

radar

Emergis 

CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

JAARGANG 12 - NUMMER 1 - februari 2007



EQUITHERAPIE

*Relatie tussen cliënt
en paard
biedt veiligheid*

Equithérapie biedt cliënt veiligheid en zelfvertrouwen

Paard als spiegel

Al glibberend en glijdend door de modder betreden Ans Gevonden en Lucian Voet de wei waar een kudde van zes paarden en pony's hun capriolen gadeslaat. Als ze zonder vallen een enigszins droog stukje gras weten te bereiken, komt Sam, een twaalfjarige Holzsteiner ruïn, snel op hen af. Met een aai over zijn hoofd begroet Ans het enorme paard en leidt hem beheerst en met kennelijk zelfvertrouwen weg van de kudde. Klaar om te starten met haar wekelijkse sessie equithérapie, ofwel therapie met paarden.

Ans heeft een dissociatieve identiteitsstoornis en is daarvoor in behandeling bij de sector langdurige zorg en wonen van Emergis. In aanvulling op gesprekken met haar behandelaar en andere therapieën, krijgt ze equithérapie. Dat gebeurt bij de praktijk 'Sam en ...' van equithérapeute Lucian Voet in Ovezande, die tevens als dagbestedingsconsulente aan Emergis is verbonden. Lucian Voet legt uit wat deze passie van haar inhoudt. "Het principe van equithérapie is eenvoudig: door middel van lichamelijke oefeningen die je doet terwijl je op een paard zit, pak je je psychische problemen aan. Paarden zijn namelijk zowel fysiek als psychisch heel gevoelige dieren. Ze voelen haarfijn de gemoedstoestand aan van degene die op hun rug zit. En wat het paard voelt, spiegelt hij in zijn gedrag."

Volgens Lucian Voet zijn veel mensen goed in het verbergen van stress of angstige gevoelens. "Voor een therapeut is het soms moeilijk te achterhalen of er wat aan de hand is en wát dat dan is. Een paard daarentegen heeft het ogenblikkelijk door als er iets aan schort. Dan gedraagt hij zich zenuwachtiger, gaat onrustiger

lopen, legt zijn oren in de nek of blijft juist op een vriendelijke manier contact zoeken. Mijn taak is die gedragsveranderingen bij het paard op te merken. Samen met de ruiter kan ik dan op zoek gaan naar wat er bij hem of haar aan scheelt. We proberen inzicht te krijgen in de problematiek en zoeken naar manieren om er beter mee om te gaan in het dagelijks leven."

Aan de bak

Grijze wolken pakken zich samen en het is koud, maar Sam en Ans trekken zich er niets van aan. Samen met haar begeleidster maakt Ans het paard rijklaar. Zorgvuldig borstelen ze zijn manen, vacht en staart. Lucian Voet bevestigt twee leren handvatten en een deken - dat dient als zadel - op zijn rug. "Tijdens de therapie gebruiken we nooit een zadel", legt ze uit. "Je hebt een betere voeling als je direct op de rug van het paard zit." Vervolgens onderwerpt ze Sam en Ans aan een warming-up. Aan een longeërlijn, die Voet vasthoudt, stapt, draaft en galoppeert de ruïn rondjes door het mulle zand. En Ans doet naast hem mee. Het is mooi om te zien hoe het dier door zijn tempo aan Ans aan te passen, zorgt voor een gelijke tred. Als de spieren van beiden warm genoeg

zijn, klimt Ans met behulp van een trapje op Sams hoge rug. De lichaams oefeningen beginnen.

Weg naar de psyche

In de equithérapie beschouwt men het lichaam als toegang of weg naar de psyche. Houding, bewegingen, houdingsveranderingen en alle reacties daarop hebben invloed op wat er in het hoofd omgaat, en omgekeerd. Mensen met psychische problemen hebben een verstoorde waarneming van het eigen lichaam, stelt men. Lichamelijke oefeningen kunnen in dat geval helpen om het psychische evenwicht te bereiken of te herstellen. Het paard heeft - naast het spiegelen van de gemoedstoestand - als toegevoegde waarde dat het je letterlijk draagt. "Welke volwassene wordt nog wel eens gedragen?", vraagt de therapeute retorisch. "Equithérapeuten stellen dat de vertrouwensrelatie die tussen cliënt en paard wordt opgebouwd, veiligheid biedt. En vanuit die veiligheid kun je op ontdekkingsreis. Maar ook bewustwording is een belangrijk gegeven in de equithérapie. Het bewegen naast en op het paard en het directe contact hebben een stimulerende werking. De warmte, de bewegingen en het ritme van het dier kunnen veel bij mensen losmaken. Ze worden zich bewust van hun eigen balans en motoriek, maar ook van eventuele spanningen, angsten en onverwachte mogelijkheden. Equithérapie is overigens geen therapie die op zichzelf staat", vervolgt ze. "Ze gaat hand in hand met de reguliere geneeskunde en geestelijke gezondheidszorg."

Geschikt voor equithérapie

Niet ieder paard is geschikt voor equithérapie. "Een paard dat wel voldoet, is vriendelijk, geduldig, houdt van aandacht, luistert goed en is ook vurig en geeft zeer duidelijk zijn grenzen aan. Het is niet goed als hij zich alles laat welgevallen", aldus Lucian Voet. Naast Sam werkt ze met twee pony's. Vier andere paarden worden nog opgeleid. "Om de samenwerking met volwassenen en kinderen optimaal te maken, train ik de paarden zoveel mogelijk binnen de verschillende takken van de paardensport", legt ze uit. Lucian Voet heeft de opleiding tot equithérapeute aan het Instituut voor Equithérapie en Hippische sportpsychologie in Cranendonck gevolgd. "Je wordt daar niet zomaar toegelaten. Elke deelnemer moet bijvoorbeeld twee jaar ervaring hebben op pedagogisch, orthopedagogisch, medisch of paramedisch gebied of een opleiding in die richtingen hebben afgerond." Op dit moment begeleidt ze twee cliënten van Emergis en een aantal kinderen met een persoonsgebonden budget.

Terug naar het échte werk:

Lucian: "Ans, wat is er aan de hand? Sam loopt zo onrustig."

Ans: "Eh, ja. Het is nogal druk in mijn hoofd."

Lucian: "Kun je daar wat aan doen?"

Ans: "Ja, ik zal het proberen."

Het kost Ans veel moeite om de controle in haar hoofd terug te krijgen maar uiteindelijk lukt het haar. Sam loopt weer keurig in de pas. Ans en haar begeleidster kijken elkaar tevreden aan. ■

van het gemoed

Ans Gevonden: "Tot een jaar geleden had ik nog nooit op een paard gezeten. Een wens die ik indiende voor de nationale wensendag veranderde dat. Ik wilde minstens één keer in mijn leven eens paardrijden. Dat moest ik meege-maakt hebben. Toen ik hoorde dat mijn wens werd vervuld, was ik blij maar ook een beetje bang. Stel je voor dat ik van zo'n groot beest zou afvallen. Het was dan ook een hele opluchting dat we niet naar een gewone manege gingen, maar terechtkwamen bij Lucian Voet. Zij heeft niet alleen verstand van paarden, maar ook van angst. Die eerste ervaring met equithérapie was me zo goed bevallen, dat ik daar-over sprak met Bart Michielsen, mijn

psychiater bij Emergis. Hij heeft me toen opgegeven voor een wekelijkse sessie. In mijn gesprekken met hem en in de therapieën die ik bij Emergis volg, grijp ik vaak terug op mijn ervaringen met Sam. Ik vind echt dat ik er baat bij heb. Regelmatig heb ik het gevoel dat ik wel leef maar nergens bij hoor. Sam heeft contact met de wereld. Door op zijn rug te zitten, hoor ik automatisch ook bij de wereld en dat gevoel is heerlijk!"

Voor meer informatie kunt u terecht bij Lucian Voet.

Telefoon: 0113 65 57 35 of

06 13 05 59 04

E-mail: vanstaveren-voet@zonnet.nl

FOTO: NANON DOELAND

"Sam heeft contact met de wereld.

Door op zijn rug te zitten, hoor ik automatisch ook bij de wereld en dat gevoel is heerlijk!"

