

in therapie... bij een paard



Paardentherapie brengt onvermoede kwaliteiten in je boven, ervaart journalist en psycholoog Otje van der Lelij.

TEKST: OTJE VAN DER LEIJ
FOTOGRAFIE: BONNITA POSTMA. STYLING: ANNE-MARIE REM

Ik heb altijd wat met paarden gehad, maar dat ze ook therapeutische waarde hebben, klinkt mij een beetje ongeloofwaardig in de oren. Als ik voor het eerst hoor over equithérapie – oftewel therapie met behulp van het paard – begin ik direct te steigeren. Dat is niks voor mij! Veel te zweverig. Stiekem ben ik toch wel nieuwsgierig. Ik schuif mijn vooroordelen aan de kant en maak een afspraak met klinisch psycholoog en equithérapeut Ulrike Thiel. Zij runt Hippocampus, een instituut voor equithérapie en hippische sportpsychologie in het Brabantse Soerendonk. In een proefsessie krijg ik de kans om te ervaren wat deze behandelmethode inhoudt. Door oefeningen te doen met een paard zal ik meer over mezelf te weten komen: waar ik bang voor ben, hoe ik overkom en waar mijn krachten liggen.

mannelijke Fries

De geur van paard vind ik de lekkerste die er bestaat. Er komen dan ook meteen allemaal emoties en herinneringen in me naar boven als ik de stal binnenkom. Opeens ben ik weer dat paardenmeisje van vroeger: dromerig, verzorgend en het liefst in cowboybroek. Ik hoef niet lang na te denken en kies voor Hannes. Een mannelijke, imposante Fries, die gefixeerd is op voedsel en een minicarrière als fotomodel achter de rug heeft. *‘De keuze van het paard is meestal al veelzeggend, omdat dit weerspiegelt wat je in een ander – in dit geval het paard – zoekt’*, zegt Ulrike. Zo werkt het tussen mensen ook, bedenk ik me: je voelt je aangetrokken tot iemand die kwaliteiten bezit die je in jezelf wilt versterken. Ik ben benieuwd.

Door een uitgebreide borstelsessie begint de relatie tussen cliënt, therapeut en paard al een beetje vorm te krijgen, wat een vervolg krijgt als ik even later met Hannes aan een lang touw moet stappen en draven. Ik loop en ren met hem mee. Zo maken we onze spieren los en kunnen we aan elkaar wennen.

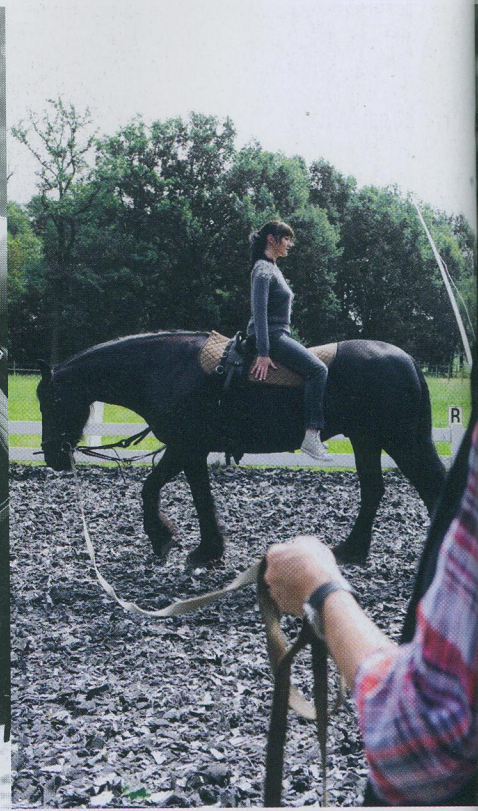
Binnen de psychologie is al langer bekend dat onverwerkte emoties worden opgeslagen in het lichaam. Door te bewegen kun je in contact komen met deze lichaamsherinneringen en ze tot expressie brengen, zodat ze alsnog op een gezonde manier kunnen worden verwerkt. Er wordt dus gewerkt vanuit een holistische visie. De cliënt wordt als een geheel beschouwd: het psychische is te beïnvloeden door het lichamelijke en vice versa. Wat dit betreft heeft equithérapie dus een streepje voor op cognitieve gedragstherapie, waarbij je passief in een stoel zit en alleen de bovenkamer aan het werk wordt gezet.

Ulrike laat Hannes galopperen. Ik ben nogal overdonderd door zijn grootse bewegingen. Ik probeer mee te doen, maar mijn aarzelende galopje maakt niet veel indruk op de Fries. We proberen het vier keer, maar Hannes weigert naast mij te galopperen. Ik vind het wel grappig. Voorheen zou ik gedacht hebben ‘wat een koppig paard’, nu weet ik dat hij reageert op mijn onzekerheid. >

wat is equithérapie?

Bij equithérapie (paardentherapie) wordt een driehoeksverhouding aangegaan tussen de cliënt, de therapeut en het paard. Speciaal opgeleide therapiepaarden, die gevoelig, meewerkend en sociaal zijn, voelen haarfijn aan waar blokkades zitten en reageren hierop. Zo wordt letterlijk zichtbaar waar iemand mee worstelt. De therapeut springt hier vervolgens op in en past de feedback van het paard toe in de behandeling. Equithérapie kan uitkomst bieden bij een scala aan klachten: ADHD, autisme, depressie, (chronische) vermoeidheid, angststoornissen, burn-out en hechtingsproblematiek. Maar ook mensen die meer geluk uit hun leven willen halen of voor een moeilijke keuze staan, kunnen baat hebben bij deze therapie. Ben je op zoek naar een goede paardentherapie let er dan op of de therapeut het SHP-E(NL) keurmerk heeft. Dat betekent dat hij of zij een tweejarige opleiding heeft gevolgd, zich regelmatig bijschoolt en zich houdt aan een ethische code.

Meer info op www.equithérapie.org.



emoties aanvoelen

Hannes is zo groot dat ik via een keukentrapje op zijn blote rug klim. Ondanks zijn stoere uiterlijk wordt me echter opnieuw duidelijk hoe gevoelig dit paard is. Ik moet gaan draven, maar Hannes loopt de hele tijd naar links. Ulrike zegt dat ik scheef zit omdat ik gespannen ben. 'Nee hoor', roep ik. 'Er is niks aan de

'ik krijg steeds meer bewondering voor paard Hannes, de co-therapeut'

hand met mij. Ik voel me prima.' Maar als ik me even goed op mijn lichaam focus, voel ik inderdaad een lichte spanning. Dit paard heeft mij verdomd goed in de smiezen. Hij voelt mijn emoties, beter dan ikzelf.

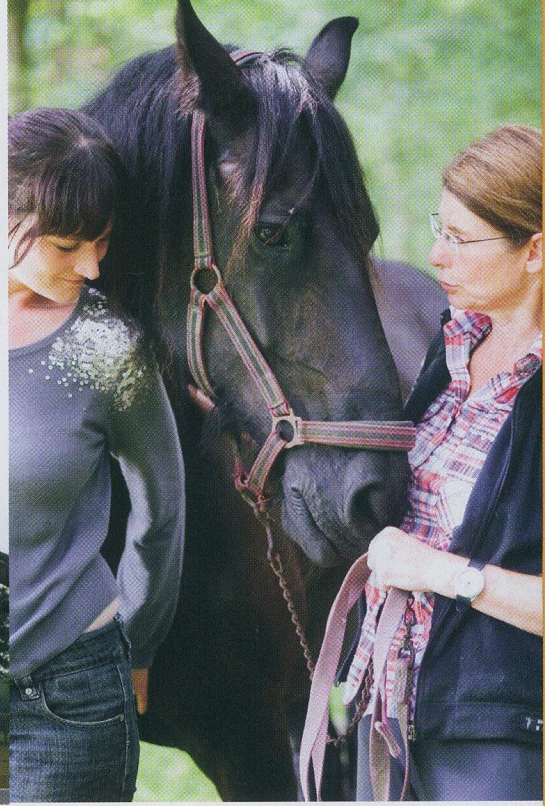
Ulrike legt uit waarom paarden zo gevoelig zijn: 'Een paard is een kuddedier en om te overleven, moet hij elk non-verbaal signaal van zijn kuddegenoten kunnen oppikken. Door deze gave voelt een paard feilloos aan wat er in je omgaat en reageert hij op zeer fijne bewegingsimpulsen. In een therapeutische setting is dit ontzettend handig omdat het paard je een spiegel voorhoudt, zonder te veroordelen.'

De oefeningen worden steeds acrobatischer. Als ik

achterstevoren op het paard zit en niet zie waar ik naartoe ga, piep ik dat ik dit toch wel erg spannend vind. 'Ik heb je ook al een paar keer het woord 'controle' horen zeggen. Is dat iets wat je erg bezighoudt?' vraagt Ulrike. Jazeker, dat herken ik wel. 'Pas op! Kijk uit! Houd je concentratie vast! Als je niet oplet, lig je straks met je neus in het zand!' Ik begin me af te vragen, waar die behoefte aan controle eigenlijk vandaan komt en dwaal af naar vroeger. Opeens gaat Hannes stilstaan. Dat heeft een symbolische betekenis, legt Ulrike uit: 'Als de cliënt ergens bij moet stilstaan, gaat het paard ook stilstaan.' Hannes voelt dus blijkbaar dat ik in mijn hoofd schiet en reageert daar onmiddellijk op. Ik begin steeds meer bewondering te krijgen voor mijn co-therapeut. De waarde van de driehoeksverhouding wordt me ook opeens duidelijk: **door zijn gevoeligheid helpt het paard de therapeut om snel te zien waar blokkades en spanningen zitten.** Zo kan de therapeut razendsnel de vinger op de zere plek leggen.

energy boost

Tot slot mag ik zelf kiezen wat voor oefeningen ik nog wil doen. Ulrike somt een paar oefeningen op en ik kies iets uit wat ik nog nooit heb gedaan: op mijn knieën op het paard zitten en via zijn billen er afglijden. 'Volgens mij ben jij nieuwsgierig ingesteld



en hou je van een uitdaging', merkt Ulrike op. Absoluut, daar krijg ik energie van. Ze attendeert me erop dat controledrift aan de ene kant en nieuwsgierigheid aan de andere, kunnen leiden tot een conflict. Ook daar slaat ze weer de spijker op zijn kop. Ik weet inderdaad vaak niet waar ik naar moet luisteren: het stemmetje dat zegt 'Doe eens gek', 'Neem risico', 'Stort je in het diepe' of de stem die zegt 'Zou je dat nou wel doen?' en 'Is dat wel verstandig?'

Omdat het een oefensessie is, gaan we dit conflict niet verder uitdiepen, maar bij een cliënt zou Ulrike teruggaan naar de historische kern van het probleem om het vervolgens te kunnen oplossen.

'Stel dat een cliënte niet goed is gehecht en daardoor erg veel moeite heeft zich aan iemand te binden. In dat geval zet ik bijvoorbeeld een symbolische figuur – de perfecte vader of moeder, die ze nooit heeft gehad – bij haar op het paard. Ik leen deze figuur mijn stem en zeg: 'Als ik er vroeger was geweest, had ik je ondersteund, was ik er voor je geweest.' Dat zorgt ervoor dat mijn cliënt zich gedragen voelt door het paard en zich mentaal ondersteund voelt door de symbolische figuur', vertelt Ulrike. 'Zo wordt er een nieuwe blauwdruk gemaakt.'

Uit onderzoek blijkt dat zo'n blauwdruk werkt als een echte herinnering. Er worden op dat moment namelijk nieuwe neurale verbindingen aangemaakt

in het geheugencentrum van het brein. Iemand die slecht gehecht is, kan op die manier het gemis van vroeger alsnog verwerken. Ulrike: 'Omdat het paard moederlijke kwaliteiten bezit, is deze therapie uitermate geschikt voor mensen die in hun verleden zijn beschadigd of met hechtingsproblemen kampen. En door de holistische aanpak zien we ook erg goede resultaten bij mensen met een verstoord lichaamsbewustzijn of lichaamsbeeld, bijvoorbeeld bij anorexiapatiënten.' **Equithérapie vergroot dus het vertrouwen in anderen en in jezelf.** ✓

veilig gevoel

Ik kan me goed voorstellen dat een therapiepaard je een gevoel van vertrouwen en zekerheid kan geven, want ik voel me erg veilig op de rug van Hannes. Of je een traumatisch verleden op die manier kunt overschrijven, heb ik natuurlijk niet ervaren. Ulrike, die al vijftien jaar cliënten behandelt met behulp van paarden, vertelt me dat alle cliënten die hun therapie hebben volbracht, positieve veranderingen in hun dagelijks leven hebben ondervonden.

Ik glijd van de billen van mijn stoere Fries en plof in het zand. Wat een fantastische ervaring. Vroeger ben ik opgegroeid met paarden om me heen, maar dankzij deze sessie bekijk ik dit dier opeens met heel andere ogen. ●

Ulrike Thiel is equithérapeute, orthopedagoog, klinisch psycholoog en psychotherapeut. Onlangs schreef ze het boek *Equithérapie (SHP): ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met hulp van het paard*. Meer informatie over Ulrike Thiel vind je op www.hippocampus-nl.com.