
Een paard als co-therapeut



Annemarie de Boer
Yvonne Joustra

Auteurs zijn SPV

Stel je voor, je zit niet lekker in je vel, al een hele tijd niet en je bent al bij verschillende instellingen geweest voor hulp, maar je bent nooit echt tot de kern van dat nare gevoel doorgedrongen. Je hebt fijne gesprekken met een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (SPV) alleen merken jullie beide dat je met enkel praten niet verder komt. De SPV laat het er niet bij zitten en gaat aan de scharrel. Ze zoekt buiten de gebaande paden van de GGZ naar een passende therapie voor jou en zo sta je op een dag spontaan in een drassig weiland. Het ruikt naar mest en de wind waait door je haren. In de verte staat een paard te grazen. Nadat de coach hem roept, komt hij op een sukkeldrafje naar jullie toe. Je gaat beginnen met paardencoaching.

'Iets met paarden'

Annemarie is een groot paardenliefhebber, heeft al jaren een eigen paard en inmiddels zelf ook enige ervaring opgedaan met paardencoaching. Zij merkt als SPV in opleiding dat er binnen het reguliere behandelaanbod van de GGZ weinig non-verbale complementaire therapieën zijn en dat het werk van ons als hulpverlener vooral gericht is op praten. Van de mogelijkheid om cliënten te verwijzen naar een paardencoach wordt maar amper gebruik gemaakt. Yvonne daarentegen heeft geen speciale klik met paarden en al helemaal geen ervaring met paardencoaching. Heel eerlijk? Die dieren zijn best wel indrukwekkend en de vraag of iemand zich wel voldoende op zijn gemak zou voelen om een goede coaching in een sessie te ondergaan komt al vrij snel naar boven.

In dit artikel worden niet alleen de functie en meerwaarde van paardencoaching onder de aandacht gebracht, maar wordt ook de vraag gesteld of paardencoaching een erkend onderdeel binnen het reguliere aanbod van de GGZ zou moeten zijn. Er wordt hierover gesproken met Jeannette de Boer; GZ-psycholoog, buitenpsycholoog en ervaringsdeskundige in paardencoaching, Nynke Floris; SPV en eveneens ervaringsdeskundige in paardencoaching, Sita Sinnema; paardencoach en Anneke Nijenhuis; paardencoach en HIC-verpleegkundige.

Daarnaast neemt Yvonne de proef op de som en stapt samen met Joyce Belles, verpleegkundige en paardencoach bij Hulpverleningspraktijk Paard & Hulpverlening in Stiens, de paardenbak in om te gaan ervaren wat paardencoaching nou zo anders en vernieuwend maakt. Voor een theoretische onderbouwing wordt gebruik gemaakt van het boek 'Coachen met paarden, de wijsheid van de kudde' van Ruud Knaapen (2022). Hij is één van de grondleggers van de paardencoaching en systemisch coachen met paarden in Nederland. Hij is oprichter van Wind Organisatieontwikkeling en begeleidt als consultant zowel individuen als teams bij veranderingstrajecten in het bedrijfsleven en het onderwijs. In deze twee werkvelden is paardencoaching inmiddels een erkende methode om communicatie- of leiderschapsproblemen aan het licht te brengen. Waarom wordt het in de zorg dan nog maar zo minimaal ingezet?

Paardencoaching

Paardencoaching wordt ook wel equithérapie genoemd. Waarin equus het Latijnse woord voor paard is. Een prachtig woord, maar in dit artikel wordt gekozen voor de term paardencoaching. Therapie suggereert dat iemand beter gemaakt kan worden, echter de SPV weet dat de cliënten vaak een blijvende psychische kwetsbaarheid hebben die lang niet altijd op te lossen is. Coaching is een vorm van begeleiding die er op gericht is mensen in positieve zin helpen te veranderen door een blijvende wisselwerking te creëren tussen inzicht en gedrag. Hierbij wordt uitgegaan van gezondheid en geloof in veranderingsmogelijkheden. Daarnaast weet iedereen bij de term paardencoaching, dat 'het iets met paarden is'. De SPV gaat vanuit de presentietheorie het contact aan met de client, spreekt diens taal en sluit aan bij de sociaal psychiatrische visie van de SPV.

De wijsheid van de kudde

Om beter te begrijpen hoe paardencoaching in zijn werk gaat is het van belang om te weten hoe paarden in elkaar steken en hoe zij functioneren in een groep. Volgens Knaapen (2022) heeft de mensheid een historie van zo'n 200.000 jaar, maar het paard wandelt al 65 miljoen jaar rond. Hun instincten zijn dermate verder ontwikkeld, dat het voor ons bijna onzichtbaar is wat een paard allemaal opmerkt en instinctief aanvoelt. Paarden zijn planteneters en geen jagers. Het zijn vluchtdieren en ze hebben met hun sterke zintuigen het vermogen om de omgeving en de ander snel en goed aan te voelen. Om te kunnen overleven zijn paarden afhankelijk van elkaar en daarom leven ze in kuddes. Daarin is de non-verbale communicatie essentieel. Ze zijn in staat elkaars (en bij de coaching dus ook onze) lichaamshouding snel te lezen en daarop te reageren. Ze zenden continu signalen uit waarin ze elkaar kalmeren of waarschuwen. Paarden willen boven alles harmoniseren, ze hebben de drang om te verbinden en hebben binnen hun kudde een natuurlijk gevormde hiërarchie. Er is een leider die de groep de weg wijst bij gevaar en hun verdedigt wanneer dit nodig is. Naast de noodzakelijke rangorde is het voor de paarden ook belangrijk om te weten of ieder kudde-lid gezond is. Wanneer een paard in onbalans is, voelen de anderen dit haarfijn aan. Ze nemen het op voor de zwakkere leden om daarmee als geheel, als kudde, in balans te blijven. Alleen dan kan de kudde zich als één orgaan bewegen en zijn ze samen een sterk afweersysteem voor gevaar.

De domesticatie van paarden door de mens is 'nog maar' zesduizend jaar geleden gebeurd. Als dit naast hun lange bestaansrecht wordt gelegd, spreekt het voor zich dat ze qua instincten en eigenschappen niet of nauwelijks veranderd zijn.

Het continu afwegen van de veiligheid van de kudde en het continu zoeken naar de juiste balans in de groep is een zeer systemische manier van bestaan en laat zich in de paardencoaching prachtig vertalen naar de systemische onbalans die bij de cliënt of cliënten speelt. Het paard maakt geen onderscheid tussen mens of dier maar zal direct reageren op de aanwezige als hij voelt dat er iets qua positie of gevoel niet klopt (Knaapen, 2022).

Een paard als co-therapeut

Mensen gedragen zich als individu, maar zijn, net als de paarden, altijd een deel van een groter systeem of kudde. Een paard ziet de cliënt als onderdeel van zijn kudde en voelt meteen of iemand wel of niet vanuit zijn eigen plek in die kudde reageert. Dit vermogen, de gerichtheid op het geheel van de groep, is het vermogen waar bij paardencoaching gebruik van gemaakt wordt. Een paard als co-therapeut doet aanspraak op de mogelijkheden, kwetsbaarheden en krachten van de cliënt en legt de focus op het lichamelijke en emotionele aspect door non-verbale interactie. Het is ervaringsgericht leren in het moment, het paard kijkt niet naar het verleden, hoe iemand zich gister voelde of vorige week, maar reageert op wat er op dat moment speelt. Men kan zich afvragen of het paard dan wel de juiste reactie geeft, want misschien voelt de cliënt zich op dat moment wel prima, maar volgens de paardencoaches maakt dit niets uit. De blokkades die het paard voelt wanneer een cliënt aanwezig is, zijn blokkades die bij iedere gemoedstoestand onderliggend aanwezig zijn. Ook al voelt de cliënt zich wel goed, de basis zit in de knoop en daar reageert het paard op. Hierdoor worden onbewuste processen bewust gemaakt en rationele denkprocessen omzeild. De coping strategieën die de cliënt zich in de loop der jaren aangeleerd heeft, werken nu even niet. Het is sowieso lastig nadenken wanneer iemand met een paard in de bak staat want het paard heeft geen boodschap aan een vermijdend verhaal of stoer gedrag. Het raakt primitieve instincten in plaats van te reageren op de aangeleerde.

"Paarden zijn interessante coaches, omdat ze zich zelden voor de kar van de probleemformulering laten spannen. Ze reageren gewoon op wat er is; vooral als datgene wat er is om wat voor reden dan ook niet kan zijn" (Knaapen, 2022).

Door de paardentaal te kennen, kan de paardencoach de reacties van het paard vertalen naar de cliënt. De coach laat hierbij de interpretatie zoveel mogelijk aan de cliënt zelf. Zij vult niet direct in wat ze ziet, maar laat de cliënt de vertaalslag naar zijn eigen gevoel maken. Dit is vergelijkbaar met wat we zelf ook doen in ons werk. Hoewel de SPV het patroon vaak eerder opmerkt dan de cliënt, is de behandeling pas effectief wanneer de cliënt het zelf ziet en de stappen kan nemen die op dat punt nodig zijn. Alles daarvoor is trekken aan een dood paard... Het mooie van de interactie met het paard, is dat het zonder woorden gaat. Het is daardoor uitermate geschikt voor cliënten die moeite hebben met het verwoorden van hun gevoelens, gedachten of emoties. Denk hierbij aan mensen met autisme, LVB of bijvoorbeeld kinderen. Door verschillende opdrachten samen met het paard te doen wordt er vooral gehandeld in plaats van veel gesproken. Joyce haar ervaring is dat ze na een acht tot tien sessies al een heel wezenlijk verschil kan zien in de ontwikkeling van de cliënt.

Ervaringen en deskundigen

Het letterlijk ervaren van paardencoaching heeft op alle geïnterviewden een bijzondere impact, het geeft inzicht en men komt in zeer korte tijd tot de kern van het probleem. Nynke: "Het laat zien dat je hoofd en je hart niet altijd in balans zijn". Anneke: "Het paard spiegelt op zo'n mooie manier dat je als coach handvatten krijgt om met de cliënt in gesprek te gaan over de interacties die tot stand komen". Hierbij is het wel van essentieel belang dat de coach de juiste vertaling kan maken. En dat is ook waar Joyce voor pleit, een goed opgeleide coach met niet alleen kennis van paarden, maar ook kennis van mensen en hulpverlening. De nazorg bij paardencoaching is van groot belang en het besef wat de sessies los kunnen maken en hierop kunnen anticiperen is iets wat onlosmakelijk verbonden moet zijn met het geven van paardencoaching. Er zijn vele kleine bedrijfjes met mensen die met de beste intenties zichzelf paardencoach

Jeannette: "Er is voelbaar geworden waarom ik bepaalde dingen doe zoals ik ze doe. Als ik dat met een meer verbale therapie had geprobeerd uit te zoeken, was ik onbewust mooi om de meest gevoelige stukken heen gemanoeuvreerd"

noemen zonder dat ze een gedegen achtergrond hebben. Deze wildgroei maakt dat het voor zelfstandige hulpverleners zoals Joyce, Anneke en Sita erg lastig is voet aan de grond te krijgen bij de zorgaanbieders.

Door zelf een sessie aan te gaan krijgt Yvonne ook de ervaring dat het paard direct reageert op haar gemoedstoestand

van dat moment. Joyce had zonder iets te zeggen aan haar paarden al gezien dat er enige spanning was. En dat klopte wel, de druk van de opleiding weegt zwaar, wat de paarden haarfijn aanvoelen. Ze gaan dan kaakbewegingen maken waarmee ze als het ware de spanning wegkauwen. Joyce zag dit en concludeerde dat er de nodige stress zat onder de ogenschijnlijk relaxte houding van Yvonne. Ook Sita had deze ervaring, "Het gaf inzicht in de situatie waar ik toen in zat, de bewustwording van wat op dat moment belangrijk was.

De sessie was voor mij de aanleiding om mijzelf tot paardencoach te laten opleiden". Joyce heeft drie paarden die ze inzet bij de coaching. Hun formaat varieert nogal en gelukkig krijgt Yvonne de kleinste. Hier houdt ze altijd rekening mee. Als de cliënt het spannend vindt kan de sessie achter een draad plaatsvinden. Voor het paard maakt dit niets uit, zijn zintuigen gaan voorbij een draadje, maar voor de cliënt kan het net dat extra stukje veiligheid geven. Joyces ervaring is dat de cliënten die bij de eerste sessie nog enige angst voor het dier voelen, dit vrij snel kwijt raken en daarna zelf het paard door de bak begeleiden. Je hoeft dan ook geen affiniteit met paarden te hebben om dit te gaan doen. Juist de cliënten die zonder oordeel over de paarden binnen komen, zijn het meest puur in hun emoties en gevoelens. De dag dat Yvonne haar sessie had begon anders dan andere dagen. Zo hield ze rekening met haar kledingkeuze; een warme jas, broek die vuil mocht worden en een paar laarzen. En ze kwam in een andere omgeving; eerst in de schuur, met die heerlijk kenmerkende geur van een boerderij en daarna buiten in de bak. Ondanks de kou was het fijn om in de buitenlucht te zijn en ook al kwamen er enige emoties los, dat maakte niks uit. Het paard trok zich er niets van aan en Joyce legde telkens heel rustig maar subtiel de link naar de reactie van het paard. Het paard bleef op afstand. Hiermee maakte ze kenbaar dat er geen ruimte was om dichterbij te komen. Ergens in Yvonne zat een blokkade die ze eerst zelf moest vinden. Naarmate Joyce en Yvonne dichterbij de kern van die blokkade kwamen, kwam het paard ook dichterbij staan.

Ze was alert, stond met het hoofd omhoog en de oren gespitst. Ze leek inderdaad aan te voelen dat er dingen uitgesproken werden die gevoelig waren. Al met al een zeer bijzondere ervaring.

Conclusie

Paardencoaching bestaat al lang, maar is desondanks binnen ons werkveld nog vrijwel onbekend. We hebben er wel van gehoord, echter de wetenschappelijke onderbouwing is minimaal. In ons land wordt een therapievorm pas geaccepteerd als er voldoende evidence-based practice en wetenschappelijk onderzoek is gedaan. Hierdoor is paardencoaching voor zorgaanbieders een onbekend veld, waarbij de één er wel in durft te stappen, maar de ander erg terughoudend is. Vanuit de visie van de SPV is het onze taak om ons voor deze therapie hard te maken. Scharrel buiten de kaders en kijk naar wat jouw cliënt nodig heeft. Ga niet alleen af op evidence-based practice, maar creëer een eigen practice-based evidence. Jeannette zegt hierover: "Ik pleit ervoor om wat minder in hokjes te gaan denken en meer te kijken naar de behoefte van de cliënt en wat deze nodig heeft. Soms is coaching zeer therapeutisch en soms is het nodig een wat meer coachende sessie in te lassen tijdens een hardcore therapietraject".

Naast de therapeutische waarde van het coachen, is er nog meer winst te behalen. De cliënt komt uit zijn eigen omgeving en uit de omgeving van de hulpverleners. Hij staat buiten, in een weiland en kan daar gewoon zichzelf zijn. Er is niets wat hem associeert met psychiatrische klachten. Wel is er een stal die uitgemest mag worden of een dier wat zijn aandacht vraagt. Bekeken vanuit de uitgangspunten van de sociale psychiatrie, het tegengaan van marginalisering, de-stigmatiserend werken, flexibiliteit en keuzevrijheid van de cliënt, dan mag paardencoaching niet ontbreken in het behandelaanbod. Neem als SPV jouw scharrelruimte om dit te exploreren, om contacten te leggen met aanbieders en de keuzemogelijkheid aan onze cliënten voor te leggen. Op deze manier kan er door practice-based evidence ervaring en kennis worden voor het wetenschappelijk onderzoek dat vervolgens de evidence-based practice weer steviger neerzet. Paardencoaching zou als non-verbale, complementaire therapie aangeboden moet worden in dezelfde context als psychomotore therapie (PMT) en muziektherapie. Dan wordt het een stuk makkelijker om te accepteren dat paardencoaching een verrijking is van het therapieaanbod.

Goed om te weten

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de therapie vanuit de aanvullende verzekering. Er zijn ook mogelijkheden voor vergoeding vanuit WMO. Dit is echter wel afhankelijk van de aanbieder en gemeente. Check daarom vooraf of de aanbieder deze vergoedingen kan waarborgen. Joyce Belles is aangesloten bij beroepsvereniging stichting het CAT, Collectief Alternatieve Therapeuten. Het CAT is op zijn beurt weer aangesloten bij het RBCZ, Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg. Een kwaliteitsregister voor HBO opgeleide therapeuten.

En Yvonne? Die is veranderd van een sceptische twijfelaar naar een overtuigd voorstander!

Literatuur

- Belles, J. (2018, januari). *Paard en hulpverlening*. Paard & Hulpverlening paardentherapie/coaching. <https://www.paardenhulpverlening.nl/>
- Knaapen, R. (2022). *Coachen met paarden: De wijsheid van de kudde* (2e volledig herziene editie). Boom uitgeverij Amsterdam.