Profileringsproject
Emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis
2016/2017

Een ontwerpgericht onderzoek naar een interventie met inzet van paarden, die zo goed mogelijk aansluit bij de emotieregulatie van kinderen/jongeren van vier tot achttien jaar, met een angststoornis.

Lynn Trentelman
A.A.I. CENTRUM DE KLIMOP | 2016/2017

In opdracht van:

en

Student: Lynn Trentelman
Studentnummer: 2163346
Begeleider werkveld: Iris van den Bemd
Begeleidende Docent: Ellen Wesdorp
Eerste beoordelaar: Ikram Obbens-Meskal
Tweede beoordelaar: Ellen Wesdorp
In opdracht van:
- Fontys Hogeschool Pedagogiek Tilburg
- A.A.I. Centrum De Klimop

Juni 2017
Bachelor profileringsproject

Voorwoord

Voor u ligt het profileringsproject waarbij ik onderzoek heb gedaan naar de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Dit onderzoek heb ik opgezet tijdens mijn afstudeerstage in het laatste jaar van de opleiding HBO Pedagogiek te Fontys Hogeschool Tilburg. Deze stage vond plaats bij A.A.I. Centrum De Klimop, waar ik vier dagen in de week met veel plezier stage heb gelopen gedurende het gehele studiejaar 2016/2017. In overleg met de organisatie is er een onderzoeksonderwerp tot stand gekomen. Er is op basis daarvan besloten om een onderzoek te doen naar interventies met inzet van paarden, omtrent emotieregulatie bij kinderen en jongeren met een angststoornis. Van september 2016 tot en met juni 2017 ben ik hiermee aan de slag geweest. Mede door de goede begeleiding van Ellen Wesdorp als PP-docente en Iris van den Bemd als stagebegeleidster, ben ik tot dit product gekomen. Bij hen kon ik altijd terecht voor vragen en feedback waar ik mee verder kon en ze dachten goed met me mee. Ook ben ik alle respondenten die de tijd hebben genomen om mijn enquête in te vullen dankbaar dat zij hebben deelgenomen aan mijn onderzoek. Zonder hun bijdrage kon ik niet tot dit resultaat komen.
Het was een complexe onderzoeksvraag, waardoor het soms niet gemakkelijk was om de grote lijnen in de gaten te houden, maar toch is het gelukt! Het was voor mij een uitdaging om het beschrijven van het onderzoek klein te houden. Ik vond het een ontzettend interessant onderwerp en ik zou mij er nog veel meer in willen verdiepen. Vanwege de tijd was dit nu niet mogelijk, maar dit zal later vast weer opgepakt worden.

Voor nu wens ik u veel plezier met het lezen van dit profileringsproject.

Lynn Trentelman
Den Haag, juni 2017

Samenvatting

Steeds meer worden er kinderen en jongeren gediagnosticeerd met een angststoornis. Een vroegbehandeling is daarbij van zeer groot belang en daar is A.A.I. Centrum De Klimop zich van bewust. Er worden dan ook in samenwerking met diverse professionals verschillende interventies ingezet om de kinderen en jongeren zo goed mogelijk te begeleiden met hun angstproblemen. Bij deze organisatie worden er onder andere ook dieren, zoals paarden en honden, ingezet binnen de begeleiding. Zo ook tijdens de begeleiding van de cliënten met een angststoornis, wat al vele successen heeft opgeleverd. De dieren bieden een steun voor de cliënten. Er rest echter nog de vraag hoe er nog specifieker op de emotieregulatie gericht kan worden bij angststoornissen van kinderen en jongeren, met inzet van paarden. Daarom wordt er in dit ontwerponderzoek een antwoord geformuleerd op de vraag 'Welke bestaande interventie met behulp van paarden is het meest geschikt om in te zetten binnen A.A.I. Centrum De Klimop voor het reguleren van emoties bij kinderen van 4 tot 18 jaar met een angststoornis?'.

Het antwoord op die vraag is tot stand gekomen door allereerst een literatuuronderzoek te verrichten. Hierin werd onderzocht hoe het precies werkt met de emotieregulatie bij angststoornissen en wat op dat vlak de behoeften zijn van de kinderen/jongeren. Hierbij zijn zowel de omgevingsfactoren als de processen in de hersenen betrokken. Daarnaast zijn er al bestaande interventies zonder inzet van paarden beschreven, voor het reguleren van emoties bij angststoornissen. Daarbij is er gekeken naar de aangetoonde werkzame factoren bij die interventies.

Om tot een compleet beeld te komen van de mogelijkheden voor een interventie met inzet van paarden die specifiek toepasbaar is voor de emotieregulatie bij angststoornis, is er ook een praktijkonderzoek gedaan. Hierbij zijn er 35 professionals uit het gehele land benaderd om deel te nemen aan een half-gestructureerde enquête, waarvan een deel heeft gereageerd. Deze professionals zijn allen werkzaam met paarden, die ze inzetten binnen de begeleiding van kinderen/jongeren met een angststoornis en/of emotieregulatie problematieken. In deze enquête is onder andere gevraagd naar de interventies die zij inzetten bij deze doelgroep en wat zij als werkzame factoren daarbij zien.

Op basis van deze uitkomsten van de enquête en de uitkomsten van het literatuuronderzoek is er een zo passend mogelijke interventie ontworpen die aansluit bij de betreffende doelgroep.
Deze interventie dient nog in de praktijk te worden uitgevoerd om te onderzoeken of deze daadwerkelijk werkt bij het behalen van het beoogde doel.

Inhoudsopgave

1. Inleiding 6
   1.1 Aanleiding en probleemstelling 6
   1.2 Doelstelling 8
   1.3 Onderzoeksvraag 8
      1.3.1 Hoofdvraag 8
      1.3.2 Deelvragen 8
   1.4 Onderzoeksopzet 9
2. Theoretisch kader 10
   2.1 Angststoornis 10
   2.2 Emotieregulatie 14
   2.3 Toegevoegde waarde van contact met paarden 17
3. Praktijkonderzoek 18
   3.1 Onderzoeksopzet 19
      3.1.1 Type onderzoek 19
      3.1.2 Respondenten 19
      3.1.3 Onderzoeksinstrument 19
      3.1.4 Onderzoeksprocedure 21
      3.1.5 Data-analyse 22
      3.1.6 Validiteit en betrouwbaarheid 22
   3.2 Resultaten praktijkonderzoek 24
      3.2.1 Organisaties/medewerkers 24
      3.2.2 Interventies voor emotieregulatie bij angststoornis 24
      3.2.3 Interventies bij angststoornis zonder focus op emotieregulatie 26
      3.2.4 Interventies voor emotieregulatie zonder angststoornis 27
      3.2.5 Inzet van paarden in de interventies 27
4. Interventie en conclusie 29
   4.1 Ontwerpen van een interventie 29
   4.2 Voorwaarden voor interventies met inzet van paarden 30
      4.2.1 Voorbeeld van een interventie voor emotieregulatie bij angststoornis 32
5. Aanbevelingen 36
   5.1 Aanbevelingen voor cliëntbegeleiders 36
   5.2 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek 36
6. Discussie 37
7. Literatuurlijst 39
8. Bijlagen 42
   Bijlage 1: Enquêtevragen 42
   Bijlage 2: Resultaten enquête 73
   Bijlage 3: Go Oriëntatie 96
   Bijlage 4: Go Praktijkonderzoek 97
   Bijlage 5: Beoordeling werkveld 98
   Bijlage 6: Akkoordverklaring werkveld 99
   Bijlage 7: Eindbeoordeling profileringsproject 2016/2017 100

1. Inleiding

1.1 Aanleiding en probleemstelling

Iedereen heeft emoties. Emoties zijn nodig om te kunnen overleven, we kunnen niet zonder ze. Iedere emotie geeft het teken dat er iets aan de hand is, waarna wij gaan handelen. Voorbeelden van vier basisemoties zijn boos, verdrietig, blij en bang. Boosheid ontstaat na het overschrijden van persoonlijke grenzen, verdriet is een ontlading van teleurstelling en blijheid komt vooral tot uiting wanneer er aan een verlangen wordt voldaan. Zo heeft ook de uiting van angst een onderliggende oorzaak (Remmerswaal, 2012). Iemand die bang is, wordt ook wel omschreven als angstig. Angst is van nature een overlevingsmechanisme. Angst is normaal in situaties waarin er gevaar dreigt (Lieshout, 2009). Dit kan bijvoorbeeld in het verkeer zijn. Als er een auto op je af komt rijden, zal je vluchtgedrag gaan vertonen om te voorkomen dat je overreden wordt. Zou je die angst niet vertonen en gewoon blijven staan of op je gemak de weg oversteken, dan heb je kans om onder de auto terecht te komen. Maar behalve dat het een teken is van gevaar voor jezelf, is het ook een signaal voor anderen. Wanneer iemand jou ziet schrikken, dan zal dat ook schrik veroorzaken bij de ander. Kinderen hebben echter een andere reactie op angst dan volwassenen. Volwassenen zullen vechten, vluchten of 'bevriezen' als reactie op angst. Voor kinderen is dit geen veilige reactie. Als ze vechten zullen ze verliezen, als ze vluchten raken ze verdwaald. Daarom schakelen kinderen door bijvoorbeeld te gillen of huilen vaak de hulp van volwassenen in, die hen in bescherming kunnen nemen (Boer, 2011).

Behalve voor het beschermen tegen gevaar, wat bij iedereen plaatsvindt, zijn er ook leeftijd adequate angsten. Dit zijn angsten die samenhangen met de ontwikkeling van het lichaam, waardoor de kinderen bang worden voor bepaalde gebeurtenissen waarvan ze de gevolgen nog niet zo goed kunnen overzien. Zo leren kinderen van 4 tot 6 jaar hun lichaam steeds beter kennen, waardoor ze bijvoorbeeld angsten krijgen voor aantasting van hun eigen lichaam. Daardoor zijn ze vaak bang om naar de kapper of dokter te gaan. Van 6 tot 12 jaar zijn er angsten om negatief beoordeeld te worden door leeftijdsgenoten, maar ook faalangst en angst voor nare gebeurtenissen die wel reëel zijn. Dit is de periode waarin er een grote ontwikkeling ontstaat bij het kind. Ze kunnen steeds beter voorstellen wat er zou kunnen gebeuren (anticiperen), waardoor ze zich zorgen kunnen gaan maken over bepaalde mogelijke gebeurtenissen. Ook komt er een gevoel voor schaamte, waardoor de angst voor een negatieve beoordeling door andere kinderen groter wordt. Bij jongeren tussen de 12 en 18 jaar zijn het meestal angsten voor een negatieve beoordeling van het andere geslacht. Maar daarnaast zijn er in die periode ook levensvragen die angst oproepen voor natuurrampen, oorlogen en erge ziektes zoals aids. Deze leeftijd adequate angsten verdwijnen meestal naarmate het kind zich verder ontwikkelt (Lieshout, 2009).

Soms kan angst echter overmatig worden. Angst kan dan overgaan in een angststoornis wanneer er voor een langdurige periode zodanige angstgevoelens optreden dat ze belemmerend zijn voor het functioneren op school, het werk of bij sociale contacten. Hierbij zijn er dan echter geen lichamelijke klachten die de oorzaak hiervoor kunnen zijn. Vaak maken deze kinderen zich zorgen over school, gezondheid of persoonlijk leed (Scholing & Braet, 2002). Net zoals bij normale angst beschermen ze zich hierbij tegen gevaar, maar soms tegen gevaar dat er niet is (Boer, 2011). Angststoornissen vallen onder één van de meest voorkomende psychiatrische aandoeningen bij kinderen en adolescenten. Tien procent van de jongeren heeft een angststoornis en vijf procent van de kinderen (Lieshout, 2009). In nieuwsberichten wordt er nog regelmatig gesproken over nieuwe methoden om angststoornissen te behandelen. Recentelijk is er bijvoorbeeld een 'virtual reality - bril' ontworpen om situaties na te bootsen waar er bij een persoon angst wordt opgeroepen, zodat de persoon kan leren om met de situatie om te gaan, zonder de straat op te hoeven (Schellevis, 2016).

Bij een angststoornis spelen emoties een grote rol. Emoties liggen vaak dicht tegen de angststoornis aan. Zo hangen gevoelens voor boosheid, verdriet, schaamte en schuld samen aan angstgevoelens. Angststoornissen zijn soms een gevolg van het verminderde vermogen om emoties te reguleren. De kinderen kunnen hun bange gevoel niet tegenhouden en ze kunnen het dan moeizaam laten zakken. Ook kunnen ze bang worden voor de angst. Het begrijpen en reguleren van de emoties in het voorstadium van de angst, kan helpen om grip te krijgen op de angst (Boer, 2011). Deze kinderen hebben dus hulp nodig om over hun angst heen te komen of ermee om te leren gaan. Onbehandelde angststoornissen kunnen tot gevolg hebben dat er andere psychische aandoeningen optreden in de adolescentie en bij jongvolwassenen, zoals depressie, alcohol- en drugsmisbruik en gedragsproblemen. Daarnaast is er bij de helft van de groep patiënten met onbehandelde angststoornissen, vroegtijdig schoolverlaten gerapporteerd. Ook tasten onbehandelde angststoornissen de kwaliteit van leven van kind en gezin aan (Bögels, 2008).

A.A.I. Centrum De Klimop

Omdat het dus zo belangrijk is om angststoornissen vroegtijdig te behandelen, wordt er bij Animal Assisted Interventions Centrum De Klimop (A.A.I. Centrum De Klimop, later in dit verslag benoemd als De Klimop) aandacht aan besteed om kinderen en jongeren te leren om met hun angst om te gaan. Er wordt hier begeleiding gegeven aan drop-outs of kinderen die meer begeleiding nodig hebben in hun ontwikkeling, om op school beter te presteren. Dit zijn kinderen en jongeren tussen de 4 en 18 jaar. Bij De Klimop worden onder andere dieren ingezet bij de begeleiding van de cliënten. Volgens de visie van De Klimop hebben dieren een meerwaarde in het ondersteuningsproces van de cliënten. De dieren nodigen uit tot contact, werken ontspannend en vertellen met behulp van hun gedrag veel tegen en over de kinderen. Op die manier verlopen interventies op een ontspannen, ongedwongen wijze. Het dier reageert vanuit zijn instinct (A.A.I. Centrum De Klimop, persoonlijke communicatie, 11 november 2014).

Bij veel van deze cliënten bij De Klimop is een angststoornis de onderliggende oorzaak voor problemen die optreden bij het functioneren op school. Veel vormen van angst komen tot uiting op school, zoals faalangst of sociale angst (Boer, 2011). Bij de begeleiding van hen wordt er gebruik gemaakt van de mogelijkheid om paarden in te zetten als assistent tijdens de sessies. Paarden voelen heel goed de gemoedstoestand van andere dieren aan. Er is wetenschappelijk bewezen dat paarden over eigenschappen beschikken om mee te voelen. Ze letten op de kleinste lichamelijke signalen. Dit is in de natuur noodzakelijk om te kunnen overleven. Wanneer ze bij een ander dier angst zien, weten ze dat er gevaar dreigt en zijn ze op hun hoede of slaan op de vlucht. Behalve bij dieren, kunnen ze ook bij mensen de onderliggende emoties zien en voelen, zoals angst. Hoe goed je ook probeert de emotie te onderdrukken en zegt dat je niet angstig, boos of verdrietig bent, het paard zal het zien aan je lichaamstaal en zal erop reageren. Dit maakt dat het paard als het ware een spiegel van het gedrag van de mens is (Thiel, 2012).
Omdat paarden dus zo goed het gedrag en gevoel van mensen kunnen spiegelen, worden bij De Klimop de paarden daarvoor ingezet bij cliënten met een angststoornis, door de cliënt het paard te laten loswerken[1]. De cliënt kan hierbij ademhalingsoefeningen doen om te leren om spanning los te laten, waardoor het paard ook direct rustiger zal gaan lopen. Op een andere manier wordt het paard bij De Klimop ook als spiegel ingezet door een cliënt iets te laten doen met een paard dat ergens bang voor is (water, lopen langs een wapperende plastic zak, etc.). De cliënt leert het paard door middel van het nemen van kleine stapjes, om hier minder angstig voor te worden. De cliënt kan deze angst van het paard dan ook reflecteren naar zichzelf. Verder gaan ze bij De Klimop uit van het principe van de cognitieve

[1] Basiscontrole over het paard krijgen wanneer hij in een ruimte van 16 x 16m loopt, waarbij de mens die met het paard werkt met behulp van lichaamstaal en een touw tempo en richting van het paard bepaalt.

gedragstherapie. Hierbij liggen de 5G's[2] centraal bij het afleggen van een oefening met een paard, zoals een parcours. Er wordt gereflecteerd op wat er gebeurt, wat de gedachte daarbij was, wat het gevoel en gedrag daarna was en wat daar het gevolg van was. Op die manier wordt er geprobeerd de gedachtegang te beïnvloeden, waardoor het gevoel, gedrag en gevolg ook worden beïnvloed (Boer, 2011).
Vanuit de medewerkers ligt er nog de vraag hoe ze nog specifieker op de emotieregulatie bij angststoornissen kunnen richten bij de inzet van paarden. Daarom wil ik dit onderzoeken.

Nu de situatieschets is beschreven, zal er verder toegelicht worden wat er met dit verslag bereikt dient te worden.

1.2 Doelstelling

Dit profileringsproject heeft tot doel dat medewerkers van A.A.I. Centrum De Klimop half juli 2017 handvatten hebben om paarden nog bewuster en gerichter in te kunnen zetten voor het leren reguleren van emoties bij de begeleidingssessies van kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar met een angststoornis.

Wanneer de medewerkers weten wat voor effecten paarden kunnen hebben op de emotieregulatie van het kind of jongere met een angststoornis en op welke manier(en) ze daarbij de paarden kunnen inzetten, dan zal er sneller resultaat bereikt kunnen worden bij het ontwikkelen van de emotieregulatie van cliënten. De handelingsverlegenheid zal dan afnemen en ze kunnen meer kinderen met een angststoornis doeltreffender begeleiden. Als er duidelijke handvatten zijn voor een passende interventie met paarden, toegespitst op deze doelgroep, dan zullen ze dit meteen kunnen toepassen en weten ze wat ze daarmee kunnen bereiken. Ook zal het toepasbaar zijn bij kinderen zonder angststoornis, die emotieregulatie-problemen hebben.

1.3 Onderzoeksvraag

1.3.1 Hoofdvraag

Welke bestaande interventie met inzet van paarden is het meest geschikt om in te zetten binnen A.A.I. Centrum De Klimop voor het reguleren van emoties bij kinderen van 4 tot 18 jaar met een angststoornis?

1.3.2 Deelvragen

- Wat is de behoefte van kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis, omtrent het leren reguleren van hun emoties?
- Welke interventies met paarden worden er nu al ingezet binnen De Klimop en binnen Nederland voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?
- Wat zijn de aangetoonde werkzame factoren bij bestaande interventies met inzet van paarden voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar?
- Wat zijn de aangetoonde werkzame factoren bij bestaande interventies met inzet van paarden voor kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?
- Welke kennis/vaardigheden hebben begeleiders nodig om paarden in te zetten bij interventies voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?

[2] Model dat wordt ingezet voor cognitieve herstructurering. De 5G's zijn: Gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag, gevolg. Kinderen leren door dit model dat gevoelens worden beïnvloed door gedachten en dat het veranderen van negatieve gedachten in positievere gedachten, ook een positiever/fijner gevoel kan opleveren.

1.4 Onderzoeksopzet

Dit onderzoek is een ontwerpgericht onderzoek. Dat houdt in dat er wordt onderzocht of een bepaalde interventie werkt, aan de hand van onder andere werkzame factoren. Er wordt daarbij een bestaande interventie zodanig aangepast dat deze nog beter aansluit bij een vraagstuk (Aken&Driessen, 2011). In dit geval gaat het om een interventie met inzet van paarden die aansluit bij de emotieregulatie van kinderen/jongeren met een angststoornis. Om deze interventie te kunnen ontwerpen en antwoord te kunnen geven op de hoofd- en deelvragen, wordt er in dit onderzoek begonnen met een theoretisch onderzoek. Hierin zal worden gezocht naar de achterliggende theorie bij angststoornissen. Vooral de rol van de emotieregulatie wordt hierin naar voren gehaald. Tevens worden er al bestaande interventies gezocht, waarbij er wordt gekeken naar de werkzame factoren. Dit wordt vervolgens ook aan de praktijk getoetst, door een praktijkgericht onderzoek. Hiermee wordt ook de betrouwbaarheid en validiteit vergroot (Verhoeven, 2011). Er wordt een enquête verspreid onder professionals in het hele land, die binnen het specifieke werkveld werkzaam zijn. Op basis van de resultaten van de enquête wordt er gezocht naar de meest werkzame factoren binnen interventies. Samen met het literatuuronderzoek zorgen deze resultaten ervoor dat er een ontwerp voor een interventie gemaakt kan worden die zo goed mogelijk aansluit bij de doelgroep.

2. Theoretisch kader

In de aanleiding is beschreven dat er veel kinderen en jongeren zijn die kampen met een angststoornis. Omdat er ook duidelijk is dat emotieregulatie een rol speelt bij angststoornissen, zal deelvraag 1 ‘’Wat is de behoefte van kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis, omtrent het leren reguleren van hun emoties?’’ worden uitgewerkt in dit theoretisch kader, zodat dit onderwerp nog verder uitgediept kan worden.
Wat is precies een angststoornis en in hoeverre is de emotieregulatie daarbij van belang? Beide onderwerpen zullen worden uitgelicht in dit hoofdstuk. Allereerst wordt er begonnen met het ontstaan van een angststoornis en vervolgens wordt de emotieregulatie onder de loep genomen. Er wordt afgesloten met een beschrijving van de toegevoegde waarde die paarden kunnen bieden in de begeleiding van mensen

2.1 Angststoornis

2.1.1 Oorzaken van een angststoornis - Leertheorieën

Angst is een emotie die iedereen kent. Aan het woord ‘angst’ wordt al snel het woord ‘gevaar’ gekoppeld. Het is een natuurlijke reactie op een gevaarlijke situatie en is zeer nuttig. Maar waardoor wordt een angststoornis nou precies veroorzaakt? Daar zal nu meer over worden verteld. Eerst zullen de oorzaken van angst in het algemeen uitgelegd worden en daarna wordt er gekeken hoe dat zit bij iemand met een angststoornis.

Als we kijken naar het dagelijks leven, dan gebeurt er een hele hoop om ons heen. We krijgen veel prikkels en ervaringen op ons af die we allemaal interpreteren, zodat we ermee om kunnen gaan. In de aanleiding is er een voorbeeld gegeven over het oversteken van een weg als er een auto heel hard aan komt rijden. Je bent na zo’n situatie in het vervolg extra op je hoede, om die angstige situatie te voorkomen. Je leert dus van wat je meemaakt en daardoor kun je overleven.

Dit proces heeft te maken met conditionering. Er zijn twee soorten conditionering; klassieke en operante conditionering.
Bij klassieke conditionering worden er verbanden gelegd tussen prikkels. Zo kan een bepaalde prikkel een voorspeller zijn voor een nare ervaring, waardoor je in het vervolg angst ontwikkelt voordat er iets daadwerkelijk gebeurt. De gelegde negatieve verbanden zijn moeilijk te doorbreken. Dat kan alleen door positieve associaties te koppelen aan de tandarts, die dan belangrijker worden dan de negatieve associaties (Scholing & Braet, 2002).

Bij operante conditionering leer je van positieve of negatieve ervaringen. Een beangstigende situatie wordt al snel vermeden (vluchtgedrag) en als gevolg daarvan neemt de angst af of verdwijnt helemaal, want je bent immers weg van de enge situatie. Daardoor wordt er aangeleerd dat het uit de weg gaan van situaties ervoor zorgt dat je geen angst opbouwt, dus zal die situatie vaker worden vermeden. Echter leert iemand zo niet dat de situatie niet bedreigend is, waardoor de angst voor die situatie in het vervolg in stand zal blijven (Scholing & Braet, 2002; McKay, Fanning & Zurita Ona, 2011).

Deze conditioneringsmechanismen vinden bij iedereen plaats, alleen bij een angststoornis kan de situatie door de hersenen te snel als beangstigend beoordeeld worden, waardoor het je functioneren belemmert. Je zult immers nog sneller negatieve verbanden leggen bij situaties en daardoor vaker situaties vermijden (Lieshout, 2009).

Daarnaast is het bewezen dat er erfelijke factoren zijn die een aanzienlijke rol spelen in het ontstaan van angst. Het verschilt wel per soort angststoornis. Zo zijn sociale fobieën vooral

ontwikkeld door omgevingsinvloeden en specifieke fobieën zijn niet tot nauwelijks door erfelijke factoren beïnvloed.

Ook emotionele- en intrapersoonlijke factoren bepalen vermoedelijk in hoeverre kinderen pogingen doen om hun eigen emoties en gedrag te reguleren (Scholing & Braet, 2002). Onder intrapersoonlijke factoren worden met name persoonlijkheidstrekken zoals temperament verstaan (Hermanns, Van Nijnatten, Verheij & Reuling, 2005). Zo hebben ook volgens Prins & Braet (2008) kinderen met een moeilijker temperament meer kans op de ontwikkeling van emotionele problemen.

Behalve deze interne factoren, zijn er ook externe factoren die bijdragen aan het in stand houden/verergeren van de angststoornis. Zo is de manier waarop ouders met beangstigende situaties omgaan en erover praten met hun kinderen, van invloed op de wijze waarop de kinderen de situatie interpreteren (Scholing & Braet, 2002).

Ook blijken kinderen van ouders met een paniekstoornis in onbekende omgevingen met onbekende mensen en objecten meer met angst, verlegenheid en vermijding te reageren (gedragsinhibitie) dan kinderen van ouders zonder paniekstoornis. Gedragsinhibitie in deze context heeft een duidelijke relatie met potentiële angststoornissen. Echter is gedragsinhibitie op zichzelf geen voorspeller voor een angststoornis, het kan wel een risicofactor zijn (Scholing & Braet, 2002).

2.1.2 Oorzaken van een angststoornis - Informatieverwerking

Bovenstaande factoren die verband hebben met angststoornissen, zijn veelal het gevolg van gebeurtenissen in de omgeving. Toch is ook de informatieverwerking in de hersenen van invloed. Angstige kinderen richten zich bijvoorbeeld sneller op bedreigende elementen in de omgeving dan niet-angstige kinderen, met vermijdingsgedrag als gevolg. Vermoedelijk verloopt dit proces automatisch en niet bewust. De afloop van een gebeurtenis wordt door de hersenen overmatig negatief ingeschat en angstgevoelens worden overschat. Ze onderschatten hun eigen vermogen om een situatie met succes aan te pakken en hun angstgevoelens onder controle te houden (Scholing & Braet, 2002).

Wat gebeurt er bij je als er gevaar optreedt?
Maar om de situatie aan te kunnen pakken en het hoofd te kunnen bieden, moet er eerst duidelijk zijn wat er nou precies in het lichaam gaande is tijdens een angstige situatie. Reacties op angst zorgen ervoor dat we adequaat reageren op crisismomenten. Het ‘ingebouwde’ reactiepatroon beschermt ons bij bedreigingen (Sterk & Swaen, 1999). Daarnaast wordt ons gedrag en gevoel medebepaald door wat we denken en hoe we onszelf waarnemen, aldus Illman (2004). Ook zijn er processen in de hersenen die ervoor zorgen dat we reageren zoals we reageren.

Wat gebeurt er in je hersenen?
Laten we eerst eens kijken wat er in de hersenen gebeurt bij angst bij een ‘gezond’ persoon. Met name de amygdala en de prefrontale cortex in de hersenen zijn van belang bij angst. In de amygdala[3] zijn emoties, sensaties, gevoelens en (goede en slechte) herinneringen opgeslagen. Stresshormonen zetten de amygdala aan om angst te registreren. Dit kan zelfs al plaatsvinden in de baarmoeder als er grote concentraties aan stresshormonen actief zijn. De mate waarin de amygdala de ernst van de angst inziet, bepaalt hoezeer erop gereageerd wordt. Zo kan het zijn dat de amygdala hevig reageert op een stressprikkel, alsof het iets heel ernstigs is (als iemand bijvoorbeeld een boek is vergeten mee te nemen naar een les waarin dat verwacht werd.) Daardoor wordt er op dat moment overmatige angst geregistreerd. De vecht-of-vlucht-reactie wordt aangewakkerd (Illman, 2004). De amygdala

[3] Amandelvormig deel dat zich diep in de hersenen bevindt en belangrijk is voor de reactie op emoties (Crone, 2008).

geeft dan een seintje aan het brein om te stoppen waar het mee bezig was en om op te letten. Dit is ook het geval bij een overval. Waarschijnlijk zal men weleens gehoord hebben dat iemand op dat moment verstijfde. Hij/zij was dan vooral gefocust op de bedreiging, zoals het bedreigende voorwerp (zoals een wapen). Hierdoor was de focus niet op het in zich opnemen van de uiterlijke kenmerken van de overvaller of wat er in de omgeving gebeurt. Alle aandacht in de hersenen gaat uit naar de voornaamste bedreiging (Fox, 2012).

Wanneer men echter op een andere manier reageert op de situatie van het vergeten boek, door te bedenken hoe het probleem kan worden opgelost (niet-emotioneel), dan remt de negatieve stroom aan emotionele prikkels vanuit de amygdala naar de rest van de hersenen. Het helpt om angstuitlokkende situaties onder controle te houden (Illman, 2004). Dit bevestigt weer dat ons denken van invloed is op ons gevoel en gedrag.

Doordat ook herinneringen worden opgeslagen in de amygdala, worden eerder opgeslagen angstresponsen boven water gehaald indien er stresssignalen binnenkomen. Indien er dus een situatie is geweest waarin men eerder angstig is geweest, dan zal de angstboodschap de keren erna in die situatie ook weer afgeleverd worden. Dit is met name het geval wanneer er herhaaldelijk een angstige situatie heeft plaatsgevonden (Chopra & Tanzi, 2013).

Omdat het angstgevoel ook weer moet dalen, zorgt volgens Nathus, Ravid en Greene (2008) de prefrontale cortex[4] in de hersenen ervoor dat stressresponsen worden gereguleerd. Het zendt het 'alles-is-veilig' signaal uit. Zo schrijven ook Eurelings-Bontekoe, Verheul en Snellen (2009) dat hierdoor emotionele reacties in sterkte afnemen, waardoor de angst eindigt.

Bij iemand met een angststoornis heeft de amygdala een verhoogde activiteit. Bij kinderen met een gegeneraliseerde angststoornis is er ondervonden dat zij een groter amygdalavolume hebben en dus sneller aangezet worden tot actie bij het ontvangen van stressprikkels (Verhulst, 2006). De amygdala is dus een zeer belangrijk onderdeel van de hersenen als we spreken over angst en emoties. Volgens Verhulst (2006) kunnen er bij een beschadigde amygdala zelfs geen angstreacties opgeroepen worden.

Daarnaast is bij een angststoornis de communicatie tussen de amygdala en de prefrontale cortex niet goed. Het veiligheidssignaal wordt niet tijdig uitgezonden door de prefrontale cortex, waardoor er sneller en langduriger angstig wordt gereageerd door de amygdala. Het reguleren van emoties is moeilijker (Eurelings-Bontekoe, Verheul & Snellen, 2009).

Er vinden naast deze hersenactiviteit en angstgevoelens ook nog lichamelijke veranderingen plaats bij een angstige situatie, zoals een verhoogde hartslag en daardoor een verhoogde bloeddruk, benauwdheid, hyperventilatie, verwijde bloedvaten in de benen en gespannen aderen en spieren (Tompkins & Martinez, 2011). Hier zal in dit verslag niet verder op worden ingegaan. Waar nu wel verder op ingegaan wordt, is wat er kan helpen om met een angststoornis om te gaan, zodat we kunnen zien wat er op het gebied van de emotieregulatie van belang is bij angststoornissen.

2.1.3 Wat is er nodig voor het omgaan met de angststoornis?

Nu is er uitgelegd hoe de hersenen omgaan met de stressprikkels en hoe dat zich uit in angstresponsen. Door daarop in te haken kan er gekeken worden op welke manier de processen in de hersenen zodanig beïnvloed kunnen worden, dat de angst onder controle gehouden kan worden.
Om met angststoornissen om te gaan wordt er gebruik gemaakt van cognitieve gedragstherapie, waarbinnen er verschillende effectieve interventies plaatsvinden die de

[4] De prefrontale cortex is het denk- plan- en organisatiecentrum van de hersenen. Het reguleert cognitieve en emotionele functies, zoals het ordenen van gedachten, gedrag en informatie (Nevid, Rathus & Greene, 2008).

angst verminderen. Zo kunnen er door het kind zelf diverse copingstrategieën worden toegepast, zoals vermijden (passief), ontspannen, afleiding of sociale steun zoeken (actief). Wanneer deze copingstrategieën aanwezig zijn bij het kind, dan is dit een beschermende factor voor het angstige kind. Het kind kan immers zelfstandig de emotie (tijdelijk) afremmen. Met name de actieve coping is effectief. Copingstrategieën kunnen emotiegericht of probleemgericht zijn. Kinderen moeten in staat zijn om hun emoties goed te hanteren, maar daarnaast ook de problemen adequaat op te lossen. Het is hierbij dan ook heel belangrijk dat het kind het gevoel heeft de bedreigende situatie aan te kunnen (Scholing & Braet, 2002).

Naast het aanleren van effectieve copingstrategieën, speelt ook exposure in vivo een grote rol bij het verminderen van angsten bij angststoornissen. Dit houdt in dat stapsgewijs de beangstigende situaties die vermeden worden, juist worden opgezocht. Er is daarbij duidelijk sprake van reductie van angst. Het maakt hierbij niet uit of de therapeut de regie heeft over de mate waarop blootstelling wordt opgebouwd of dat de cliënt hier controle over behoudt wanneer hij een volgende stap zet. Het is wel van belang dat de cliënt de situatie niet eerder verlaat dan dat er afzwakking van de angst optreedt. Daarnaast is het beter om een langere periode in de situatie te blijven dan meerdere korte periodes. De cliënt ervaart dan namelijk dat angst, terwijl hij in de situatie blijft, afzwakt (Balkom, Oppen & Dyck, 2001). De amygdala merkt zo dat er niet zoveel gevaar is als gedacht. Er wordt plaats gemaakt voor positievere herinneringen die gekoppeld worden aan die situatie. In het vervolg wordt er, na veel herhaling in die situatie, minder heftig gereageerd op de stressprikkels.

Als laatste is ook het bewust worden van de eigen (vaak irreële) gedachten rondom een beangstigende situatie belangrijk. Dit wordt met name bij cognitieve gedragstherapie gedaan, door middel van de 5G's, waarbij gedachten geherstructureerd worden. Ook psycho-educatie kan bijdragen aan de omgang met de angststoornis (Balkom, Oppen & Dyck, 2001).

Deze methoden om met de angststoornis om te gaan zijn dus gebaseerd op de werking van de processen in de hersenen, omtrent de angstemotie, zoals in paragraaf 2.1.2 beschreven. In de volgende paragraaf wordt er verder gegaan over deze emoties en hoe het werkt met emotieregulatie.

2.2 Emotieregulatie

In de vorige paragraaf is er uitgebreid uitgelegd wat er komt kijken bij een angststoornis. Om terug te komen op het hoofdonderwerp van dit verslag, emotieregulatie bij angststoornissen, zal er in de volgende paragraaf meer worden geschreven over de emoties die een rol spelen bij de angststoornissen.

2.2.1 Emoties

Emoties zijn zeer complex, er komt veel bij kijken. Hier zal het echter tot een beknopte weergave van emoties en emotieregulatie worden samengevat. Het zal hier vooral toegespitst worden op de emotie 'angst'.

Voor veel mensen is het terrein van 'emoties' nog vrij onbekend. Er is vooral bekend dat iedereen emoties heeft zoals bang, blij, boos, verdrietig, etc. Maar emoties zijn meer dan dat. Wat doen ze met je en waar zijn ze goed voor? Waarom kunnen mensen hun emoties niet altijd goed onder controle houden? Er wordt al eeuwenlang over nagedacht en er zijn vele discussies over ontstaan onder met name filosofen. Er is nu steeds meer herwaardering voor emoties, in vergelijking met vroeger (Remmerswaal, 2012).

Het zijn juist de emoties die ons leven kleuren. Emoties zetten ons in beweging, daar is het woord 'emotie' ook van afgeleid. Het komt van het Latijnse woord 'Emovere', wat betekent 'doen bewegen' (Okken, 2002). Zonder emoties zou er geen plezier gemaakt worden, geen blijdschap zijn bij het behalen van een diploma en geen woede of frustratie bij een tegenslag. We kunnen het ons niet voorstellen om te leven zonder dat we emoties hebben. Zoals in de aanleiding beschreven, hebben ze een belangrijke functie in ons leven. Onze behoeften, frustraties en rechten worden door de emoties duidelijk en zetten ons aan om verandering aan te brengen (Leahy, Tirch & Napolitano, 2014)

Negatieve emoties kunnen soms teveel worden. Er moet dan iets veranderen, want zulke sterke emoties kunnen je tegenwerken in wat je wilt doen. Het vermogen om emoties te reguleren is hiervoor van belang. Daarover wordt er in paragraaf 2.2.2 verder verteld.

2.2.2 Emotieregulatie

Om te beginnen is het belangrijk om te weten wat er onder emotieregulatie wordt verstaan. Smidts en Huizinga (2011) geven de volgende definitie voor emotieregulatie:

Het vermogen om emoties effectief onder controle te hebben en te houden.

Wanneer iemand emoties ervaart, dan kan dit soms heftiger zijn dan iemand zou willen. Op dat moment wordt er geprobeerd om de emoties weer onder controle te krijgen, omdat de balans in het lichaam wordt verstoord. Hiervoor kunnen verschillende copingstrategieën ingezet worden. Deze zijn ook al kort benoemd in paragraaf 2.1. Daarnaast zijn volgens Leahy et al. (2014) nog meer manieren om met emoties om te gaan. Dit zijn het accepteren van eigen verantwoordelijkheid voor de situatie, afstand nemen en de confrontatie opzoeken door anderen te vertellen wat je voelt. Ook wordt er vaak veel gepiekerd over angsten. Door te piekeren wordt het rationele (talige) deel van de hersenen geactiveerd en het emotionele deel (de amygdala) geblokkeerd. Men schakelt als het ware de emoties tijdelijk uit en de angstreactie staat even aan de zijlijn. Dit is echter een strategie die tijdelijk lijkt te helpen, men voelt namelijk tijdelijk die ongewenste angstemotie niet en lijkt het zo onder controle te hebben. Maar op lange termijn maakt het het omgaan met de emoties moeilijker. Het kan namelijk verslavend werken, waardoor men in een vicieuze cirkel terecht komt en steeds maar weer gaat piekeren omdat dat helpt om de emoties uit te bannen (Leahy, 2009; Eifert & Forsyth, 2007). Dit is ook het geval bij de vermijdingsstrategie of alcoholgebruik (Leahy et al., 2014).

Ondanks dat men de gevoelens niet altijd prettig vindt en snel wil verminderen, is het niet zo zeer het ervaren van het gevoel, zoals angst, dat het probleem vormt. Nelson Mandela sprak in 1995 al uit: ‘’Een dapper man is niet hij die geen angst voélt, maar hij die zijn angst weet te overwinnen.’’ (Mandela, 2013).
Met andere woorden moeten de emotie niet weggestopt worden, de angst mag er zijn, maar er moet geleerd worden om ermee om te gaan, door ze te reguleren. Dit zorgt ervoor dat men er niet door wordt overweldigd. Er is vooral een onvermogen van mensen om de angstemotie te herkennen, accepteren, waar mogelijk te gebruiken en ondanks de aanwezigheid ervan, te blijven functioneren (Leahy et al., 2014).

2.2.3 De rol van emoties bij een angststoornis - Kort samengevat

In paragraaf 2.1.2 is beschreven dat de amygdala in de hersenen een grote rol speelt bij emoties en herinneringen. Wanneer er angst wordt ervaren, dan wordt dat met name aangezet door de delen van de hersenen die daarbij betrokken zijn.
De amygdala is zoals eerder vermeld, bij angststoornissen overactief. Hierdoor worden situaties sneller als beangstigend ervaren. Maar er is ook uitgelegd dat de amygdala medeverantwoordelijk is voor het opslaan van herinneringen. Daardoor kunnen er situaties gelabeld worden als beangstigend (klassieke conditionering), met als gevolg dat er vaker angstig gereageerd wordt in die situaties. In die situaties dient men de angstemotie te activeren (exposure). Er kunnen zo door de amygdala nieuwe leermomenten en nieuwe associaties gelegd worden. Bij angststoornis gaat het dus voor een groot deel om het reguleren van de angstemotie, door cognitieve processen tijdens de situatie, waardoor de emotie minder lang blijft hangen. Men moet de emoties durven voelen en niet vermijden of wegstoppen.
Zou er in de angstige situatie gebruik gemaakt worden van kalmerende middelen, dan zou dat het proces van het leggen van nieuwe associaties en dus het afzwakken van de angstemotie in volgende situaties, in de weg staan. De angststoornis vermindert daardoor niet. Emotionele vermijding blijkt cruciaal te zijn bij de activering en instandhouding van een angststoornis. Genegeerde angsten kunnen ons leven overnemen. Er is zelfs voor mensen zonder angststoornis, bij vermijding van angstige situaties/emoties, een groter risico op psychologische problemen. Bij behandeling van een gegeneraliseerde angststoornis wordt er dan ook gebruik gemaakt van het leren om de emoties te reguleren (Leahy et al., 2014). Hierbij wordt er duidelijk dat emoties van groot belang zijn voor het onder controle krijgen van een angststoornis. Er dient zorgvuldig met de emotieregulatie om gegaan te worden. Omdat dit vaak niet direct zelf lukt, zal er hulp nodig zijn van anderen. Welke programma’s daarvoor opgezet zijn, wordt in de volgende paragraaf uitgelegd.

2.2.4 Manieren om emoties te leren reguleren bij angststoornissen d.m.v. therapieën

Om de emoties te reguleren bij angststoornissen kunnen er diverse therapieën en interventies ingezet worden, waarbij veelal de eerdergenoemde strategieën worden gebruikt. Ieder programma heeft zijn eigen werkwijze. Zo kan er cognitieve gedragstherapie ingezet worden. Er zijn meerdere programma’s ontwikkeld waarbij de cognitieve gedragstherapie wordt toegepast.

Zo is er een programma gemaakt waarbij er tijdens cognitieve gedragstherapie vooral ingezet wordt op de emoties (Emotiegerichte Cognitieve Gedragstherapie (ECGT)). Dit programma is gericht op kinderen met angststoornissen en gaat vooral in op emotiebegrip en emotieregulatievaardigheden (Southam-Gerow, 2014).
Dit is vrijwel gelijk aan de emotiegerichte therapie (Emotional Focussed Therapy), ontwikkeld door Lesley Greenberg. Hier worden emoties geïntegreerd met cognitie, motivatie en gedrag. De emotie wordt hierbij geactiveerd en emotieschema’s worden gecorrigeerd. Ze gaan hierbij uit van het principe dat emoties, herinneringen, gedachten en gedragsneigingen met elkaar zijn verbonden. Dit komt overeen met de werking van de amygdala, zoals eerder genoemd is in paragraaf 2.1. De emotieschema’s in de hersenen worden hierbij gewijzigd wanneer de

emoties geactiveerd zijn. De basis hiervoor bestaat uit een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Er wordt ingezet op het zorgen dat emoties niet vermeden worden, maar juist worden overwonnen. Negatief gedrag wordt onderbroken. Per emotie verschilt het welke interventie er wordt toegepast (Young, Klosko & Weishaar, 2005).

Daarnaast kan er ook contextuele emotieregulatietherapie (CERT) worden gevolgd voor het reguleren van emoties. Dit is een andere benadering, die zich richt op emotieregulatie op interpersoonlijk gebied, met onder andere de focus op het achterhalen van niet-functionele reacties op emoties (Southam-Gerow, 2014). Deze therapie wordt veel ingezet voor depressies. De cliënten leren nieuwe strategieën om met emoties om te gaan, waaronder ook strategieën waarbij ze andere personen in kunnen zetten (Barish, 2009). Het is niet duidelijk of deze therapie ook bij angststoornissen wordt ingezet. Er wordt meer gericht op het gedrag naar aanleiding van de emoties, dan op de cognitieve processen.

Bij de interventie Move2Learn wordt er als onderdeel ook gericht op het leren reguleren van emoties. Dit wordt met name toegepast bij jongeren met beginnende gedragsproblemen. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van de 5G-methode (NJi, 2014). Deze interventie is nog niet als effectief beschouwd, maar enkel als goed onderbouwd, daarvoor moet er nog meer onderzoek gedaan worden. Er zijn nog geen werkzame factoren gevonden. Toch zou een deel van de interventie wel aansluiten bij de behandeling van angststoornissen, omdat er gewerkt wordt met het principe van de 5G's.

Verder wordt er bij onder andere angststoornissen, de interventie Emotional Freedom Techniques (EFT) toegepast. Hierbij wordt er gewerkt met exposure, waarbij de cliënt in een veilige setting wordt blootgesteld aan de angstprikkel. Bij EFT wordt er uitgegaan van de wisselwerking tussen de emoties en herinneringen, in de amygdala. Het verbreekt de verbinding tussen de stimulus en de reactie hierop. Daarvoor wordt bij EFT de techniek van acupressuur gebruikt. Het tappen op bepaalde drukpunten op het lichaam tijdens het concentreren op het probleem, kan voor het herstellen van de emotionele balans zorgen. De verbinding naar de irrationele reactie wordt verwijderd. Bij het beheersen van angst is dit zeer werkzaam (Fone, 2008).

Ook de interventie 'Dappere Kat', speciaal voor angststoornissen, activeert de angstemotie tijdens de behandeling. Het is een methodiek voor kinderen van 8-18 jaar en ze worden steeds meer blootgesteld aan de beangstigende situatie (systematische desensitisatie). Bij deze interventie is gebleken dat enkel het aanleren van vaardigheden om om te gaan met de angststoornis, niet voldoende werkt. Exposure in vivo daarentegen, blijkt heel krachtig te werken bij de vermindering van de angststoornis. Ze hebben naast de exposure in vivo nog meer werkzame factoren gevonden, zoals modelling, het uitdagen van gedachten, ontspanningsoefeningen, sociale vaardigheidstraining en het belonen van oefenen met omgaan met beangstigende situaties (NJi, 2010).

De interventie Denken + Doen = Durven is evenals de interventie 'Dappere Kat' gericht op het toepassen van de 5G-methode, exposure en cognitieve herstructurering (Bögels, 2015). De werkzame factoren die bij deze interventie worden genoemd zijn psycho-educatie, coping vaardigheden (moedig gedrag, ontspanningsoefeningen, taakconcentratie-oefeningen), cognitieve herstructurering, exposure en terugvalpreventie (NJi, 2014). Dit is dus bijna identiek aan de hiervoor genoemde interventie.

Bij een verdere zoektocht naar interventies die al ingezet worden omtrent emotieregulatie en/of angststoornissen, werd er al snel duidelijk dat er veelal wordt gericht op emotieregulatie bij mensen met borderlinepersoonlijkheidsstoornis of depressies.

2.3 Toegevoegde waarde van het contact met paarden

Er zijn dus verschillende therapieën en methodieken die ingezet kunnen worden voor het reguleren van emoties, met name bij angststoornissen. Maar waarom zijn nou juist de paarden zo geschikt om kinderen en jongeren met een angststoornis te helpen bij de ontwikkeling van hun emotieregulatie? Bij veel methodieken wordt er geen gebruik gemaakt van een paard. Toch hebben paarden veel te bieden.

Paarden zijn prooi- en kuddedieren. Zij moeten zich ten alle tijden bewust zijn van hun omgeving, om te kunnen overleven. Daardoor zijn paarden uitstekend in het leven in het hier en nu. Ze zijn zeer nauwkeurig in het interpreteren van omgevingsfactoren, zij kunnen dat veel beter dan de mens (Brandt, 2013). Dit is ook vooral te verklaren door de functies die de hersenen inzetten. Bij mensen richten de hersenen zich veelal op de fijne motoriek en de taalontwikkeling. Paarden daarentegen, hebben die fijne motoriek niet nodig. De hersenen focussen zich vooral op het analyseren van informatie uit de omgeving (Kovács & Umbgrove, 2014). Dat is ook wel nodig, want in de natuur kunnen ze aangevallen worden als ze zich niet genoeg bewust zijn van hun omgeving. Een gevaar zit in een klein hoekje. Daardoor vindt er ook tussen de kuddeleden continu (veelal subtiele) communicatie plaats. Deze communicatie is eenduidig en direct. Het bevat, in tegenstelling tot de communicatie bij mensen, geen normen, waarden of vooroordelen. Wanneer er incongruentie is tussen datgene wat de mens voelt en wat er geuit wordt, dan kan dat verwarrend zijn voor het paard en hij kan er geprikkeld door raken. De non-verbale signalen zijn hierbij van groot belang voor het paard. Paarden zullen instinctief op mensen reageren, reflecterend op de interne emotionele staat van personen, ongeacht hoe het geuit wordt (Brandt, 2013).

Het werken aan de emotionele staat door feedback vanuit het paard, wordt door veel mensen sneller geaccepteerd dan enkel met een therapeut. Dit komt door de voordelen die paarden bieden ten opzichte van de menselijke therapeut. Een paard heeft volgens Thiel (2012) een grote aantrekkingskracht op heel veel mensen. De motivatie om een therapeutisch of pedagogisch ontwikkelingsproces aan te gaan wordt zo groter. Hierbij zal dit vooral intrinsiek zijn. Het paard is de motivator van de cliënt en processen die normaal vaak worden geweigerd, zullen eerder toegelaten worden.

In de huidige prestatiemaatschappij worden gevoelens bij personen steeds meer onderdrukt. Van mannen wordt verwacht dat ze niet huilen en vrouwen kregen vroeger vaak te horen dat ze niet boos mochten zijn (Hulsbergen, 2012). Paarden zullen hier geen boodschap aan hebben. Zij zullen bijvoorbeeld reageren op spanning in het lichaam van de persoon, doordat ze hartslag en ademhaling waarnemen (Burgon, 2014). In de natuur betekent spanning namelijk dat er gevaar kan dreigen in de omgeving en ze zullen dan meer op hun hoede zijn en onrustig worden. Door dit gegeven zijn paarden dus uitstekend om in te zetten bij kinderen/jongeren met een angststoornis. De cliënt kan onder andere proberen zijn eigen spanning te verminderen door middel van ademhalingsoefeningen, zodat het paard rustiger wordt. Paarden reageren direct op die veranderingen in de gemoedstoestand van de persoon en er zal dus direct feedback gekregen worden vanuit het paard.

Paarden kunnen bij het contact met de cliënt wederzijds vertrouwen, affectie, geduld, assertiviteit en verantwoordelijkheid naar buiten brengen. De kinderen/jongeren zullen daardoor eerder in staat zijn om zich te ontspannen en zich te uiten (Brandt, 2013). Het is bewezen makkelijker voor pubers om de reactie van het paard op specifiek gedrag te accepteren dan wanneer het verteld wordt door een volwassene. De inzet van een paard kan ook de therapeut voorzien van een oordeelvrije interpretatie van intenties en acties, omdat een paard niet in een situatie kan kijken en hij beoordeelt datgene wat hij bemerkt, zoals het zich op dat moment voordoet. Ook biedt de aanwezigheid van paarden zowel emotioneel als fysiek comfort. Daardoor wordt er vertrouwen ontwikkeld, wat iets is wat de therapeut niet altijd voldoende kan bieden (Wilson, Buultjens, Monfries & Karimi, 2017).

Therapie met inzet van paarden is opgezet om psychologische symptomen te verminderen bij personen met trauma of misbruik, eetstoornissen, depressie, angst, ADD of autisme. Bij de inzet van paarden in de therapie, is er ondervonden dat de cliënten zich meer beginnen te focussen op het (non-verbale) gedrag van het paard om te begrijpen hoe zij zich voelen en uiteindelijk beginnen ze hun eigen emotionele staat te herkennen. De cliënten krijgen een beter bewustzijn en begrip van hun eigen lichaam en de connectie tussen denken en voelen wordt daarbij versterkt. Na een tijd zijn personen in staat om met hun eigen non-verbale signalen en emoties om te gaan in plaats van ze te onderdrukken met onaangepast gedrag (Brandt, 2013).

Wat betekent dit voor mijn onderzoek?

Bij angststoornis kan het werken met de paarden dus veel opleveren, vooral om meer controle te krijgen over de eigen emoties. Het zal de cliënten helpen om te ontspannen, in een vrije omgeving. De cliënt is vrij om zijn emoties te uiten. Het paard is hierbij een veilige haven. Wanneer de gevoelens geuit kunnen worden, kunnen er pas nieuwe verbindingen gelegd worden in de hersenen.

3. Praktijkonderzoek

In deze paragraaf wordt het proces van het onderzoek beschreven. Er is eerst in een onderzoeksopzet beschreven wat voor soort onderzoek er is afgedaan, op welke wijze dat is uitgevoerd en vervolgens zijn er de resultaten van het praktijkonderzoek te vinden. In het praktijkonderzoek zullen alle deelvragen beantwoord worden, in combinatie met de hiervoor beschreven literatuur.

3.1 Onderzoeksopzet

In deze onderzoeksopzet wordt de wijze van onderzoeken nader toegelicht. Zo wordt er duidelijk hoe dit praktijkonderzoek tot stand is gekomen.

3.1.1 Type onderzoek

Dit onderzoek is een ontwerpgericht onderzoek. Hierbij ligt de kern vooral bij het onderzoeken of iets werkt, er wordt geen waarheid verklaard. Het is gericht op het ontwerpen van oplossingen voor veldproblemen. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van Evidence-Based Practice. Er wordt dus gekeken vanuit het startpunt van al bestaande, zo compleet mogelijke, valide en actuele kennis, om goede oplossingen te ontwikkelen (Aken & Andriessen, 2011).
Wat bij dit betreffende afstudeerproject op de voorgrond zal staan, is het doen van evaluatieonderzoek. Dit is volgens Aken & Andriessen (2011) een belangrijke inspiratiebron voor ontwerpgericht wetenschappelijk onderzoek. Bepaalde sociale methodieken worden hierbij geëvalueerd op hun effectiviteit en op basis daarvan worden er aanbevelingen gedaan voor verbetering.

3.1.2 Respondenten

Omdat er, zoals hierboven te lezen, veel informatie verkregen dient te worden van derden, zal er weloverwogen besloten moeten worden wie er bij het onderzoek betrokken gaan worden. Respondenten die er voor dit onderzoek benaderd worden, zijn begeleiders die paarden inzetten bij de begeleiding van kinderen/jongeren. Er zullen personen benaderd worden die bij de begeleiding van kinderen/jongeren gericht met emotieregulatie en/of angststoornis aan de slag gaan met de paarden. Zoveel mogelijk deskundigen die al langer ervaring hebben en zich hebben gespecialiseerd. Er zijn in het land veel kleine particuliere bedrijfjes met begeleiders die een enkele opleiding hebben gevolgd en/of een specialisatie cursus/opleiding, maar ook grotere instellingen waarbij deskundigen met vele specialisaties aan het werk zijn in dit werkveld met de inzet van paarden. Met name wordt er gericht op die laatste doelgroep, al worden de kleine bedrijfjes ook ondervraagd. Deze kunnen ook zeker over nuttige informatie beschikken, wat een waardevolle aanvulling kan zijn. Het aantal respondenten die persoonlijk benaderd worden voor de enquêtes zal 35 zijn. Deze zijn geselecteerd op basis van hun doelgroep. Alle vijf de deelvragen worden beantwoord door de resultaten van deze groep respondenten (in combinatie met de literatuur).

3.1.3 Onderzoeksinstrument

Om de benodigde gegevens te verkrijgen, zal er gebruik worden gemaakt van verschillende soorten dataverzameling. Dit zorgt ervoor dat de betrouwbaarheid van de verzamelde informatie verhoogt (Mertens, 2010). Bij alle deelvragen is ervoor gekozen om een half-gestructureerde enquête in te zetten. Dat biedt de meeste mogelijkheden om de juiste resultaten te verkrijgen op mijn deelvragen. De vragen zijn zo kort mogelijk gehouden, om voor de respondent zoveel mogelijk tijd te besparen en onduidelijkheid te voorkomen (Zee, 2008).

Wat is de behoefte van kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis, omtrent het leren reguleren van hun emoties?

Om de eerste deelvraag te beantwoorden wordt er naast het opzoeken van literatuur, gekozen om aan respondenten vragen te stellen binnen een half-gestructureerde enquête. Bij een half-gestructureerde enquête kunnen er open vragen in voor komen. Bij open vragen hebben respondenten de ruimte om zelf antwoorden in te vullen. Er is bij de vragen die er gesteld moeten worden om antwoord te krijgen op de deelvraag, niet altijd een mogelijkheid om alle mogelijke antwoorden te benoemen in een meerkeuzevraag (Zee, 2008). Daarnaast is er bij een open vraag te zien waar de respondent de grootste nadruk op legt, wat een voordeel oplevert voor de analyse van het resultaat. Er worden in de enquête vragen gesteld over de hulpvragen van de cliënten met een angststoornis en/of met problemen in de emotieregulatie en daarnaast komen er ook vragen in voor over het focusgebied van de begeleiders. Er wordt daarbij via een halfopen vraag gevraagd aan de begeleiders op welk onderdeel zij de begeleiding vooral richten, zoals gedachten, gevoel, gedrag, etc. Er kan door het analyseren van deze antwoorden dan worden gezien waar de kinderen/jongeren met een angststoornis het meeste moeite mee hebben en waarbij zij dus vooral begeleiding vragen. Er zijn ook geheel gesloten vragen in het onderzoek opgenomen. Hierbij is er rekening gehouden dat echt alle mogelijke antwoorden gegeven waren, dat is daarbij zeer belangrijk. Ook schaalvragen komen in de enquête voor. Hierdoor kan er een genuanceerd antwoord gegeven worden. Om de hoeveelheid vragen te beperken wordt er soms gebruik gemaakt van een matrix. Zo bespaart de respondent tijd en is het gemakkelijker in te vullen (Zee, 2008).

Om bruikbare antwoorden te krijgen op deze deelvraag, zijn de vragen opgesplitst binnen verschillende onderwerpen/rubrieken. Dit is volgens Zee (2008) belangrijk, zodat er een structuur gecreëerd wordt in de enquête. De deelvraag gaat namelijk over het reguleren van emoties bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Er is vooraf nog niet duidelijk of er voldoende respondenten zich specifiek op de emotieregulatie bij angststoornis richten, om daar een conclusie uit te trekken. Als er alleen daarop gericht zou worden in de enquête, dan zou er wellicht niet genoeg respons komen. De topics bevatten vragen over cliënten met een angststoornis, cliënten met emotieregulatie problematiek (zonder angststoornis) en cliënten met een angststoornis die problemen met de emotieregulatie hebben. De resultaten van de verschillende onderdelen kunnen gecombineerd worden wanneer er op dat het specifieke onderdeel niet voldoende respons komt. Maar ook kan het zijn dat er bij sommige respondenten geen paarden ingezet worden bij het werken aan emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis, maar dat ze op dat gebied wel werkzame interventies zonder paarden inzetten. Deze zouden dan eventueel zo omgezet kunnen worden dat er toch een paard bij ingezet zou kunnen worden, om de werkzame factoren nog meer te vergroten. Daarom zijn de vragen ook nog opgesplitst in interventies met inzet van paarden en zonder inzet van paarden. Overal worden dezelfde vragen gesteld, specifiek gericht op die soort interventie.

Welke interventies met paarden worden er nu al ingezet binnen De Klimop en binnen Nederland voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?

Deze deelvraag wordt enkel beantwoord door het afnemen van de enquêtes. In de literatuur was er niets te vinden over interventies (met inzet van paarden) voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Binnen de enquête zijn de vragen ook hier opgesplitst in meerdere onderwerpen. Er zijn vragen gesteld over interventies voor kinderen/jongeren met een angststoornis, voor emotieregulatie en voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Binnen die categorieën bevindt zich onder andere een open vraag over de interventie die er ingezet wordt. De respondent kan zo zelf zijn eigen interventie toelichten. Ook daar wordt dan duidelijk of er ook op de emotieregulatie wordt gericht bij de cliënt. De interventie wordt verder uitgediept door verschillende halfopen of gesloten vragen. Er worden onder andere vragen gesteld over de wijze waarop het paard wordt ingezet, de toegepaste theorie, de plaats waar de interventie wordt uitgevoerd, hoe

tevreden ze zijn over de interventie en welke verbeterpunten ze zien. Er wordt zo een beeld gevormd over de invulling van de interventie en er kan worden gezien of er bepaalde werkzame onderdelen in de interventie zitten, die veel worden toegepast door respondenten. Dat is ook van toepassing bij de volgende deelvraag.

Wat zijn de aangetoonde werkzame factoren bij bestaande interventies met inzet van paarden voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar?

Om antwoord te krijgen op deze deelvraag, is er binnen de enquête gevraagd naar de werkzame factoren die de respondenten zien bij de ingezette interventie omtrent emotieregulatie. Dit is gedaan via een open vraag, omdat lang niet alle werkzame factoren op te noemen waren. Daarnaast werd de respondent door de open vraag niet in een bepaalde richting gestuurd. Wanneer er binnen een meerkeuzevraag mogelijkheden neer waren gezet, dan is het aannemelijk dat respondenten enkel daarvan een aantal aan zouden vinken en verder niet nadenken over mogelijke extra werkzame factoren rondom die specifieke interventie, die wellicht beter aansluiten bij hun interventie. Daarnaast is er een vraag gesteld over de terreinen waarop cliënten vooruit zijn gegaan naar aanleiding van de toepassing van de interventie. Deze vragen zijn gesteld binnen de categorieën voor emotieregulatie met inzet van paard en emotieregulatie zonder inzet van paard.

Wat zijn de aangetoonde werkzame factoren bij bestaande interventies met inzet van paarden voor kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?

Hier is ook gekozen voor dezelfde vragen als bij de werkzame factoren bij emotieregulatie, maar dan specifiek gericht op interventies voor cliënten met een angststoornis. Dit is gesplitst omdat er anders niet duidelijk is of het werkzame factoren zijn voor de angststoornis, voor het bevorderen van de emotieregulatie of voor beiden. Er is nu een specifiek resultaat mogelijk.

Welke kennis/vaardigheden hebben begeleiders nodig om paarden in te zetten bij interventies voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren van 4-18 jaar met een angststoornis?

Om een interventie te ontwerpen, is het belangrijk om te weten waar de begeleiders aan moeten voldoen om het gewenste resultaat te bereiken. Het kan namelijk zijn dat ze interventies beschrijven die enkel uitvoerbaar zijn wanneer je een bepaald soort voorkennis nodig hebt. Daarvoor worden er in de enquête vragen gesteld over de medewerkers binnen de organisatie. Zo worden er vragen gesteld over de ervaring in het vakgebied, opleidingsniveau en gevolgde opleidingen/cursussen van de medewerkers. Daarnaast kan er meer informatie gehaald worden uit de gegeven antwoorden in de enquête bij de vragen over de interventie. Daaruit kan worden opgemaakt wat begeleiders in huis moeten hebben om die interventie(s) goed uit te kunnen voeren.

3.1.4 Onderzoeksprocedure

Voor alle deelvragen geldt dezelfde onderzoeksprocedure. Na het theorieonderzoek worden er enquêtevragen opgesteld. Deze worden zo opgesteld dat de deelvragen er allemaal mee te beantwoorden zijn. De vragen worden opgedeeld in categorieën en overzichtelijk gemaakt door middel van een kort tekstblok voorafgaand aan een reeks met bij elkaar horende vragen, met een korte introductiezin over de soort vragen die er zouden komen. Ook wordt er gebruik gemaakt van een routeringssysteem. Daardoor krijgen respondenten alleen de voor hen relevante vragen te zien, wanneer ze antwoord geven op routingvragen tussendoor. Door de verschillende categorieën zijn het namelijk veel vragen.
Er worden vervolgens respondenten geworven. Deze worden geselecteerd op doelgroep. Er kan op internet gezocht worden naar respondenten die begeleiding met inzet van paarden geven aan kinderen/jongeren, waarbij ze zich richten op emoties en/of angststoornis. Deze respondenten gaan via e-mail persoonlijk benaderd worden met daarin de link naar de enquête. Ook wordt de link op de facebook pagina van A.A.I. Centrum De Klimop geplaatst

en op een besloten facebook groep voor paardencoaches. Op die manier wordt er gestreefd naar zoveel mogelijk relevante respons.

3.1.5 Data-analyse

Ook de data-analyse is voor iedere deelvraag hetzelfde. De analyse zal worden uitgevoerd met behulp van Excel. Om de data te analyseren zullen de enquêtevragen eerst ingedeeld worden in verschillende categorieën. De enquêtevragen zullen gefaseerd behandeld worden, zodat het overzicht erin blijft bij de hoeveelheid vragen.
Allereerst zal er gekeken worden naar de ingevulde vragen omtrent interventies met inzet van paarden, voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Indien er daar niet voldoende inhoudelijk bruikbare respons is verkregen, zal er gekeken worden welke informatie er nog mist om te weten te komen welke interventie(s) het best aansluit(en) op de doelgroep. Deze informatie kan gehaald worden uit de resultaten van de interventies met inzet van paarden omtrent angststoornis of emotieregulatie. Indien er dan nog informatie mist of er aanvullingen wenselijk zijn, dan kan de respons op de interventies zonder inzet van paarden gebruikt worden. Er kan dan gekeken worden of die (delen van) interventies ook inzetbaar zijn met paarden.

Bij de kwantitatieve vragen zullen gemiddelden berekend gaan worden bij de analyse van de resultaten. Dit kan met name bij de gesloten vragen. De multiple choice antwoorden moeten daarvoor cijfercodes krijgen, zodat er berekeningen mee gedaan kunnen worden in excel. Om de resultaten weer te geven, zal er gebruik gemaakt worden van een staafdiagram. Verhoeven (2011) stelt namelijk dat het gebruik van een staafdiagram geschikt is voor (gesloten) vragen waarbij gemiddelden berekend worden.

Bij open vragen in de enquête, bijvoorbeeld bij de vragen over de ingezette interventies, zullen de antwoorden gecodeerd worden, waarna er kan worden gekeken of er overeenkomsten of verschillen opgemerkt zijn. Het coderen van antwoorden kan gedaan worden door middel van open coderen en vervolgens axiaal coderen en selectief coderen. Bij open coderen worden er omschrijvingen gegeven voor bepaalde fragmenten uit de antwoorden. Bij axiaal coderen worden er vervolgens verbanden, associaties en/of combinaties gezocht tussen de verschillende begrippen. Daaruit worden door middel van selectief coderen verklaringen gezocht, waarom er variaties zijn opgetreden in de gevonden resultaten van de verschillende respondenten (Mertens, 2010).
Ook kan er informatie in sommige vragen later gebruikt worden wanneer er over een bepaalde context meer specifieke informatie nodig is. De algemene vragen worden erbij gepakt om te kijken of er verbanden gelegd kunnen worden bij de situatie waarin de interventie wordt uitgevoerd en de werkzame factoren. Is er een bepaalde factor die veel terugkomt bij de respondenten waarbij de interventies goed werken, dan kan dat een werkzame factor zijn die van belang is bij interventies. In de te ontwerpen interventie kan er dan rekening mee gehouden worden.

3.1.6 Validiteit en betrouwbaarheid

Om ervoor te zorgen dat het onderzoek betrouwbaar is, moet het onderzoek herhaalbaar zijn op een ander tijdstip, met een andere onderzoeker, andere proefpersonen en onder andere omstandigheden. Bij het onderzoek kan het zijn dat er bij de enquêtes iemand een antwoord niet weet en dan maar iets anders invult wat misschien wel in de buurt komt maar niet het precieze antwoord is. Daarnaast kan iemand bij een interview ook een keer een vraag niet helder weten te beantwoorden. Het zou ook kunnen dat een vraag of antwoord verkeerd geïnterpreteerd wordt (Verhoeven, 2011). Om de betrouwbaarheid te verhogen, kan er gebruik gemaakt worden van enquêtes om meer mensen te bereiken in het werkveld in verschillende delen van het land. Wanneer er enkel 6 interviews gedaan worden, dan zijn er maar een beperkt aantal respondenten die hun ervaringen delen, wat niet altijd iets zegt over de situatie in een groot gedeelte van het werkveld. Het combineren van verschillende

onderzoeksmethoden (triangulatie) verhoogt de geldigheid van onderzoeksresultaten (Verhoeven, 2011).

Wat betreft de validiteit, kunnen respondenten sociaal wenselijk antwoord geven. Het onderwerp over de omgang met emotieregulatie bij angststoornissen, kan ervoor zorgen dat ze niet willen laten merken dat ze op een manier handelen die ook op een ‘betere’ manier zou kunnen worden uitgevoerd, waardoor ze sociaal wenselijke antwoorden geven (Verhoeven, 2011).

Om erachter te komen of er onderzocht wordt wat er onderzocht dient te worden, zou er volgens Verhoeven (2011) een test uitgevoerd kunnen worden van de enquête, zodat er kan worden gezien of er een conclusie kan worden getrokken die antwoord geeft op de deelvragen. Daarnaast worden eventuele fouten zo opgemerkt of als een vraag toch nog niet duidelijk is. Deze test wordt uitgevoerd door twee medewerkers van De Klimop.

3.2 Resultaten praktijkonderzoek

In deze paragraaf worden de resultaten van het praktijkonderzoek weergegeven. Er is een enquête afgenomen die is ingevuld door tien respondenten die grotendeels de enquête hebben ingevuld. Dit zijn professionals die paarden inzetten in de begeleiding van kinderen/jongeren met een angststoornis en/of emotieregulatie problematieken. Sommigen zijn voortijdig afgehaakt bij het invullen van de enquête. Vandaar dat de totale aantallen respondenten bij de verschillende onderdelen niet gelijklopen.

3.2.1 Organisatie/medewerkers

De organisaties die ondervraagd zijn, zijn veelal eenmanszaken, namelijk negen van de twaalf. Daarbij zijn er zowel net gestarte organisaties, als organisaties die al langere tijd (meer dan zes jaar) hun werk doen. Uit de enquêtes is gebleken dat veel medewerkers van de organisaties die paarden inzetten in de begeleiding van kinderen/jongeren met angststoornis en/of emotieregulatie problematiek, gedegen opleidingen en cursussen hebben gevolgd. Van de zes respondenten hebben er namelijk vier een wo-opleiding afgerond en twee respondenten hebben een hbo-opleiding gevolgd. Buiten dat, worden ook door alle respondenten veel (bijscholings)cursussen of vervolgopleidingen gedaan binnen het vakgebied. Alle door de respondenten gevolgde opleidingen zijn sociale opleidingen/cursussen.
Op het gebied van de paarden is er te zien dat alle zes de respondenten één of meerdere paardgerelateerde opleidingen hebben gevolgd voor het inzetten van paarden in de hulpverlening.

3.2.2 Interventies voor emotieregulatie bij angststoornis

Hulpvragen van kinderen met een angststoornis, op het gebied van emotieregulatie

Kinderen/jongeren met een angststoornis hebben, naast een stagnerende sociale ontwikkeling, volgens de resultaten veelal moeite met het onder controle houden van hun (angst)gevoelens. Dat geven vier van de acht respondenten aan. Hun cliënten durven volgens twee van de respondenten vaak weinig tot geen dingen te doen waarvoor ze bang zijn, omdat ze hun emoties niet goed onder controle kunnen houden. Drie van de acht respondenten zeggen dat hun cliënten de angstreacties willen verminderen, waardoor ze hun paniekaanvallen voor kunnen zijn.

Focus binnen de begeleiding van kinderen met een angststoornis

Vijf van de acht respondenten richten zich bij de begeleiding op de combinatie van emoties, gedrag en gedachten. Zeven respondenten richten zich als onderdeel van de begeleiding op de emoties, één richt zich in de plaats daarvan op het gedrag, gedachten en lichamelijke processen. De helft pakt ook de controle over de lichamelijke processen erbij. Daarnaast geven een aantal aan te werken aan de alertheidsregulatie, SI-therapie, het creëren van een veilige omgeving of de omgang met anderen.
Er wordt door hen bewust gekozen om op één of meer van deze genoemde onderdelen te richten. Alle acht de respondenten kunnen dit onderbouwen vanuit theorieën/ervaringen en hun kijk op angst. Ze zijn zich dus heel bewust van hun werkwijzen omtrent angststoornis. Zes van de acht werken volgens het principe van de 5G-methode, waarbij alle 5 G's met elkaar in verbinding staan. Het is daarnaast volgens twee respondenten belangrijk om eerst te leren ontspannen en daarna kan er pas overgegaan worden tot leren. Zo zegt één van hen dat een zenuwstelsel in alarm niet kan leren, maar aan het overleven is. Ook geeft één respondent aan dat er bij de cliënt gekeken wordt wat de oorsprong van de angst is en dat er op basis daarvan een interventie wordt gekozen waar al dan niet op de gedachten, gevoel of gedrag wordt gericht.

Er wordt dus zeker bewust ingezet op de emoties en hier wordt het belang van ingezien.

Ingezette interventies bij de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis

Alle acht de respondenten werken met de cliënten zowel op het paard (door middel van paardrijden of voltige) als op de grond. Daarnaast wordt door één respondent ook de verzorging van het paard meegenomen en het observeren van het paard.

Veelal wordt het paard tijdens de interventie ingezet als spiegel, tijdens bijvoorbeeld het doen van opdrachten met het paard. De invulling hiervan wordt bij allen volledig afgestemd op de cliënt. Één respondent zet het alertheidsprogramma in, in combinatie met het paard.

Hierbij worden vooral de cognitieve gedragstherapie, oplossingsgericht benadering systeemtherapie en positieve psychologie als fundament gebruikt tijdens de interventies. Maar bij één respondent wordt er ook ervarings- en lichaamsgericht gewerkt en volgens de presentietheorie. Ook de CREF-methode en NLP wordt eenmaal ingezet. Er wordt dus niet alleen gericht op één bepaalde theorie, maar vooral een combinatie van verschillende theorieën.

In de resultaten is duidelijk te zien dat hierbij de volledige sessies op maat gemaakt worden voor de cliënt. Er wordt namelijk vaak het antwoord ‘Cliëntafhankelijk’ gegeven bij de interventies. Cliënten hebben invloed op de inhoud van de sessies. De plaats waar de interventies worden uitgevoerd maakt niet zozeer uit, alle respondenten voeren ze zowel in de bak, de roundpen, in het weiland of op het erf uit. Ook wordt er door twee van de drie respondenten weleens bij de stallen gewerkt.

Werkzame factoren

Het paard wordt bij sessies waarbij er gewerkt wordt aan de emotieregulatie, door vier van de zes respondenten beschouwd als heel objectief en oordeelloos. Paarden geven oprecht, congruent en direct feedback op datgene wat de cliënt laat zien. Cliënten krijgen daardoor inzicht in hun eigen gedrag, emoties en lichaam. Daarnaast zorgt het paard voor een veilige omgeving, waardoor de drempel om te praten verlaagd wordt. Het paard is aaibaar en zorgt voor tactiele input. Ook kan er volgens één respondent met het paard makkelijker een veilige relatie opgebouwd worden dan met een mens, wat vooral bij hechtingsproblematiek een belangrijke factor is.
Als werkzame factor vanuit de begeleider, wordt er benoemd door één respondent dat deze uitgaat van de krachten en kwaliteiten van de cliënt, volgens het oplossingsgerichte vermogen. Daarnaast geeft een respondent het enthousiasme van de begeleider aan als werkzame factor.

Vooruitgang van cliënten bij de sessies met inzet van paarden

Drie van de drie respondenten schrijven dat cliënten meer inzicht in zichzelf hebben gekregen na toepassing van de sessies voor emotieregulatie bij angststoornis. Daarnaast hebben ze volgens twee van hen ook meer zelfvertrouwen gekregen, kunnen hun emoties gemakkelijker uiten en in de hand houden en ze hebben een grotere emotiewoordenschat ontwikkeld.

Het laten spiegelen van de reacties van de cliënt blijkt dus zeer effectief te zijn, er wordt veel rendement mee geboekt.

Zonder paard

Behalve met de paarden wordt er ook zonder paarden gewerkt aan emotieregulatie bij angststoornis, waarbij alle respondenten de sessies volledig aanpassen aan de cliënt.

3.2.3 Interventies voor angststoornis zonder focus op emotieregulatie

Ingezette interventies

Er wordt bij angststoornissen ook gericht op andere onderdelen dan emotieregulatie. Eén van de acht respondenten geeft aan gedragsexperimenten uit te voeren bij het paard. De confrontatie met de angst kan worden aangegaan bij het paard en de angst kan gedeeld worden met het paard. Er wordt gekeken, gevoeld en geobserveerd wat er gebeurt bij de paarden, waarna daarop wordt ingespeeld. Door één respondent wordt de EAGALA-methode toegepast, in combinatie met cognitieve gedragstherapie en EMDR. Ook wordt er samengewerkt en contact gemaakt met de pony. Verder is leiden en stoppen van een pony ook een interventie die door een respondent wordt ingezet, waarbij er ook op de eigen ademhaling wordt gelet.

Bij die interventies wordt er vooral gewerkt met grondwerk, alle acht zetten dit namelijk in. Daarnaast wordt er ook op het paard gereden bij interventies bij vier respondenten en bij twee van hen wordt er ook voltige ingezet. Bewustwording van het eigen lichaam wordt als belangrijk gezien, waarbij het contact met het paard wordt ingezet om dat te bereiken.

De theorieën die hierachter liggen, zijn ook hier voornamelijk de cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie, positieve psychologie en oplossingsgerichte benadering. Maar bij twee respondenten wordt er daarnaast ervaringsgericht te werk gegaan en volgens de theorie van NLP. Verder wordt er volgens de theorie voor angstbehandeling, presentietheorie, congruentietheorie, lichaamsgerichte therapie en CREF-methode gehandeld.

Bij de meeste respondenten hebben de cliënten invloed op de invulling van de interventies. Er wordt maatwerk aangeleverd. Twee geven aan dat het een vastgestelde werkwijze is bij de interventie, zoals bij het coachen met paarden.

De plaats waar deze interventies worden uitgevoerd zijn meestal in de rijbak of in de wei (bij alle respondenten), maar ook in de roundpen, bij de stallen of op het erf (bij vijf respondenten). Ook maken twee respondenten gebruik van het buiten wandelen met/op het paard, in de omgeving.

Bij de sessies wordt er door allen gevarieerd met de inzet van één paard, meerdere paarden, aan het halster of loslopend.

Werkzame factoren

Drie van de zes respondenten geeft ook hier als werkzame factor aan dat het paard oordeelloos reageert op de cliënt en direct feedback geeft. Verder worden de sessies in een vrije (niet klinische) omgeving aangeboden, waardoor er een veilige sfeer ontstaat voor de cliënt, met een aaibaar paard in zijn buurt. De cliënt kan ook werken vanuit eigen kracht, doordat hij zelf opzoek kan gaan naar werkzame manieren waarop hij zijn gedrag kan aanpassen om het gewenste resultaat te bereiken.

Vooruitgang van cliënten bij de sessies met inzet van paarden

Alle zes de respondenten geven aan dat hun cliënten meer inzicht hebben verkregen in zichzelf, na het volgen van de sessies voor de behandeling van de angststoornis. Daarnaast krijgen cliënten volgens vijf respondenten meer zelfvertrouwen en geven drie respondenten aan dat de cliënten het geleerde kunnen generaliseren. Maar ook wordt er twee keer aangegeven dat cliënten gemakkelijker hun angst onder controle kunnen houden en één respondent schrijft dat de cliënten kunnen oefenen met nieuwe interactiepatronen en dat ze alertheid en emoties herkennen. Verder wordt er één keer aangegeven dat angst vanzelf kan verdwijnen als gevolg van de toepassing van de interventies.

Zonder paard

Wanneer er zonder paard gewerkt wordt, geeft één van de vier respondenten aan angstbehandeling te doen. De andere drie respondenten richten zich op EMDR, cognitieve gedragstherapie, dierverzorging en op het bieden van een voorbeeldfunctie tijdens activiteiten.

3.2.4 Interventies voor emotieregulatie zonder angststoornis

Ingezette interventies

Vijf van de zes respondenten geven aan dat ze grondwerk inzetten tijdens interventies voor emotieregulatie. Daarnaast zetten twee respondenten hun cliënten ook op het paard of ze gebruiken voltigeren in hun interventies. Maar verder wordt er ook door één respondent gewandeld met het paard en de paarden worden verzorgd. Tevens wordt er eenmaal coaching ingezet.

Wat er hier te zien is bij de interventies, is dat ze vrijwel gelijk zijn aan de interventies bij angststoornissen. Zo wordt ook hier het paard ingezet als spiegel, er wordt gecoacht en er worden opdrachtjes gedaan met een pony, waarbij er door de cliënt geïnterpreteerd wordt wat er gebeurt. Één respondent geeft echter aan gebruik te maken van emotieplaten. Deze worden door de cliënt uitgekozen en in de bak neergelegd, waarna het paard erop zal reageren (door de emoties die er binnen de cliënt schuilen). Op deze manier wordt er inzicht en bewustwording verkregen in de situaties en kan er een ontlading van emoties komen. Ook gebruikt deze respondent emotieborden, waar de cliënt langs loopt en kijkt of hij de emoties herkent. Ook hier wordt er gekeken hoe het paard daar reageert, dit kan per bord verschillen. Als derde interventie wordt er bij deze respondent een oefening ingezet waarbij er een muur wordt afgebroken. Er wordt daarbij gevisualiseerd en gevoeld wanneer hij een muur om zich heen trekt, ter afscherming van zijn emoties.

Vooruitgang van cliënten bij de sessies met inzet van paarden

Alle zes de respondenten geven aan dat de cliënten door het volgen van de sessies hun emoties gemakkelijker kunnen uiten en vijf van de zes zeggen dat de emotiewoordenschat is vergroot. Ook kunnen ze beter hun emoties in de hand houden volgens vier respondenten. De boodschap van emoties wordt volgens één respondent beter begrepen, cliënten hebben meer inzicht in het verband tussen denken, voelen en doen en de emoties worden genormaliseerd.

3.2.5 Inzet van paarden in de interventies

Rassen

Er worden allerlei soorten paarden ingezet. Zo worden er bij vijf van de zeven respondenten shetlanders ingezet en bij drie van de zeven gaan Tinkers, Haflingers of KWPN'er aan het werk met de cliënten. Maar ook Friese paarden, Fjorden en nog een aantal andere rassen worden er ingezet. Het ras en de grootte maakt dus niet uit.

Leeftijd

Wel worden er veelal oudere paarden ingezet, namelijk bij zes van de zeven respondenten wordt er met één of meerdere paarden van tien jaar of ouder gewerkt. Toch worden er door vier van de zeven ook jongere paarden gebruikt, tussen de zes en de tien jaar oud, of zelfs van twee tot vijf jaar oud. De voorkeur lijkt dus te gaan naar wat oudere, ervaren paarden, maar jongere paarden worden niet uitgesloten.

De karakters

Wat betreft karakters gaat de voorkeur uit naar rustige, sensitieve paarden. Deze worden ingezet door vijf van de zeven respondenten. Die paarden maken graag contact. Maar ook

voorzichtigheid zit in het karakter van de paarden. Toch kan er ook gewerkt worden met een extravert paard, twee van de zeven respondenten zetten deze paarden in.

Keuze van het paard

Paarden die ingezet worden bij sessies, worden soms per sessie gekozen door de cliënt zelf. Drie van de zeven respondenten laten de cliënten zelf het paard uitkiezen. Soms wordt er door de begeleider een paard gekozen die past bij de interventie, namelijk bij twee van de zeven respondenten. De paarden hoeven niet getraind te worden voor de inzet. Slechts twee van de zeven respondenten traint het paard alvorens het in te zetten.

4. Interventie en conclusie

Hieronder volgt een beschrijving over het ontwerpen van een bij de doelgroep passende interventie, opgesteld vanuit een conclusie van alle resultaten. Dit is voortgekomen vanuit het literatuuronderzoek en de resultaten van het praktijkonderzoek.

4.1 Ontwerpen van een interventie

Een interventie wordt ook wel omschreven als een reeks van samenhangende activiteiten om een bestaande situatie te veranderen in de richting van de gewenste situatie (Sluijsmans, Joosten-ten Brinke & Schilt-Mol, 2015). Volgens Foolen, Steege en Lange (2011) hebben interventies vooral als doel om de psychische, sociale, cognitieve en lichamelijke ontwikkeling van jeugdigen te bevorderen. De interventie in dit project komt tot stand vanuit een combinatie van evidence-based practice en practice-based evidence. Er is namelijk gereflecteerd op de door professionals al uitgevoerde interventies en daarnaast is de theoretische kennis bestudeerd op basis waarvan de interventie aangescherpt wordt. Er is meestal dus een combinatie aanwezig van beide onderzoeksperspectieven (NJi, 2017). Om deze interventie te beschrijven, zijn er meerdere onderdelen die van belang zijn. Een interventie dient namelijk overdraagbaar te zijn en dit zal dan ook goed omschreven moeten worden. Een nieuwe hulpverlener zou bij het lezen van de beschrijving een beeld moeten hebben van de uitvoering (Foolen, Steege & Lange, 2011).
Het NJi (2015) schrijft dat er moet worden begonnen met de beschrijving van de doelgroep. Er wordt daarbij beschreven welke kenmerken de doelgroep van de interventie dient te hebben, evenals de contra-indicaties die er van toepassing kunnen zijn. Omdat de interventie ontworpen wordt om een doel te bereiken, zal ook het doel concreet worden beschreven. Dit doel moet concreet en meetbaar zijn. Het wordt opgesplitst in een hoofddoel en subdoelen. Daarna kan worden beschreven hoe de doelen worden bereikt. De opzet van de interventie wordt dus onder de loep genomen, waaronder de duur van de interventie, per sessie en het aantal bijeenkomsten. Dan volgt de kern van de interventie: de inhoudelijke beschrijving. Er worden concrete activiteiten beschreven. Vaak wordt er tijdens interventies ook gebruik gemaakt van materialen. Deze kunnen verder toegelicht worden. Tevens is de locatie van belang. Het zou immers kunnen zijn dat een interventie op een bepaalde locatie beter tot zijn recht komt dan op andere locaties. Dient de locatie aan bepaalde (werkende) factoren te voldoen? Om in de gaten te houden of de interventie het beoogde effect bereikt, moet er gedacht worden aan de beschrijving van de wijze van evaluatie van de interventie. Tot slot rest nog de beschrijving van de randvoorwaarden voor de uitvoering van de interventie, de kosten die het met zich meebrengt en het systeem voor implementatie. Volgend op deze praktische beschrijving van de interventie, wordt er nog onderbouwd waarom deze interventie bijdraagt aan het behalen van het doel. Zo wordt er gekeken welke werkzame elementen er in de interventie naar voren komen, maar ook wat eventueel risicofactoren zouden kunnen zijn (NJi, 2015).

4.2 Voorwaarden bij interventies met inzet van paarden

Om kinderen en jongeren met een angststoornis met inzet van paarden goed te kunnen begeleiden bij het reguleren van hun emoties, dient de interventie aan een aantal voorwaarden te voldoen om het juiste resultaat te bereiken. Dit wordt hieronder beschreven.

Locatie

Als eerste is het belangrijk om te overwegen waar de interventie wordt uitgevoerd. Bij het werken met paarden zijn er hier veel mogelijkheden voor. Door begeleiders wordt er over het algemeen gewerkt in de rijbak of in het weiland. Maar er kan ook gebruik gemaakt worden van het erf of van de roundpen. Afhankelijk van de hoeveelheid benodigde ruimte, kan er tevens bij de stallen of tijdens een wandeling op straat gewerkt worden met de cliënten.
Het is van belang om bij de keuze van de locatie erop te letten dat er weinig afleidende prikkels aanwezig zijn. Dit kan bij de cliënt de concentratie en de omgang met emoties in de weg staan. Ook kan het paard afgeleid worden, doordat deze alles in de omgeving in de gaten houdt en dit heeft tot gevolg dat het paard minder op de cliënt gericht is en dus minder zal spiegelen. Een rustige locatie heeft dus de voorkeur. Daarnaast dient het een locatie te zijn waarin er privacy heerst voor de cliënt, zodat er geen blokkade is voor de cliënt om zijn/haar emoties openlijk te uiten. Het mogen en kunnen uiten van emoties is zeer belangrijk voor het behalen van het meeste rendement bij een interventie (Leahy et al., 2014). Pas dan kunnen er veranderingen optreden in de omgang met de angstemotie.

Keuze van het paard

Er zijn veel soorten en maten paarden, die allen geschikt zijn om in te zetten. Het maakt niet uit of ze groot of klein zijn en welk ras het is. Wat betreft de leeftijd worden er veelal door begeleiders wat oudere paarden ingezet, van tien jaar en ouder. Deze paarden zijn emotioneel stabieler en meer ervaren waardoor ze geschikter kunnen zijn voor dit werk tijdens de hulpverlening. Toch is het niet onmogelijk om jonge paarden in te zetten. Zij zijn vaak nieuwsgierig en speels en kunnen een steun bieden voor de cliënten waardoor ze zich meer op hun gemak voelen tijdens de sessies.
Smits (2011) concludeert in een onderzoek dat het paard zelf goed in zijn vel moet zitten en gezond moet zijn. Een ziek paard is niet goed in te zetten. Aan de primaire behoefte wordt dan niet voldaan. Er zal dan dus een keus gemaakt moeten worden om een ander paard in te zetten. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat rustige en sensitieve paarden die graag contact maken, de voorkeur hebben. Dit sluit ook aan bij het werken aan de emotieregulatie. Wanneer een paard sensitief is, kan hij goed reageren op de emoties van de cliënt. Daarnaast bieden rustige paarden vertrouwen bij de cliënt, zeker als deze niet ervaren is met paarden.
Veelal hoeven de paarden niet getraind te worden. Het dient wel de voorkeur dat het paard gewend is aan de omgeving.

Houding van de begeleider

De begeleider dient tijdens de sessies een oordeelloze houding aan te nemen. Het is van belang dat het paard zijn werk kan doen door zuiver te reageren op de cliënt, zoals de situatie zich aandoet, zonder oordeel (Brandt, 2013). Wel kan er objectief benoemd worden wat er gebeurt, waarbij de cliënt zelf de interpretatie kan leggen wat dat voor hem/haar betekent. Voor het bevorderen van de emotieregulatie is het belangrijk dat de begeleider bij de cliënt het vertrouwen wekt dat alle emoties toegestaan zijn. Dit stelt de cliënt in staat om (in bijzijn van een paard) zich openlijk te durven uiten. Om de emotieregulatie bij een angststoornis te verbeteren, zal namelijk de emotie eerst geactiveerd moeten worden en tegelijk kunnen er nieuwe associaties opgewekt worden bij de emotie. Het emotieschema in de hersenen kan dan pas langzaamaan veranderd worden (Young, Klosko & Weishaar, 2005).

Kennis van de begeleider

Om goed te kunnen handelen bij cliënten met een angststoornis, is er een sociale opleiding nodig en tevens is ook een aanvullende opleiding voor de inzet van paarden in de hulpverlening helpend bij de begeleiding. Dit blijkt uit de resultaten van het praktijkonderzoek, waarin alle respondenten vele relevante opleidingen hebben gevolgd. Daardoor wordt er veel kennis opgedaan over het paard en zijn gedrag, wat van belang is om men daar bewust van te zijn. Hiervoor zijn er in Nederland en België meerdere mogelijke opleidingen/cursussen. Ook bijscholingen dragen bij aan een goede toepassing van theorie in de praktijk. De begeleider dient kennis te hebben van de cognitieve gedragstherapie, omdat dat sterk naar voren komt in de begeleiding bij een angststoornis. Daarnaast moet er ook kennis in huis zijn over hoe de emotieregulatie tot stand komt bij angststoornissen.

Contra-indicaties

Om succesvol de interventies met inzet van paarden te kunnen volgen, mag er geen sprake zijn van een contra-indicatie. Onder de contra-indicaties behoren:

- Hinderlijke allergie voor paarden
- Agressie gericht op dieren
- Niet openstaan voor het werken aan de omgang met de angststoornis
- Epileptische aanvallen
- Geen toestemming van ouders

Kwaliteit

Om te weten of de interventie effect heeft gehad, wordt er door de begeleider in het begin van de interventie een nulmeting gedaan. In de cliëntrapportage dient er te worden opgenomen wat precies de hulpvraag is die de cliënt voor zichzelf stelt en wat de eventuele bijzonderheden van de cliënt zijn die op dat moment gelden. Bij iedere sessie moet er verder worden nagegaan hoe de cliënt op dat moment in zijn vel zit en hoe hij/zij omgaat met voor hem/haar moeilijke (angstige) situaties. Dit kan tijdens een open gesprekje nagegaan worden. Daarvoor wordt er iedere sessie weer even een gesprekje gevoerd, waarin gepeild kan worden hoe het met de cliënt gaat. Er kan teruggepakt worden op bepaalde bij de cliënt recent voorgekomen angstige situaties, waarbij er wordt gekeken of de cliënt na een sessie verschil heeft gemerkt in de omgang ermee en zo ja, welk verschil dat dan was. Ook dit wordt weer gerapporteerd. Zo kan er aan het eind van de uitvoering van de interventie gezien worden of er een verandering is opgetreden in de omgang met de (angst)emoties. Om nauwkeurig de kwaliteit te meten, zal de interventie bij meerdere cliënten moeten worden uitgevoerd en op gelijkwaardige manier worden geëvalueerd.

Soort interventie voor emotieregulatie bij angststoornis

Op de volgende pagina wordt er een voorbeeld van een interventie weergegeven zoals deze in de praktijk zou kunnen worden uitgevoerd. Uit het onderzoek is gebleken dat er niet per se één bepaalde inhoudelijke interventie werkend is bij de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis, maar dat het vooral gaat om de werkzame factoren. Wat er met name naar voren kwam was dat het paard als spiegel wordt ingezet tijdens opdrachten. Het paard spiegelt de emoties en het gedrag van de cliënt, wat meer inzicht biedt in de eigen emoties, gedrag en gedachten. Daarnaast is het de vrije situatie bij de aanwezigheid van het aaibare paard, dat maakt dat de drempel om te praten en zich te uiten, lager is. Dat maakt dat er nu voor dit onderzoek een interventie is ontworpen die aansluit bij de werkzame factoren en daarnaast ook op het proces dat in de hersenen plaatsvindt op het gebied van de emotieregulatie bij angststoornis. Op die manier biedt het een duidelijk beeld van de mogelijkheden tijdens begeleidingssessies, voor professionals die in willen zetten op de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Het is een opbouwende interventie die bestaat uit meerdere sessies. Het is een combinatie van bestaande

elementen uit interventies, aangevuld met vernieuwende, op de literatuur gebaseerde onderdelen.

4.2.1 Voorbeeld van een interventie voor emotieregulatie bij angststoornis

Er wordt hier een interventie beschreven die aansluit bij zowel de literatuur omtrent emotieregulatie en angststoornis als de resultaten van het praktijkonderzoek.

Doelgroep

Deze interventie is geschikt voor kinderen en jongeren van tien tot achttien jaar met een angststoornis. Hieronder valt een separatiestoornis, sociale fobie, gegeneraliseerde angststoornis, specifieke fobie, paniekstoornis en agorafobie. De interventie is voornamelijk gericht op de emotieregulatie problematiek bij angststoornissen.
Affectie met dieren, met name paarden, is een belangrijke voorwaarde voor deelname. Er dient motivatie aanwezig te zijn om met de dieren te werken.

Doelen

Hoofddoel

Cliënten zijn zich bewust van de wijze waarop ze hun angstemotie kunnen beïnvloeden

Subdoelen

Cliënten hebben kennis van de betekenis van emoties.
Cliënten kunnen hun emoties loslaten/uiten.
Cliënten kunnen praten over hun emoties.
Cliënten kunnen hun angstsymptomen benoemen.
Cliënten weten waar hun angst vandaan komt.

Werkzame factoren

Drempelverlagend
Steun van het paard
Oordeelloze reactie vanuit het paard
Veiligheid voor het activeren van emoties
Angst kunnen delen met het paard
Aansluiting op de processen in de hersenen
Exposure

Materialen voor de interventies

Waar er bij de inzet van de materialen tijdens de sessies rekening mee moet worden gehouden is de aanpassing aan de leeftijd van de kinderen. Het is belangrijk om in te schatten op welk ontwikkelingsniveau het kind zit, zodat de interventie aangesloten kan worden bij het kind. Zo kunnen er vereenvoudigde emotiekaarten gemaakt worden, met emoties die voor het kind begrijpelijk zijn. Daarnaast is het mogelijk om bij kinderen/jongeren die cognitief meer aankunnen, meer emotiekaarten te maken.

Kosten

Deze interventie brengt geen verdere kosten met zich mee. Er wordt vanuit gegaan dat er al pionnen, balken en/of hindernissen aanwezig zijn.

Opzet van de interventie

De totale interventie is opgezet in drie sessies van 90 minuten, die gemiddeld één keer per week plaatsvinden. Er wordt uitgegaan van het feit dat de cliënten al begeleiding volgen en dat een kennismaking al heeft plaatsgevonden. Enkel de derde interventie wordt in dit verslag verder uitgewerkt.

Sessie 1

- Aan de slag met de 5G's. Creëren van bewustwording van de herkomst van eigen gevoel en gedrag, tijdens het lopen van een parcours samen met het paard.

Sessie 2

- Inzicht krijgen in de eigen emoties en zich durven te uiten. Welke emoties worden er geuit of binnen gehouden? Wanneer treden de emoties op? Met het paard loslopend in de ruimte wordt er aan de slag gegaan door emotieplaten in/buiten een levensgroot 'hoofd' te leggen, gecreëerd door pionnen. (Emoties die in het hoofd gelegd worden, houdt de cliënt bij zichzelf en emoties die buiten het hoofd gelegd worden, worden door de cliënt ook geuit)

Sessie 3

- Angstemoties inzichtelijk maken, positieve associaties opwekken. Angstemotie wordt hierbij geactiveerd, in bijzijn van het paard. Angst kan worden gedeeld met het paard.

Opbouw binnen een sessie

Binnen de sessies wordt er iedere sessie vijftien minuten genomen om te ontspannen, wat te drinken/eten en te kletsen. Vervolgens wordt er naar de paarden gegaan. Er wordt een paard gekozen en deze wordt gepoetst (of enkel mee kennisgemaakt, afhankelijk van de wens van de cliënt) door de cliënt. Daarna wordt er met het paard naar de plaats gegaan waar de sessie plaats zal vinden. De tijd van de inhoudelijke sessie zal ongeveer 45 minuten duren (afhankelijk van de belastbaarheid van de cliënt op dat moment) en de laatste vijftien minuten zal er nog tijd zijn om te ontspannen. De duur van de verschillende onderdelen binnen de sessie zullen aangepast moeten worden aan de stemming/behoeften van de cliënt op dat moment. Het kan veel inspanning kosten wanneer ze aan de emotieregulatie werken. Zo kan er langer of korter inhoudelijk aan de slag gegaan worden of juist meer tijd gegeven worden voor ontspanning met (of zonder) het paard.

Uitvoerders

De interventie wordt uitgevoerd door jeugdhulpverleners/therapeuten die paarden inzetten in de begeleiding van kinderen/jongeren met een angststoornis.

Beschrijving van sessie 3: Angstemoties inzichtelijk maken, positieve associaties opwekken

Deze sessie maak deel uit van een serie van drie sessies die op elkaar aansluiten. Dit is de derde sessie. Dit hoeft niet per se de afsluitende sessie te zijn, er kunnen ook nog vervolgsessies worden gegeven.

Het paard wordt bij deze sessie aan het halster meegenomen. In deze sessie is het van belang dat de cliënt zich goed in kan leven in de angstopwekkende situatie (angstprikkel), zodat angst wordt geactiveerd (imaginaire exposure). Dit kan door hem te laten vertellen over de situatie, alsof hij op dat moment in die situatie zit. Angstopwekkende situaties kunnen namelijk niet altijd in de praktijk bezocht worden tijdens de sessie.

Doelen
Creëren van nieuwe positieve associaties bij de angstopwekkende situaties
Cliënten weten waar hun angst vandaan komt.
Cliënten kunnen hun emoties loslaten/uiten.
Cliënten kunnen praten over hun emoties.

Benodigde materialen
Minimaal 9 geplastificeerde A4-papieren om op te schrijven
1 Stift
1 balk of hindernis/cavaletti
1 Leadrope

Locatie:
Deze specifieke sessie is het best uit te voeren in de rijbak of in het weiland

Voorbereiding
Er dienen voorafgaand aan de sessie minimaal 9 A4-papieren geplastificeerd te worden en later samen met een stift meegenomen te worden naar de ruimte waar de sessie met het paard wordt uitgevoerd. Het kunnen eventueel drie verschillende kleuren zijn.

Samen met de cliënt wordt er bij de voorbereiding per papier heel groot een concrete, duidelijke situatie opgeschreven die angst opwekt bij de cliënt. Het beste is als de cliënt dit opschrijft zolang dit leesbaar is, zodat het dan vanuit hemzelf komt en hij er actief bij betrokken is. Denk aan ongeveer drie situaties, afhankelijk van de hoeveelheid angstige situaties die er aanwezig zijn bij de cliënt. Deze situaties worden bij elkaar in de bak neergelegd op een plaats, zodat ze goed zichtbaar zijn. Ze kunnen eventueel in een hoepel neergelegd worden, om duidelijk te maken dat deze bij elkaar horen. Dit zijn de ‘angstprikkels’.

Vervolgens worden er op andere geplastificeerde A4-papieren gebeurtenissen opgeschreven die ervoor hebben gezorgd dat de cliënt angstig is in die situaties (de herinneringen). De cliënt dient wanneer mogelijk deze herinneringen zelf te bedenken. Dit kunnen er ook weer ongeveer drie of meer zijn. Deze worden ongeveer drie paardlengtes onder de ‘angstprikkels’ geplaatst, zodat er een loopafstand tussen zit.

Tot slot bedenkt de cliënt welke positieve associaties er mogelijk zouden kunnen zijn bij de situaties die angst opwekken. Wat zou er bijvoorbeeld wel leuk kunnen zijn in die situaties? Deze associaties worden ieder groot op een papier opgeschreven en worden een aantal paardlengtes schuin onder de ‘angstprikkels’ gelegd.

Er is nu een driehoek ontstaan van angstprikkels, herinneringen en positieve associaties. De voorbereiding is klaar.

Uitvoering
Na de begroeting van het paard en eventueel poetsen of knuffelen, gaat de cliënt met het paard naar de bak of andere ruimte waar de interventie wordt uitgevoerd.
De cliënt gaat met het paard aan de hand naar een 'angstprikkel' toe die hij zelf uitkiest. Vraag door over de angstprikkel. Waarom heeft hij/zij deze angstprikkel uitgekozen om op te schrijven? Laat hem erover vertellen alsof hij er op dat moment zelf in zit. Daardoor wordt zoveel mogelijk de angstemotie geactiveerd. Laat hem dan met het paard lopen naar de bijbehorende gebeurtenis die die angst opgewekt kan hebben. Laat hem reflecteren op de gedragingen van het paard. Wat merkte hij aan het paard tijdens het lopen naar de herinnering? Wat merkte hij bij zichzelf? Wat voelde hij? Hoe voelde het om naar die herinnering te lopen? Laat hem vertellen over die herinnering.

Laat hem dan weer teruglopen naar de angstprikkel en leg dan een balk schuin tussen de angstprikkel en de herinnering (een blokkade). Of er kan een hindernis tussen gezet worden, zodat het moeilijker is om terug naar die herinnering te gaan. Die verbinding wordt geblokkeerd. Laat de cliënt dan een positieve associatie bij die situatie uitkiezen waar hij naartoe gaat lopen. Hij dient zich die situatie tijdens het lopen daarheen in te beelden. Laat hem/haar nadenken over die situatie. Hoe zou dat zijn als je die fijne associatie zou ervaren tijdens die situatie? Daarna kan gevraagd worden aan de cliënt wat hij merkte bij het paard en bij zichzelf, toen hij naar die positieve associatie liep. Hoe voelde dat? Wat voor verschil voelde hij in vergelijking met de negatieve herinnering? Er is een blokkade tussen de herinnering dus hij kan alleen nog maar naar de positieve associatie gaan.
Dit kan ook met de andere belangrijke angstsituaties herhaald worden.

Als afsluiting kan er aan de cliënt kort en in begrijpelijke taal worden uitgelegd waarom deze oefening gedaan werd, zodat hij ook inzicht krijgt over zijn eigen angst. De uitleg zal worden afgestemd op de leeftijd en het begripsniveau van de cliënt.

Voorbeeld uitleg aan de cliënt
Er kan worden uitgelegd dat er een deel in de hersenen is (de amygdala) die alle signalen van het lichaam ontvangt en die de emoties regelt. Dat deel geeft het aan wanneer er iets bijvoorbeeld heel leuk is en je zult je dan blij voelen. Maar hij zegt het ook als er iets engs is. Het lichaam stuurt stressprikkels naar dat deel van de hersenen en er wordt dan daar beoordeeld hoe erg die situatie is. Is het zo angstaanjagend dat men moet vluchten uit de situatie of is het gewoon een klein beetje spanning die niet bedreigend is? Dat bepaalt de amygdala ook op basis van eerdere herinneringen die zijn opgedaan in een situatie. Als men een paar keer gepest of uitgelachen is wanneer men iets zei in de klas, dan kan de amygdala de volgende keer als men iets wil zeggen, aangeven dat dat heel erg eng is en vermeden moet worden. Er is immers een keer gepest in die situatie, waardoor er een rot gevoel werd veroorzaakt. Men zal dus bang worden om dan nog iets te zeggen en uiteindelijk kan dat ervoor zorgen dat men helemaal nooit meer iets zegt in de klas of in andere situaties. De hersenen kunnen dat dan als zo eng interpreteren dat het lijkt alsof het een gevaarlijke situatie is. Maar er kunnen ook positieve herinneringen zijn bij een situatie. Zo kan het zijn dat er in de klas een heel groot compliment is gegeven wanneer men iets zei. Wanneer de hersenen die positieve herinnering belangrijker vinden dan de negatieve herinnering, zal men zich minder angstig voelen en weer meer durven doen. De weg naar de negatieve herinnering zal dus zoveel mogelijk geblokkeerd moeten worden en de weg naar de positieve herinneringen moet makkelijker bereikbaar zijn. Dat is wat we hier hebben gedaan. We hebben eerst de angst wakker gemaakt en de weg naar de negatieve herinnering geblokkeerd, waarna er nog maar één weg was, naar de positieve herinnering.

Door het bijzijn van het paard, worden de innerlijke emoties van de cliënt en de spanning in het lichaam, gespiegeld door het paard. Om te bewijzen of deze interventie in de praktijk werkzaam is, zal dit nog moeten worden getoetst tijdens de uitvoering ervan. Daarna kan er eventueel een bijstelling plaatsvinden.

5. Aanbevelingen

5.1 Aanbevelingen aan cliëntbegeleiders

Neem een oordeelloze houding aan

Uit de literatuur en het praktijkonderzoek is gebleken dat het belangrijk is om in de begeleiding met inzet van een paard een oordeelloze houding aan te nemen, wanneer er aan emotieregulatie bij angststoornis gewerkt wordt. Het paard laat aan de cliënt zien wat er op dat moment echt speelt. De cliënt kan dan zelf aangeven wat het paard bij hem op zal merken. De cliënt wordt zich daardoor bewuster van zichzelf en zijn emoties. Alle emoties en reacties zijn goed.

Zorg voor een goede pedagogische relatie

Daarbij dient de cliënt het vertrouwen te hebben om met de emoties aan de slag te gaan. Het is dan ook van belang om eerst een goede pedagogische relatie aan te gaan met de cliënt. Weet wat er van elkaar verwacht wordt en wat je aan elkaar hebt. Wanneer er voldoende vertrouwen is in de begeleider en in het paard waarmee gewerkt wordt, kan er het meeste rendement behaald worden.

Zet het paard in als steun voor de cliënt tijdens het werken aan de emotieregulatie

De cliënt kan steun hebben aan het paard, waarbij hij zijn emoties kan delen. De cliënt wordt zo in staat gesteld om zich openlijk te uiten zonder zich schuldig te voelen of zich te hoeven verschuilen. Geef hier de tijd voor tijdens de sessie. Op het moment dat de emoties loskomen kan er pas iets veranderen binnen het leren omgaan met de emotieregulatie. De emotieschema's in het hoofd worden dan namelijk geactiveerd. Het is goed om dit regelmatig te herhalen, om er het meeste resultaat uit te behalen.

Zorg voor een rustige omgeving

Wanneer er gewerkt wordt aan de emotieregulatie is het van belang om in een rustige omgeving te werken. Het is niet bevorderlijk voor de sessie wanneer er nog andere mensen aan het werk zijn in/rondom de bak/weide. Dit kan namelijk afleiden voor zowel de cliënt en het paard, wat de omgang met de emoties in de weg staat.

5.2 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

De opgezette interventie in dit product, is een gevolg van onderzoek uit literatuur en praktijkonderzoek. Het is een deels nieuw ontworpen interventie. Het zou dan ook in de praktijk nog uitgevoerd moeten worden, om te onderzoeken of het werkzaam is.

Een mogelijkheid voor vervolgonderzoek zou kunnen zijn dat er onderzocht wordt welke andere interventies er nog meer aansluiten bij deze doelgroep. Er is nu literatuuronderzoek gedaan en een praktijkonderzoekje, op basis waarvan één interventie is ontworpen die aansluit bij de emotieregulatie bij angststoornis. Echter wanneer er meerdere interventies beschikbaar zijn waarbij paarden inzetbaar zijn, dan is er binnen het werkveld een hoop winst te behalen in de begeleiding van cliënten met een angststoornis.

6. Discussie

Het onderzoek had als doel om te onderzoeken welke interventie met inzet van paarden het beste aansluit bij het leren reguleren van emoties bij kinderen/jongeren met een angststoornis. Bij het opstellen van de enquête zijn de vragen onderverdeeld in verschillende categorieën, waardoor vragen gespecificeerd konden worden. Daarmee was de achterliggende gedachte dat de resultaten van de vragen dan meer valide zouden zijn, omdat er dan zeker was dat het antwoord enkel een antwoord was op de betreffende vraag. Het kon niet op een andere manier geïnterpreteerd worden. Echter waren door de specificatie de hoeveelheid vragen wel opgelopen tot heel veel vragen. Er zijn routingvragen tussengeplaatst zodat respondenten alleen voor hen relevante vragen zouden krijgen, maar dat was niet geheel transparant. Er stond bijvoorbeeld een vraag tussen waarin werd gevraagd of ze interventies voor angststoornis, voor emotieregulatie of specifiek voor emotieregulatie bij angststoornis inzetten. De gedachte daarbij was, dat als ze zich ook specifiek op emotieregulatie bij angststoornis richtten, ze die optie aan konden vinken en ze zouden dan enkel naar die vragen geleid worden en niet naar de vragen over angststoornis óf emotieregulatie. Maar veel respondenten hebben de eerste optie aangevinkt terwijl ze ook op emotieregulatie bij angststoornis richtten. Daardoor kregen ze eerst alle vragen over de interventies bij angststoornis, dan de vragen over interventies bij emotieregulatie (want daar kozen ze ook de optie dat ze interventies bij emotieregulatie inzetten) en tot slot nog de vragen over emotieregulatie bij angststoornis. Dat zorgde ervoor dat er sommige respondenten voortijdig waren afgehaakt, vanwege de grote hoeveelheid vragen. Ook de specificatie tussen met- en zonder inzet van paard maakte dat het aantal vragen verdubbelde. Er waren meer respondenten dan gedacht die veel van de mogelijkheden toepasten in de begeleiding en dus vrijwel alle vragen kregen, die op hen van toepassing waren. Er had misschien in de enquête een betere (beknopte) invulwijzer moeten zijn bij de betreffende vragen, om respondenten naar de juiste voor hen geldende antwoorden te leiden. Dat had kunnen voorkomen dat ze onnodig veel vragen kregen. Toch heeft het wel positieve resultaten opgeleverd, omdat sommige respondenten wél de tijd hadden genomen om alle vragen in te vullen en daardoor waren er bruikbare antwoorden op vragen binnen alle categorieën.

Tevens kan de lage respons, inhakend op de grote hoeveelheid vragen, een gevolg zijn van het feit dat er op de standaard startpagina van de enquêtesite, het aantal vragen van de enquête vermeld stond. Dit kan hebben afgeschrikt. Ook kan het zijn dat er teveel open vragen in stonden, waardoor respondenten niet de tijd wilden nemen om die in te vullen. Sommige respondenten haakten al heel vroeg in de enquête af, zij kwamen waarschijnlijk tot de bevinding dat ze toch niet geheel tot de doelgroep behoorden, niet zulke inhoudelijke interventies inzetten of dat ze niet zoveel tijd hadden. Na afsluiten kan er niet verder gegaan worden bij het opnieuw openen van de link.

Maar ook de drukke periode speelde mee met de lage respons. Van meerdere respondenten kwam er een reactie dat ze het zo druk hadden dat ze dit er echt niet tussen konden doen, ook al waren ze wel heel erg geïnteresseerd in het onderzoeksonderwerp. Al zal dat in iedere periode in het jaar voorkomen. Wel had de enquête al eerder in het jaar verspreid kunnen worden. Het theorieonderzoek duurde echter langer dan gedacht en de drukte was te groot, waardoor er niet aan toegekomen was om de enquête eerder al online te zetten. Het had wel de gelegenheid gegeven om de vragen nog extra te controleren, als er langer de tijd voor was. Er was nu geen tijd te verliezen met het online zetten van de enquête.

Het plaatsen van de enquêtelink op facebook heeft het wel tot een iets grotere respons gebracht. Er zijn geen resultaten binnengekomen waarvan er twijfel was over de validiteit ervan. Alle respondenten gaven zodanig uitgebreide en inhoudelijke antwoorden, dat daar

wel uit bleek dat zij daadwerkelijk ervaring hebben binnen het vakgebied en met de doelgroep.
Door de meerdere respondenten die afhaakten, waren sommige vragen vaker ingevuld dan andere vragen. Toch is de keuze gemaakt om de half ingevulde enquêtes ook te behouden en mee te tellen in de resultaten. Dit maakte echter het analyseren van de resultaten wel lastiger, ondanks dat bij sommige vragen juist een beter beeld was van de antwoorden op de vraag, doordat er meer antwoorden op binnen waren gekomen. In het ontwerp was geschreven dat er diagrammen gemaakt zouden worden. Alleen door de wisselende aantallen van de ingevulde vragen, is het moeilijk om dat inzichtelijk te maken. De percentages/aantallen tussen verschillende vragen lopen dan niet gelijk aan elkaar.

Bij het creëren van een interventie, is ook gebleken dat het lastig was om echt specifiek aan te sluiten op de hoofdvraag. In de resultaten kwam namelijk naar voren dat veelal de sessies op maat gemaakt worden voor de cliënt en dat het paard als spiegel ingezet wordt. Omdat er daarmee geen concrete al bestaande interventie ontworpen/aangepast kon worden, is er nu een nieuwe interventie ontworpen, gebaseerd op de theorie en waarbij werkzame factoren verwerkt zijn. Omdat er in de hoofdvraag een leeftijdsgroep van 4 t/m 18 jaar wordt aangegeven, is het lastig geweest om een interventie te ontwerpen die voor de gehele leeftijdsgroep geschikt is. De interventie dient dus wel aangepast te worden aan de leeftijden van de cliënten. Het antwoord wijkt dus iets af van de hoofdvraag, maar wanneer de interventie tot uitvoering gebracht wordt, kan er onderzocht worden of het daadwerkelijk geschikt is voor het reguleren van emoties bij angststoornissen.

7. Literatuurlijst

Aken, J. van, & Andriessen, D. (2011). *Handboek ontwerpgericht wetenschappelijk onderzoek. Wetenschap met effect*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers

Balkom, A.J.L.M. van, Oppen, P. van & Dyck, R. Van. (2001). *Behandelingsstrategieën bij angststoornissen.* Houten/Diemen: Bohn Stafleu van Loghum

Barish, K. (2009). *Emotions in child psychotherapy. An integrative framework*. New York: Oxford University Press

Boer, F. (2011). *Angst bij kinderen. Kinderpsychologie in praktijk*. Houten: Lannoo Campus

Bögels, S.M. (2008). *Behandeling van angststoornissen bij kinderen en adolescenten. Met het cognitief gedragstherapeutisch protocol Denken + Doen = Durven.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Bögels, S.M. (2015). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Interventie Denken + Doen=Durven'*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies

Burgon, H.L. (2014). *Equine-Assisted Therapy and Learning with At-Risk Young People*. Hampshire: Palgrave Macmillan

Carissa Brandt (2013). *Equine-Facilitated Psychotherapy as a Complementary Treatment Intervention.* The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology, 2013 (Volume 2), 23-42

Chopra, D. & Tanzi, R. (2013). *Superbrein*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers

Crone, E. (2008). *Het puberende brein*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker

Eifert, G.H. & Forsyth, J.P. (2007). *Acceptatie en commitmenttherapie bij angststoornissen. Behandelgids voor het gebruik van mindfulness, acceptatie en waardengerichte gedragsveranderingsstrategieën.* Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Eurelings-Bontekoe, E.H.M., Verheul, R. & Snellen, W.M. (2009). *Persoonlijkheidspathologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Fone, H. (2008). *Emotional Freedom Technique for Dummies.* Chichester: John Wiley & Sons, Ltd

Fox, E. (2012). *Het positieve brein*. Amsterdam: Boekerij

Heerink, M., Pinkster-Schalken, S. & Bratti-van der Werf, M. (2013). *Onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: Pearson Benelux BV

Hermanns, J., Nijnatten, C. Van, Verheij, F. & Reuling, M. (2005). *Handboek jeugdzorg deel 1. Stromingen en specifieke doelgroepen.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Hulsbergen, M. (2012). *Emoties, wat doe je ermee?. Creëer een evenwichtig emotioneel leven*. Amsterdam: Boom

Illman, J. (2004). *Angst te lijf!.* Houten: M.O.M.

Jansen, E.P.W.A., Joostens, Th. H. & Kemper, D.R. (2004). *Enquêteren. Het opstellen en gebruiken van vragenlijsten.* Groningen: Wolters Noordhoff

Kleef, G. van. (2012). *Op het gevoel. Hoe we elkaar beïnvloeden met onze emoties*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Atlas

Kohanov, L. (2006). *Ruiter tussen twee werelden. Het paard als leraar en genezer*. Deventer: Ankh – Hermes bv

Konijn, C, Tol, T. van, Brussen, A. & Goense. P. (2013). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Move2Learn'*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies

Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014). *Psychotherapie in beweging. Dieren en natuur bij psychodynamische therapie*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant

Leahy, R.L. (2009). *Angst Vrij. Doe wat aan je angsten voor ze jou wat aandoen.* Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Leahy, R., Tirch, D. & Napolitano, L. (2014). *Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Technieken en interventies in therapie.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers

Lieshout, T. Van. (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Mandela, N. (2013). *Long walk to freedom*. Londen: Hachette Digital

McKay, M., Fanning, P. & Zurita Ona, P. (2011). *Mind and emotions. A universal treatment for emotional disorders*. Oakland: New Harbinger Publications

Mertens, J. (2010). *Praktijkonderzoek voor bachelors. Leidraad voor studenten bij het (af)studeren in het competentiegericht hbo.* Bussum: Coutinho

NJi (2017). *Effectiviteit van jeugdinterventies: methodiekontwikkeling*. Geraadpleegd van: http://www.nji.nl/Methodiekontwikkeling

Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2008). *Psychiatrie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux

Okken, R. (2002). *De bevrijdende kracht van emoties*. Tilburg: Uitgeverij Astarte

Prins, P. & Braet, C. (2008). Handboek klinische ontwikkelingspsychologie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Remmerswaal, J. (2012). *Persoonsdynamica. Professioneel omgaan met emoties*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Schellevis, J. (2016, 21 oktober). *'Van je angststoornis af dankzij virtual reality'.* NOS-nieuws. Geraadpleegd van http://nos.nl/artikel/2138918-van-je-angststoornis-af-dankzij-virtual-reality.html

Scholing, A. & Braet, C. (2002). *Angststoornissen bij kinderen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

Sluijsmans, D., Joosten-ten Brinke, D. & Schilt-Mol, T. van. (2015). Kwaliteit van toetsing onder de loep. Antwerpen-Apeldoorn: Garant Uitgevers

Smidts, D. & Huizinga, M. (2011). *Gedrag in uitvoering. Over executieve functies bij kinderen en pubers.* Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Smits, S. (2011). *EAT bij jongvolwassenen met een psychiatrische problematiek*. Geraadpleegd van http://therapiedier.be/wp-content/uploads/2016/12/Eindwerk-ivm-therapiedieren.pdf

Southam-Gerow, M.A. (2014). *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten. Een praktische gids voor professionals.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers

Sterk,F. & Swaen, S. (1999). *Emotioneel in balans*. Utrecht: Kosmos Z&K Uitgevers

Thiel, U. (2012). *Equitherapie (SHP). Ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard*. Lochum: Knijnenburg Producties BV

Tompkins, M.A. & Martinez, K.A. (2011). *Minder angstig en bang. Een gids voor jongeren om angst- en paniekgevoelens onder controle te krijgen.* Amsterdam: Uitgeverij SWP

Verhulst, F.C. (2006). *Leerboek kinder- en jeugdpsychiatrie*. Assen: Koninklijke Van Gorcum

Wilson, K., Buultjens, M., Monfries, M. & Karimi, L. (2017) *Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A therapist's perspective*. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2017 (Vol. 22), 16–33

Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Zee, F. van der., (2008). *Online enqueteren. De do's and dont's van onderzoek via internet*. Groningen: BMOOO

8. Bijlagen

Bijlage 1 Enquêtevragen

De enquêtevragen die hier getoond worden, zijn exact dezelfde als die in de online enquête waren gesteld! Enkel was er online nog een introductiepagina

‘De enquête bestaat uit een aantal delen. Om te beginnen worden er een paar algemene vragen gesteld over de aard van de organisatie waar u werkzaam bent, vervolgens krijgt u vragen over de interventies die u inzet omtrent angststoornis en/of emotieregulatie en tot slot over de inzet van paarden en de achtergrond van de medewerker(s).’

Vraag 1
Ik ben werkzaam als:

OEenmanszaak
OZZP’er
OIn dienst van een kleinere organisatie: 2-10 werknemers
OIn dienst van een organisatie met 10-20 werknemers
OIn dienst van een organisatie met 20-50 werknemers
OIn dienst van een organisatie met >50 werknemers
OAnders, namelijk:

Vraag 2
Welke diensten biedt uw organisatie aan? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Individuele begeleiding met inzet van het paard
☐ Individuele begeleiding zonder inzet van het paard
☐ Groepsbegeleiding met inzet van het paard
☐ Groepsbegeleiding zonder inzet van het paard
☐ Coaching met inzet van het paard
☐ Coaching zonder inzet van het paard
☐ Therapie met inzet van het paard (Licht toe: Fysieke en/of Psychische therapie, bij 'Anders, namelijk...')
☐ Therapie zonder inzet van het paard (Licht toe: Fysieke en/of Psychische therapie, bij 'Anders, namelijk...')
☐ Dagbesteding met inzet van het paard
☐ Dagbesteding zonder inzet van het paard
☐ Anders

Vraag 3
Vallen kinderen en/of jongeren met angst(stoornis) en/of emotieregulatie problematiek binnen de doelgroep van uw organisatie?

OJa

ONee → U valt buiten de doelgroep van mijn onderzoek, u wordt verwezen naar het einde van de enquête.

Nu volgen er vragen over de cliënten die u ontvangt.

Vraag 4
Welke doelgroepen ontvangt u binnen uw organisatie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ (Licht)verstandelijke beperking
- ☐ Lichamelijke beperking
- ☐ Hechtingsproblematiek
- ☐ Faalangst
- ☐ ADHD
- ☐ Autisme
- ☐ Psychische of psychiatrische problematiek
- ☐ Angststoornis
- ☐ Emotieregulatie problematiek
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 5
Wat zijn de leeftijden van de cliënten die u ontvangt?

- ☐ 3-12 jaar
- ☐ 12-18 jaar

Vraag 6
De cliënten bij ons: (Kruis aan)

	Geen van alle cliënten	Sommige cliënten	De helft van de cliënten	De meeste cliënten	Alle cliënten
Komen voor het eerst voor begeleiding/therapie					
Hebben al een traject achter de rug					
Volgen tegelijkertijd begeleiding/therapie bij een andere organisatie					

Vraag 7
Hoe vaak per week/maand komen de cliënten gemiddeld bij jullie en waar is die intensiteit van afhankelijk?

Vraag 8
Worden er binnen uw organisatie interventies ingezet met betrekking tot angststoornis en/of emotieregulatie?

OJa, alleen interventies op het gebied van angststoornis
OJa, alleen interventies op het gebied van emotieregulatie
OJa, zowel interventies voor angststoornissen als interventies voor emotieregulatie
OJa, interventies op het gebied van emotieregulatie bij angststoornissen
ONee, geen interventies op het gebied van angststoornis of emotieregulatie

Vragen over cliënten met een angststoornis

Bij de volgende vragen wordt er ingezoomd op uw cliënten met een angststoornis, waarna er in wordt gegaan op de interventies die u hierbij inzet.

Vraag 9
Wat is/zijn de voornaamste hulpvraag/hulpvragen waarvoor de cliënten met een angststoornis bij u komen?

Vraag 10
Binnen de hulpverlening worden er vaak kinderen en jongeren begeleid om te leren omgaan met een angststoornis. Er is steeds meer bekend over angststoornissen, maar er zijn verschillende manieren om met angststoornissen om te leren gaan. Waar ligt bij jullie de focus op? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Gedrag
☐ Emoties
☐ Gedachten
☐ Controle over lichamelijke processen (hartslag, ademhaling, etc.)
☐ Anders, namelijk:

Vraag 11
Wat is de achterliggende reden dat er vooral op dat onderdeel/die onderdelen gericht wordt?

Vraag 12
Maakt u gebruik van interventies omtrent angststoornis, waarbij u paarden inzet?

OJa
ONee → Ga door naar vraag 25

Vragen bij interventies voor kinderen/jongeren met angststoornis, met inzet van het paard

Vraag 13
Op welke manier zet u de paarden in bij interventies voor kinderen/jongeren met een angststoornis? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Rijden
- ☐ Voltige
- ☐ Grondwerk
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 14
Welke interventie met paarden zet u in, met betrekking tot kinderen/jongeren met een angststoornis? Beschrijf kort:
Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet bij angststoornissen, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 15
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ CREF-methode
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 16
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met deze interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 17
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ In de rijbak
- ☐ In een roundpen
- ☐ In het weiland
- ☐ Bij de stallen
- ☐ Op het erf
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 18
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Hoe zet u de paarden in bij deze interventie?

- ☐ Met één paard, aan het halster
- ☐ Met één paard, loslopend
- ☐ Met meerdere paarden, loslopend
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 19
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden
- ☐ Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen
- ☐ Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen
- ☐ Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 20
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 21
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van deze interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

OZeer ontevreden
OOntevreden
ONeutraal
OTevreden
OZeer tevreden

Vraag 22
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 23
Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vraag 24
Maakt u gebruik van interventies omtrent angststoornis, zonder de inzet van paarden?

OJa
ONee → Ga door naar vraag 35

Vragen bij interventies voor kinderen/jongeren met angststoornis, zonder inzet van het paard

Vraag 25

Welke interventie zonder paarden zet u in, met betrekking tot kinderen/jongeren met een angststoornis? Beschrijf kort:
Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet bij angststoornissen, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 26

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 27

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met de interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 28

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Binnen aan tafel
- ☐ Binnen in een speelse omgeving
- ☐ Buiten in de natuur
- ☐ Buiten op het erf
- ☐ Buiten aan tafel
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 29

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden
- ☐ Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen
- ☐ Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf gekregen
- ☐ Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 30

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 31

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van deze interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

OZeer ontevreden

OOntevreden

ONeutraal

OTevreden

OZeer tevreden

Vraag 32

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 33

Vraag behorende bij de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vraag 34

Indien u zowel interventies met als zonder paarden inzet, wat is volgens u de meerwaarde die het paard kan bieden tijdens de interventie voor kinderen/jongeren met een angststoornis?

Vraag 35

Maak uw keuze:
O Ik zet interventies op het gebied van emotieregulatie in
O Ik zet geen interventies op het gebied van emotieregulatie in. → Ga naar vraag 85

Bij de volgende vragen wordt er ingezoomd op de emotieregulatie van cliënten, waarna er in wordt gegaan op de interventies die u hierbij inzet.

Vraag 36

Wat is/zijn de voornaamste hulpvraag/hulpvragen waarvoor de cliënten met emotieregulatie problematiek bij u komen?

Vraag 37

Wordt er gebruik gemaakt van vragenlijsten om de emotieregulatie van cliënten te meten?

OJa

ONee

Vraag 38

Indien u bij de vorige vraag heeft aangegeven vragenlijsten te gebruiken en dit gestandaardiseerde vragenlijsten zijn: Kunt u kort toelichten van welke vragenlijsten u gebruik maakt?

Vraag 39

Maakt u gebruik van interventies omtrent emotieregulatie, waarbij u paarden inzet?

OJa

ONee → ga naar vraag 51

Vraag 40

Op welke manier zet u de paarden in bij interventies voor de emotieregulatie bij kinderen/jongeren? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Rijden
☐ Voltige
☐ Grondwerk
☐ Anders, namelijk:

Vragen over interventies voor de emotieregulatie van kinderen/jongeren, met inzet van het paard

Vraag 41

Welke interventie met paarden zet u in, met betrekking tot emotieregulatie bij kinderen/jongeren? Beschrijf kort:
Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet bij emotieregulatie, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 42

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ CREF-methode
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 43

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met deze interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 44

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ In de rijbak
- ☐ In een roundpen
- ☐ In het weiland
- ☐ Bij de stallen
- ☐ Op het erf
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 45

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Hoe zet u de paarden in bij deze interventie?

- ☐ Met één paard, aan het halster
- ☐ Met één paard, loslopend
- ☐ Met meerdere paarden, loslopend
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 46

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten
- ☐ Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden
- ☐ Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 47

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 48

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van de interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

- OZeer ontevreden
- OOntevreden
- ONeutraal
- OTevreden
- OZeer tevreden

Vraag 49

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 50

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, met inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vraag 51

Maakt u gebruik van interventies omtrent emotieregulatie, zonder de inzet van paarden?

OJa

ONee → Ga naar vraag 85

Vragen over interventies voor de emotieregulatie van kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard

Vraag 52

Welke interventie zonder paarden zet u in, met betrekking tot emotieregulatie bij kinderen/jongeren? Beschrijf kort:
Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet bij emotieregulatie, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 53

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 54

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met de interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 55

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Binnen aan tafel
- ☐ Binnen in een speelse omgeving
- ☐ Buiten in de natuur
- ☐ Buiten op het erf
- ☐ Buiten aan tafel
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 56

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten
- ☐ Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden
- ☐ Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 57

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 58

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van deze interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

- O Zeer ontevreden
- O Ontevreden
- O Neutraal
- O Tevreden
- O Zeer tevreden

Vraag 59

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 60

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren, zonder inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vraag 61

Indien u zowel interventies met als zonder paarden inzet, wat is volgens u de meerwaarde die het paard kan bieden tijdens de interventie voor emotieregulatie bij kinderen?

Vraag 62

Maak uw keuze

☐ Ik zet interventies in voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis.

☐ Ik zet geen interventies in voor emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis → Ga naar vraag 85

We gaan verder op de vragen over de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met angststoornis.

Vraag over interventies voor de emotieregulatie van kinderen/jongeren met een angststoornis

Vraag 63

Wat is/zijn de voornaamste hulpvraag/hulpvragen op het gebied van emotieregulatie waarvoor de cliënten met een angststoornis bij u komen?

Vraag 64

Maakt u gebruik van interventies omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis, waarbij u paarden inzet?

O Ja

O Nee → Ga naar vraag 75

Vragen over interventies voor de emotieregulatie van kinderen/jongeren met een angststoornis, met inzet van het paard

Vraag 65

Op welke manier zet u de paarden in bij interventies voor de emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Rijden
☐ Voltige
☐ Grondwerk
☐ Anders, namelijk:

Vraag 66

Welke interventie met paarden zet u in, met betrekking tot emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis? Beschrijf kort:

Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet voor emotieregulatie bij angststoornissen, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 67

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ CREF-methode
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 68

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met deze interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 69

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- [ ] In de rijbak
- [ ] In een roundpen
- [ ] In het weiland
- [ ] Bij de stallen
- [ ] Op het erf
- [ ] Anders, namelijk:

Vraag 70

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- [ ] Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden
- [ ] Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen
- [ ] Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen
- [ ] Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
- [ ] Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten
- [ ] Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden
- [ ] Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
- [ ] Anders, namelijk:

Vraag 71

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 72

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van de interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

OZeer ontevreden
OOntevreden
ONeutraal
OTevreden
OZeer tevreden

Vraag 73

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 74

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, met inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vraag 75

Maakt u gebruik van interventies omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder de inzet van paarden?

OJa

ONee → Ga naar vraag 85

Vragen over interventies voor de emotieregulatie van kinderen/jongeren met een angststoornis, zonder inzet van het paard

Vraag 76

Welke interventie zonder paarden zet u in, met betrekking tot emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis? Beschrijf kort:
Naam van de interventie (Indien de interventie een naam heeft);
Wat wordt er bij de interventie gedaan?;

Indien u meerdere interventies inzet bij emotieregulatie, kies de meest aansluitende interventie.

Vraag 77

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Welke theorie ligt ten grondslag aan de interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ NLP
- ☐ Oplossingsgerichte benadering
- ☐ Systeemtheorie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 78

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Op welke wijze wordt er met de interventie gewerkt?

- ☐ Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie
- ☐ Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 79

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Waar wordt de interventie toegepast? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Binnen aan tafel
- ☐ Binnen in een speelse omgeving
- ☐ Buiten in de natuur
- ☐ Buiten op het erf
- ☐ Buiten aan tafel
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 80

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Op welke terreinen zien jullie bij de cliënten vooruitgang, bij de toepassing van deze interventie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten
- ☐ Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden
- ☐ Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 81

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Wat zijn volgens u de werkzame factoren van deze interventie?

Antwoord puntsgewijs:
*** [Werkzame factor 1]**
*** [Werkzame factor 2]**
*** [Werkzame factor 3]**
*** [Werkzame factor 4]**
etc.

Vraag 82

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Hoe tevreden bent u over de aansluiting van deze interventie op de hulpvraag/hulpvragen van de cliënten?

- O Zeer ontevreden
- O Ontevreden
- O Neutraal
- O Tevreden
- O Zeer tevreden

Vraag 83

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Waar zou u graag meer op willen richten bij de begeleiding van de cliënten, dan wat u met deze interventie kunt bereiken?
Kortom: Wat zijn de punten waarop deze interventie nog iets tekort schiet?

Vraag 84

Vraag behorende bij de interventie voor emotieregulatie bij angststoornis, zonder inzet van het paard:

Vraag over de interventie (Kruis aan)

	Bij geen van de cliënten	Bij een aantal cliënten	Bij de helft van de cliënten	Bij de meeste cliënten	Bij alle cliënten
Naast deze interventie worden er nog meerdere interventies bij deze cliënten toegepast tijdens de sessies					

Vragen over de inzet van paarden binnen de organisatie

Vraag 85

Welke rassen zijn uw paarden die u inzet in uw organisatie? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Fjord
- ☐ Haflinger
- ☐ Tinker
- ☐ Fries
- ☐ Arabier
- ☐ Ijslander
- ☐ KWPN
- ☐ New Forest
- ☐ Welsh Pony
- ☐ Shetlander
- ☐ Anders, namelijk:

Vraag 86

Welke leeftijden zijn uw paarden die u inzet? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ <1 jaar

☐ 2-5 jaar
☐ 6-10 jaar
☐ >10 jaar

Vraag 87

Welke karakters hebben uw paarden die u inzet? (Meerdere antwoorden mogelijk)

☐ Energiek/extravert
☐ Rustig
☐ Sensitief
☐ Maakt graag contact
☐ Introvert
☐ Voorzichtig
☐ Onzeker
☐ Zelfverzekerd
☐ Anders, namelijk:

Vraag 88

Keuze welk paard er wordt ingezet bij de interventie:
Licht eventueel toe bij 'Anders, namelijk...'.

☐ We laten de cliënt het paard uitkiezen.
☐ We laten het paard de cliënt uitkiezen.
☐ We kijken op dat moment welk paard beschikbaar is, het maakt niet uit welk paard dat is.
☐ We kiezen zelf een paard dat past bij de interventie, de cliënt heeft hier geen inspraak in.
☐ We kiezen zelf uit een selectie van geschikte paarden voor die interventie.
☐ Anders, namelijk:

Vraag 89

De paarden zijn getraind voor de inzet bij cliënten.

O Ja
O Nee

Tot slot nog wat vragen over de organisatie en de medewerker(s).

Vraag 90

Hoe lang bestaat de organisatie?

O<1 jaar
O1-3 jaar
O3-6 jaar
O>6 jaar

Vraag 91

Hoeveel jaar ervaring heeft u binnen het vakgebied?

O<1 jaar
O1-3 jaar
O4-6 jaar
O7-9 jaar
O>9 jaar

Vraag 92

Wat is uw eigen opleidingsniveau?

OGeen (afgeronde) opleiding, alleen voortgezet onderwijs afgerond
OGeen (afgeronde) opleiding, wel cursussen etc. gevolgd
OMBO geschoold
OHBO geschoold
OWO geschoold
OAnders, namelijk:

Vraag 93

Welke opleidingen/cursussen heeft u zelf gevolgd voor de mens-kant?

☐ Psychologie
☐ Orthopedagogiek
☐ HBO Pedagogiek
☐ SPH
☐ Toegepaste Psychologie
☐ MWD
☐ Anders, namelijk:

Vraag 94

Welke opleidingen/cursussen heeft u zelf gevolgd voor paard-kant?

☐ Equine Assisted Coach te Educatief Centrum Keulseweg
☐ Hippotherapie te Artevelde Hogeschool Gent
☐ Equitherapie (SHP) te Soerendonk
☐ Anders, namelijk:

Vraag 95

Ik heb medewerkers in dienst.

O Ja
O Nee → Ga door naar vraag 100

Vraag 96

Ervaring van de medewerkers, binnen het vakgebied:

O <1 jaar
O 1-3 jaar
O 4-6 jaar
O 7-9 jaar
O >9 jaar

Vraag 97

Wat is het opleidingsniveau van de medewerkers die de interventies uitvoeren?

O Geen (afgeronde) opleiding, alleen voortgezet onderwijs afgerond
O Geen (afgeronde) opleiding, wel cursussen etc. gevolgd
O MBO geschoold
O HBO geschoold
O WO geschoold
O Anders, namelijk:

Vraag 98

Welke opleidingen/cursussen hebben de medewerkers gevolgd aan de mens-kant?

☐ Psychologie
☐ Orthopedagogiek
☐ HBO Pedagogiek
☐ SPH
☐ Toegepaste Psychologie
☐ MWD
☐ Anders, namelijk:

Vraag 99

Welke opleidingen/cursussen hebben de medewerkers gevolgd aan de paard-kant?

☐ Equine Assisted Coach te Educatief Centrum Keulseweg
☐ Hippotherapie te Artevelde Hogeschool Gent
☐ Equitherapie (SHP) te Soerendonk
☐ Anders, namelijk:

Vraag 100

Op welke wijze wordt de kennis bijgehouden op zowel mens- als paardgebied?

Denk aan:

*** Lezen van boeken, namelijk:**
*** Bijwonen van lezingen, congressen en dergelijke, namelijk:**
*** Volgen van cursussen en workshops, namelijk:**
*** Kijken van documentaires, namelijk:**
*** Anders, namelijk:**

Vraag 101

Welke boeken en/of documentaires/congressen die u gelezen/gezien/bezocht heeft, hebben bijgedragen aan de kennis op basis waarvan het handelen bij de toepassing van de interventies wordt bevorderd?

Vraag 102

Zou ik u bij eventuele verdere vragen naar aanleiding van deze enquête telefonisch of per e-mail mogen benaderen?

O Ja, via telefoonnr. en/of e-mailadres:
O Nee, liever niet

Vraag 103

Indien u nog iets nader wilt toelichten of op- of aanmerkingen heeft, dan kunt u dat hier vermelden.

Wilt u op de hoogte gehouden worden van de resultaten van dit onderzoek, vul dan hier uw e-mailadres in.

Hartelijk dank dat u de tijd heeft genomen voor het invullen van deze enquête!
Uw antwoorden zullen meegenomen worden bij de verdere uitwerking van het onderzoek.

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van de enquête, dan zou u kunnen mailen naar lynn-9876@hotmail.com.

Met vriendelijke groet,

Lynn Trentelman

Bijlage 3 Resultaten enquête

Vragen over interventies angststoornis met inzet van paard

Vraag 9 Hulpvraag angststoornis
Verminderen van het beperkte effect van hun angst op het dagelijks functioneren. Verminderen van sociale angst. Vergroten van het zelfvertrouwen.
Hoe omgaan met angst en niet blokkeren ? Hoe angst voelen aankomen en ermee kunnen omgaan ?
burn-out/depressie bij kinderen, uitval op school, beperkte deelname aan sociaal verkeer, eenzaamheid, stagnerende SE ontwikkeling
dat ze minder angstig willen worden in sociaal contact dat ze weer over straat willen kunnen zonder paniekaanvallen dat ze nare ervaringen willen verwerken dat ze zelfverzekerder willen worden
Soms wil een client tot de kern van de oorzaak komen om er achter te komen waarom deze stoornis zich heeft ontwikkeld. Meestal is de hulpvraag om begeleiding, therapie of coaching te krijgen om (weer) een zelfstandig leven te kunnen leiden met afname van de paniek/angst (jong volwassenen). Kinderen komen via de ouders bij ons terecht waar de nadruk meer ligt op het krijgen van een stabielere gezinssituatie
niet meer kunnen functioneren in de reguliere samenleving (school, thuis)
Concentratieproblemen,onrust, niet lekker in hun vel zitten en te weinig aansluiting bij leeftijdgenoten.
Hoe ga ik om met mijn angst voor ....zonder hierdoor gehinderd te worden Specifieke angst

Vraag 10 Focus bij Angststoornis
Emoties - Gedachten
Gedrag - Emoties - Gedachten - Controle over lichamelijke processen (hartslag, ademhaling, etc.)
Gedrag - Emoties - anders, namelijk: alertheidsregulatie, Sensorische Informatieverwerkingstherapie
Gedrag - Emoties - Gedachten - anders, namelijk: een combinatie van bovenstaande is het vooral; gedachten uitdagen kan je bv doen via gedrag
Gedrag - Emoties - Gedachten - anders, namelijk: De holistische mens, dus het geheel van psyche, fysiek en spiritueel.
Gedrag - Emoties - Gedachten - Controle over lichamelijke processen (hartslag, ademhaling, etc.) - anders, namelijk: een veilige omgeving en omgang met anderen creeren
Gedrag - Gedachten - Controle over lichamelijke processen (hartslag, ademhaling, etc.)

Gedrag - Emoties - Gedachten - Controle over lichamelijke processen (hartslag, ademhaling, etc.)

Vraag 11 Waarom richten op dat gebied? (zie vraag hierboven)
Dit heeft te maken met onze kijk op angst, onze kijk op gedrag en leren en hoe dit tot stand komt.
Paarden geven feedback over gemoedstoestand, gedrag, emoties en gedachten
Een zenuwstelsel in Alarm kan niet meer leren, staat op overleven. Belangrijk dat een kind eerst weer in het "groen" komt, ontspanning, zodat het open staat voor sociale interactie en leren.
evidence based; dus de kennis die er is vanuit de CGT/EMDR en GGZ richtlijnen combineren met de paarden wij werken allemaal ook nog binnen de regulieren GGZ en daar leer je welke afwegingen je moet maken en wat wel en niet bewezen effectief is
Omdat het één het ander veroorzaakt en beïnvloedt en dus om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Paarden spiegelen gedrag, emoties en gedachten maar meer nog de non-verbale houding van de client.
Holistische visie op het geheel. De deelnemer bepaalt de aanpak. Het is heel belangrijk- essentieel dat het kind/ de jongere het gevoel krijgt zelf weer de regie te hebben over gevoelens, gedrag en lichamelijke effecten.
Gedachten kunnen bepalend zijn voor gedrag wat daaruit voortkomt. Daarnaast is het reguleren van de ademhaling helpend omdat de spanning afneemt. Paarden reageren op spanning en op ontspanning.
Er wordt gekeken naar de oorsprong van de angst daarop ligt de focus en afhankelijk daarvan wordt een interventie gekozen

Vraag 13 Hoe wordt er met angststoornis met paard gewerkt?
Rijden - Voltige - Grondwerk - Anders, namelijk: afhankelijk van de specifieke situatie
Grondwerk
Rijden - Voltige - Grondwerk - anders, namelijk: wandelen, poetsen, verzorgen
Grondwerk
Grondwerk - anders, namelijk: zonder zadel het lichaam van beiden ervaren voor bewustwording
Rijden - Grondwerk - anders, namelijk: contact maken met het paard, weer leren durven te voelen, dus dat kan ook gewoon in de buurt van paard
Grondwerk
Grondwerk

Vraag 14 Interventies bij angststoornis met paard
Werk met paarden geschied in het hier en nu...ik werk niet met een geplande interventie of vooropgezet plan. Welke interventie ik inzet hangt af van wat zich op dat moment aandient, hoe dit aanvoelt en zich laat zien. Heeft een klant geruststelling nodig of daar behoefte aan - dan komt er een andere interventie dan wanneer de klant in diens proces toe is aan een confrontatie met de angst (stapsgewijs aangaan middels een oefening naast of op het paard.
coaching met paarden : opdracht uitvoeren, feedback van paarden, onderzoeken hoe gedrag, emoties, gemoedstoestand en gedachten aangepast kunnen worden om gewenst resultaat te krijgen; paarden geven feedback over veranderingen; onderzoeken kan in veiligheid; ervaring zorgt voor verankering naar aanpassing gedrag
OPV,spiegelen, koppelen van alertheidsprogramme aan het paard
wij werken volgens EAGALA in combinatie met CGT en EMDR hierbij doen we gedragsexperimenten bij de paarden, waarbij we proberen zo min mogelijk te interpreteren en vanuit de client te kijken hoe deze wat er gebeurt interpreteert en wat voor die persoon de beste oplossing is we zullen mensen geen instructie geven; laten ze zelf op zoek gaan naar wat wel en niet werkt en stellen voornamelijk vragen om mensen te helpen. Als we observaties terug geven zijn deze zonder interpretatie
Aarden met paarden, stapje voor stapje kijken, voelen, observeren wat er gebeurd...daarop inspelen. We plannen de sessies niet omdat elke cliënt uniek is. We hebben passende oefeningen waarbij er interactief contact is tussen paard-cliënt.
leren lopen/leiden van een paard, leren paard te stoppen. letten op de ademhaling
Grondwerk met pony's. Contact maken, samenwerken met de pony in wisselende situaties. De leiding nemen, opdrachtjes uitvoeren en nog veel meer.
Bespeel je angst. Deel je angst met het paard en verminder die voor je paard

Vraag 15 Gehanteerde theorie omtrent interventies met angststoornis met paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - Systeemtheorie - Positieve psychologie - anders, namelijk: Angstbehandeling
Oplossingsgerichte benadering
Systeemtheorie - anders, namelijk: ervaringsgerischt en lichaamsgericht leren, presentietheorie, congruentie.
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - anders, namelijk: EAGALA
Systeemtheorie - Positieve psychologie - anders, namelijk: fysieke aspecten van angst en vluchtgedrag
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - Positieve psychologie - anders, namelijk: ervaringsgericht leren

Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - CREF-methode - Systeemtheorie - Positieve psychologie

Vraag 17 Waar wordt de interventie angststoornis met paard uitgevoerd?
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf - anders, namelijk: Kan overal mogelijk zijn
In de rijbak - In het weiland
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf - anders, namelijk: buiten rijden, de behandelaar heeft altijd de teugels in handen, met een voltigebeugel
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf
In de rijbak - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf - anders, namelijk: tijdens een wandeling met het paard op straat
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Op het erf
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen

Vraag 18 Één of meerdere paarden?
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend -anders, namelijk: In allerlei vormen
Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend
Met meerdere paarden, loslopend - anders, namelijk: we beginnen altijd met meerdere paarden die los lopen, maar soms pakt de client er 1 uit
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend

Vraag 19 Vooruitgang bij de interventie angststoornis met paard
Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden - Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen

Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - anders, namelijk: oefenen met een nieuw interactiepatroon, herkenning van alertheid en emoties
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden - Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren - anders, namelijk: de angst kan zelf verdwijnen
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen

Vraag 20 Werkzame factoren bij interventies angststoornis met paard
Dat is niet uit elkaar te halen. Persoon van de begeleider - paard en klant spelen in de triade allen een grote rol.
* inzicht in huidig gedrag, gedachten, gemoedstoestand, emoties door oprechte feedback zonder oordeel van paarden * onderzoek veranderingen in gedrag, gedachten, gemoedstoestand, emoties * veilige omgeving * directe ervaring van resultaat werkt krachtig
1 het paard is congruent 2 oordeelt niet 3 spiegelt in de interactie is aaibaar, tactiele input 4 bewegingsdialoog 5 dragend vermogen (vooral bij hechting belangrijk) 6 beweging, opbouw van balans en lichaamsgevoel 7 relatieopbouw 8 ontwikkelen van ToM
- laten experimenteren; zelf op zoek gaan naar wat werkt zonder dat iemand het voorschrijft - directe feedback van de paarden - verandering in lichaamshouding en gedrag - vrije, niet klinische omgeving - geloof in de kracht van de persoon door de trainer/therapeut
?? dat het paard zich afstemt op de deelnemer ??
Zelfvertrouwen, rust, inzicht in het eigen gedrag, weten hoe te handelen in verschillende situaties. Door de snelle feedback van het paard onmiddellijk zien wat wel werkt en wat niet werkt in de situatie.

Vraag 21 Tevredenheid interventies angststoornis met paard. Werkt het goed genoeg?
Zeer tevreden
Tevreden
Zeer tevreden
Zeer tevreden
Zeer tevreden
Tevreden

Vraag 22 Verbeterpunten interventies angststoornis met paard
Geen
Geen hapklare "oplossing"; er moet zelf "gewerkt worden" aan de oplossing; nood aan methodiek om inzichten vlot om te zetten
wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel
de interventie niet zozeer, meer dat wij geneigd zijn om toch iets voor te schrijven of te interpreteren, want dat is heel menselijk
de transfer naar andere situaties buiten de boerderij, niet zozeer tekort schieten, maar ik zou meer handvatten hebben om daarin de deelnemers te begeleiden
Ik zou graag nog meer de ouders willen betrekken in de samenwerking. Tenslotte zijn zij degenen die ook handvatten nodig hebben die werken.

Vraag 23 Gecombineerd met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij alle cliënten
Bij een aantal cliënten
Bij alle cliënten
Bij alle cliënten

Vragen interventies angststoornis zonder inzet van paard

Vraag 25 Interventie angststoornis zonder paard
Angstbehandeling
alle activiteiten kunnen hun bijdrage leveren. De belangrijkste interventie is je voorbeeldfunctie en voorbeeldinteracties met anderen, en relatieopbouw
CGT EMDR
Dierverzorging: een klimaat creëren tijdens de dierverzorging waarin ze via de dieren leren te vertrouwen op zichzelf en degene met wie ze samen werken te vertrouwen.

Vraag 26 Theorie bij interventie Angststoornis zonder paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Systeemtheorie - anders, namelijk: SI, hechtingstheorie, alertheids en emotie regulatie
Cognitieve gedragstherapie - anders, namelijk: EMDR

Vraag 28 Waar wordt interventie angststoornis zonder paard uitgevoerd?
Binnen aan tafel - anders, namelijk: Verder afgestemd op de aard van de angst
Binnen in een speelse omgeving - Buiten in de natuur - Buiten op het erf
Binnen aan tafel - Buiten in de natuur - Buiten aan tafel

Vraag 29 Vooruitgang bij de interventie angststoornis zonder paard?
Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden - Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren

Vraag 30 Werkzame factoren interventie angststoornis zonder paard
Het is een samengaan in proces van begeleider en client - er is niet een werkzame factor te benoemen.
activiteiten gericht op inzicht in alertheid en emotieregulatie
veranderen van houding en gedrag - enthousiasme van de therapeut

Vraag 31 Tevreden over interventie angststoornis zonder paard?
Tevreden
Zeer tevreden
Tevreden

Vraag 32 Verbeterpunten interventie angststoornis zonder paard?
Ik mis het paard als toegevoegde waarde.
Zelfde als bij angst met paarden: wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel
het blijft vaak abstract, met de paarden kan je direct oefenen en gaat het 3x zo snel

Vraag 33a Gecombineerd met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij geen van de cliënten

Vraag 34 Meerwaarde van het paard bij interventies angststoornis
Het paard geeft belangrijke informatie, werkt uitnodigend en drempelverlagend, is tot steun.
Zelfde als werkzame factoren interventies met paard: 1 het paard is congruent 2 oordeelt niet 3 spiegelt in de interactie is aaibaar, tactiele input 4 bewegingsdialoog 5 dragend vermogen (vooral bij hechting belangrijk) 6 beweging, opbouw van balans en lichaamsgevoel 7 relatieopbouw 8 ontwikkelen van ToM
paard geeft vertrouwd, veilig gevoel - jongeren zijn vaak vrijer en meer ontspannen doordat het niet zo'n klinische setting is met de paarden kan je direct oefenen en je krijgt altijd weer een nieuwe kans - hierdoor gaat het veel sneller

Vragen interventies emotieregulatie met inzet van paard:

Vraag 36 Hulpvraag cliënten emotieregulatie
Help me minder druk te zijn. Help me minder vaak of hevig boos te worden. Help me mijn verdriet te verwerken. Help me mijn emoties onder controle te krijgen zodat ze mijn functioneren niet in de weg staan. Help me rustiger worden, zodat ik me beter kan concentreren. Help me minder fel te reageren, zodat ik meer vrienden krijg.
Emoties voelen en kunnen benoemen ? Emoties kunnen accepteren en "loslaten" ? Emoties kunnen benoemen naar anderen toe ?
Zelfde als bij angst: burn-out/depressie bij kinderen, uitval op school, beperkte deelname aan sociaal verkeer, eenzaamheid, stagnerende SE ontwikkeling

emoties meer durven uitten anders leren omgaan met emoties minder mee gaan in emoties emoties anders leren uitten
cliënten die vast zijn gelopen door bijv. een verslaving of zich moeilijk kunnen uiten, moeite met voor zichzelf opkomen, grenzen aangeven, gebrek aan zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld hebben. Zij worden overweldigd door emoties die zij lang onderdrukt hebben. Ze willen deze weer leren herkennen en uiten en er mee omgaan.
Op school "uitgekots worden" geen vriendjes, slechte concentratie. Niet tot leren komen door onrust.

Vraag 37 Gebruik vragenlijsten emotieregulatie?
Nee
Nee
Ja
Ja
Nee
Nee

Vraag 38 Vragenlijsten emotieregulatie
CBCL, TRF, SEO, FEEL
FEEL CERQ BRIEF

Vraag 40 Hoe wordt er met het paard bij emotieregulatie gewerkt?
Rijden - Voltige - Grondwerk
Grondwerk
Rijden - Voltige - Grondwerk - anders, namelijk: Wandelen, poetsen, verzorgen
Grondwerk
anders, namelijk: coaching met paarden
Grondwerk

Vraag 41 Interventie emotieregulatie met paard
Afhankelijk van het kind, de vraag en hoe het probleem zich uit.
Zelfde als bij angststoornis: coaching met paarden : opdracht uitvoeren, feedback van paarden, onderzoeken hoe gedrag, emoties, gemoedstoestand en gedachten aangepast kunnen worden om gewenst resultaat te krijgen; paarden geven feedback over veranderingen; onderzoeken kan in veiligheid; ervaring zorgt voor verankering naar aanpassing gedrag
Zelfde als bij angst: OPV,spiegelen, koppelen van alertheidsprogramme aan het paard
zelfde als bij angststoornissen alleen dan meer met DGT / mindfullness: wij werken volgens EAGALA in combinatie met CGT en EMDR hierbij doen we gedragsexperimenten bij de paarden, waarbij we proberen zo min mogelijk te interpreteren en vanuit de client te kijken hoe deze wat er gebeurt interpreteert en wat voor die persoon de beste oplossing is we zullen mensen geen instructie geven; laten ze zelf op zoek gaan naar wat wel en niet werkt en stellen voornamelijk vragen om mensen te helpen. Als we observaties terug geven zijn deze zonder interpretatie
Emotieplaten; klant kiest een paar afbeeldingen uit(waar hij/zij een positief maar ook waar een meer negatieve lading/spanning op zit) en deze worden in de rijbak gelegd. Het paard zal er op reageren, ik vertaal gedrag van het paard naar cliënt en zal vragen stellen. Dit geeft vaak inzicht en bewustwording en ontlading van het verdriet. Emotieborden: borden met de meest voorkomende emoties. Deze zet ik in de rijbak. Ik laat de cliënt erlangs lopen en kijk of de emoties worden herkend en observeer het gedrag van het paard daarbij. Op bepaalde borden zal het paard intenser reageren en dat vraag ik dan uit bij de cliënt. Oefening muur afbreken: Client laten visualiseren& voelen wanneer hij een muur om zich heen trekt en waarom en mbv observatie gedrag dit verder uitwerken.
Samenwerken met een paard/pony. Opdrachten uitvoeren ism paard/pony. Binnen een gestelde tijd en ruimte opdrachtjes uitvoeren.

Vraag 42 Theorie interventie emotieregulatie met paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - CREF-methode - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Oplossingsgerichte benadering
Zelfde als bij angst: Systeemtheorie - anders, namelijk: ervaringsgericht en lichaamsgericht leren, presentietheorie, congruentie.
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - anders, namelijk: DGT
Oplossingsgerichte benadering - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - Positieve psychologie

Vraag 44 Waar wordt interventie emotieregulatie met paard uitgevoerd?
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf - anders, namelijk: Kan overal zijn.
In de rijbak - In het weiland
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf
In de rijbak - In het weiland
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Op het erf

Vraag 45 Één paard of meerdere paarden?
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend - anders, namelijk: Alle variaties mogelijk
Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend - Met meerdere paarden, loslopend
Met meerdere paarden, loslopend
anders, namelijk: soms los en soms met halster maar met een paard
Met één paard, aan het halster - Met één paard, loslopend

Vraag 46 Vooruitgang bij interventie emotieregulatie met paard
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - anders, namelijk: Alle genoemde - en client ontwikkelt meer inzicht in verband tussen denken, voelen en doen
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - anders, namelijk: emoties worden genormaliseerd, de boodschap van een emotie wordt beter begrepen
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen beter hun emoties in de hand houden

Vraag 47 Werkzame factoren interventie emotieregulatie met paard
Niet te noemen
Zelfde als bij angststoornis: * inzicht in huidig gedrag, gedachten, gemoedstoestand, emoties door oprechte feedback zonder oordeel van paarden * onderzoek veranderingen in gedrag, gedachten, gemoedstoestand, emoties * veilige omgeving * directe ervaring van resultaat werkt krachtig
Zelfde als bij angst: 1 het paard is congruent 2 oordeelt niet 3 spiegelt in de interactie is aaibaar, tactiele input 4 bewegingsdialoog 5 dragend vermogen (vooral bij hechting belangrijk) 6 beweging, opbouw van balans en lichaamsgevoel 7 relatieopbouw 8 ontwikkelen van ToM
- paarden! - enthousiasme van de trainer - relatie -
1.de aanwezigheid van een dier dat verlaagd de drempel om te praten. 2.Ik ga uit van de krachten en kwaliteiten en prikkel oplossingsgerichte vermogen. 3.Er is niets fout, geen oordeel niet van het paard maar ook niet van mij.
leren samenwerken. Inzicht in het eigen gedrag. De feedback van het paard geeft onmiddellijk mogelijkheden om anders te handelen en dit geeft vaak vertrouwen.Een breder scala aan gedragsmogelijkheden die passend zijn in verschillende situaties.Een paard praat niet! En alles mag er zijn zonder waardeoordeel.

Vraag 48 Tevredenheid interventie emotieregulatie met paard
Tevreden
Zeer tevreden
Zeer tevreden
Tevreden
Tevreden
Tevreden

Vraag 49 Verbeterpunten interventie emotieregulatie met paard?
Geen
/
Zelfde als bij angst: wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel
wij mogen nog meer de combi vanuit de DGT maken
meer ervaring en mogelijk nog meer kennis van mijzelf.
Nog meer de ouders in het proces betrekken.

Vraag 50a Gecombineerd met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij geen van de cliënten
Bij geen van de cliënten
Bij alle cliënten

Vragen interventies emotieregulatie zonder paard:

Vraag 52 Interventie emotieregulatie zonder paard
Clientafhankelijk
Zelfde als bij angst: alle activiteiten kunnen hun bijdrage leveren. De belangrijkste interventie is je voorbeeldfunctie en voorbeeldinteracties met anderen, en relatieopbouw
Coaching van studenten op mijn vaste baan. oplossingsgerichte methodiek RET Diverse coachtechnieken Visuele hulpmiddelen
Voor en na een sessie een korte nabespreking.

Vraag 53 Theorie bij interventie emotieregulatie zonder paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Zelfde als bij angst: Systeemtheorie - anders, namelijk: SI, hechtingstheorie, alertheids en emotie regulatie
Oplossingsgerichte benadering - Positieve psychologie
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - Systeemtheorie - Positieve psychologie

Vraag 54 Vastgestelde interventie?
anders, namelijk: Afhankelijk van clientsituatie
Zorg op maat
anders, namelijk: dat heeft te maken met wat de vraag is. Ik pas de uitwerking aan op de vraag
Het is een vastgestelde werkwijze binnen de interventie

Vraag 55 Waar wordt de interventie voor emotieregulatie zonder paard uitgevoerd?
Binnen aan tafel - Binnen in een speelse omgeving - anders, namelijk: Afgestemd op de client
Binnen in een speelse omgeving - Buiten in de natuur - Buiten op het erf - Buiten aan tafel
Binnen aan tafel - anders, namelijk: coachruimte thuis, loungeset
Buiten in de natuur - Buiten aan tafel

Vraag 56 Vooruitgang interventies emotieregulatie zonder paard
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - Cliënten kunnen hun emoties beter in de hand houden. - anders, namelijk: Alle drie - en client heeft inzicht in verbande denken, voelen en doen
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - anders, namelijk: emoties worden genormaliseerd, de boodschap van een emotie wordt beter begrepen
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - anders, namelijk: bewustwording
Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld

Vraag 57 Werkzame factoren interventies emotieregulatie zonder paard
Niet te noemen
Zelfde als bij angst: activiteiten gericht op inzicht in alertheid en emotieregulatie
nvt
Woorden leren geven aan gedrag. Rust en de tijd leren nemen.

Vraag 58 Tevredenheid interventies emotieregulatie zonder paard
Tevreden
Zeer tevreden
Neutraal
Tevreden

Vraag 59 Verbeterpunten bij interventies emotieregulatie zonder paard
Geen
Zelfde als bij angst: wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel
meer uiten van emoties met hulpmiddelen. Maar dan met jongeren. Ik werk met kleine kinderen alleen met paarden maar met jongeren ook zonder paarden
?

Vraag 60a Combinatie met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij geen van de cliënten
Bij alle cliënten

Vraag 61 Meerwaarde paard bij interventie emotieregulatie?
Het paard geeft belangrijke informatie, werkt uitnodigend en drempelverlagend, is tot steun.
Zelfde als werkzame factoren interventies bij angst: 1 het paard is congruent 2 oordeelt niet 3 spiegelt in de interactie is aaibaar, tactiele input 4 bewegingsdialoog 5 dragend vermogen (vooral bij hechting belangrijk) 6 beweging, opbouw van balans en lichaamsgevoel 7 relatieopbouw 8 ontwikkelen van ToM
de aanwezigheid en het dichtbij een dier zijn, ontspant en geeft daardoor ruimte om zich makkelijker te uiten en om te leren. Ervaringsgericht leren geeft een betere borging.
Minder prikkels. Rust en acceptatie

Vragen interventies emotieregulatie bij angststoornis met paard:

Vraag 63 Hulpvragen emotieregulatie bij angststoornis
Leer me mijn gevoelens onder controle houden, zodat ik dingen durf waar ik bang voor ben.
burn-out/depressie bij kinderen, uitval op school, beperkte deelname aan sociaal verkeer, eenzaamheid, stagnerende SE ontwikkeling
Leren omgaan met emoties, boosheid/ agressie en angst. Slaapproblemen. Onzekerheid , minderwaardigheid , weerbaarheid
Buiten de groep vallen. Op school niet mee kunnen en vaak pestgedrag

Vraag 65 Hoe wordt er met het paard bij emotieregulatie bij angststoornis gewerkt?
Rijden - Voltige - Grondwerk
Rijden - Voltige - Grondwerk - anders, namelijk:Wandelen, poetsen, verzorgen
Rijden - Grondwerk - anders, namelijk: Observatie,
Rijden - Grondwerk

Vraag 66 Interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Clientafhankelijk
OPV,spiegelen, koppelen van alertheidsprogramme aan het paard
Samenwerken met paard/pony.

Vraag 67 Theorie interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - CREF-methode - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Systeemtheorie - anders, namelijk: ervaringsgerischt en lichaamsgericht leren, presentietheorie, congruentie.
Cognitieve gedragstherapie - Oplossingsgerichte benadering - Positieve psychologie

Vraag 68 Vastgestelde werkwijze?
anders, namelijk: Clientafhankelijk
zorg op maat, wat is er nodig en wat kan een kind aan
Cliënten hebben invloed op de invulling van de interventie

Vraag 69 Waar wordt de interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard uitgevoerd?
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf - anders, namelijk: Kan overal zijn, afhankelijk van de client
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Bij de stallen - Op het erf
In de rijbak - In een roundpen - In het weiland - Op het erf

Vraag 70 Vooruitgang interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Cliënten kunnen makkelijker hun angst onder controle houden - Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren - Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen hun emoties beter in de hand houden - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen hun emoties beter in de hand houden

Vraag 71 Werkzame factoren interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Niet te noemen
1 het paard is congruent 2 oordeelt niet 3 spiegelt in de interactie is aaibaar, tactiele input 4 bewegingsdialoog 5 dragend vermogen (vooral bij hechting belangrijk) 6 beweging, opbouw van balans en lichaamsgevoel 7 relatieopbouw 8 ontwikkelen van ToM
Zelfvertrouwen, inzicht. lef en eigen leiderschap

Vraag 72 Tevredenheid interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Tevreden
Zeer tevreden
Tevreden

Vraag 73 Verbeterpunten interventie emotieregulatie bij angststoornis met paard
Geen
wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel
meer de ouders betrekken

Vraag 74a Gecombineerd met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten
Bij alle cliënten

Vragen interventies emotieregulatie bij angststoornis zonder paard:

Vraag 76 Interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Clientafhankelijk
alle activiteiten kunnen hun bijdrage leveren. De belangrijkste interventie is je voorbeeldfunctie en voorbeeldinteracties met anderen, en relatieopbouw

Vraag 77 Theorie bij interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Cognitieve gedragstherapie - NLP - Oplossingsgerichte benadering - CREF-methode - Systeemtheorie - Positieve psychologie
Systeemtheorie - anders, namelijk: SI, hechtingstheorie, alertheids en emotie regulatie

Vraag 78 Vastgestelde werkwijze?
anders, namelijk: Clientafhankelijk
Zorg op maat

Vraag 79 Waar wordt de interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard toegepast?
Binnen in een speelse omgeving - Buiten in de natuur - Buiten op het erf - Buiten aan tafel - Binnen aan tafel - anders, namelijk: Kan overal zijn
Binnen in een speelse omgeving - Buiten in de natuur - Buiten op het erf - Buiten aan tafel

Vraag 80 Vooruitgang bij interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten krijgen meer zelfvertrouwen - Cliënten hebben meer inzicht in zichzelf verkregen - Cliënten kunnen het geleerde generaliseren - Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten kunnen hun emoties beter in de hand houden - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld
Cliënten kunnen gemakkelijker hun emoties uiten - Cliënten hebben een grotere emotie-woordenschat ontwikkeld - anders, namelijk: emoties worden genormaliseerd, de boodschap van een emotie wordt beter begrepen

Vraag 81 Werkzame factoren interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Niet te noemen
activiteiten gericht op inzicht in alertheid en emotieregulatie

Vraag 82 Tevredenheid interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Tevreden
Zeer tevreden

Vraag 83 Verbeterpunten interventie emotieregulatie bij angststoornis zonder paard
Geen
wij gebruiken altijd een combinatie, nooit alleen dit. Ouderbegeleiding en systemische benadering is bv ook een belangrijk onderdeel

Vraag 84a Gecombineerd met andere interventies?
Bij geen van de cliënten
Bij de meeste cliënten

Vragen over de inzet van paarden:

Vraag 85 Rassen van ingezette paarden
anders, namelijk: Apaloosa
Tinker - Shetlander - anders, namelijk: Europees minipaardje
Haflinger - KWPN - Shetlander - anders, namelijk: mangalarga marchador, dartmoor
Haflinger - Tinker - Fries - KWPN - Shetlander - anders, namelijk: alle rassen
Fjord - Fries - KWPN - Shetlander
Fjord - Haflinger - Tinker - Shetlander

Vraag 86 Leeftijd ingezette paarden
6-10 jaar - > 10 jaar
2-5 jaar - 6-10 jaar - > 10 jaar
6-10 jaar - > 10 jaar
2-5 jaar - 6-10 jaar - > 10 jaar
> 10 jaar
> 10 jaar

Vraag 87 Karakters ingezette paarden
anders, namelijk: Afhankelijk van het kind dat er bij is, kunnen ze allerlei gedrag laten zien
Energiek/extravert - Rustig - Sensitief - Maakt graag contact - Introvert - Voorzichtig
Energiek/extravert - Rustig - Sensitief - Maakt graag contact - Introvert - Voorzichtig - Onzeker - Zelfverzekerd

Energiek/extravert - Rustig - Sensitief - Maakt graag contact - Introvert - Voorzichtig - Onzeker - Zelfverzekerd - anders, namelijk: we proberen verschillende karakters te hebben
Energiek/extravert - Rustig - Sensitief - Maakt graag contact - Voorzichtig
Rustig - Sensitief - Maakt graag contact

Vraag 88 Keuze van het paard
anders, namelijk: Afhankelijk van de situatie kiezen paard en/of client
We laten de cliënt het paard uitkiezen.
We kiezen zelf een paard dat past bij de interventie, de cliënt heeft hier geen inspraak in.
anders, namelijk: bij EMDR kiezen wij het paard, bij al het andere mag de client kiezen uit een grotere kudde
anders, namelijk: soms passend bij de interventie, soms de klant zelf laten kiezen wel rekening houden met het paard
We kiezen zelf uit een selectie van geschikte paarden voor die interventie.

Vraag 89 Getraind of niet?
Nee
Ja
Ja
Nee
Nee
Nee

Vragen over de medewerkers en de organisatie:

Vraag 90 Hoe lang bestaat de organisatie
3 - 6 jaar
1 - 3 jaar
>6 jaar
>6 jaar
1 - 3 jaar
3 - 6 jaar

Vraag 91 Ervaring van de respondent
> 9 jaar
1 - 3 jaar
> 9 jaar
7 - 9 jaar
4 - 6 jaar
4 - 6 jaar

Vraag 92 Opleidingsniveau respondent
HBO geschoold
WO geschoold
WO geschoold
WO geschoold
HBO geschoold
WO geschoold

Vraag 93 Gevolgde opleidingen/cursussen mens-kant respondent
MWD
anders, namelijk: oplossingsgericht begeleiden
anders, namelijk: logopedie, sensorische informatieverwerking, autismespecialisatie, equitherapie
Psychologie - anders, namelijk: CGT, EMDR en nu bezig met GZ-opleiding
anders, namelijk: verpleegkunde, psychiatrie, coachingsopleiding, oplossingsgericht werken
Psychologie - HBO Pedagogiek

Vraag 94 Gevolgde opleidingen/cursussen paard-kant respondent
anders, namelijk: Meerdere opleidingen op dit gebied
anders, namelijk: equilibre coach bij Terra Natura
Equitherapie (SHP) te Soerendonk
anders, namelijk: EAGALA
anders, namelijk: Caprilli coaching
anders, namelijk: Centrum voor Paardencoaching W. den Tonkelaar

Vraag 95 Medewerkers in dienst?
Nee
Nee
Ja
Ja
Nee
Nee

Vraag 96 Ervaring van de medewerkers
5 > jaar
3 - 4 jaar

Vraag 97 Opleidingsniveau van de medewerkers
MBO geschoold - HBO geschoold - WO geschoold
HBO geschoold - WO geschoold

Vraag 98 Gevolgde opleidingen/cursussen mens-kant medewerkers
Psychologie - Orthopedagogiek - HBO Pedagogiek - SPH - MWD - anders, namelijk: spw, leraren special educational needs,
Psychologie - SPH - anders, namelijk: PMT

Vraag 99 Gevolgde opleidingen/cursussen paard-kant
Geen
Equine Assisted Coach te Educatief Centrum Keulseweg - anders, namelijk: EAGALA

Vraag 100 Bijhouden van kennis op mens- en paardgebied
Alle bovengenoemde
Boeken - artikels - clinics - cursussen en workshops (zoals oplossingsgericht begeleiden en ondersteunen; opleidingen rond hoogsensitiviteit voor professionals; in toekomst waarschijnlijk ook postgraduaat of therapeutenopleiding; intervisie
wekelijks les paardenhantering, alle opleiding die nodig is voor SKJ
Keulseweg heeft het EAGALA programma vertaald naar het nederlands en er wat eigen saus over geen gegooid lezingen, bijscholingen, vakbladen, regelmatige intervisie en supervisie
lezen van boeken, volgen van trainingen en workshops, intervisie. Ik ben werkzaam in de psychiatrie dus daar houd ik mijn kennis ook bij. Volgen van informatie op internet en fb
verbonden aan de Hogeschool Arnhem/Nijmegen aan de opleidingen Pedagogiek, Creatieve therapieën en Maatschappelijk werk.Bijst paarden.lingen cognitief coachen me

Vraag 101 Boeken/documentaires/congressen die hebben bijgedragen aan het handelen
Kijk op mijn LinkedIn-profiel
/
teveel om op te noemen. Aletha Solter en Dr. Greenspan zijn wb emotiregulatie een aanrader
EAGALA congres paardencoach congres de Psycholoog vakblad EAGALA vakblad
Oplossingsgericht werken, Ervaring in de psychiatrie (26 jaar) Krachtgericht coachen, F. Korthagen Hoe boek voor de coach Systemisch coachen met paard, Ruud Knapen, Kracht van de kudde e.a. boeken van Linda Kohonov Paardencoachcongres september 2016 Boeken van horseboymethode. Coachen met paarden I. Kroese etc.
Alles op het gebied van paardengedrag. Alles op het gebied van jeugdzorg en jeugdproblematiek. Bijscholingen als examinator en assessor Pedagogiek.

Bijlage 3 GO Oriëntatie

Datum: juni 2017
Ingevuld door:
☒ De begeleidende PP-docent: handtekening:
☑ De begeleider uit het werkveld, handtekening:
De student dient beide ingevulde formulieren in te scannen en in m@tschool te zetten

Naam student: Lynn Trentelman
Studentnummer: 2163346
Titel profileringsproject: Interventies met inzet van paarden, omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis

De PP-docent en de begeleider uit het werkveld zijn van mening dat de student erin is geslaagd om, door middel van de oriëntatie, te komen tot een onderzoeksopzet die deugdelijk en relevant is. De student gaat een maatschappelijk relevante pedagogische kwestie onderzoeken; heeft een doelstelling, een onderzoeksvraag en deelvragen geformuleerd op basis van voorgaande wetenschappelijke kennis en heeft een passende onderzoeksopzet ontworpen, en dit alles passend bij de context van en in overleg met een opdrachtgever.

JA / NEE

Eventuele toelichting op de volgende criteria:

1. De student onderzoekt een complexe pedagogische / onderwijskundige kwestie
2. De student beschrijft actuele maatschappelijke ontwikkelingen die rond deze kwestie spelen. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de maatschappelijke context
3. De student gaat in op wat al bekend is over de kwestie in de bestaande wetenschappelijke literatuur en maakt duidelijk wat het onderzoek zal gaan toevoegen. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de beschikbare kennisbasis
4. De student beschrijft waarom de kwestie relevant is voor de beroepspraktijk en hoe het onderzoek past in de praktijksituatie/onderwijscontext. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de context van de opdrachtgever
5. De doelstelling is in concrete en haalbare uitkomsten geformuleerd
6. De onderzoeksvraag is praktijkgericht, pedagogisch en complex
7. De onderzoeksvraag is concreet, en afgebakend geformuleerd
8. Deelvragen zijn logisch, relevant en leveren informatie op waarmee de hoofdvraag beantwoord kan worden
9. De onderzoeksopzet bevat met argumenten en literatuur onderbouwde globale informatie over:
    a. het type onderzoek (design);
    b. de respondenten die benaderd gaan worden (evt. meerdere groepen);
    c. de dataverzamelingsmethoden die gekozen worden (evt. uitgesplitst naar groep respondenten);
    d. de manier waarop de data geanalyseerd zullen worden.
10. De gekozen opzet is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context
11. De onderzoeksopzet komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO
12. Met deze onderzoeksopzet kan de hoofdvraag beantwoord worden (evt. door middel van het beantwoorden van deelvragen)

Bijlage 4 GO Praktijkonderzoek

Datum: juni 2017
Ingevuld door:
☒ De begeleidende PP-docent: handtekening:
☑ De begeleider uit het werkveld, handtekening:
De student dient beide ingevulde formulieren in te scannen en in n@tschool te zetten

Naam student: Lynn Trentelman
Studentnummer: 2163346
Titel profileringsproject: Interventies met inzet van paarden, omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis

De PP-docent en de begeleider uit het werkveld zijn van mening dat het praktijkonderzoek zodanig is ontworpen dat het onderzoek gegevens zal opleveren voor de onderzoeksvraag (evt. via deelvragen). Het praktijkonderzoek komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO. Het is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context. De PP-docent en de begeleider uit hert werkveld geven toestemming het praktijkonderzoek zoals het is ontworpen uit te voeren:

JA /NEE

Eventuele toelichting op de volgende criteria:

13. De student onderzoekt een complexe pedagogische / onderwijskundige kwestie
14. De onderzoeksopzet bevat met argumenten en literatuur onderbouwde gedetailleerde informatie over:
    a. het type onderzoek (design);
    b. de respondenten die benaderd worden (evt. meerdere groepen);
    c. de dataverzamelingsmethoden die gemaakt zijn (evt. uitgesplitst naar groep respondenten);
    d. de manier waarop de data geanalyseerd zullen worden.
15. De gekozen opzet is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context
16. De onderzoeksopzet komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO
17. Met deze onderzoeksopzet kan de hoofdvraag beantwoord worden (evt. door middel van het beantwoorden van deelvragen)

NB. Er kunnen redenen zijn om de originele onderzoeksopzet zoals beschreven in de oriëntatie nu te wijzigen. Voor dergelijke wijzigingen worden nu goede argumenten aangevoerd.

Bijlage 5 Beoordeling werkveld

Datum:
Ingevuld door:
☒ De begeleider uit het werkveld: handtekening: Iris van den Bend

De student dient het formulier in te scannen en aan te leveren in n@tschool
Het formulier is voorwaardelijk voor het verkrijgen van een eindbeoordeling

Naam student: Lynn Trentelman
Studentnummer: 2163346
Titel profileringsproject: Interventies met inzet van paarden, omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis
Uitstroomprofiel van het werkveld (omcirkelen):
jeugdzorg / gehandicaptenzorg /
onderwijs en educatieve sector / kinderopvang /
preventie, voorlichting en opvoedingsondersteuning

De begeleider uit het werkveld heeft het profileringsproject beoordeeld en is van mening dat de student in staat is om zelfstandig een praktijkgericht onderzoek te doen:

ONVOLDOENDE / VOLDOENDE / GOED / ZEER GOED

Bijlage 6 Akkoordverklaring werkveld

Dit formulier wordt door de student geplaatst in de projectruimte in n@tschool.

Datum:

Naam student:	Lynn Trentelman.....
Studentnummer:	2163346.....
Onderwerp profileringsproject:	Interventies met inzet van paarden omtrent emotieregulatie bij kinderen/jongeren met een angststoornis

Uitstroomprofiel van het werkveld (omcirkelen):

jeugdzorg / gehandicaptenzorg /

onderwijs en educatieve sector / kinderopvang /

preventie, voorlichting en opvoedingsondersteuning

Mogelijke uitstroomprofielen:

Naam begeleider in het werkveld:	Iris van den Bemd.....
Naam opdrachtgever:	A.A.I. Centrum De Klimop.....
Adres opdrachtgever:	Hanekinderstraat 9, 4871 NG Etten-Leur.....
Telefoonnummer:	06-12588656.....
Emailadres:	Iris@aaicentrumdeklimop.nl.....

Wordt het profileringsproject in opdracht van de stageverlenende instelling vervaardigd?

Ø ja O nee

De begeleider, ~~dhr/~~ mevr. Iris van den Bemd .....verklaart zich bereid om het profileringsproject van student Lynn Trentelman in samenwerking met Fontys Hogeschool Pedagogiek, te begeleiden en te beoordelen en gebuikt hiertoe de aangereikte formulieren. Eventuele afspraken over de begeleiding met de student opgesteld:

.....

.....

Handtekening:.....

Bijlage 7 Eindbeoordeling Profileringsproject 2016-2017

Naam Student:	Lynn Trentelman
Studentnummer:	2163346
Datum:	28-6-2017
Titel profileringsproject:	Emotieregulatie bij kinderen / jongeren met een angststoornis
Naam 1e beoordelaar:	Ikram Obbens-Meskal
Naam 2e beoordelaar:	Ellen Wesdorp
Naam begeleider vanuit het werkveld:	Iris van den Bemd
Uitstroomprofiel:	O ABV: 0 Generiek /algemeen 0 **Pedagoog in de jeugdzorg** 0 Pedagoog in de gehandicaptenzorg 0 Pedagoog in de kinderopvang 0 Pedagoog in onderwijs en de educatieve sector 0 Pedagoog in preventie, voorlichting en opvoedingsondersteuning O LEROP: 0 Leraar pedagogiek in BVE

Eindcijfer:	**8**

Handtekening 1e beoordelaar	Handtekening 2e beoordelaar

[1] Originee naar de administratie, scan naar de student
Vastgesteld door beleidsoverleg 20 november 2014

Fontys Hogeschool Pedagogiek

Voorwaarden	(x) Voldaan	Ruimte voor eventuele opmerkingen
Het onderzoeksverslag is naar Ephorus verstuurd en de uitslag geeft geen aanleiding tot vermoedens van plagiaat	x	
Alle beoordelingscriteria zijn met minstens een V beoordeeld. Dit geldt voor zowel de beoordeling van de eerste en tweede beoordelaar als de beoordeling van het werkveld.	x	
Bij aanlevering van de afstudeerscriptie heeft de student het ondertekende 'Toestemmingsformulier tot opname en beschikbaarstelling afstudeerscriptie in digitale kennisbank' bijgevoegd	x	
Beoordelingscriteria	Oordeel (O/V/G/ZG)	Beoordelings- criteria
Beoordelingscriterium I: **Het onderzoeksrapport** ***Subcriteria*** -De student maakt kritisch gebruik van informatiebronnen -De student maakt gebruik van internationale (min.1), actuele en relevante wetenschappelijke bronnen -De student gebruik consequent de APA-normen -De rapportage is helder beschreven en sluit aan bij de instelling waar het onderzoek is uitgevoerd -Het onderzoeksrapport bevat een heldere rode draad	**G**	**Maakt goed gebruik van informatiebronnen en is helder beschreven.** **Heldere rode draad.** **Vernieuwend; inzet van dieren (paarden) in therapie.**
Beoordelingscriterium II: Pedagogische kwestie ***Subcriteria*** -De student onderzoekt een complexe pedagogische / onderwijskundige kwestie - De kwestie is beschreven vanuit de maatschappelijke context - De kwestie is beschreven vanuit de beschikbare kennisbasis - De kwestie is beschreven vanuit de context van de opdrachtgever	**G**	**Duidelijk geformuleerde pedagogische kwestie vanuit de medewerkers. Handvatten bieden om paarden nog bewuster en gerichter in te kunnen zetten voor het leren reguleren van emoties.**
Beoordelingscriterium III: Doelstelling en onderzoeksvraag **Subcriteria** -Beschreven in termen van relevantie voor de beroepspraktijk -De doelstelling is in concrete en haalbare uitkomsten geformuleerd -De onderzoeksvraag is praktijkgericht, pedagogisch en complex -De onderzoeksvraag is concreet, en afgebakend geformuleerd -Deelvragen zijn logisch, relevant en leveren informatie op waarmee de onderzoeksvraag beantwoord kan worden	**V-G**	**Relevant voor de praktijk aangezien het een vraag van de medewerkes zelf betreft.** **Helder geformuleerde onderzoeksvraag, 35 professionals die benaderd zijn.** **Deelvragen sluiten niet helemaal aan bij het onderzoek.**
Beoordelingscriterium IV: Literatuuronderzoek ***Subcriteria***	**G**	**Er wordt gebruik gemaakt van verschillende theoretische kaders.**

Vastgesteld door toetsbureau 20 november 2014

Fontys Hogeschool Pedagogiek

-Het theoretisch kader schetst actuele ontwikkelingen en stand van zaken over het thema -Er wordt gebruik gemaakt van verschillende theoretische perspectieven die overlappend zijn dan wel botsen of elkaar uitsluiten -Stellingname theorie ten opzichte van de keuze die voor het praktijkonderzoek wordt gemaakt -Het theoretisch kader is één geïntegreerd, samenhangend verhaal		**Een helder leesbaar geheel.**
Beoordelingscriterium V: Praktijkonderzoek opzetten ***Subcriteria*** -De onderzoeksopzet is logisch en levert antwoorden op voor de onderzoeksvraag en deelvragen -De keuze voor de opzet (onderzoeksdesign, respondenten, dataverzameling en analyse) is onderbouwd met literatuur	**G**	**Keuzes worden verantwoord en onderbouwd met literatuur.** **Helder onderzoeksopzet.** **Had wat compacter beschreven kunnen worden.**
Beoordelingscriterium VI: Praktijkonderzoek uitvoeren ***Subcriteria*** -De uitvoering van gegevensverzameling staat nauwkeurig beschreven -De gegevensverzameling is controleerbaar -De analyse is methodologisch correct uitgevoerd -Resultaten van de analyse zijn methodologisch correct beschreven	**V-G**	**Toevoegen van grafieken oid.** **10 respondenten die de enquete hebben ingevuld, wat is de reden voor de ontbrekende data?** **Reden waarom niet alle respondenten de volledige enquete hebben ingevuld.**
Beoordelingscriterium VII: Conclusies, aanbevelingen en evaluatie ***Subcriteria*** -De conclusies geven antwoord op de deelvragen en onderzoeksvraag en zijn gebaseerd op integratie tussen resultaten uit het literatuuronderzoek en resultaten uit het praktijkonderzoek -De aanbevelingen volgen logisch uit de conclusies -De aanbevelingen zijn praktijkgericht en bruikbaar voor de opdrachtgever -De evaluatie bevat een kritische reflectie op de (sterke en zwakke punten wat betreft de) kwaliteit van het uitgevoerde onderzoek (de opzet, uitvoering en uitkomsten) en geeft inzicht in de meerwaarde ten opzichte van bestaande kennis	**G-ZG**	**Koppeling met praktijkonderzoek?** **Praktijkgericht en direct bruikbaar voor de praktijk.** **Goede kritische reflectie!**
Algemeen punt van feedback:		

Vastgesteld door toetsbureau 20 november 2014