heb je een idee hoe dat mogelijk is – of wat daarvoor nodig is?
 Als de klant blokkeert - dan de situatie veranderen of hem in beweging brengen (laten lopen).
 Of de vraag anders stellen - niet: wat zie je bij de paarden, maar: wat roept het bij jou op.
 Een gevoel wordt onderzocht in plaats van het te onderdrukken of weg te maken.
 Bij bijvoorbeeld spanning onderzoeken: Waar staat het voor? Wat roept het op? Waar dient het voor? Wat biedt het en wat niet? Behoefteneiging? Is het iets van jezelf of van anderen (aangeleerd)?
 Werken met kleuren – een plek in de bak of ten opzichte van het paard koppelen aan een kleur (rood/oranje/groen – die staan voor onprettig/spannend/veilig).
 Observeren van wijze van gebruik van materiaal – of niet (ingeval ik de keuze gegeven heb)
 Omgang met het paard (ruw of voorzichtig, klein of groot maken, dwingen of afwachten)
 Observeren positie en afstand ten opzichte van het paard (grenzen, te dichtbij/veraf, veulenpositie, achter zich).
 Benoemen van positie en afstand en nagaan waar dit voor staat (associaties/metaforen)
 Signaleren wat ik voel in mijn lichaam – wat er in mij opkomt.
 Als dat gepast is – deze zaken benoemen – liefst in de vorm van een vraag.
 Ik voel... is dat iets wat je herkent? Is het misschien van jou, of is het van het paard?
 Na afloop van de ervaring vragen naar – Wat dacht je? Wat voelde je? Welk gedrag zag je bij het paard? Hoe kwam dat op je over? Herken je een eigenschap van iemand in het paard?
 De klant vragen het paard te leiden met een touw. Wijze van leiden (vasthouden touw – kort/lang, aandacht voor het paard, aard van bewegen)?
 Lukt dat leiden, terwijl een boogje in het touw hangt. Dan vervolgens hetzelfde laten doen zonder touw – wat in diverse gevallen niet lukt. Wat gebeurt er nu? Wat is er nu anders dan met het touw? Benoemen dat de klant mogelijk niet zichzelf, maar het touw vertrouwd heeft.
 Als het paard niet mee wil komen: Geef het paard een naam van iemand die je graag mag, waar het goed mee klikt en breng die persoon bij me?
 Bij geringe afstemming - vraag de klant het paard te volgen. Begrijp jij wat hij wil? – Ontdek je hoe moeilijk het voor het paard moet zijn om jouw aanwijzingen op te volgen, te begrijpen?
 Wat zegt het paard tegen je? Wat probeert het je te vertellen?
 Of naast het paard laten lopen, in zelfde ritme en tempo – om afstemming te bevorderen
 Is er iets dat je de paarden wilt vragen (of zeggen of geven)? Is er iets wat je bezig houdt?
 Wat wil je graag hier laten van deze sessie? En wat zou je mee willen nemen?

Werken met *grenzen*. Paarden nodigen uit tot het werken met grenzen. De eerste vraag die gesteld moet worden is: 'Is het dat wel – gaat het daar wel om?' Of gaat het om opkomen voor zichzelf, te vaak ja zeggen of andere zaken. Is de klant zich er wel of niet bewust van. Als de klant ontdekt waar het precies om gaat, dan ga je daar op in.
 Het paard helpt hierbij. Als een paard op afstand blijft – dan klopt het verhaal van de klant. Als een paard komt, dan gaat het om dat stuk wat de klant op dat moment benoemd.

Grenzen – De klant kan gevraagd worden: Kun je contact maken met het paard? Kun je gedag zeggen, en weer weg lopen? Kun je afscheid nemen? Kun je verbreken? Of loopt het paard met je mee? Kun je het contact houden – dus bewust het paard mee laten lopen.
 Lukt het een klant niet het contact te verbreken, dan helpt het om hem in zijn hoofd te brengen - door hem een som laten maken of ergens heen wijzen en hem daarop te attenderen – 'kijk daar!' Op dat moment verliest het paard het contact met de klant. Dan vraag je de klant: Heb je gevoeld dat het contact weg is?

Benoem soorten grenzen – persoonlijke grenzen of grenzen in de relatie of naar kinderen toe. Grenzen - hangen ook samen met ruimte innemen. Hoeveel ruimte heb je nodig? Hoe groot is je territorium? Kun je de ander (het paard) er uit houden? En de ander uitnodigen? Dit gaat altijd samen. De grens voel je pas in de beweging, als die overschreden wordt. De klant bij de hand nemen en het paard naderen. Waar voelt het nog goed? Waar niet meer? Kleine stapjes voorwaarts – en weer terug – tot de juiste plek gevonden is. Vanuit diverse richtingen. Touw op de grond – dat de grens van de klant. Paarden aan één kant – klant aan de andere. Vraag de klant om de paarden niet over de grens te laten komen – achter het touw te houden. En vervolgens kan gevraagd worden de paarden juist uit te nodigen wel over het touw te komen.

- Positionering van de hulpverlening met paarden

Nadenkend over de positionering van de hulpverlening met paarden binnen de bestaande methodieken, zou ik deze hulpverlening willen omschrijven als een ervaringsgericht model, dat zich richt op het hier en nu, de klant in samenwerking met het paard aanspreekt op het contact met zijn gevoel en zijn lichaam en hem op reflectieve wijze innerlijke belevingen onder woorden laat brengen, actief deelnemend aan een dynamische proces van ervaren, experimenteren, leren en eigen oplossingen vinden. De klant wordt in verbinding gebracht met zichzelf, de kudde en de omgeving.

De in de opleiding aan de orde gekomen methodieken zie ik hier allen zeker in terug – hoewel het systeemgericht werken daar voor mij een minder nadrukkelijk element in heeft. Wellicht doordat deze methodiek door mij deels in de hulpverlening met paarden nog niet geëxploreerd is – zoals het werken met meerdere personen en opstellingen. Ik zie ook verwantschap tussen hulpverlening met paarden en lichaamsgerichte therapieën, waarbij zonder daadwerkelijk aangeraken/aangeraakt worden (zoals in de haptonomie), in gedachten contact gemaakt wordt met lichaam en gevoel. Oefeningen en reflectie brengen bij lichaamsgerichte therapie een vergelijkbaar bewustwordingsproces op gang als bij hulpverlening met paarden. Verschil is dat hierbij ook vaker naar het verleden terug gegrepen wordt, hetgeen weer niet past bij de hulpverlening met paarden.

Hulpverlening met paarden is voornamelijk te positioneren binnen de psychologie. Enigszins afwijkend daarin is de Hippotherapie die meer in de geneeskunde hoort, en raakt aan de fysio- en ergotherapie. Orthopedagogisch paardrijden en voltigeren past ook binnen de psychologie, maar dan meer de ontwikkelingspsychologie, en tevens de pedagogiek. Paardrijden voor gehandicapten zou formeel gekaderd moeten worden binnen de sport. In praktijk wordt ook bij deze hulpverleningsvorm vaak aan fysieke, psychologische en sociale doelen gewerkt, waardoor een ontwikkelingseffect ontstaat dat mijns inziens verder gaat dan sport of recreatie. Spiegelen met paarden past eveneens binnen de psychologie, maar dan de psychotherapeutische kant ervan. Groot verschil met de methodieken in de psychologie is dat die voor het overgrote deel gebruik maken van gesprekstechnieken – terwijl het lichaam weinig aandacht krijgt (behalve dan in de eerder genoemde lichaamsgerichte therapie). Bij de hulpverlening met paarden is dit juist omgekeerd het geval.

Hulpverlening met paarden kan mijns inziens een op zichzelf staande hulpverleningsvorm zijn, hoewel deze ook vaker als aanvulling aangeboden wordt op bijvoorbeeld psychotherapie. Of ze is onderdeel van een breed therapeutisch aanbod binnen instellingen, waar hippotherapie of orthopedagogisch rijden dan naast creatieve therapie, arbeidstherapie en dergelijke worden aangeboden.

Zeker als het gaat om spiegelen met paarden zie ik mogelijkheden om dit in te zetten als een op zichzelf staande (en enige) hulpverleningsvorm. In een reeks van sessies kan procesmatig gewerkt worden aan een bepaald probleem, waarna de klant, zonder verdere ondersteuning weer verder kan. Juist de sessies met het paard zijn, in mijn korte ervaring tot nu toe, zeer effectief gebleken en meerdere malen heb ik moeten constateren dat de impact van één sessie met een paard overeenkomt met een proces waar ik anders een vijftal gesprekken in de kamer voor nodig zou hebben. Ik ben van mening dat dit onder andere samen hangt met de omgeving en dat niet alleen woorden, maar ook beelden, tast, geluiden, geuren en energie een herinnering achter laten in de cellen van de klant. Juist voor klanten die niet auditief ingesteld zijn, maar veeleer visueel, tactiel of kinesthetisch ingesteld zijn, kan hulpverlening met paarden de voorkeur hebben boven gesprekken. Hulpverlening met paarden is echter nog relatief jong en zal voorlopig vooral in aanvulling op het reguliere aanbod van psychologische hulpverlening zichzelf moeten waarmaken als zijnde een op zichzelf staande volwaardige therapie.

Even een filosofie

Filosoferend over hulpverlening met paarden kom ik tot het volgende idee. Het is psychologisch, lichaams- en gevoelsgericht in interactie met paarden. Vanuit de ervaring, de beweging en het voelen wordt de psyche aangesproken. Het is dus als het ware het omgekeerde van psycho-somatisch. Zou het dan soma-psychisch zijn? Of somatisch-psychisch?

In interactie met paarden, dus sociaal soma-psychisch? Of duidt sociaal uitsluitend op de omgang met soortgenoten (van mens tot mens dus). *Equi-interactief-soma-psychisch*? Wie weet zie ik vooruit en komt deze term ooit in omloop.

Denkend aan spiegelen met paarden kom ik tot de volgende woordspeling: *Psychologisch of Spiegelologisch*?

4. Persoonlijke voorkeur

Op de aangeboden methodieken en theorie over hulpverlening met paarden wil ik zelf een aanvulling maken in de vorm van informatie over Epona en Linda Kohanov. Verdieping in haar werkwijze en deelname aan een basiscursus Epona heeft mij het gevoel gegeven dat puzzelstukjes op hun plek vallen. Het heeft zaken van de opleiding nog meer geïntegreerd en geeft mij het gevoel thuis te komen. Zonder deze specifieke aanpak te willen verheffen tot *het ware*. Verderop zal namelijk blijken dat ik juist als een vlinder ruik aan allerlei bloemen en dan mee neem (of doen de bijen dat?) wat bij mij past. Gezien de impact van de kennismaking met Epona wilde ik het echter niet onvermeld laten. Evenals een kort stuk over Margrit Coates en over mijn ervaring met Terra Natura.

- Epona – Linda Kohanov

Ik ben geboeid door Linda Kohanov. Ze is auteur, spreker, rij-instructeur en paardentrainer en heeft zich met name gespecialiseerd in 'leren met paarden' en 'psychotherapie met paarden'. Zij heeft een eigen bedrijf in Amerika: *Epona* – een centrum voor persoonlijke ontwikkeling. Ze is schrijfster van de boeken: '*De Tao van Equus*', '*Ruiter tussen twee werelden*' en '*De weg van het paard*'.

'*De Tao van Equus*' is een buitengewoon boek over healing en communicatie, dat de conventionele opvattingen over paarden op hun kop zet. Aan de hand van een verhaal van vertelt Kohanov over haar ontdekking van de spirituele potenties van paarden. Zij baseert haar bevindingen op mythologisch en neurologisch onderzoek en put uit eigen ervaring. In een poging in contact te komen met haar zieke paard (om een operatie te voorkomen) volgde Kohanov intensief de dagelijkse processen in de kudde en ontdekte dat paarden intens emotioneel, intuïtief en intelligent zijn. Ze weerspiegelen de diepste menselijke gevoelens en bieden de mens de kans kennis te maken met zijn diepste innerlijk.

In de loop der tijd wordt voor Kohanov duidelijk dat dit bijzondere vermogen van paarden om authentieke gevoelens van mensen te spiegelen (die deze trachten te verbergen) een krachtig therapeutisch effect kan hebben. Aan de hand van ervaringen met paarden legt Kohanov verbanden met spirituele stromingen, de verhouding tussen mens en dier en hoe paarden de mens kunnen helpen luisteren naar zijn gevoel. Ze heeft uiteindelijk haar therapie ontwikkeld op basis van de omgang met paarden, om de mens te helpen zichzelf te ontdekken en zijn subtiele vermogens te ontwikkelen.

De Epona-filosofie is geen trainingsmethode voor paarden, alhoewel bepaalde aspecten ervan wel degelijk kunnen leiden tot een diepere en meer evenwichtige band tussen mens en paard. Het is eerder een trainingsmethode voor mensen, en wel een die werkt met het paard als leraar en gids. Er wordt uitgegaan van de fysieke, emotionele, relationele en spirituele aspecten van het paard, en hoe de mens deze eigenschappen kan gebruiken als leidraad om een meer evenwichtig en vervuld leven te leiden, in harmonie met zichzelf, Moeder Natuur en de mensen en dieren om hem heen.

Sleutelbegrippen hierbij zijn de informatie achter de emoties en lichamelijke gewaarwordingen, activatie van het authentieke zelf, het stellen van gezonde grenzen, non-verbale communicatie, non-lineair bewustzijn en vaardigheden voor het creëren van een authentieke gemeenschap.

In de praktijk maken ruim 160 Epona Instructeurs wereldwijd gebruik van actief en reflectief werk met paarden (zowel vanaf de grond als soms vanaf een paardenrug) alsook van creatieve en muzikale expressie, adem- en lichaamswerk en vormen van sjamanisme, yoga en meditatie. Door deze ervaringsgerichte manier van leren, integreren mensen over de hele wereld de principes van de Epona-filosofie op effectieve wijze in hun dagelijks bestaan.

***Paarden nodigen uit tot de zachte kracht van de duidelijkheid – vanuit de eigen kracht.
Duidelijk maken: Wat wil je? Wat heb je nu nodig? Waar geef je richting aan?
Vanuit zorg voor jezelf – zorg dragen voor het geheel.***

Het authentieke en geconditioneerde zelf

Linda Kohanov maakt het onderscheid tussen het authentieke zelf en het geconditioneerde zelf.

Het *authentieke zelf* herkent emoties, wangedrag en lichamelijke sensaties als informatie, is bereid risico's te nemen en flexibel te zijn, staat open voor creativiteit en durft stappen in het onbekende te zetten, gebruikt fantasie, leeft in het nu en is nieuwsgierig naar mogelijkheden, staat open voor wat er *wil* gebeuren en is bereid te luisteren naar intuïtie en innerlijke wijsheid en durft hierop te vertrouwen. Het authentieke zelf is dat deel in de mens dat volledig aanwezig is, en volledig open staat voor diens eigen innerlijke leiding op dat moment.

Het *geconditioneerde zelf* (ook 'The False Self' genoemd) is ontstaan door opvoeding en conditionering, het oordeelt en veroordeelt, het neemt alles persoonlijk op, het heeft bevestiging van buitenaf nodig, het gebruikt woorden als 'ik zou moeten', 'altijd' en 'nooit', het is niet bereid om nieuwe dingen te leren of te proberen, het is zeer kritisch op zichzelf, het kan ook onrealistisch positief zijn en het ziet zichzelf vaak als het slachtoffer. Het geconditioneerd zelf is de eeuwig zeurende innerlijke criticus (iedere overtuiging, opvatting of perceptie) die ervoor zorgt dat de mens niet authentiek kan reageren in het moment (nu). Het geconditioneerde zelf is niet echt en maakt ongelukkig, maar is niet per definitie slecht. Het gaat erom dat de mens beseft dat het geconditioneerde zelf gebaseerd is op afspraken die zijn gemaakt en dat het niet is wie hij is.

In een authentieke gemeenschap wordt de keuze gemaakt voor congruentie (in plaats van conformiteit), authenticiteit (in plaats van perfectie) en aanpassingsvermogen en nieuwsgierigheid (in plaats van methodologie).

Het creëren van een authentieke gemeenschap vraagt bijzondere vaardigheden van mensen.

Linda Kohanov omschrijft de volgende belangrijke vaardigheden:

- Emotie en lichamelijke gewaarwordingen gebruiken als informatie.
- Aanwezig blijven bij ongemakkelijke emoties zonder in paniek te raken.
- Het aanvoelen en meevoelen met de emoties van anderen.
- Wangedrag lezen als een vorm van communicatie.
- Gevoelig, flexibel en ontvankelijk zijn als het gaat om persoonlijke ruimte en grenzen, die van zichzelf en die van andere mensen en dieren.
- De dynamiek van gedeelde emotie begrijpen: empathie hebben voor het emotionele proces van de ander en de emotionele resonantie die kan ontstaan tussen personen die dezelfde ervaring delen.

- Onderscheid maken tussen persoonlijke emoties als informatie die de mens kan helpen, emotionele patronen die geconditioneerde overtuigingen en gedrag creëren, en projectie en overdracht.
- De verleiding weerstaan om mensen, paarden, ongemakkelijke situaties etc. op een agressieve manier 'op te lossen'.
- Een psychologische omgeving van steun creëren: de veilige ruimte. Deze vorm van *geduld in volledige aanwezigheid* is cruciaal om toegang te krijgen tot innovatieve oplossingen.
- Bewust de keuze maken het authentieke zelf te activeren.

Emoties

Linda Kohanov wijst op het belang om emotie als informatie te gaan zien. De mens heeft afgeleerd stil te staan bij zijn emotie – die wordt onderdrukt of niet getoond. Vele gevoelens worden als ongewenst en zwak ervaren. Terwijl emotie een reden heeft – en een boodschap. Wordt daar geen aandacht aan gegeven, dan gaat de emotie om aandacht schreeuwen of slaat ze naar binnen.

Voor paarden is emotie informatie waar aandacht aan geschonken wordt, tot de emotie niet meer nodig is. Zodra de boodschap van de emotie begrepen is en daar naar gehandeld wordt, is de emotie niet meer nodig en zakt die weg. Paarden gaan weer verder met grazen. Juist dit loslaten is moeilijk voor mensen. Ook als de emotie gezakt is, blijven ze daarop herkauwen. Het is van belang dat de mens zich niet laat leiden door emotie. Emotie dient als een passagier in de auto te zitten, niet achter het stuur.

Aan de hand van een oefening kan de mens in contact komen met sensaties in zijn lichaam die passen bij het authentieke zelf (dat wat innerlijk goed voelt en blij maakt) en sensaties die horen bij het geconditioneerde zelf (dat wat onprettig voelt). Door deze signalen te leren herkennen kan de mens bij het maken van keuzes een referentiepunt krijgen in zijn lichaam.

Emotie als informatie – de vier stappen

1. **De emotie voelen in zijn zuiverste vorm** – bewust zijn van lichamelijke sensaties zoals veranderingen in de spierspanning, ademhaling, hartslag en bloeddruk direct als ze de kop op steken, en voordat de emotie verergert en er van daaruit gereageerd wordt. *Wat voel ik?(zonder oordeel)*
2. **De boodschap achter de emotie zien** – met behulp van de emotionele boodschappenkaart *. *Wat wil deze emotie mij vertellen?*
3. **Reageren op de boodschap van de emotie** – en de nodige aanpassingen in gedrag maken of uit de situatie gaan. De boodschap bepaalt de reactie.
4. **Weer gaan grazen** – wanneer op de juiste wijze gereageerd is, zal de emotie vanzelf wegzakken. Het verhaal kan losgelaten worden en de aandacht gericht worden op plezierige dingen in het leven.

* De emotionele boodschappenkaart is te vinden in het boek '*Ruiter tussen twee werelden*' van Linda Kohanov. Bijvoorbeeld bij angst worden de volgende vragen gesteld: Wat is haar boodschap? Wat is de bedoeling van die angst? Is er dreiging/gevaar? Wat is er bedreigend. Welke actie is nodig om weer veiligheid te ervaren?

Mijn ervaringen met Epona

Epona werkt vanuit het vrouwelijk leiderschap, vanuit het ontvankelijke (terwijl Parelli bijvoorbeeld vanuit het mannelijke leiderschap werkt, vanuit dominantie). Persoonlijk voel ik me tot de vrouwelijk vorm meer aangetrokken. Ik heb tijdens de basiscursus Epona (juni 2012) ervaren dat deze filosofie erg bij me past. Bovendien sluiten de uitgangspunten van Epona erg goed aan bij die van de opleiding hulpverlening met paarden.

Oefeningen en ervaringen zoals ‘*Ontmoet de kudde*’ hebben mij duidelijk gemaakt dat mijn capaciteiten tot invoelen en aanvoelen beter ontwikkeld zijn dan ik dacht.

De oefening ‘*Ontmoet de kudde*’ bestaat eruit dat door een aantal mensen op een afstand naar een kudde gekeken wordt en iedereen gevraagd wordt in gedachten bij elk paard tijd door te brengen. Ondertussen antwoorden zoekend op de vragen: ‘Wat voel ik? Wat ervaar ik in mijn lichaam in contact met dit paard? Wat vertelt het mij – ofwel, welke boodschap heeft dit gevoel? Wat is mijn neiging of drang?’ Het is van belang als mens daarbij alert te zijn op – ‘Wat is van mijzelf en wat van het paard?’, aangezien er sprake kan zijn van emotionele resonantie tussen mens en paard (bijvoorbeeld een aantrekken vanuit een zelfde verleden/ervaring).

Na afloop wordt eenieder (per paard) gevraagd wat daarbij gevoeld en ervaren is, met welke boodschap en neiging. Waarna verteld wordt wat feitelijk bekend is over dit paard qua geschiedenis, karakter en dergelijke. Het is een bijzondere ervaring te merken dat ik puur op gevoel en in contact met deze kudde, al een heleboel te weten ben gekomen over elk paard en soms letterlijk in me opgekomen is, wat ik later blijkt te kloppen en hoort bij dat paard.

Een andere ervaring is het uitzoeken van een kaart, horend bij het boek ‘*De weg van het paard*’, terwijl de afbeeldingen niet zichtbaar zijn. Het raakt mij dat ik weer hetzelfde paard tref (nummer 9 – en ook het paard van de boekcover) dat ik maanden daarvoor op de eerste opleidingsdag kies terwijl de afbeeldingen wel zichtbaar zijn.

Blijkbaar heeft dit paard mij iets te vertellen. De betekenis van deze kaart staat voor: De taal van de adem. Het gaat over: ‘Socio-sensueel bewustzijn, intelligentie van het hart en non-verbale communicatie. *Als de adem van het paard uit zijn lichaam gaat, trekt ook de wijsheid uit zijn hart weg.* Het geschenk: Als je je hele lichaam als een orgaan voor waarneming gebruikt, omhels je de wereld en voel je je plaats in de wereld tot in het diepst van je vezels. De uitdaging: De notie dat wij op onszelf staande wezens zijn, is een illusie. Het is lastig omgaan met besmettelijke gedachten en emoties als je hoofd en hart in strijd zijn met elkaar’. Als ik dit goed tot me door laat dringen, wordt me meer en meer duidelijk dat bovenstaande een rode draad is in mijn proces – in contact met alle vezels in mijn lichaam verbinding maken met de wijsheid van mijn hart, en daarop vertrouwen.

Een andere belangrijke oefening is de spiegelende sessie waarbij gewerkt wordt met het vervullen van de hartenwens. Bij aanvang staat de mens net buiten de paddock waar het paard in staat waar hij mee wil werken. Met behulp van de *Mind Body Methode*, bestaande uit vragen en richtlijnen (zie verderop), wordt de mens geleid door een meditatie waarbij hij zich naar binnen richt (met gesloten ogen) en aandacht schenkt aan zijn lichaam, wat hij daarin opmerkt, welke sensatie de meeste aandacht vraagt, welke informatie de emotie geeft, wat de boodschap daarvan is, wat zijn hartenwens is om te leren van of te ervaren met dit paard, en het paard te vragen om suggesties hoe dit te bereiken.

Tijdens deze meditatie laat het paard vaker opvallende dingen zien en reageert op wat de mens ervaart alvorens ze genoemd zijn. Zoals door het paard aanwijzen of aanraken van pijnplekken in het lichaam van de mens over de draad heen. Na de meditatie gaat de mens de paddock in en laat gebeuren wat wil – soms uitgenodigd te benoemen wat er in hem omgaat.

Hierbij komen intense emotionele processen op gang en ontstaat een sterke verbinding tussen paard en mens. Zonder dat er sprake is van sturing, krijgt de mens antwoorden op zijn vragen en hartenwensen gaan in vervulling. Dit heb ik zelf mogen ervaren en meermalen mogen zien bij anderen.

De *Mind Body Methode* is een lichaamsgerichte methode, van grondlegger Kathy Pike, die de mens helpt te begrijpen wie hij is terwijl hij met het paard werkt. Het helpt te ervaren en te zien hoe eigen emoties en gedachten het resultaat in de interactie met het paard creëren. De effectiviteit van deze methode zit daarin dat de mens via deze weg een trauma of een pijnlijke emotionele situatie (die ten grondslag ligt aan zijn huidige gedrag, zijn overtuigingen of belemmerende patronen) niet opnieuw hoeft door te maken, juist niet! Het is namelijk veel krachtiger én gezonder om in plaats van het *begrijpen* van gevoelens en te weten waar ze vandaan komen, simpelweg te focussen op het *volledig aanwezig zijn*, te zijn met de sensaties en gevoelens die door het lichaam heen gaan, zonder er iets aan te hoeven veranderen, ervan te vluchten of ze 'op te lossen'.

Bij de oefening '*Reflective Grooming*', wordt gewerkt met twee personen bij een paard en wordt afgestemd op het paard en op de ander, zonder gebruik van gesproken taal. Hierbij ontstaat een intersubjectiviteit – een gezamenlijk beleven tussen deze twee mensen – in wisselwerking met elkaar. Mensen en paard zijn in elkaars energieveld en beïnvloeden onderling elkaars ademhaling, bloeddruk, hartslag. Doel van deze oefening is door sterk energetisch aanvoelen en goede afstemming een gezamenlijke energie te creëren tussen mensen en paard. Deze oefening komt voort uit een stuk theorie van Kohanov over de communicatie via het hart.

Kohanov heeft ontdekt dat niet alleen brein, maar vooral hart, en ook de organen van een paard een *elektromagnetisch veld* om zich heen hebben. Dat van het hart is vele malen groter dan het brein en buiten het lichaam voelbaar. Paarden hebben in verhouding een groot hart en grote organen – en dus ook een groot elektromagnetisch veld. Hierdoor hebben paarden een plek buiten het lichaam, als einde van hun lichaam – deze plek is voelbaar. Daaromheen liggen nog meer energielagen, deze verschillen per paard. De grens van deze lagen kan verkend worden en hier kan in benadering van een paard rekening mee gehouden worden.

Lopend naar een paard toe kan de mens (leren) voelen wanneer hij door een laag van verbinding gaat – het is zaak dan even een stapje terug te doen, zodat het paard de kans krijgt die verbinding ook aan te gaan. Bovendien betekent dit dat met paarden gewerkt kan worden zonder ze aan te raken – in hun persoonlijke ruimte (bijvoorbeeld door ze te strelen/aaien zonder hen aan te raken). Zeker paarden die moeite hebben om op een bepaalde plek aangeraakt te worden, hebben er vaak baat bij als ze in hun energetische laag om hun lichaam heen, wel aangeraakt worden.

Ook de mens heeft deze energielagen en het is voelbaar waar de grenzen liggen. Tijdens een oefening van mens tot mens is vaker subtiel zichtbaar aan de ander als een laag genaderd wordt – onder andere doordat hij dan letterlijk iets naar achter holt met het lichaam. Maar ook zonder de ander te zien (geblinddoekt) kan feilloos aanvoeld worden waar de diverse energielagen eindigen. Deze sterke energievelden en het aanvoelen van de grenzen daarin bij mensen en paarden kunnen in de communicatie en afstemming een waardevolle aanvulling zijn als het gaat om het werken – en dus ook de hulpverlening - met paarden.

- Margrit Coates – Healing van paarden

De boeken van Margrit Coates, te weten *‘Paarden spreken’*, *‘Contact met paarden’* en *‘Paarden genezen’*, hebben mij zeer geïnspireerd en ik voel me sterk aangesproken door haar manier van kijken naar en omgaan met paarden. Coates heeft een spirituele kijk op leven, de ziel, energie en de universele macht. Het paard helpt ons in contact te komen met ons ware zelf.

*‘Het aanbod van het paard om onze gids te zijn helpt de mens bij zijn eeuwige zoektocht hoe in contact te komen met het innerlijke wezen.
Van ziel tot ziel brengt het paard fascinerende antwoorden.’*

Coates legt uit hoe vanuit werkelijke empathie de energiedialoog ofwel telepathische communicatie met het paard aangegaan kan worden. Paarden zijn boodschappers en metafoor voor de menselijke ziel. Ze kunnen recht in ons hart kijken en spiegelen ons innerlijk – als de mens daar eerlijk naar kan kijken, brengt dit hem innerlijke harmonie en vrede, maar het maakt hem tegelijkertijd verantwoordelijk voor zijn eigen handelen. Zorgt die mens niet goed voor zichzelf, dan heeft dit zijn weerslag op het welzijn van zijn paard.

*‘De geest van het paard heeft veel kwaliteiten waar wij mensen door worden aangetrokken.
Wij moeten proberen die eigenschappen te spiegelen.
Wat we van een paard krijgen is eerlijke feedback en ze geven terug wat we erin stoppen.
Paarden spiegelen zowel onze zwakheden als onze goedheid.’*

Coates benadrukt de kracht van het nu. In het nu is er een wisselwerking in een voortdurende stroom van emoties en gedachten tussen de mens en het paard, waar woorden overbodig zijn, maar waar de gemeenschappelijke taal gebaseerd is op de trilling van liefde. Om echt een nauwe relatie met paarden te hebben, moet de mens de balans tussen zijn lichaam en zijn geest zien te vinden en hoe dichter die twee elkaar naderen, des te dichter komt hij bij het wezen van paarden en gaat hij ze volledig begrijpen. Paarden communiceren door liefde.

*‘Paarden in hun wijsheid weten
dat alle leven uit dezelfde bron afkomstig en met elkaar verbonden is
en door hun natuurlijke liefde kunnen zij
onze ziel in ons zien schemeren.’*

Door zich in te leven in het paard, in zijn wereld te stappen en contact te maken met hoe een paard de wereld ervaart, is de mens in staat tot begrijpen en verstaan van paarden. Om een goede relatie met paarden te hebben, moet de mens de dialoog met het paard aangaan en in een wereld stappen die hij kan zien en begrijpen. Deze dialoog vindt plaats middels energetische communicatie. Waar het paard ook vandaan komt, hij zal de mens altijd begrijpen, niet zozeer door de woorden die hij uitspreekt, maar door zijn lichaamstaal en, nog veel belangrijker, door de energie van zijn wezen. Het paard scant de mens voortdurend en het is de energie die hij in golven uitzendt die overbrengt wat woorden niet kunnen.

Deze energie kan helend werken voor het paard. Coates legt uit dat elk mens in staat is contact te maken met deze potentie. Ze doet dit op een vertrouwenwekkende manier. Met praktische oefeningen die het voor iedereen mogelijk maken om hiermee aan de slag te gaan. Dat wat bij anderen vaak leidt tot vage verhalen komt dichtbij en wordt bereikbaar.

Mijn ervaringen met healing

Ook ik heb mij uitgenodigd en gesterkt gevoeld om me te verdiepen in hoe het paard zaken beleeft, harmonie te scheppen tussen lichaam en geest en in contact te treden met mijn paard op een energetische manier. Zonder dat ik me ooit bewust ben geweest van bepaalde potenties, ontdek ik nu – in de reacties van mijn paard – dat ik in staat ben energie over te brengen, ontspanning te brengen en te helen.

Dit proces is versterkt door het feit dat mijn paard sinds enkele maanden behoorlijke gezondheidsproblemen vertoont en dit van mij gevraagd heeft om enerzijds mijn doelen en verwachtingen bij te stellen en anderzijds haar conditie vraagt om ondersteuning van mijn kant in haar proces van herstel. Die ondersteuning bied ik onder andere via healing. Met datgene wat ik gelezen heb, ben ik steeds puur intuïtief – op basis van ingevingen en gevoel - aan de slag gegaan. En blijkbaar voel ik het goed. Mijn paard geeft me dat terug – ze reageert heel duidelijk op wat ik doe en laat duidelijke tekenen van ontspanning en verlichting zien. Bovendien ben ik in contact met andere (professionele) healers bevestigd in de positieve uitwerking die mijn energetisch werken op mijn paard heeft – zij hebben dit in het contact met haar gevoeld.

Het healen is iets waarvan ik zou willen zeggen – ik heb het niet gezocht, maar het heeft mij gevonden. Al weet ik nog niet waartoe het leidt – nu al merk ik dat het een welkome aanvulling is – en een fijn *aanvoelen* is – in het werken met paarden.

- Communiceren met paarden – Terra Natura

Ik heb een zeer leerzaam weekend gehad in de vorm van een cursus *Communiceren met paarden* van Terra Natura. Direct daarna heb ik onderstaande inspiratie opgeschreven over de indruk die bij mij achtergelaten is en die ik gedeeld heb met anderen. Omdat ze deel is van mijn proces en aansluit bij de opleiding onderstaand deze inspiratie.

Inspiratie

‘Je creëert zelf mee wat en wie er om je heen is! In de omgang met paarden gaat het om duidelijk te zijn wat je intentie is! Paarden prikken door jouw buitenkant heen en reageren op een diep gevoel van binnen. Als je duidelijk bent over jouw diepere intentie - waar je heen wilt – dan zullen ze met je mee gaan. Uitgangspunt is de vraag aan jezelf wat jij dit paard of de mensen in de wereld te bieden hebt!

Soms zit een situatie tegen, gaat het niet zoals je wilt en kun je ontevreden gaan mopperen. Je raakt in de strijd. De situatie verandert daar niet door, in tegendeel, draait zich vaak alleen maar vaster. Met het mopperen raak je verwijderd van wat je hierin zelf kunt doen – wat jouw aandeel in de situatie is. Je komt in de slachtofferrol.

Paarden leven in het hier en nu en nemen de situatie zoals die is. Kijkend naar de vervelende situatie en aanvaarden dat die (nu) is zoals die is, geeft ruimte. Ruimte om vervolgens contact te maken met je eigen mogelijkheden in de omgang hiermee. Het vergt oefening om te kijken naar jezelf (wat heeft dit met mij te maken?), naar wat er wel is/goed gaat en waar je graag heen zou willen?

Een pure drijfveer, vanuit je diepste zelf, is nodig. Met begrip en respect voor het gedrag van het paard of de ander (dat is immers mede ontstaan onder invloed van jou). Als het lukt dit krachtig naar buiten toe uit te stralen - een positieve insteek - dan kan het niet anders dan dat de omgeving hierop reageert.

Maar dit vraagt nogal wat. Namelijk je bewust zijn van je eigen houding en uitstraling, contact maken met je gevoel en daar naar gaan luisteren.

Het is de kunst je te laten uitdagen om datgene in jezelf naar boven te halen om zelfs het meest onwillige paard met rust en vertrouwen tegemoet te treden en jezelf niet van de wijs te laten brengen.

In mijn achterhoofd heb ik het standpunt – ‘Als het paard zich misdraagt, tegenwerkt, is het altijd de schuld van ruiter’. Schuld in de zin van: de ruiter doet of laat iets waardoor dit negatieve gedrag opgeroepen wordt. Bij ouders en kinderen is het vaker niet anders.’

Aandachtspunten in het communiceren met paarden

Bewustwording van eigen houding en uitstraling en contact maken met gevoel en daar naar luisteren is vooral vormgegeven door oefeningen van mens tot mens en van mens tot paard.

De volgende zaken zijn daarbij in de cursus *Communiceren met paarden* aan de orde gekomen:

- Ervaring van dimensies in beweging met en tegen elkaar – hard, zacht en week. Het grote effect van zachte bewegingen – ook in het omduwen van de ander.
- Ruimte voelen in je lijf door het verschil te ervaren je pols fysiek te bewegen (zoals bij fysio) of in de ruimte te bewegen. Dit laatste geeft een veel intensere ervaring.
- Geaardheid voelen en ervaren – met wortels in de grond gaan staan en thuiskomen in jezelf. Voelen dat de aarde je draagt. Dan ben je voor een ander niet te tillen.
- Kijk met een wijde blik de wereld in, rondom 360 graden. Open je borst, zonder je armen vast te zetten.
- Wees de lengte die je hebt – wees 1,78 m. groot en neem die plek in de wereld in.
- Werken vanuit sámen met het paard – niet vanuit druk of vlucht.
- De kracht van de aandacht – overstijgt die van spierkracht.
- Richting geven – *daar* wil ik heen – en daar je aandacht naartoe brengen (focus).
- Richt je niet op een doel/plan/resultaat, maar op je intentie – en sta open voor wat er hier en nu wil gebeuren met het paard.
- Persoonlijke ruimte innemen – ook achter je. Neem je paard in die ruimte mee met heel *zijn* persoonlijke ruimte. De kern van de ruimte van het paard bevindt zich op twee-derde, net voor de achterhand. Neem dat met je mee (bij het leiden van het paard).
- Bewustzijn van de persoonlijke ruimte achter je geeft afstand – zeker bij een stop.
- Leiden met een touw – zacht en in de open hand – in verbinding met de ander door het touw heen. Dit kun je voelen.
- Bij een last op/aan je schouders die niet mee wil, bestaat de neiging over te stappen naar fysieke kracht. Als je focust in de richting waar je heen wilt gaan en de last met je mee neemt (als een gegeven), gaat de last zonder veel moeite met je mee.
- Staat een paard stil – schiet niet in het geven van druk of gaan trekken, maar zoek de juiste plek/positie door kleine stapjes naar links of rechts te zetten. In de goede hoek ten aanzien van zijn hoofd komt er een klik en kun je verder. Beraad je over je richting en intentie.

5. Persoonlijke ontwikkeling en eigen proces

- Keuze van de opleiding en aanvullende ervaring

Ik heb bewust voor deze opleiding gekozen, na een zoektocht binnen een uiteenlopend aanbod in Nederland, België en Duitsland. Hierin ben ik vooral op mijn gevoel af gegaan.

Deze opleiding bij de Hulpverleningspraktijk 'De Vrije Teugel' (Josien Willemse noemt het zelf een cursus) is een praktijkvariant van de minor die op de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden aangeboden wordt.

In contact met Josien voel ik mij direct op mijn gemak en mijn gevoel zegt dat dit is wat ik zoek en wat bij me past. Een proefsessie met haar en de paarden bevestigt dit alleen nog maar.

Wat me in aanvang enorm aantrekt is dat er van uitgegaan wordt dat degenen die deze opleiding volgen, al werkzaam zijn in de hulpverlening, danwel coaching. Hetgeen betekent dat vooral de nadruk ligt op het paarden-gedeelte – paardengedrag, de specifieke omgang met de paarden, hun meerwaarde in de hulpverlening, enz. naast verdieping in lichaamstaal en emotie en tot slot ethische aspecten. Deze aspecten zijn ook allemaal terug te vinden in dit werkstuk.

Er wordt verwacht dat de student goed in staat is een klant en hulpverleningsproces op de juiste manier te begeleiden. En zodoende de handen vrij heeft voor dat wat juist anders is in het (samen-)werken met paarden. Dit heeft mij de kans geboden om relatief snel toch heel goed bekend te worden met de hulpverlening met paarden

Terugkijkend kan ik zeggen dat ik in deze opleiding gevonden heb wat ik zocht. Het biedt een grote mate van vrijheid – maar vraagt dus even grote zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid. Zowel voor de invulling van de theoretische achtergronden, als voor de vormgeving van de praktijk. De insteek die tijdens de lesdagen gemaakt wordt – een combinatie van theorie en veel oefenen – heeft naar mijn idee een heel goede basis gelegd om aan de slag te gaan met hulpverlening met paarden. Daarbij is een goede invulling van de praktijk thuis wel van belang – en daar heb ik maximaal gebruik van gemaakt.

De opleiding heeft ook een persoonlijk proces op gang gebracht (waarover later meer). Natuurlijk, dat wat bij de klant gebeurt, gebeurt ook bij de lerende hulpverlener in het werken met paarden. Paarden spiegelen je gedrag en zetten aan tot ontwikkeling – ook bij de student in opleiding. Bovendien worden vanuit de positie als klant ervaringen opgedaan, zogenoemde ervaringsdeskundigheid, die meegenomen kan worden in het uiteindelijke werk.

Als door toeval – of was het geen toeval? – heeft een samenloop van zaken die op mijn pad gekomen zijn op een heel mooie manier in elkaar gegrepen en elkaar aangevuld.

Als invulling van de praktijk voor de opleiding heb ik enerzijds wekelijks gewerkt met kinderen met psychiatrische stoornissen op een zorgboerderij. Dit werd therapeutisch paardrijden genoemd, maar is nog het best te vergelijken met orthopedagogisch paardrijden – gericht op persoonlijke ontwikkeling – waarbij niet alleen gewerkt wordt op het paard, maar ook naast het paard in de vorm van verzorging, grondwerk, Freestyle, longeren en parcours lopen.

Verder heb ik werkelijk met allerlei volwassenen gewerkt. Voor het grootste deel betrof dit spiegelen met paarden – meestal 1-2 sessies en een enkel langer durend proces. Daarnaast heb ik met jeugdigen en jongvolwassenen gewerkt in verbeteren van de communicatie met hun paard (in de vorm van grondwerk, Freestyle, longeren of rijden).

Vanuit mijn nieuwsgierig karakter en aard van leren (overal ervaring opdoen en daar het mijne uit pikken) heb ik hiernaast bewust ja gezegd op zaken die op mijn pad kwamen. Zo heb ik een cursus hippotherapie gevolgd (een brede vooral theoretische basis over hulpverlening met paarden), een cursus communiceren met paarden, een basiscursus Epona en een cursus longeren. Dat wat ik hier uit gehaald heb, sluit heel goed aan op mijn eerdere verdieping in grondwerk (o.a. Klaus Ferdinand Hempfling en Emiel Voest) en communicatie met mijn eigen paard en haar bitloos gaan rijden.

Alles tesamen is naar mijn gevoel als een puzzel ineens gevallen – de opleiding, de praktijk, de bijscholing en mijn eigen ervaring en achtergrond. Ik heb het gevoel hier echt mee verder te kunnen en voldoende basis te hebben ontwikkeld voor een stevige start in de hulpverlening met paarden. Voor mij toch een onontgonnen gebied.

Het respect en de diepgang waarmee in de opleiding met paarden gewerkt wordt, heb ik eveneens gevonden in de cursussen. Ik heb mijn thuis gevonden bij de gevoelsmatige benadering van het paard (in tegenstelling tot de methodische gedragsmatige benaderingen), waarbij vanuit een aanvoelen en vanuit relatie de eenvoudigste zaken tot stand komen (zoals het leiden van een paard) en waarbij in gesprek gegaan wordt met het paard op gevoelsniveau.

Voornamelijk bij Epona wordt een goede basis gelegd voor voelen, van je eigen lichaam en energie, en van aanvoelen. Dit heeft naadloos aangesloten op de opleiding. Geboeid door haar boeken, heb ik me verdiept Margrit Coates en door omstandigheden rond mijn eigen paard (toeval bestaat niet) ben ik gedwongen met die kennis ook iets te gaan doen. Ik heb in dit proces ontdekt mogelijkheden te hebben tot het werken met energie. Naar mijn gevoel ben ik hiermee een laag dieper gegaan en heb ik een begin gemaakt met healen van paarden. Dit proces staat naar mijn idee niet op zichzelf maar biedt een meerwaarde in de hulpverlening met paarden. Al met al hebben zaken op mijn pad heel goed in elkaar gegrepen, alsof het zo moest zijn.

Soms leer je hoe het niet moet

Heel tevreden over de opleiding, wil ik nog aandacht schenken aan zaken waar ik geen voorbeeld aan wil nemen. Ik benoem ze om ervan te leren – wetend dat eenieder met beste bedoelingen gehandeld heeft. Ook van wat niet goed gaat, of vanuit de positie als klant niet goed voelt, kan ik leren.

Tijdens oefeningen gebeurt het een aantal keren dat wat ik gewaar wordt niet overeenkomt met wat de hulpverlener (van dat moment) en de observatoren langs de kant menen gezien te hebben. Ik voel iets, dat anderen duidelijk niet voelen. Of anderen voelen iets dat ik niet gewaar wordt. Op zich is dit een natuurlijk, menselijk fenomeen in de waarneming. Vraag drie getuigen van een ongeluk en er komen drie verschillende verhalen.

Waar ik moeite mee heb is dat geïnterpreteerd wordt en conclusies getrokken worden. Waarbij ik diverse keren niets herken in deze interpretaties of conclusies. Er wordt iets bij me neer gelegd dat niet van mij is – althans, zo voelt het voor mij. Er lijkt dan maar één waarheid te kunnen bestaan. Het zegt iets over mij dat ik hier gevoelig voor ben!

Vanuit diepgaande ervaringen in het verleden maakt dit twee dingen in me los. Ofwel een grote onzekerheid en twijfel aan mijn eigen gevoel. Het kan me enorm verdrietig maken en uit mijn huisje halen. Omdat ik me niet erkend weet in mijn gevoel en enorm ga twijfelen aan mijn in- en aanvoelingsvermogen.

Ofwel ik blijf in contact met mijn eigen gevoel en laat weten het niet te herkennen wat er gezegd wordt en ga er tegenin. Tot verzet toe. Eigenwijs dus, maar wel in respect met mezelf.

Diverse keren is geopperd dat datgene wat ik voel niet klopt, immers, meerdere mensen hebben iets anders gezien of ervaren. Die ene waarheid. Hoe kan een ander bepalen dat wat ik voel, niet klopt? Soms wordt dit wat minder scherp gesteld. Dan krijg ik te horen: 'Je herkent dat wat we zeggen niet, dus dit zal een stuk zijn dat jij je nog niet bewust bent (ondanks dat het er is, want andere mensen zien het wel), maar je hoeft daar mogelijk nu ook helemaal niets mee.' Inderdaad – ik hoef er niets mee.

Ondanks de plausibele uitleg blijft het katterig gevoel, dat mijn waarneming niet goed is, enige tijd hangen. Een andere keer wordt mijn reactie uitgelegd als weerstand of vermijding en word ik uitgenodigd om een oefening te gaan doen waarbij ik tegen mijn eigen gevoel in ga. Met als doel een drempel te overwinnen (een drempel die ik zelf niet ervaar) of dieper bij mijn gevoel te komen (terwijl het voor mij al helder is). Of een oefening in een richting waar ik het probleem niet zie of ervaar. Het brengt me niet echt verder. Ik zie achteraf hoe bepaalde thema's en reacties meer gekoppeld zijn geweest aan de persoon en dus mogelijk meer zeggen over de ander dan over mij.

Ik heb er wel wat van geleerd. Namelijk om heel zorgvuldig met de klant om te gaan! Heel eigenwijs concludeer ik na een aantal situaties dat ik het steeds goed voelde en heb ik ervaren hoe naar of vervelend het voelt hierin niet gehoord en niet erkend te worden. Hoe eigen interpretaties en projecties van anderen (de hulpverlener) aan mij toegedicht zijn en het gevaar bestaat dat op basis hiervan een koers uitgezet wordt die voorbij gaat aan mijn proces. Zo wil ik *niet* met klanten omgaan – dat is wat mij daar vooral van is bijgebleven. Hoe kan ik als hulpverlener (aanmatigend) stellen dat er méér is, dat de klant het niet juist voelt, dat hij zijn gevoel onderdrukt, dat er weerstand is, enzovoort - op momenten dat de klant zegt iets geheel anders te ervaren? Deze ervaringsdeskundigheid als klant leert me als hulpverlener niet te gaan invullen – maar te luisteren.

Luister niet naar de klant is het advies vanuit de opleiding (doelend op wat die zegt), maar vertrouw op je eigen gevoel als hulpverlener en wat de paarden laten zien. Ik ben het hier niet mee eens en wantrouw in deze mijn eigen gevoel als hulpverlener meer dan me is voorgedaan. Dat wat de klant zegt klopt – te allen tijde! Daar ga ik vanuit. In ieder geval voor hem. De klant heeft zijn eigen beleving, zijn eigen verhaal, zijn eigen waarheid. Al meen ik aan mijn water aan te voelen dat dat niet de hele waarheid is, of krijg ik signalen dat het anders ligt, dan zal ik dat voor me houden.

Alleen als het paard iets anders laat zien, neem ik het paard daarin serieus. Door de klant te vragen of hij zag wat het paard liet zien en hoe hij dit oppakt of interpreteert. Lijkt te klant niet de zelfde boodschap van het paard op te pikken als ik doe, dan kan ik hooguit voorzichtig de toevoeging doen: zou het ook nog zo kunnen zijn dat ... (en dan mijn eigen indruk geven). Zo geef ik de klant de kans om zijn eigen beleving te nuanceren. Klopt dit (mijn indruk) volgens de klant niet – dan klopt het niet. Ik zal hem zijn beleving niet afnemen. Ik kan namelijk alleen maar werken met de realiteit die voor de klant op dat moment bestaat. Ik kan er hooguit iets *naast* zetten, aansluitend bij hoe de klant zaken beleeft.

Ik kan de klant hem verder nog uitnodigen iets te proberen, om een nieuwe ervaring op te doen, die zijn beleving mogelijk beïnvloedt. Bijvoorbeeld door de klant datgene te laten doen waarvan ik denk dat nodig is om het paard heel anders te laten reageren (bijvoorbeeld rustig in plaats van gespannen).

Deze uitnodiging moet niet met de intentie gebeuren om gelijk te bewijzen en de klant mag daar uiteraard nee op zeggen. Hoe dan ook: ik wil de klant niet het gevoel willen geven dat hij het niet juist ziet of voelt – maar hem volledig in zijn waarde laten.

Bovenstaande klinkt wellicht in strijd met andere stukken in deze tekst. Er is gesproken over het belang van eigen aanvoelen door de hulpverlener en de waarde daarvan om dit in te zetten binnen de hulpverlening met paarden. Dat belang blijf ik onderschrijven. Wat ik nu probeer duidelijk te maken is dat uiteindelijk dat wat de klant ervaart gevolgd dient te worden. Met respect voor zijn beleving, tempo, proces en persoon. Tenzij... Ja tenzij paard of klant daarmee in gevaar dreigen te komen. Bijvoorbeeld als een klant zegt geen angst te hebben, de feedback over de signalen die het paard geeft niet herkent, terwijl het paard een zodanige spanning laat zien dat er gevaar dreigt als zo doorgegaan wordt. Dan wordt – met respect voor de beleving van de klant – toch gestopt met waar hij mee bezig was.

Waarom zo eigenwijs? In heel andere situaties heb ik keer op keer ervaren dat ik echt op mijn gevoel mag vertrouwen en dat mijn aanvoelen scherp ontwikkeld is. En dat ik het dus juist voel. En het gaat niet om gelijk – in tegendeel. Het gaat mij om: wat breng je teweeg (zoals ook bij de paarden). Het is jammer dat door conclusies van anderen (over mijn gevoel) toch af en toe gerammeld is aan dit vertrouwen in mezelf. Want dat brengt toch een en ander teweeg en gaat ten koste van de relatie. Dat had anders gekund. Bijvoorbeeld door middel van open vragen en respect.

Er is nog ander aspect waarin ik heel eigenwijs ben en afwijk van wat in de opleiding is geleerd. Ik onderschrijf niet de mening dat *alles wat het paard doet een afspiegeling is van de klant*. Zo zou gapen altijd een vorm zijn van spanning loslaten *van de klant* of een plek die het paard inneemt in de paddock altijd iets zeggen *over de klant*. Zelf heb ik tijdens de diverse sessies moeten constateren dat bepaalde paarden wel degelijk hun favoriete plek in de bak/paddock hebben, ongeacht wie er zich onder hen bevindt. Ze zijn immers ook nog gewoon paard - dus zichzelf - en niet alleen maar aan het werk. Bovendien worden ze in hun gedrag eveneens beïnvloed door andere paarden, mensen of situaties buiten de sessie.

Voorts heb ik in verdieping van healing – en het in praktijk brengen daarvan – duidelijk het verschil mogen ervaren in het middels gapen loslaten van *mijn* spanning door een paard en het loslaten van *zijn* spanning door een paard. De stelling dat als een paard gaapt in een sessie dit altijd met de klant te maken heeft, is mij te kort door de bocht. Ik kies er liever voor het signaal te benoemen, de klant vragen of dit van hem is of van het paard. Geeft de klant aan dit niet te herkennen – dan is het dus van het paard! Hier begint mijns inziens vertrouwen – uitgaan van de waarheid van je klant. Dit is maar een voorbeeld, maar maakt wel duidelijk dat ik wil waken bepaalde aannames die leiden tot standaard interpretaties of duidingen.

In deze ervaringen heb ik dus geleerd hoe het niet moet – althans – ik heb ontdekt hoe *ik* het niet wil doen en wat niet bij mij past.

Op basis van deze ervaringen binnen de opleiding heb ik voor mezelf onderstaande lessen geformuleerd.

Belangrijke les 1

Een paard spiegelt niet alles van de klant – hij is ook nog paard met bijvoorbeeld een voorkeursplek en stemming.

Les 2

Neem de klant het gevoel niet af, of geef daar geen oordeel over. De klant voelt het zelf het beste. En het voelt als een afwijzing als de hulpverlener aangeeft dat de klant het verkeerd voelt.

Les 3

Al krijg je als hulpverlener beelden en ideeën bij de klant, besef dat die vooral uit je eigen referentiekader komen en houd ze voor je. Blijf horen wat de klant zegt (te voelen) en *toets* eigen indrukken.

Les 4

Voor mij persoonlijk een opdracht om, tegen oordelen en interpretaties van anderen in, toch in mezelf te blijven geloven en voor mezelf te gaan staan. Ik hoef niet op te pikken wat geïnsinueerd wordt.

Ik sta wel open om te leren, maar dan vooral vanuit eigen beleving, herkenning en erkenning – passend bij ervaringsgericht leren en Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie. En niet vanuit interpretaties en conclusies gegeven door de deskundige hulpverlener – als die suggesties niet ergens raken aan wat in *mij* leeft.

Daarmee kom ik terug op een essentieel uitgangspunt van Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie, namelijk dat de klant diens eigen deskundige is! En dit is hoe ik met klanten om wil gaan.

- Voorkeur voor doelgroep en domein

Toen ik een half jaar geleden de opleiding startte dacht ik voor mezelf helder te hebben dat ik binnen de hulpverlening met paarden wilde gaan werken met kinderen met autisme. Dit heeft te maken met mijn achtergrond – ik heb me ontwikkeld tot psychiatrisch maatschappelijk werker, op een expertisecentrum voor autismespectrumstoornissen. Na jaren van hulpverlening middels gesprekken met voornamelijk ouders, zag ik een meerwaarde om met paarden en autistische kinderen aan de slag te gaan. Juist omdat deze kinderen vastlopen in het verbaal begrijpen en het zich uitdrukken. Paarden praten niet met woorden! Ik zou me in het werken met hen op orthopedisch paardrijden willen richten. Gecombineerd met de voor mij bekende gesprekken met hun ouders.

Gaandeweg de opleiding – en juist door de ervaring in de praktijk – is deze keuze veranderd. Ik heb het orthopedagogisch paardrijden op de zorgboerderij als prettig ervaren – en de doelgroep kinderen met psychiatrische problematiek (waaronder ook vele kinderen met ASS) past bij me. Echter – in het werken met volwassenen heb ik ervaren dat dit me veel voldoening geeft. Juist in het spiegelen met paarden bij volwassenen (zowel met als zonder hulpvraag) heb ik bijzondere ervaringen mogen opdoen.

Al deze ervaringen komen er op neer dat een enkele sessie met paarden een behoorlijke impact heeft op de klant en betrokkene tot inzichten brengt, die met geen tien gesprekken te bereiken zijn. Hoewel ik niet resultaatgericht ben en altijd voldoening heb gehaald uit de kleinste beweging in een langdurig proces, merk ik dat ik deze nieuwe dynamiek erg prettig vindt. Een kort contact, als in het voorbijgaan, maar wel met een blijvend indruk voor de klant. Spiegelen met paarden trekt me dus daarin zeer aan

En wat doe ik dan precies als ik ga spiegelen – waar plaats ik dit werk? Hoewel spiegelen aspecten natuurlijk in elke vorm van hulpverlening met paarden een rol spelen (zelfs in alle omgang met paarden), zou ik *het* spiegelen met paarden onder het domein psychotherapie met paarden willen laten vallen. Het spiegelen heeft een sterk therapeutisch effect en grijpt meest in *in* de persoon (intra-persoonlijk).

Voor mij is dit een reden temeer voor mijn voorkeur voor spiegelen: ik geniet van het therapeutisch aspect van het spiegelen met paarden. Ik ben iemand van diepgang en door mijn uitstraling weet ik mensen heel snel op hun gemak te stellen. Ik ben direct in mijn vragen, zonder dat mensen zich geforceerd voelen. Dit leidt er keer op keer toe dat klanten eerlijk naar zichzelf durven kijken en diep in proces gaan (dieper dan ze zelf dachten te zullen gaan). Ondanks dat ik geen psychotherapeut ben en het dus officieel niet de naam mag hebben, merk ik dat mijn interventies behoorlijk overeenkomen met wat binnen de psychotherapie met paarden normaal gesproken gedaan wordt. Reeds in het algemeen maatschappelijk werk, waren mijn interventies meer therapeutisch dan dienst- of hulpverlenend en dat is in de psychiatrie nog meer versterkt. Vanuit kennis van vele methodieken en therapieën heb ik een eigen manier van werken ontwikkeld die verder gaat dan begeleiding. Dit neem ik uiteraard mee in mijn werken met paarden.

Geoorloofd of niet. Als ik zou moeten omschrijven wat ik binnen de hulpverlening met paarden en volwassenen doe of wil doen, dan zou ik dat omschrijven als Equine Assisted Therapie – en wel voornamelijk spiegelen met paarden ofwel therapie met paarden (eigenlijk het domein psychotherapie met paarden). Mijn werk met de kinderen valt ook onder Equine Assisted Therapie, maar dan het domein orthopedagogisch paardrijden. Waarbij paardrijden (zoals eerder uitgelegd) de lading niet dekt aangezien het een veel breder aanbod betreft. *Orthopedagogische hulpverlening* met paarden zou mijns inziens een meer passende term zijn. Ik meen voldoende orthopedagogische kennis en inzicht te hebben om deze hulpverlening aan te kunnen bieden. Dit alles betekent dat ik (zover ik het voor het kiezen heb) de keuze heb gemaakt om in ieder geval met deze twee vormen van hulpverlening met paarden verder te gaan in de nabije toekomst.

Bij welke doelgroep ligt dan mijn voorkeur? Mijn affiniteit met kinderen/jeugdigen met autismespectrumstoornissen blijft. Ik wil me echter niet beperken tot deze problematiek. Kinder- en jeugdpsychiatrie boeit me over de hele breedte – waarbij ook nog een sterke affiniteit ligt bij eetstoornissen.

Daarnaast zou ik me willen richten op volwassenen, waarbij een sterke voorkeur ligt voor emotionele problematiek, (zoals angst, dwang, (verlies-)verwerking, rouw, identiteit, burnout, depressie, seksueel misbruik en traumatische ervaringen); persoonlijkheidsproblematiek (identiteit, homofilie, gender); eetstoornissen (anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge-eating-disorder) en psycho-somatische problematiek.

Het orthopedagogisch paardrijden en het spiegelen met paarden zijn mens- en ervaringsgerichte hulpverleningsvormen geschikt voor de doelgroepen waarmee ik wil werken. Ze sluiten aan bij mijn humanistische holistische visie, mijn geloof dat mensen in staat zijn hun eigen ‘beste oplossingen’ te vinden en mijn geloof in metaforen en in de kracht van een beweging, die ruimte schept voor verandering. Deze hulpverleningsvormen bieden mij de mogelijkheid om vanuit respect te mogen werken met paarden en gebruik te maken van hun enorme potenties, van nature aanwezig.

De verwondering over wat paarden te bieden hebben raakt aan een spirituele ervaring. Mijn eigen inbreng is er een van authenticiteit, eerlijkheid, en rust. Omdat ik zorgzaam en betrokken ben en de dingen graag simpel en puur houd, voelen klanten zich veilig bij mij en voelen zij zich oprecht gezien en gehoord. Zij durven eerlijker en dieper naar zichzelf te kijken en vergroten daarmee hun zelfkennis. Als ik een kleine bijdrage mag leveren aan hun eigen proces van leren en groei, is dat voor mij een hele eer. Ik voel me uitverkoren op deze manier met paarden te mogen samenwerken en een bijdrage te leveren aan het welzijn van de medemens. Dank zij de paarden....

- Mijn eigen proces en ontwikkeling

Bij de oefeningen in de rol van klant tijdens de opleiding komt een aantal van mijn persoonlijke karakterkenmerken terugkerend naar boven, zoals mijn rustige uitstraling, respectvolle omgang naar paarden, met duidelijke aandacht om me heen kijkend. Ik voel een sterke neiging tot aanraken van de paarden en geniet van strelen, poetsen en knuffelen. Aanraking met de handen die (naast de mond) het meest gevoelig ontwikkeld zijn; dat is mijn manier van contact maken – en gaat samen met tegen paarden spreken. Dieren nodigen mij enorm uit tot die aanraking, maar mensen ook. Ik ben gevraagd mezelf aan te raken en ontdek dan dat ik dit aanraken van mezelf minder gewoon ben. Ik ervaar de weldaad van de eigen aanraking op een niet stabiele knie en het effect daarvan. Voor mij een stimulans om de kracht van de aanraking door mijzelf meer te gaan inzetten ten behoeve van (healing van) mijn eigen lichaam.

De kracht van aanraken en (nog beter) in contact komen met mijn gevoel zou de kern van mijn persoonlijk proces genoemd kunnen worden. Niet alleen in de opleiding en in het oefenen in de praktijk, in de ervaringen met Epona en Communiceren met paarden, maar ook in het proces met mijn eigen paard ben ik steeds geleid naar leren voelen, leren aanraken, leren aanvoelen en het nauwkeurig gewaar worden van signalen in mijn lichaam. Niet dat ik dat voorheen niet kon – in tegendeel. Wellicht is de omschrijving *leren* niet de juiste. Het gaat meer om *bestendigen en intensiveren* van wat in mij is op het gebied van voelen. Wat ik in dit proces steeds tegen gekomen ben is *vertrouwen* – durven vertrouwen op datgene wat ik voel – dat dat juist en waar is. En van daaruit durven gaan staan voor mezelf. Voor wie ik ben.

Dit heb ik ook gevoeld tijdens de toetsing van de praktijk van de opleiding. In tegenstelling tot hoe ik mezelf ken, ben ik aangaande de toetsing vrijwel niet gespannen en vol vertrouwen in mijn eigen kunnen. Het bericht dat Andries (de partner van Josien) mee zou kijken – in plaats van een vreemde extern deskundige – neemt het beetje spanning weg. Ik voel me innerlijk heel rustig.

Toeval of niet – mij speelt de hele dag als een mantra door mijn hoofd– *I will give who I am – trusting in Love!* Een regel uit een nummer van Kelly Sweet op een CD die ik beluisterd heb op weg naar Groningen en mij emotioneel raakt. En zo voel ik me ook: ik geef wat ik in me heb en vertrouw in liefde. Ik weet en voel dat ik dit kan – hulpverlening met paarden – ik doe dit immers al. Vertrouwen dus.

Naar mijn gevoel heb ik een stevige sessie neer gezet – zoals ik ben! Ik heb mijn gevoel gevolgd en ben blij te hebben gekozen voor de paarden die bij me passen – de drie merries. Ik laat de studiegenoten, die wel last hebben van spanning, voorgaan. Dat ik als laatste aan de beurt ben is prettig. Ik heb het een en ander mee gepikt van eerdere feedback. Die brengt me niet in de war maar stelt me op scherp.

Als ik start met de sessie, sta ik daar meteen en is de energie die van me uitgaat voelbaar voor de klant - ik neem haar daarin mee en we zijn vertrokken. De sessie verloopt als een vloeiend proces, waarin alle ingrediënten zitten die ik daar graag in zou willen leggen. Van de buitenkant lijkt het proces snel te gaan (zo is de feedback), maar dat is niet mijn beleving – noch die van de klant. Ik voel geen tijdsdruk. In tegendeel, er is geen tijd – ik ben... hier... en... nu. Ik observeer, wordt gewaar, ervaar, voel in mijn lijf, pik signalen op en reageer. Als in een flow, met een goede kennismaking aan het begin tot een mooie afronding aan het einde, blijkt het mogelijk om in een krap half uur een heel mooi proces te doorlopen. De paarden hebben zich van hun beste kant laten zien en reageren feilloos op wat er gebeurt. Ik ben getuige van diverse bijzondere momenten waarin ze in hun gedrag en bewegingen bevestigen wat er gezegd wordt – onmiskenbaar - en meewerken in een bepaalde richting. Uiteraard bedank ik (maar ook de klant) de paarden na afloop.

Bijzonder aan deze sessie is voor mij dat ik de film helemaal terug kan spoelen en heel helder aan kan geven wat er gebeurde, wat mijn interventies zijn geweest en waarom. Normaal gesproken laat mijn geheugen me meer in de steek. Is dit zo'n ervaring van *volledig aanwezig zijn*? In ieder geval heb ik het ervaren als erg wakker en scherp daar zijn. De feedback van Josien en Andries is overwegend positief met een enkele kritische vraag en als aandachtspunt: *vergeet je gevoel niet* (doelend op het mogelijk wat snel gaan in het proces en de valkuil niet de tijd te nemen om stil te staan). Een mooiere afsluiting van de opleiding kan ik me niet wensen.

Maar daar houdt het niet op. De opleiding staat – zoals reeds duidelijk moge zijn – niet op zichzelf. Ze is onderdeel van een ontwikkelingsproces dat al veel langer gaande is.

Mijn keuze voor deze opleiding is er een geweest, van een reeks keuzes de laatste maanden, waarin ik veel meer luister naar wat ik nodig heb. Niet beredeneerd, maar vanuit gevoel zet ik stappen in deze wereld. Ik voel ik me op weg naar een heel ander leven dat veel beter bij me past dan hoe ik de afgelopen jaren met mezelf ben omgegaan. Niet dat ik ontevreden ben of me ongelukkig heb gevoeld over de weg tot nu toe. Maar het lijkt of ik toe ben aan een meerwaarde. Er is *meer* mogelijk dan ik tot nu toe gewend ben. Dieper, intenser, rijper.

Dit proces is niet iets van een half jaar – ik ben sluipend in deze richting gestuurd. Begonnen met het loslaten van perfectionisme daar waar het me in de weg stond, het loslaten van verplichtingen, me niet meer laten jagen door de snelheid van de maatschappij, bewust parttime werken, genieten van vrije tijd, me niet meer laten beïnvloeden door *men*, durven afwijken van gebaande paden, genieten van heel kleine dingen, los van trends en mode, de keuze om veel tijd buiten en met paarden door te brengen, leren van mijn eigen ziekte en anders in het werk gaan staan, contact maken met wat ik leuk vind en dat plek laten innemen in mijn leven, durven risico's te nemen of te veranderen, kansen tot ontwikkeling aangrijpen.

De laatste maanden heeft dit vooral vorm gekregen in veel meer innerlijke rust, vertrouwen op mijn gevoel en acceptatie van wat is. Vooral de relatie met mijn paard heeft veel met me gedaan. In het begin van de opleiding heb ik aangegeven dat mijn paard bij mij de behoefte (Maslow) aan ontplooiing vervult in de vorm van spiritueel voelen. Maar ook de behoefte aan basisveiligheid, middels het in mijn lichaam komen. En dat is ook gebleken. Ik heb veel van haar geleerd. Ze weet me tot de grens van paniek en wanhoop te krijgen – 'het komt nooit meer goed' – en dan weer voel ik me stevig op de grond staan en weet ik dat het goed is. Mijn band met haar is bijzonder sterk. Zij leert mij: gevoelsmatig werken, geduld en afstemming! Zij leert mij de diepte van ware liefde kennen – en contact van hart tot hart.

Zij nodigt mij uit om zeer alert te blijven aangaande welke emotie van mij is en welke van haar. Zij vraagt mij goed te letten op mijn eigen energie, mijn ademhaling en mijn geaard-zijn (feitelijk zoals elk paard). En ik leer haar...om goed en rustig te ademen en stevig op haar benen te staan. Ik leer haar dat ik haar onvoorwaardelijk lief heb en naast haar sta, bereid los te laten, als zij aangeeft dat het klaar is.

Dit is een proces dat we samen doormaken. Mijn geaard zijn en stevig staan in relatie tot mijn paard staat voor een veel algemener stevig staan in mijn huidige leven.

Want het proces van ontwikkeling vanuit de opleiding gaat verder. Het betreft niet alleen de relatie met mezelf, maar ook die met mijn partner en met andere mensen. Mijn eigen ontwikkeling werkt ook door in mijn kijk naar de toekomst. Het houdt niet op met de keuze voor een opleiding, maar heeft (zoals gezegd) ook doorgewerkt in mijn kijk op hulpverlening met paarden en wat ik daar graag mee wil. Doelen zijn veranderd, affiniteit heeft zich uitgekristalliseerd en ik heb een redelijk helder beeld waar het heen moet.

Was ik bij aanvang van de opleiding nog helemaal niet bezig met de mogelijkheid van het starten van een eigen bedrijf. Nu komt dat steeds meer in beeld. De angst en behoefte aan controle die me altijd daarin weerhouden hebben, worden meer en meer vervangen door vertrouwen. Als het bij me hoort en als ik mijn hart volg, dan worden zaken vanzelf helder en ontvouwt het (de toekomst) zich op een manier die bij me past. Ik voel dat ik op weg ben naar een andere invulling van mijn werk, maar ook van mijn leven. Een invulling die nog meer diepgang brengt en gevoel van *in vertrouwen thuis zijn bij mezelf*.

Zoals gezegd – in kaart 9 van ‘*De weg van het paard*’ ligt voor mij een opdracht, om mijn hele lichaam te gebruiken als een orgaan voor waarneming, de wereld te omhelzen en mijn plaats in de wereld tot in het diepst van mijn vezels te voelen.

Wat wil ik nog ontdekken en leren?

Ik wil verder in het proces dat al gaande was, maar door de opleiding (en al datgene wat daarmee is samen gegaan) een extra impuls heeft gekregen.

☉ Wat de praktijk betreft heb ik voldoende vertrouwen om aan de slag te gaan met de doelgroep die ik voor ogen heb. Ik wil daarin vooral nog meer praktijk-ervaring opdoen, samen met paardenpersoonlijkheden.

☉ Ik wil gaan uitproberen wat het werken met muziek me te bieden heeft in de hulpverlening met paarden.

☉ Ik wil in contact blijven met allerlei collega's in het veld en wederzijds een stimulans en inspiratiebron zijn.

☉ Ik wil gaan onderzoeken of het me lukt om een goede internet-site vorm te geven, waarop te vinden is waar ik voor sta.

☉ Voor de toekomst wil ik bij Terra Natura het vervolg op *Communiceren met paarden* plannen en me nog verder verdiepen in de Epona-visie. Ik heb er alle vertrouwen in dat ik nieuwe inspiraties blijf tegenkomen en zal (zoals ik de afgelopen maanden heb gedaan) vanuit mijn gevoel ingaan op zaken die op mijn pad komen. Ze zullen passen of nodig zijn.

☉ Voor de verdere toekomst sluit ik een verdieping het werken met opstellingen niet uit, maar daar ligt nu niet mijn interesse.

☉ Vooralsnog ga ik eerst en vooral verder met:

Voelen

In mijn lichaam zijn en waarnemen

Stevig op eigen benen staan

I will give who I am and trust in love

Bij afsluiting krijg ik van Josien een edelsteen: een rode (doortekende) *Jaspis*. Josien heeft deze steen intuïtief voor me uitgezocht en ze leest voor waar die voor staat. Uiteraard is de betekenis van deze steen voor mij zeer passend en wellicht van grote steun in mijn proces.

Naspeurend vind ik ongeveer de volgende informatie over Jaspis:

Jaspis is een sterk aardende steen die maakt dat je goed gegrond bent. Hij bevordert de verbondenheid met de aarde, geeft levenskracht en stabiliteit. De Jaspis wordt ook wel 'moeder aller stenen' genoemd, hij brengt ons de wijsheid, elementaire kracht en geduldige liefde van Moeder aarde. Hij geeft een goede gronding waardoor het makkelijker wordt om met aardse energie om te gaan. Met een sterkere gronding kan weer verdieping komen in spirituele ervaringen waarbij zielenblokkades en verkrampingen duidelijk kunnen worden. Jaspis absorbeert negatieve energie en beschermt van negatieve invloeden en energieën of vervuiling van buitenaf. Hij werkt als een bliksemafleider en maakt vrij van blokkades en invloeden van andere mensen.

De steen werkt langzaam op ons lichaam in, brengt de lichaamskrachten met elkaar in evenwicht en schenkt het gevoel in de natuurlijke kringloop van het leven geborgen te zijn, waaruit kracht en rust geput kan worden.

Jaspis geeft een hogere graad van harmonie tussen lichaam en geest waardoor je meer levensvreugde gaat uitstralen. Hij helpt negatieve energieën af te vloeien en positieve energieën aan te trekken. Hij biedt ondersteuning in tijden van stress en geeft rust.

Jaspis brengt de chakra's op een lijn en herstelt chakra's die uit balans zijn en geeft daardoor energie. Hij helpt voor jezelf opkomen en maakt moedig, weerbaar en assertief. En vermindert angst voor conflicten.

Elke kleur is specifiek geschikt voor een bepaald chakra. Rode Jaspis werkt vooral op de onderste drie chakra's: basis (eerste chakra), heiligbeen en zonnevlecht. Hij hoort bij uitstek bij het eerste chakra, dat betrekking heeft op het element aarde. Rode jaspis maakt strijdlustig, daadkrachtig, vasthoudend, doelgericht, wilskrachtig. Hij helpt in je kracht te gaan staan en ergens 100% voor te gaan. Hij vergroot de intuïtie (ook visionaire gaven) en creativiteit evenals de liefde voor de medemens. Hij maakt astraal reizen makkelijker. Hij maakt eerlijk en oprecht (ook naar jezelf) en ondersteunt in moeilijke situaties of bij verwerking. Hij maakt hulpvaardig en zorgt voor balans in lichaam, ziel en geest. Rode Jaspis bevordert ook organisatorische vaardigheden, snel denken en stimuleert de fantasie.

Op het fysieke niveau verlengt Jaspis het seksuele genot, biedt steun bij langdurige ziekte en geeft het lichaam nieuwe energie. Jaspis is bekend als de "hoogste voeder". Door blokkades te doorbreken in de onderste chakra's en knieën, werkt hij aardend en bevordert de energiedoorstroming en verwarming van het lichaam. Hij helpt wonden te helen en bloedingen te stoppen, en beschermt de wonden tegen infecties. Hij werkt ontgiftend en heeft een positieve invloed op de bloedsomloop, blaas, stofwisseling, lever en de geslachtsorganen. Rode Jaspis helpt het immuunsysteem te versterken, zweren te verminderen en te helen aan lever, maag, milt en alvleesklier.

6. Ethiek

- Algemeen

Beroepscode van de maatschappelijk werker en verantwoordelijkheid naar de klant

Als professioneel hulpverlener – in mijn geval maatschappelijk werker – heb ik een verantwoordelijkheid naar de *klant* toe om diens veiligheid te garanderen en privacy te waarborgen. Alles wat valt onder een respectvolle bejegening, een kwalitatief goed en verantwoord proces en goed hulpverlenerschap is terug te vinden in de beroepscode voor de maatschappelijk werker waar ik aan te houden ben.

Ik kan mij vinden in wat er in deze beroepscode staat en mag daarop te allen tijde aangesproken worden.

Verantwoordelijkheid ten opzichte van het paard

In het werken met paarden geldt een extra verantwoordelijkheid, Mijns inziens is de hulpverlener altijd de hoofdverantwoordelijke voor de paarden waar hij mee werkt – ook als deze niet zijn eigendom zijn. Hij dient zorg te dragen voor welzijn, gezondheid en veiligheid van deze partners waar hij mee werkt. En dit in de breedste zin van het woord. Dat betekent dat paarden respectvol behandeld worden en beschermd worden tegen alles wat op welke manier dan ook schadelijk voor hen kan zijn. De hulpverlener draagt er zorg voor dat de paarden in goede omstandigheden leven en op een gezonde manier ingezet kunnen worden binnen de hulpverlening.

Uiteraard zijn er nog de algemene zaken rond veiligheid, zoals maatregelen ter voorkoming van letsels (cap/veiligheidsvest/deugdelijk materiaal/huisregels) of brand; EHBO, goede verzekeringen, enzovoort.

In bovenstaande paragrafen is denk ik duidelijk genoeg naar voren gekomen hoe ik meen respectvol te moeten omgaan met klant, paard, omgeving en mijzelf.

- Ethische uitgangspunten

Ten behoeve van goede hulpverlening met paarden is het voorwaarde dat ik als hulpverlener zelf over bepaalde kwaliteiten beschik om het werken met paarden en de hulpverlening op een verantwoorde wijze te laten verlopen.

Naast de beroepscode voor het maatschappelijk werk, die ik ten volle onderschrijf, wil ik voor hulpverlening met paarden een basale lijst van ethische afspraken omschrijven die voor mij uitgangspunt van werken zouden zijn.

- De hulpverlener heeft kennis van paarden, heeft mensenkennis en kan zich goed inleven.
- De hulpverlener beschikt over theoretische bekwaamheden wat betreft kennis van zijn klanten en hun problematiek. Hij is op de hoogte van de beste behandelmethodes, de juiste wijze van begeleiden van de klant en wat de mogelijkheden en beperkingen daarin zijn.
- De hulpverlener beschikt over agogische kwaliteiten, zowel in het aanbieden en plannen van de activiteiten, het procesverloop, de eigen houding en aanpak tijdens de sessies als ook het juist observeren en interpreteren van het gedrag van de klant – waarop hij adequaat kan inspelen.
- De hulpverlener kan op een kwalitatieve en methodische wijze klanten begeleiden en dit rapporteren.
- De hulpverlener erkent dat de klant en de hulpverlener volkomen gelijkwaardig zijn.

- De hulpverlener erkent dat de klant zelf het best weet wat goed voor hem is, op basis van eigen afwegingen beslissingen kan nemen en zelf verantwoordelijk is voor zijn keuzes.
 - De hulpverlener respecteert de waardigheid van alle betrokkenen (paard, klant en zichzelf);
 - De hulpverlener heeft oog voor de noden en behoeften van allen betrokkenen (paard, klant en zichzelf) en probeert daarin constructief tegemoet te komen.
 - De hulpverlener houdt rekening met de fysieke en emotionele veiligheid van de klant en zorgt er dus voor dat op een veilige manier en in een veilige omgeving met de paarden gewerkt wordt.
 - De hulpverlener voert de sessies uit met respect voor de klant en zonder de privacy te schenden.
 - De hulpverlener gaat vertrouwelijk om met informatie over de klant en voorkomt dat gegevens over de klant ongeautoriseerd openbaar gemaakt kunnen worden.
 - De hulpverlener gaat gedurende een hulpverleningsrelatie geen seksuele of ongepaste relaties met de klant aan.
 - De hulpverlener is zich bewust van de macht die inherent is aan de positie als hulpverlener en maakt daar geen misbruik van.
-
- De hulpverlener respecteert de waardigheid van het paard. Hij houdt rekening met diens persoonlijke mogelijkheden en beperkingen.
 - De hulpverlener draagt te allen tijde (voor, tijdens en na de sessies) zorg voor de fysieke en emotionele veiligheid van het paard.
 - De hulpverlener werkt alleen met fysiek en psychisch gezonde paarden.
 - De hulpverlener draagt zorg voor het bieden van de mogelijkheid van leven in een kudde, goede huisvesting, dagelijkse weidegang en gezonde voeding.
 - De hulpverlener draagt zorg voor voldoende afwisseling in activiteiten en voor ontspanning van de paarden. Hij weet overbelasting van paarden (in welke vorm dan ook) te voorkomen.
 - De hulpverlener draagt zorg voor medisch ingrijpen op momenten dat dit nodig is.
 - De hulpverlener beschikt over praktische vaardigheden; hij is zelf een goede ruiter, hij is in staat op de juiste manier grondwerk toe te passen, hij beschikt over verschillende methodische oefeningen die hij op een correcte wijze kan overbrengen en hij heeft ervaring in de omgang met paarden.
 - De hulpverlener heeft kennis van het wezen paard, diens aard, de manier waarop paarden gehouden en gevoed dienen te worden, gezondheid en ziekte van paarden en dieren-EHBO.
 - De hulpverlener heeft kennis van bestaande hulpmiddelen en op welke wijze deze gebruikt kunnen worden. Hij weet welke voorzieningen of instanties voor de klanten beschikbaar zijn en op welke wijze hier contact mee kan worden gezocht.
-
- De hulpverlener laat zich niet in met oneerlijkheid, fraude, bedrog, illegale activiteiten, valse voorstellingen van zaken of andere praktijken die de wet overschrijden.
 - De hulpverlener wendt geen kwalificaties, diploma's of ervaring voor die hij niet heeft.
 - De hulpverlener evalueert regelmatig zijn professionele sterktes en beperkingen.
 - De hulpverlener neemt regelmatig deel aan bijscholingsactiviteiten en tracht zo zichzelf en het beroep te verbeteren.
 - De hulpverlener kent zowel de grenzen van het beroep als die van zijn persoonlijke competenties en overschrijdt geen van beide.
 - De hulpverlener verwijst indien nodig door naar andere professionele instellingen.
 - De hulpverlener zoekt en aanvaardt waar nodig samenwerking met andere hulpverleners werkzaam in het zelfde beroep.
 - De hulpverlener heeft een beroepsaansprakelijkheidsverzekering of heeft op andere wijze eventuele schade waarop hij als hulpverlener kan worden aangesproken in redelijkheid gedekt.

- De hulpverlener handhaaft de hoogst mogelijke normen van professionele integriteit.
- De hulpverlener stelt zich collegiaal op tegenover beroepsgenoten, met respect voor hun opvattingen, ideeën en meningen.
- De hulpverlener deelt informatie, ervaringen en ideeën die ten goede komen aan het versterken en verbeteren van de effectiviteit van Equine Assisted Therapy (en andere vormen van hulpverlening met paarden die hij aanbiedt).
- De hulpverlening neemt beroepsverantwoordelijkheid en laat zich niet in met persoonlijke gedragingen die de kwaliteit of de reputatie van het beroep nadelig beïnvloeden.

Nawoord

Deze opleiding en opleider zijn zeer passend voor mij gebleken. Josien, ik wil je hartelijk danken voor je persoonlijke inbreng en de invulling van de opleiding!

Terugkijkend wil ik alleen maar opmerken dat ik dankbaar en blij ben met alle kennis en ervaring die tot mij gekomen is, met het proces dat ik heb mogen meemaken en met het vertrouwen dat ik gekregen heb als toekomstig Equine Assisted Therapeut – ofwel hulpverlener met paarden.

Dank zij de paarden!

Bijlage 1:

Lichaamstaal van paarden

Paarden communiceren met elkaar en met mensen door middel van lichaamstaal. Ze geven daarbij kleine, subtiele signalen af die niet altijd even makkelijk te herkennen zijn. Het kennen van deze signalen is echter zeer belangrijk in de omgang met een paard en maakt het mogelijk er een gevoel of emotie aan te koppelen en hun gedrag beter te begrijpen. Het voorkomt dat het paard steeds grotere en heftiger signalen moet gaan afgeven. Niet zelden wordt een paard als nors, vals of agressief bestempeld terwijl al een heel arsenaal aan signalen vooraf gegaan is voordat hij gaat slaan, bijten, bokken of steigeren.

Mensen zijn vooral bezig met praten en letten dus zelden nog op lichaamstaal (ondanks dat ook in menselijke communicatie deze lichaamstaal veel dingen duidelijk maakt). Hierdoor gaat het vaak fout tussen mens en paard. Door een gebrek om lichaamstaal te kunnen interpreteren en gebruiken snapt de mens het paard niet of snapt het paard niet wat de mens bedoelt. Zeker als deze mens iets anders zegt dan hij laat zien.

Om paarden beter te leren begrijpen volgt hierna uitleg over een aantal houdingen en uitdrukkingen van het paard en de lichamelijke signalen die daarbij horen.

Ontspannen

In directe nabijheid van een ontspannen paard is op te merken dat de hartslag rustig en gelijkmatig is, en diens ademhaling rustig en diep. Een paard is ontspannen als hij zijn onderlip slap laat hangen (soms wat licht bewegend/trillend). Dit kan samengaan met wat zuchten of geeuwen. Dit is vaker te zien bij de paarden als ze gewoon in de wei staan te nietsen. Het paard toont een ontspannen houding en ontspannen spieren. De staart hangt rustig naar beneden. De oren zijn zijwaarts gericht (of hangen een beetje) en het hoofd hangt ontspannen naar beneden (niet volledig tot aan de grond, maar er is een horizontale lijn tussen nek en rug). De ogen zijn half gesloten. Ook een goede indicatie van ontspanning is dat een van de achterbenen 'op rust staat'. Deze is dan licht opgetrokken, waardoor hoef gekanteld op een tipje balanceert. Dit doen gespannen paarden niet omdat het hun bewegingsvrijheid beperkt en zij niet zouden kunnen wegluchten van gevaar.

Een ontspannen paard zal na het werken (dus training of grondwerk) vaak ook kauwen, likken en geeuwen (soms briesen). Dit zijn tekenen van loslaten van spanning die vaak na het werk gebeuren*. Ook scheten laten en mesten kan hierop duiden.

Een paard dat van iets geniet, zoals een knuffelmoment waarbij de mens zijn lievelingsplekje aait of krabt, zal zijn lippen vaak verlengen. Hij zal terug willen knuffelen door met zijn lip in het haar of op het been van de mens te aaien (hoofd en hals soms helemaal om de mens heen gebogen). Paarden masseren in de manen net boven de schoft, stimuleert dit gedrag. Dit is wat paarden onderling ook doen.

* Kauwen, likken en gapen kunnen duiden op het loslaten van spanning, maar ook op het verwerken van iets (een vreemde situatie of persoon – of dat wat het paard net heeft gehoord of ervaren met een persoon (wat diegene met zich meedroeg). Bij gapen kan het paard spanning loslaten die hij opgedaan heeft in het werken met de klant, maar er kan ook sprake zijn van loslaten van eigen spanning – bijvoorbeeld onder invloed van aanraking danwel healing. Kauwen en likken wordt – bij de join-up – ook wel gezien als teken van overgave.

Tekenen van *onrust* zijn te zien in het omhoog slaan met het hoofd, kortademigheid, grote ogen, oren die naar achteren wijzen, het lichaam dat zich opspant, een heen en weer slaande staart, stampen, haptbewegingen en met de huid schudden.

Opwinding

Een paard kan op 2 manieren opgewonden zijn, door een positieve ervaring of een negatieve ervaring. Positieve opwinding is te zien als een paard er plezier in heeft om zich even lekker te laten gaan – bijvoorbeeld bij het loswerken of als hij zichzelf helemaal wil tonen aan een ander paard (in de wei waar hij langs loopt). De staart gaat meteen omhoog en het hoofd is opgeheven (attent en nieuwsgierig). Het paard blaast door zijn neus (met korte stevige stoten), de neusgaten zijn wijd opengesperd en tonen een attent paard. Aan de ogen is duidelijk te merken dat hij het leuk vindt en niet negatief geïrriteerd is. Die stralen, hebben een open geïnteresseerde uitdrukking en een zachte blik. De mond is gesloten en licht gespannen. De oren zijn naar voren gericht of bewegen attent heen en weer.

Bij negatieve opwinding is het wit van de ogen zichtbaar. De ogen komen harder over en zijn onrustig en de neusgaten wisselen af tussen wijd opengesperd en samengetrokken. Het paard kan de nek krullen en het hoofd naar de borst brengen. Er zal ook met de staart geslagen worden om irritatie uit te drukken. Bij irritatie kan het paard lichtelijk gaan likken of kauwen. Er is er veel orenspel (dus heen en weer bewegen van de oortjes) – onrustig bij irritatie. *Stress* – Als signalen van stress worden gezien: Snapping, is een aanzet tot bijten, de oren laag en naar achteren en onrustige beweging van de staart.

Verdriet - Apathie

Helaas komt het gedrag van veel manege paarden overeen met deze beschrijving. Een verdrietig paard vertoont weinig orenspel en geeft bijna geen lichamelijke reacties. Hij komt afwezig over en neemt nauwelijks iets waar. Zijn blik is leeg en nietszeggend. Hij beweegt sloom en tilt zijn hoeven nauwelijks op of maakt slepende bewegingen. In zijn futloze houding ontbreekt ook orenspel, wat gebrek aan interesse in zijn omgeving aangeeft. Hij is totaal niet nieuwsgierig. Een verdrietig paard is vaak in zichzelf gekeerd en geeft niet echt reacties op menselijk contact.

Verveling

Verveling komt vooral tot uiting bij een niet natuurlijke huisvesting, waarbij een paard in een stal staat zonder ruwvoer of weidegang. Het paard vertoont dan stereotype (dus herhalende) gedragingen zoals kribbijten (kapotbijten van hout in de stal), weven (van links naar rechts bewegen met hoofd en hals), luchthappen of aanhoudend rondjes lopen. Ook schuren van manen en staart kan naast lichamelijke oorzaak ook ontstaan uit verveling. Overmatig stro eten – of zelfs zaagsel - is geen zeldzame bezigheid van paarden die zich vervelen. Tot slot kan verveling leiden tot uiteenlopend ongewenst gedrag – als manier om de tijd te verdrijven.

Angst

Een paard is angstig in een situatie waarbij zijn overlevingsinstinct naar boven komt. Hier is wel een verschil tussen extraverte paarden die dit duidelijk tonen of introverte paarden die innerlijk angstig zijn, maar dit anders naar buiten toe laten zien. Bij angst zijn de ogen van het paard vaak wijd open, de ogen rollen en het oogwit is zichtbaar. De blik is vaak gericht op datgene wat als angstwekkend ervaren wordt of op de vluchtroute. De neusgaten zijn maximaal opengesperd en de lippen strak aangespannen. Alles in het lichaam zegt duidelijk 'spanning' – alle spieren staan gespannen. De staart is tegen het lichaam aangedrukt of zelfs tussen de billen ingeklemd. Het paard zweet, heeft een hoge hartslag en snelle oppervlakkige ademhaling. Daarbij kan het veel mesten, schril hinniken en briesen. Het hoofd is hoog opgeheven. De oren staan naar achteren gericht.

Pijn

Als een paard pijn heeft wordt dit vaak geuit door plotse gedragsveranderingen. Het paard geeft vaker een hevige reactie, in welke richting dan ook. Denk hierbij aan een paard dat door een slecht zittend zadel gaat bokken. Paarden die pijn hebben trekken vaker hun rug hol. De lippen – en ook de tanden – worden op elkaar geklemd. Soms knarst een paard met zijn tanden. Bij chronische pijn kan een paard een gedragsverandering tonen richting agressie of apathie (lusteloosheid).

Agressie

Een agressief paard wil zichzelf beschermen en gaat hiervoor ook vechten. Er bestaan mildere vormen van agressie waarbij een paard bijt richting een persoon (bv. een ruiter die aansingelt) of een vlieg omdat 'dit' hem irriteert. Irritatie drukt een paard onder andere uit door een zwiepende staart.

Een agressief paard zwaait met zijn hoofd en dreigt duidelijk te bijten. Het hoofd wordt hoog gedragen en de gezichtsspieren zijn duidelijk zichtbaar. Hals en rug vormen bijna een rechte lijn. De achterhand wordt vaker naar de ander (paard of mens) toe gedraaid. De oren staan naar achteren gericht en liggen tegen de nek aan. De ogen zijn vaak klein en spleet-vormig. De neus is gespannen en versmald. De lippen zijn gespannen en worden samengeperst of juist geopend waarbij het paard dreigend zijn tanden laat zien. De gezichtsspieren zijn duidelijk aangetrokken. Het paard kan (aanzetten maken om te gaan) steigeren of onrustig met de voorbenen slaan.

Vreugde

Het paard maakt vloeiende en speelse bewegingen. Het lichaam en de spieren zijn ontspannen. Aan het hoofd zijn geen duidelijke signalen af te lezen. De oren zijn gespitst en naar voren gericht. De ogen hebben een zachte en glanzende uitdrukking. De bovenlip wordt vaker naar boven opgekruld. Dit doen paarden als ze met elkaar kroelen. De lip kan echter ook ontspannen naar beneden hangen. Het paard kan vrolijk hinniken (als teken van herkenning of blijdschap).

Bijlage 2

Praktische checklist in het hulpverleningsproces

Intake:

Is hulpverlening met paarden een onderdeel van een breder therapie-aanbod (binnen een bepaalde instelling) dan is de kans groot dat deze discipline niet altijd serieus genomen door collega's van andere disciplines. Dit betekent dat je vaker geen inzicht krijgt in de aanwezige informatie (diagnose en handelingsplan).

Dat betekent dat je zelf informatie dient te verzamelen (voor zover je dit noodzakelijk acht voor jouw manier van werken met deze klant):

Informatie kun je verzamelen door:

<i>Luisteren</i>	- naar wat de klant zegt en naar wat de klant <i>niet</i> zegt (wat je ziet)
<i>Benoemen</i>	- woorden geven – benoemen van de indruk die je hebt en vragen of het klopt - kaderen (plaatsen, linken leggen)
<i>Kaderen</i>	- gedrag plaatsen in groter geheel (andere situaties) - zicht krijgen op oorzaak/gevolg
<i>Afstand</i>	- van de klant (is die gepast?) – zowel fysiek als mentaal- uiting van respect?

* Correcte communicatie: Doe wat je zegt - Zeg wat je doet - Duidelijk op juiste moment.

Therapie:

Planmatig (sessies)

- In hoeverre is al bepaald wat er moet gebeuren? Of open insteek?
- Voorbereiding (klant, paarden, materiaal)
- Keuze paard – juiste match met klant
- Wat ga je aanpakken? En hoe?
- Hoe kun je aansluiten op wat anderen doen?

* Ken jezelf – je krachtbronnen en je tekortkomingen. Je kunt niet alles oplossen.

* Ken je paarden – maak een lijst met hun karakter en ervaring – waarvoor en bij wie ze ingezet kunnen worden.

Doelen

- Intern (klant) en extern (omgeving)
- Of zelfgekozen (hulpverlener)

Evalueren

- Van elke stap (zowel bij klant als paard)
- Van de doelen (eigen indruk klant)
- Van opvallendheden en van wat zich herhaalt
- Aan het einde

Rapporteren

- Wat in sessie gebeurt
- Wat gezien en gedaan is (bij klant en paard)
- Ten behoeve van collega's en familie
- Voor jezelf – als controle-middel

* Datum – paard (waarom) – doel – waaraan gewerkt – resultaat/effect – observaties klant en paard (ter bespreking) – nabespreking (feedback klant) – aandachtspunten volgende sessie.

Verloop:

Intake met het team of de verwijzer (optioneel)

Intake met de klant

Doelstellingen/doelbepalingen

Planning therapeutisch proces

Planning per sessie

Verloop therapeutisch proces/rapportage

Evaluatie

Wat staat er in je dossier?

Wie is de klant? (beleving/denken/doen/voelen)

Gesprek behandelteam/verwijzer/familie/ouders

Wat is er al gedaan?

Welke ervaring/beleving is er rond het werken met paarden?

Waar put de klant kracht uit?

Wat is het probleem volgens de klant?

Algemene indruk?

Afstemming met anderen?

Samenvatting van alle informatie

- probleem
- omgeving
- gezin

Probleemsituering

- klant/omgeving
- oorzaken

Analyse gewenste situatie

Veranderingsanalyse – wenselijkheid/haalbaarheid

Wat wil de klant (motivatie)?

Welke vaardigheden zijn nodig (kennis/gedrag/sociaal/emotioneel)?

Wat zijn de krachtbronnen?

Waar verschilt de mening van de hulpverlener met die van de klant m.b.t. bovenstaande?

Welke informatie ontbreekt nog?

Planning

- sessies
- begeleiding
- huisregels

Sessie 1:

Kennismaking

Uitleg over de methodiek waarmee je werkt

Omgeving en huisregels

Cap/veiligheidsvest

Keuze paard (eventueel passend materiaal)

Uit stal halen/verzorgen

Op of naast het paard werken

Afronden

Observeren:

Algemene houding, gedrag en presentatie (bijv. handen helemaal in mouwen): Regelmaat (patronen), motivatie (verloop), autonomie (ten aanzien van mens/paard), respect voor de omgeving; sociaal gedrag, herhalingen en opvallendheden.

Psychomotorische kenmerken: Evenwicht en balans, souplesse en bewegingen, lichaamsschema, controle over het lichaam, gevoel (gewaarwording).

Structuur van denken: Aandacht en concentratie, begrip (letters/cirkels), geheugen, logisch redeneer vermogen, verbaal begrip, uitdrukkingsvermogen.

Emotionele toestand: Frustratie-tolerantie, stabiel/labiel.

Symptomen van contact met realiteit: Onderscheid werkelijkheid/fantasie, besef van ruimte en tijd, oplettendheid/alertheid.

Lichamelijke toestand: Spanning, moeheid, energie (uitstraling), snelheid van reageren, medicatie, controle over bewegingen, coördinatie (oog/hand – fijn/grof).

Lichaamsschema: Waar/hoe zit je heen/hand/hoofd - hoe beweegt je lichaam – hoe beweegt het paard - waar voel je wat je paard nu doet?, aanrakingen toelaten en geven.

Expressie: Verbaal/nonverbaal, spel en creativiteit – kán dat?

Contact: Blik, lichaam, taalgebruik (hoe/wat).

Afstand: Leunen, te dichtbij/te ver, lichamenlijk en psychologisch, ten aanzien van het paard.

Luisteren en doen: Opdracht begrepen, opvolgen of verzet, initiatief (heb jij nog een idee?), onderbreken van instructie, instructie omzetten in uitvoering.

Voeling: Koud/warm, hard/zacht, nat/droog, hoe voel jij je?, wat zijn gevoelens?

Relatie: Met hulpverlener, paard, zichzelf, ev. begeleiding (vrijwilligers), groep.

Wat leert het paard ons? Emotioneel, reactie, omgang met de klant, gevoeligheid.

Evaluatie: Opvallendheden, wat zich herhaalt.

Wat dien je in acht te nemen: ...? Gegevenheden over klant, paard en situatie.

Mogelijke leerpunten: Alleen werken (een oefening laten bedenken / alleen een probleem laten oplossen), samenwerken (jij en je paard doen samen...), zelfstandigheid (oplossingen samen bedenken voor een probleem - toenemend groter deel zelf laten doen), controle-verlies (paard steunt, geeft, draagt – onvoorwaardelijk!), plezier, succes en falen (ook leren om iets fout te laten gaan), doorzetten/afmaken, rust/ontspanning, onrust (paard doet iets niet – is moeilijk), eigen aandeel (zit het mogelijk bij jou?), inspanning leveren.