

HIPPISCHE HYPE OF ZINVOLLE THERAPIE?

Paardencoaching groeit. Een paard legt je sterke en zwakke kanten bloot, want het edele dier wordt door de coaches geroemd als spiegel van de ziel. Werken met dieren blijkt positief te zijn, maar wat is echt het effect van paardencoaching? Minder dan de aanbieders suggeren, ondervindt redacteur Margreet Welink.

In Amerika is het een al jaren een rage: AAT. Het staat voor Animal Assisted Therapy en betekent zoveel als therapie met behulp van dieren. De variant die alleen gebruikmaakt van paarden heet Equine Assisted Therapy (EAT). Deze vorm van begeleiding is ook in Nederland bezig aan een opmars. Hoeveel mensen zich ermee bezighouden is onbekend, maar wie de woorden 'paarden' en 'therapie' intikt bij Google, krijgt een waslijst van mensen die één of andere vorm van EAT aanbieden. Meestal gaat het niet om echte therapie, maar om coaching. Het is een manier om de zwakke plekken van mensen te herstellen of te versterken en de sterke kanten verder te ontwikkelen. Een paard kan hierbij van nut zijn, omdat – volgens de websites van paardencoaches – een paard de spiegel is van de ziel.

Men mag zich zomaar paardencoach noemen. Er zijn geen diploma's voor nodig, geen vergunningen en geen keurmerken. De beschrijvingen op de verschillende websites laten dan ook ruimte voor vragen. Zo zegt een cv met de vermelding dat iemand psychologie heeft gestudeerd niet alles. Is de studie ook afgemaakt? Is er een diploma? Dat staat er niet altijd bij. Alles bij elkaar is het voor iemand die zoekende is enorm lastig een goede paardencoach uit te zoeken.

INTAKEGESPREK

Om zelf eens te ervaren wat dat paardencoachen nou eigenlijk inhoudt, besluit ik een sessie te doen. Via internet kom ik terecht bij HJTA in Holten. De website ziet er zakelijk uit en in de wirwar van websites die neigen naar zweverigheid, vind ik dat een prettig houvast. De officemanager legt uit hoe het werkt. Eerst vindt een intakegesprek plaats, daarna gaat de sessie verder in de nabijgelegen manege alwaar het paard wacht. Ervaring met paarden is niet nodig en niets is verplicht. Als ik er niet op wil zitten, prima. Wil ik dat wel? Ook prima.

Voor nog meer informatie word ik doorverwezen naar de man die de coachingsessies geeft: Hans Jeths. Telefonisch schets ik mijn dilemma. Ik ben een vrouw van veertig en ik tob met de vraag wat ik nou eigenlijk wil de rest van mijn leven. Ik heb een leuke vaste baan, maar wil ik die tot mijn pensioen houden? Of past iets anders wellicht beter bij me? Ergens zou ik wel voor mezelf willen beginnen, maar het komt er maar niet van. Net als dat boek dat ik ooit nog eens wil schrijven. Iets houd me tegen om mezelf eens aan te pakken en ik wil weten wat dat is. Hans klinkt heel begrijpend, „Je bent dus op zoek naar iets om te dóen om je kracht te ontdekken”, wat hij mijn verhaal samen. „Eh, ja.” Dat begrijpt hij, maar toch lijkt het hem beter om eerst

op zoek te gaan naar de vraag achter de vraag. Dat begrijp ik niet helemaal, maar hij legt uit dat hij het gevoel heeft dat ik uit twee delen besta. Een deel moet heel veel van zichzelf, maar het andere deel vindt dat allemaal maar eng. En in een coachingsessie moeten beide kanten gehonoreerd worden. Hij vraagt zich af of het paard daar wel het beste middel voor is. „Er is eerst een balans nodig in je kwetsbare kanten. Die heb je altijd onderdrukt, omdat die nooit beloond zijn.” Hans denkt daarom dat een uitgebreid voorgesprek beter is om eerst die kwetsbare kant wat meer boven tafel te krijgen. Daarná zouden we dan met het paard kunnen gaan werken.

De agenda blijkt behoorlijk vol te zitten, want het paard is een manegepaard en heeft het druk. In mijn achterhoofd gaat een belletje af: een manegepaard? Zo'n dier dat altijd braaf z'n rondjes in de bak sjokt? Moet zo'n paard mij helpen bij mijn levensvraag? Maar dat zie ik verkeerd. 'Er worden uitsluitend paarden gebruikt die het leuk vinden om als coachingsinstrument te dienen.'

De kosten voor deze individuele sessie zijn even schrikken: de sessie zal tweeënhalve uur duren en de kosten zijn 335 euro inclusief btw. Daar heb ik dan wel twee coaches voor, een paard en het gebruik van de manege. Verzekeringen hebben geen paardencoaching in hun assortiment, zodat alle kosten voor eigen rekening zijn.

COACHHULP

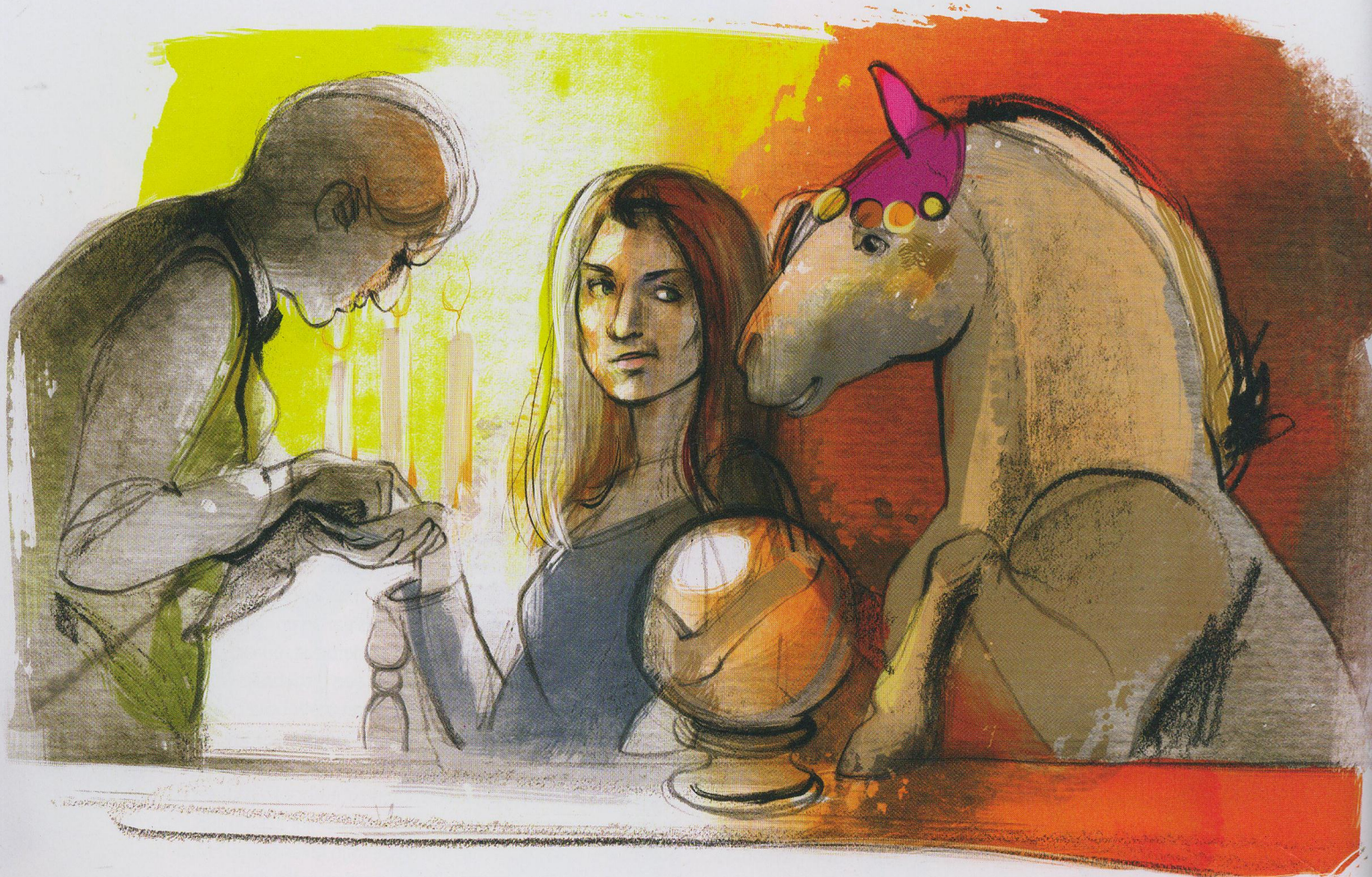
Als het zover is, start de ochtend met een uitgebreid voorgesprek. Dat is nodig om mijn hulpvraag helderder te krijgen. Bij dat gesprek zijn aanwezig: Hans, die de mensen doorgrondt, en Sandra Dieperink, de eigenaresse van de manege, die door haar jarenlange omgang en ervaring met paarden deze dieren kan 'lezen'. Ze schetst het voordeel van werken met een paard: „Of je nou directeur bent of iets anders, daar trekt een paard zich allemaal niks van aan.”

Hans is van huis uit acteur, theatermaker en dramadocent. Ook heeft hij een tijd lang een eigen praktijk gehad als lichaamsgericht therapeut. Vervolgens richtte hij zich als consultant en trainer op het bedrijfsleven. Toen hij een paar jaar geleden paardrijles nam, ontdekte hij naar eigen zeggen de vele mogelijkheden van paarden. Samen met Sandra ontwikkelde hij vervolgens training en coaching met paarden. Ze doen nadrukkelijk niet aan entertainment, leggen ze uit. Mensen die een personeelsuitje willen, zijn welkom voor een uurtje voltige, maar niet voor een beetje leuk teamcoachen met paarden. Het voorgesprek duurt een uur. Daarna concludeert Hans dat ik uit vier Margreten besta: één die niets onderneemt en het liefst de krant leest, 'want dat is lekker veilig'. Dan is er nog een Margreet die »

TEKST: Margreet Welink ILLUSTRATIES: Ekaterina Grishina

An artistic illustration featuring a man with blonde hair, wearing a red shirt, a green vest, and a dark tie, standing next to a brown horse. The man is waving with his right hand. The horse is wearing a purple halter with yellow circular ornaments. They are positioned under a large red tent. The background is a dark blue night sky with several yellow stars. To the right of the horse, there is a small wooden table with a crystal ball on top. The overall style is painterly and whimsical.

Coaching met paarden



het allemaal maar eng vindt om iets te ondernemen. Vervolgens is er een Margreet die zichzelf voortdurend bekritiseert en tot slot is er een Margreet die allerlei verlangens heeft. Hij stelt voor om met die laatste aan de slag te gaan, want het toelaten van de overige drie heeft me tot nu toe niks opgeleverd. Hij schetst mijn persoon als een bus. Aan het stuur zit de chauffeur en er rijden verschillende mensen mee. Met behulp van een paard gaan we uitzoeken wie van de vier Margreten er nou eigenlijk aan het stuur van de bus zit. We lopen naar de manege waar we naar Olleke gaan. Olleke is een fjord van vijftien jaar en hij staat bekend als lief, maar eigenwijs. En hij eet graag. Dat laatste blijkt duidelijk als ik zijn box in mag om kennis te maken. Zacht klop ik op zijn hals, poets wat losse haren weg en zeg zijn naam. Het interesseert Olleke allemaal niks, hij eet onverstoord zijn hooi. Dan krijg ik het verzoek hem zijn halster aan te doen. Dat is niet zo moeilijk, Olleke is een braaf paard. Samen gaan we vervolgens op weg naar de wei. Olleke loopt gewillig achter me aan.

DE WIL IS AAN ZET

Diep van binnen denk ik: 'Zie je wel? Een sloom manegepaard dat door de vele paardenmeisjes sufgeknuffeld is en als zodanig braaf achter mij aansjokt.' Dat blijkt ik echt verkeerd te zien, aldus de begeleiders. Hans en Sandra verbazen zich over mijn optreden. Meestal zijn zij uiteindelijk degene die het paard uit zijn box halen en ermee naar de wei lopen, want als Olleke het nut ergens niet van inziet, dan doet hij het ook echt niet, aldus Sandra. Ik vraag wat voor nut hij ervan in zou kunnen zien om achter mij aan te lopen. Dat weet ze niet,

maar ze stelt vast dat hij het doet en dat is lang niet altijd het geval. Ik krijg oefeningen. Afwisselend lopen en stilstaan met Olleke, de ene keer met het touw kort, de andere keer met het touw lang en slap. Olleke doet braaf mee. Ook de oefening om het paard achteruit te laten stappen gaat vlekkeloos, al geeft Olleke duidelijk aan dat hij het met tegenzin doet: zijn oren staan licht naar achteren gedraaid. Dat het paard desondanks doet wat ik wil, is heel bijzonder, volgens Sandra. Een paard ziet immers niets achter zich en zal daarom niet zomaar achteruit lopen.

Vervolgens doe ik de oefeningen opnieuw terwijl ik aan mijn fijnste zitstoel thuis denk, aan de kaft van mijn laatste boek en aan mijn laatste vakantie. Olleke vertraagt zijn stap. Dat geeft volgens de coach aan dat ik vanuit mijn hoofd bezig ben en niet vanuit mijn buik waar De Wil zetelt. Als ik weer op volle eigen kracht verder ga, zonder gedachten aan stoelen of vakanties, loopt het paard weer vlot met me mee. Zie daar: De Wil is aan zet. Zelf voelde ik het niet zo, of ik nou vanuit mijn hoofd of mijn buik bezig was, maar volgens Hans was het wel degelijk zo. Regelmatig vraagt hij wat ik voel. Of hoe het voor me is. Ik kan niet ontkennen dat ik het wel leuk vind allemaal. En ook wel relaxed. Het geluid van een grazend paard dat traag rats-rats plukken gras lostrekt, vind ik prettig en dat is dan weer heel bijzonder, volgens de coach, want dat geeft aan dat ik even helemaal in het hier en nu ben. Alles bij elkaar laat mijn omgang met Olleke volgens de coaches zien dat ik over natuurlijk leiderschap beschik. Ik geef erg duidelijke signalen af, ben standvastig en heb een sterke wil. Zelf ben ik nog steeds sceptisch. Het is in mijn ogen niet mijn verdienste, Olleke is gewoon

Wat heeft deze sessie me nu opgeleverd? Mijn levensvragen zijn niet opgehelderd, maar vermoedelijk is wel mijn bloeddruk gedaald. Uit de onderzoeken die er naar omgang met dieren zijn gedaan, blijkt dat vrijwel iedereen kalmer wordt van het aaien van vriendelijk uitziende dieren. Het effect is het grootst bij mensen die een zogenaamde autisme-spectrumstoornis hebben. „Voor de rest zijn de effecten vrij klein”, zegt dr. Nienke Endenburg. Zij is onderzoeker bij de faculteit Diergeneeskunde en richt zich vooral op de psychologische relatie tussen mensen en dieren. Ze is vrij kritisch over de inzet van paarden bij menselijke hulpvraagstukken. „Je zou net zo goed een hond of een geit kunnen nemen”, zegt ze. „Paarden spreken meer aan. Net als dolfijnen: iedereen wil er mee zwemmen. Een paard is als het ware de dolfijn op het land. Het is een aansprekend dier.”

Dat paarden de spiegel van de ziel zouden zijn, noemt ze onzin. „Daar is geen enkel bewijs voor. Tijdens een coachingsessie moet je je richten op een ander wezen en proberen dat te begrijpen. Als een paard niet doet wat je wilt, dan wil dat helemaal niet zeggen dat je geen sterke wil hebt of dat je geen leiderskwaliteiten hebt. Het kan ook zijn dat het paard het niet leuk vindt om met mensen om te gaan. Of dat het een rottag heeft. De uitleg van veel coaches is nogal antropomorf. Dat wil zeggen dat ze paardengedrag vertalen naar mensengedrag. Maar een paard is een paard en vertoont als zodanig paardengedrag.”

WELZIJN

Dat paarden het volgens sommige eigenaren leuk zouden vinden om te dienen als coachinstrument, is iets dat haar zorgen baart. Sommige mensen hebben een paard en vinden het vooral zelf leuk om iets met coaching te doen. Dat drukt meteen de houderijkosten een beetje. Is er wel aan gedacht wat dit voor het welzijn van het paard betekent? „Niet altijd”, denkt de onderzoeker. En dat kan gevaarlijke situaties opleveren. „Een paard dat geen vreemde mensen gewend is, kan zich omdraaien, slaan, bijten, dat soort dingen. Je moet als cliënt én als paardeneigenaar maar net weten hoe je daarmee om moet gaan en dat is lang niet altijd het geval. Ik vind het eerlijk gezegd nogal link om een totaal vreemde zomaar bij een paard de box in te sturen.”

Samenvattend is de onderzoeker erg voor het werken van dieren. „Het heeft zeker positieve invloeden, maar voor je aan paardencoaching begint, zou ik zeggen: denk goed na waar je mee bezig bent. Zowel voor de veiligheid van de mensen als het welzijn van het paard.”

Hans Jeths is achteraf zeer ontstemd als ik bij nader inzien journalist blijf te zijn. En omdat ik niet blijf te zijn wie ik was, heeft hij naar eigen zeggen geen goede sessie kunnen geven. In een reactie op mijn bevindingen schrijft hij: „Als iemand opzettelijk de motivatie voor de coaching achterhoudt, dan krijg ik non-verbale signalen die ik niet goed kan duiden. Zo heb ik jouw kritische houding geïnterpreteerd als een deel van jouw persoonlijkheid, dat wel erg de bovengenoemde. Nu weet ik dat die kritische houding (in ieder geval ten dele) een beroepsmatige functie had. De echte vraag-achter-de-vraag waarmee je de bak inging (‘Heeft coaching met paarden eigenlijk wel zin?’) overheerste de sessie zonder dat wij dat mochten weten. Daardoor was de kans klein dat er echt iets zou gebeuren met je levensvragen.”

DOLFIJN

een braaf paard. Opgepast! Daar steekt mijn super-ego, ofwel mijn kritische Margreet weer de kop op. Volgens Hans sta ik mezelf niet toe te geloven dat ik over dergelijke eigenschappen beschik. En daar zit volgens hem mijn knelpunt. Ik moet mijn kritische Margreet, die de neiging heeft ‘me klein te maken’ en die vindt dat ik steeds van alles moet waardoor ik niet aan mezelf toekom, een beetje temmen en dan kom ik er wel. Hans is ervan overtuigd. Na een uurtje brengen we Olieke terug in zijn box alwaar hij meteen weer verder gaat met waar hij gebleven was: hooi eten.

