

THERAPEUTISCH PAARDRIJDEN, HEILZAAM VOOR LICHAAM EN GEEST

In Nederland is al lange tijd bekend dat paardrijden met veel plezier door gehandicapten kan worden beoefend. Ook is het een goede methode om revalidatie na een ongeval te bespoedigen. Veel minder bekend is het dat paardrijden en de omgang met paarden ook een helend effect kan hebben op mensen met psychische problemen. Dit is de uitkomst van studies die in Duits-sprekende delen van Europa vanaf de jaren zestig zijn verricht. In Nederland kan men sinds een aantal jaren ook deze vorm van therapie volgen. Dr Ulrike Boon-Thiel richtte drie jaar geleden HippoCampus op, een instituut voor therapeutisch paardrijden.

Sommige mensen hebben een ernstige psychische storing, en hebben al zo veel mee gemaakt dat ze zich afsluiten voor anderen. Ze vinden het bedreigend om met een therapeut aan zichzelf te werken. Een paard is veel minder bedreigend, die heeft geen notitieblok of een taperecorder. Door het contact met een paard ontstaan er meestal ook weer mogelijkheden tot contact met andere mensen en een opening voor verdere therapie om de persoon beter te maken.

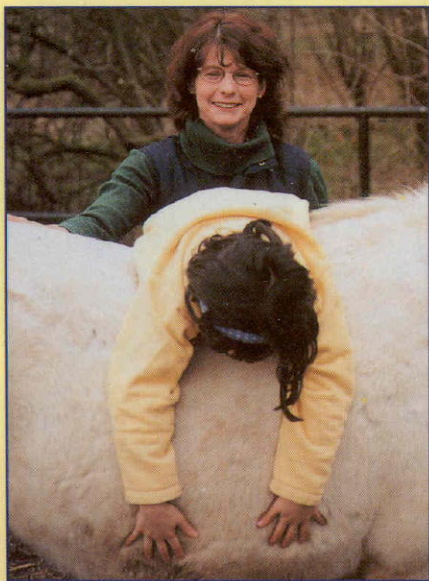
IDEALE COMBINATIE

Op die manier werkt Dr Ulrike Boon-Thiel. Zij is van oorsprong Oostenrijkse en studeerde af aan de universiteit van Wenen. Daarna volgde ze de postdoctorale opleiding tot klinisch psycholoog en psychotherapeut. Ze werkte onder andere aan de universiteit en als rechtbankdeskundige en had de

leiding over een TBS-afdeling. Op een wintermiddag botste zij tijdens het skiën tegen een 'grote blonde' Nederlander op. Daar is zij inmiddels al jaren mee getrouwd. In Nederland zette ze haar werk voort voor de Raad voor de Kinderbescherming en als rechtbankdeskundige. In haar eigen praktijk voor klinische psychologie behandelt zij ook cliënten. Van jongs af aan beoefent zij met veel plezier de paardensport en zo kwam ze op het idee om daar een psychotherapie voor te ontwikkelen. Er bleek al een dergelijke therapie te bestaan in Duitsland en Ulrike volgde die opleiding.

Sinds drie jaar woont het artsen-stel in Soerendonk op een schitterend complex. Daar is ook ruimte voor het houden van de paarden, die voor de therapie gebruikt worden. Met de combinatie van het houden van én werken met paarden ging er voor Ulrike een droom in vervulling. Ulrike Boon: 'Het is een absolute voorwaarde dat de paarden die voor therapeutisch paardrijden worden gebruikt zelf psychisch helemaal in orde zijn. Hun verzorging en huisvesting moet dan ook optimaal zijn. Gelukkig hebben wij hier de ruimte en de mogelijkheden om ze te houden op een zeer paardvriendelijke wijze. De paarden moeten vrij zijn van frustraties, hun natuurlijk sociaal gedrag en communicatie beheersen en open staan voor de cliënten. Anders heeft het geen zin.' Met vijf speciaal opgeleide paarden is haar eigen hippisch instituut inmiddels een feit geworden.

Ulrike behandelt op haar centrum cliënten en geeft cursussen voor mensen die er beroepshalve mee te maken hebben. De cursussen zijn tweezijdig gericht: om psychologen wegwijs te maken in de mogelijkheden die paarden bieden en om rij-instructeurs er van bewust te maken dat psychologie een grote rol speelt bij het paardrijden. In 1995 startte Dr Ulrike Boon met een twee-jarig project in de TBS-kliniek in Zwolle, dat nu zelfstandig en met succes opereert. Twee voormalige politiepaarden werden omgeschoold en enkele therapeuten getraind in het programma. Gedetineerden die zware delicten hebben gepleegd, krijgen als aanvulling op hun gewone therapie ook





therapeutisch paardrijden en omgaan met paarden. In veel gevallen bleek dat, op punten waar de reguliere therapie vast liep, de paarden toch weer een opening maakten en er weer schot in de behandeling kwam. 'Het is niet zo dat je een psychisch gestoorde crimineel weer op het rechte pad krijgt, maar deze therapie zorgt er wel voor dat er weer contact mogelijk is en dat de psychotherapeut verder kan werken met de reacties die loskwamen bij het omgaan met het paard', zegt Ulrike Boon.

SAMENWERKEN

Op het HippoCampus worden regelmatig vakmensen ontvangen om geïnformeerd te worden over deze vorm van therapie. Zij worden ontvangen in de gezellige woonkamer die uitkijkt op de weiden met de paarden. Die staan zo veel mogelijk buiten en lopen in een groep zodat ze op een natuurlijke manier met elkaar communiceren. Binnen geeft Dr Boon uitleg over haar werkwijze, bijgestaan door videobeelden. Het raakt je om te zien hoe moeilijk opvoedbare kinderen moeten samenwerken met het paard en uiteindelijk met elkaar en dat ook steeds beter gaan doen. Ulrike Boon vertelt dat het voor sommige cliënten al moeilijk is om zich aan te passen aan de stappen van een paard als hen gevraagd wordt in het ritme mee te lopen. Op de video zijn twee jongens van een jaar of twaalf te zien die ruzie hebben. Ze willen absoluut niets met elkaar te maken hebben. Van de therapeut moeten ze samen op een voltige-paard zitten. Je ziet de achterste jongen een vies gezicht trekken en zo ver mogelijk van zijn 'vijand' vandaan gaan zitten. Maar als het paard in galop gaat, is hij gedwongen om steun te zoeken bij de ander. Enkele ronden later doen ze samen een aantal oefeningen en als ze uiteindelijk van het paard afstappen lopen ze gezamenlijk naar de zijkant en praten met elkaar. De voltige-oefeningen dwongen hen op een onbewuste manier elkaar te accepteren, te helpen en te vertrouwen. Vast onderdeel van de sessies is het bedanken van het therapie-paard, welke gewillig de uitbundige klopjes en aaien van de

groep kinderen in ontvangst neemt. Ook volwassenen die ernstig sociaal en emotioneel gestoord zijn, kunnen baat hebben bij de paarden-therapie. Dat blijkt onder meer uit de resultaten die in de TBS-kliniek in Zwolle en buitenlandse klinieken worden behaald. Het paard wordt in deze therapie op verschillende manieren gebruikt. Loslopend in de paddock of wei, aan de hand, aan de longe of de lange lijnen, of onder het zadel. Het paard fungeert als motivator en stimulator, het nodigt de persoon uit om iets te gaan ondernemen. Daarnaast is het paard een therapie- en communicatiepartner, zonder dat de cliënt zich daar ten volle van bewust is in het begin. Cliënten die niet geschikt zijn voor reguliere (groep-)therapie of daar niet mee verder komen, staan meestal wel open voor het paard en via het paard voor de therapeut. De problemen die op deze wijze behandeld kunnen worden, hebben onder andere betrekking op moeilijk opvoedbare jongeren, personen die betrokken zijn geweest bij geweldsdelicten, kinderen met ontwikkelingsvertragingen, geestelijk, lichamelijk of seksueel misbruikte personen, autisten en personen met een ernstige eet-stoornis.

ROL VAN HET PAARD

In de psychotherapie met paarden werkt Dr Boon meestal met volwassenen. Er zijn verschillende stadia die de cliënt met betrekking tot de relatie met het paard doormaakt. In het begin kan het paard dienen als bron voor sociale thema's waar over gepraat kan worden. Door het samen observeren van een groepje paarden kunnen onderwerpen als spelen, ruzie, lief zijn en conflicten regelen ter sprake komen. Voor mensen die erg gebrekkig zijn op het sociaal-vaardige vlak kan dit duidelijke voorbeelden bieden. Vervolgens kan de therapeute contact maken met het paard bijvoorbeeld op een manier zoals Hempfling dat doet in een picadero of Tellington aan

Voor veel cliënten is het moeilijk om zich aan anderen aan te passen. Het valt dan niet mee om naast het paard te lopen en zijn ritme van stappen aan te nemen.

Lindsay leidt Twilight en is daar heel blij mee. Ze stelt zich open voor de pony en merkt dat die zich ook openstelt voor haar.



In een later stadium moet een cliënt beschrijven wat hij bij bepaalde oefeningen voelt en ze een naam geven. Deze oefening heet: indiaan begroet de zon.

de hand. De cliënt ziet dat de therapeut en het paard een goede relatie hebben en deze kan dan als voorbeeldfunctie dienen. Vervolgens dient het paard als brug tussen de cliënt en de therapeut wanneer zij samen met het dier bezig zijn en er over praten. Dit houdt in dat het paard verzorgd wordt en dat hij aan de hand begeleid wordt. Het meisje Lindsay dat als fotomodel dient (maar overigens geen cliënt is maar een dochter van een kennis) doet voor wat de bedoeling is. De therapeute laat haar pony Twilight leiden, aanraken en uiteindelijk bestijgen. Wanneer Lindsay achterstevoren op de rug van de pony ligt is aan haar te zien dat ze het fijn vindt en dat het heerlijk ontspannen ligt. Nog een stapje verder in de therapie dient het paard als overgangsobject. De cliënt projecteert tijdelijk de personen van wie hij bescherming, steun en geborgenheid had willen hebben op het paard. Deze her-beleving van wat er in het verleden miste, wordt door de therapeut betrokken op het heden. Doordat het paard hem accepteert, lichamelijke warmte geeft en draagt zal de cliënt al snel een vertrouwensband opbouwen met het dier. Van de andere kant zal de cliënt er ook achter komen dat een paard, net als mensen, grenzen trekt in wat hij wel en niet toelaat. Op die manier kan het paard gedragcorrecties geven aan de cliënt. De taak van de therapeut is om vervolgens de gebeurtenissen en gevoelens die de cliënt op het paard heeft geprojecteerd, weer toe te passen in het dagelijks contact in de samenleving en de omgang met mensen.

EVENWICHT

Bij psychisch zieke mensen is vaak de waarneming van het eigen lichaam en zijn acties en reacties verstoord. Cliënten die lijden aan de eet-stoornis anorexia zijn daar een voorbeeld van. Door op een lichamelijke manier bezig te zijn en evenwicht te zoeken leert de cliënt opnieuw wat de mogelijkheden van zijn eigen lichaam zijn en hoe dat reageert op het lichaam van het paard. Door daarvan bewust te worden leert men ook om zich weer voor anderen open te stellen. Het psychische evenwicht is een gevolg van



het lichamelijke evenwicht en andersom. De oefeningen worden meestal aan de longe of de lange lijnen uitgevoerd. Dit keer wordt Eddie (alias Edelgast, een 15-jarige Hannoveraan die onder Ulrike Boon in de ZZ-Licht werd uitgebracht) als demonstratie-model gebruikt samen met een leerling van Dr Boon die dressuurlessen bij haar volgt. Na een warming-up moet de cliënt eerst met het paard mee lopen aan de longe, op een afstand waarbij zij zich het meest comfortabel voelt. Wanneer de tijd rijp is, loopt de cliënt dicht tegen het paard aan in dezelfde pas als het paard. Het werk aan de longe is vooral gericht op het lichamen evenwicht zoeken en in een later stadium de houdingen ook benoemen. Een mooie oefening is genaamd: 'de indiaan begroet de zon', een houding die zelfvertrouwen en trots uit moet stralen. Maar ook enkele voltige-oefeningen worden uitgevoerd. Model Kitty vertelt dat zij ook regelmatig voltige/zit lessen aan de longe krijgt als ondersteuning van haar gewone dressuurlessen. Het heeft haar zit en inwerking sterk verbeterd, zegt ze. Ulrike Boon is van mening dat de technieken die gebruikt worden bij het therapeutisch paardrijden ook veel hulp kunnen bieden bij gewone rijlessen en dressuurtraining. 'Ik maak gebruik van technieken die de ruiter in staat stellen met meer gevoel voor zichzelf en het paard tot harmonie te komen. Naast het technisch rijden zelf, wordt er ook aandacht besteed aan leerpsychologie en interactie van mens en paard volgens de natuurlijke gedragspatronen. Hierdoor leert de ruiter zijn paard beter te begrijpen, waardoor de efficiëntie en het plezier in het rijden verhoogd worden', licht Dr Boon toe. Als alles in evenwicht is, kan je pas zeggen dat paardrijden heilzaam is voor lichaam en geest van de ruiter en dat een paard er ook plezier aan beleeft.

HippoCampus is de naam van het instituut waar Dr Ulrike Boon haar school voor therapeutisch paardrijden heeft gevestigd. Op het eerste gezicht zou je de naam uit kunnen leggen als: plaats waar paarden gehouden worden. Maar niets is voor psychotherapeute Boon oppervlakkig, dus heeft de naam ook nog een diepere betekenis. De Hippocampus is ook een gedeelte van de hersenen dat met de coördinatie van gevoelens te maken heeft. Het logo van HippoCampus is geïnspireerd op een oud zegel van de tempelridders. Dit symboliseert dat het paard in staat is om zowel het lichaam als de geest van de mens op zijn rug te dragen. Daarmee wordt doeltreffend weergegeven waar het bij therapeutisch paardrijden om gaat.

