

## Werken met therapiepaarden

# ‘PAARDEN OORDELEN NIET’

Paarden worden meer en meer ingezet bij therapieën voor uiteenlopende problematiek.

**We spraken verschillende mensen over het dankbare en bijzondere werk dat zij met paarden verrichten.**

TEKST ESTHER BERENDSEN BEELD SUSHILLA KOUWEN

**E**sther Benard was tien jaar lang verslaafd aan heroïne en cocaïne. Nadat het haar uiteindelijk lukte om af te kicken, deed ze een studie maatschappelijk werk. Dat dieren het beste in mensen naar boven brengen, besepte ze voor het eerst tijdens haar werkzaamheden in een tbs-kliniek. Later volgde een bevestiging bij haar daaropvolgende baan als groepsbegeleider in de verslavingspsychiatrie, waar Esther soms haar honden mee naar toe nam. ‘En paarden zijn een nog betere spiegel voor mensen. Het zijn vlucht- en kuddedieren waar wij veel van kunnen leren’, aldus Esther. Drie jaar geleden begon ze voor zichzelf. Ze werkt als equine assisted coach met mensen met een verslavingsverleden. ‘Wat we precies doen, hangt af van de persoon die ik voor me krijg en zijn vraag. Na een kort voorgesprek gaan we altijd aan de slag met een paard. Ik vraag mijn

coachee (de gecoachte persoon, red.) bijvoorbeeld om een parcours uit te zetten, waar hij het paard doorheen leidt. Vervolgens kijken we wat er gebeurt. Laatst had ik een jongen die steeds een duwtje in zijn rug kreeg van het paard. Dat irriteerde hem eerst, maar achteraf kon hij wel bedenken waar dat door kwam: hij vond zelf ook dat hij wel een duwtje in de rug kon gebruiken.’

### IN HET MOMENT

De interpretatie van wat er gebeurt in de bak laat Esther vooral over aan de coachee. ‘Er zijn verschillende stromingen in paardencoaching, voor mij werkt dit het beste. Verschillende thema’s keren vaak terug bij ex-verslaafden: schuld en schaamte, een lage eigenwaarde en grensoverschrijdend gedrag bijvoorbeeld. Paarden oordelen niet, maar ze helpen te ontdekken wat er speelt op dit moment. Daar kun je veel van opsteken, als je er voor open staat. De mooiste, meest waardevolle sessies zijn die waarin mensen dicht bij hun gevoel en bij het moment blijven.’

Esther liep een maand stage op een recovery center in Texas. ‘Daar werden een stuk of veertig Quarter Horses ingezet om mensen met een verslaving weer op weg te helpen. Door het verzorgen van de paar-



Esther



den werd ook gewerkt aan een goede werkhouding en de nodige discipline. De eagala-methodiek die ik gebruik, is afkomstig uit de Verenigde Staten. Daar werken ze al veel langer met paarden. Maar ook in Nederland wordt het steeds bekender. Hier ontdekken steeds meer mensen dat het eigenlijk helemaal niet zo zweverig is als ze dachten.'

## RUST

Ook op leerboerderij De Grote Brander in Okkenbroek (Overijssel) nemen paarden een belangrijke plaats in. De leerboerderij biedt plek aan jongeren tussen de twaalf en achttien jaar die uitvallen in het reguliere onderwijs vanwege gedrags- of leerproblemen. Merlijn Batelaan werkt op de boerderij. 'Ik doe samen met de jongeren het onderhoud rond de boerderij. Gras maaien, hekken repareren, hout kappen, dat soort werk. Het buiten zijn en werken tussen de dieren biedt de jongeren structuur en ontspanning. Een groot deel komt uit de stad en over het algemeen vinden ze het hier erg prettig. Je ziet ze helemaal tot rust komen. Dat herken ik zelf ook: als stadse jongen geniet ik erg van de rust, de dieren, het met je lijf bezig zijn.'

Margot Goorhuis is beheerder op De Grote Brander. Ze studeerde Sociaal Pedagogische Hulpverlening en wilde haar liefde voor dieren graag combineren met de zorg. Nu verzorgt ze de dieren, waaronder twee Tinkers, samen met de jongeren, gaat met ze rijden en doet coaching met paarden. Daarvoor volgde ze een opleiding tot equine assisted (kinder) coach. 'Onze paarden leven in een kudde, in de wei. Ze zijn goed in het scannen van de omgeving, want dat is belangrijk voor hun veiligheid. Als een van de jongeren de wei in stapt, wordt hij of zij onderdeel van die omgeving. Het paard bepaalt snel of deze nieuwkomer een bedreiging is of niet. Door met paarden om te gaan ontdekken de jongeren hoeveel ze non-verbaal communiceren.'

## STUITERDRUKKE JONGEN

Net als Esther interpreteert Margot wat er gebeurt tijdens de coachingsessies zo min mogelijk. 'Dat is



Merlijn

**'Tijdens een buitenrit beginnen kinderen opeens veel over zichzelf te vertellen'**

ook voor ieder kind anders. Je ziet dat heel goed als we een sessie hebben met meerdere kinderen.' Ieder kind reageert anders, maar over het algemeen ziet Margot dat kinderen ontspannen bij de paarden. 'Een jongen die stuiterdruk is, zag ik zó rustig worden toen hij een pony aan het borstelen was... Dan doe ik even een stapje terug en laat hem lekker z'n gang gaan. Het betekent niet dat hij later in de klas niet druk meer is, maar zo'n momentje van rust is heel fijn voor hem. Ook gebeurt het vaak dat kinderen tijdens een buitenrit met mij opeens heel veel over zichzelf vertellen. Dat is geen doel op zich, maar blijkbaar voelen ze zich erg op hun gemak op en rond het paard. Heel mooi om te zien. Het heeft er denk ik mee te maken dat paarden niet oordelen en heel direct feedback geven op wat mensen doen. "De paarden begrijpen me zo goed," hoor ik vaak van de jongeren. De jongens en meiden die hier komen, hebben meestal al het een en ander meegeemaakt. Vaak hebben ze op jonge leeftijd al een label gekregen: ADHD, autisme, leerproblemen. Het paard weet dat niet en het maakt hem ook niks uit. Ik denk dat dat alleen al heel fijn is.'



Marian

## KAF VAN HET KOREN SCHEIDEN

Twintig jaar geleden had Nederland nog nooit van coaching met paarden gehoord, nu schieten de paardencoaches als paddenstoelen uit de grond. Hoe scheid je het kaf van het koren? Met die vraag houdt Marie-José Enders, hoogleraar met de bijzondere leerstoel Antrozoölogie aan de Open Universiteit, zich bezig. 'We weten nog heel weinig. Dat komt vooral omdat er een grote variatie is in methodieken en definities en dat de doelgroep heel breed is. Met een groep PhD-studenten probeer ik dit definitieprobleem te tackelen. We brengen in kaart welke opleidingen en methodieken er zijn, zodat kwetsbare mensen bij de juiste coach of therapeut terechtkomen. Niet iedereen kan en mag zich coach of therapeut noemen. Ik ben van mening dat iedere coach of therapeut opgeleid moet zijn in een bepaald vakgebied en vervolgens extra opleidingen kan doen om door dieren ondersteunde interventies in te zetten. Daar is specialistische kennis voor nodig, bijvoorbeeld om te zorgen dat het welzijn

van de dieren gewaarborgd is. Maar het komt dus altijd bovenop een ander beroep. Naar de werking van coaching of therapie met paarden is behoorlijk wat onderzoek gedaan, maar vanwege de diversiteit is het lastig om daar algemene conclusies uit te trekken. Maar ik zie ook mooie resultaten en daar zijn een aantal redenen voor aan te wijzen. Zo zijn paarden gevoelige dieren die uitstekend in staat zijn om non-verbale signalen op te vangen. Ook weten we uit onderzoek dat mensen beter leren als ze in beweging zijn dan wanneer ze stilzitten. Verder is het een bijzonder gegeven dat een paard ons kan dragen. Na onze kindertijd is het vaak weer voor het eerst dat we worden gedragen en dat kan een gevoel van rust en veiligheid geven. Bovendien komt tijdens het rijden en aaien van paarden oxytocine vrij, een stofje dat maakt dat we ons lekker voelen. Een aantal mooie effecten dat we als wetenschappers heel graag verder onderzoeken.'

## WEL RECHTOP ZITTEN

Marian van der Meij en het team van Manege Balans in Dreischor (Zeeland) begeleiden circa veertig jonge en wat oudere ruiters met een handicap. 'Paardrijden neemt spanningen weg, waardoor ze soms minder moeite hebben bij andere dagelijkse bezigheden. Of het vermindert de pijn. Er komen hier kinderen die last hebben van hun darmen. Op de buik op het paard liggen verbetert de stoelgang en geeft minder buikpijn.'

Marian kent kinderen die niet rechtop in hun rolstoel kunnen zitten, maar wel rechtop zitten op het paard. 'Dat lukt niet van de een op de andere dag, maar soms wel na een halfjaar lang één keer per week oefenen. Het paard brengt een ruiter op een bepaalde manier in beweging, waardoor de persoon ontspant en zijn spieren op een goede manier aanspannen en traint.' Van heel jong tot oud is welkom op Manege Balans. Marian: 'De jongste ooit was een jongetje van twee jaar dat ontzettend last had van darmkrampjes. Nu is hij acht jaar en hij komt nog steeds rijden! Ik krijg veel positieve reacties. Van ouders, die vertellen dat het zoveel beter gaat met hun kind sinds hij of zij is begonnen met paardrijden. En dat horen we ook vaak van de fysiotherapeut, die het paardrijden echt stimuleert.'

## ZUINIG

Bij therapieën worden verschillende soorten paarden gebruikt, zo blijkt uit de woorden van de ervaringsdeskundigen. Soms lopen ze in een vaste kudde, maar het kunnen ook steeds verschillende paarden zijn die meer op stal staan. De gemene deler: ze moeten bomproof zijn. Ook zijn de coaches het erover eens dat de paarden nooit last mogen hebben van het werk dat ze doen. Marian vertelt: 'Er komen hier ook kinderen met een ernstige vorm van autisme. Als zij opeens beginnen te slaan, is de les afgelopen. Dan proberen we het later gewoon opnieuw. Paarden zijn onze belangrijkste werknemers, zeg ik altijd. Daar moeten we dus wel heel zuinig op zijn!' 🐾