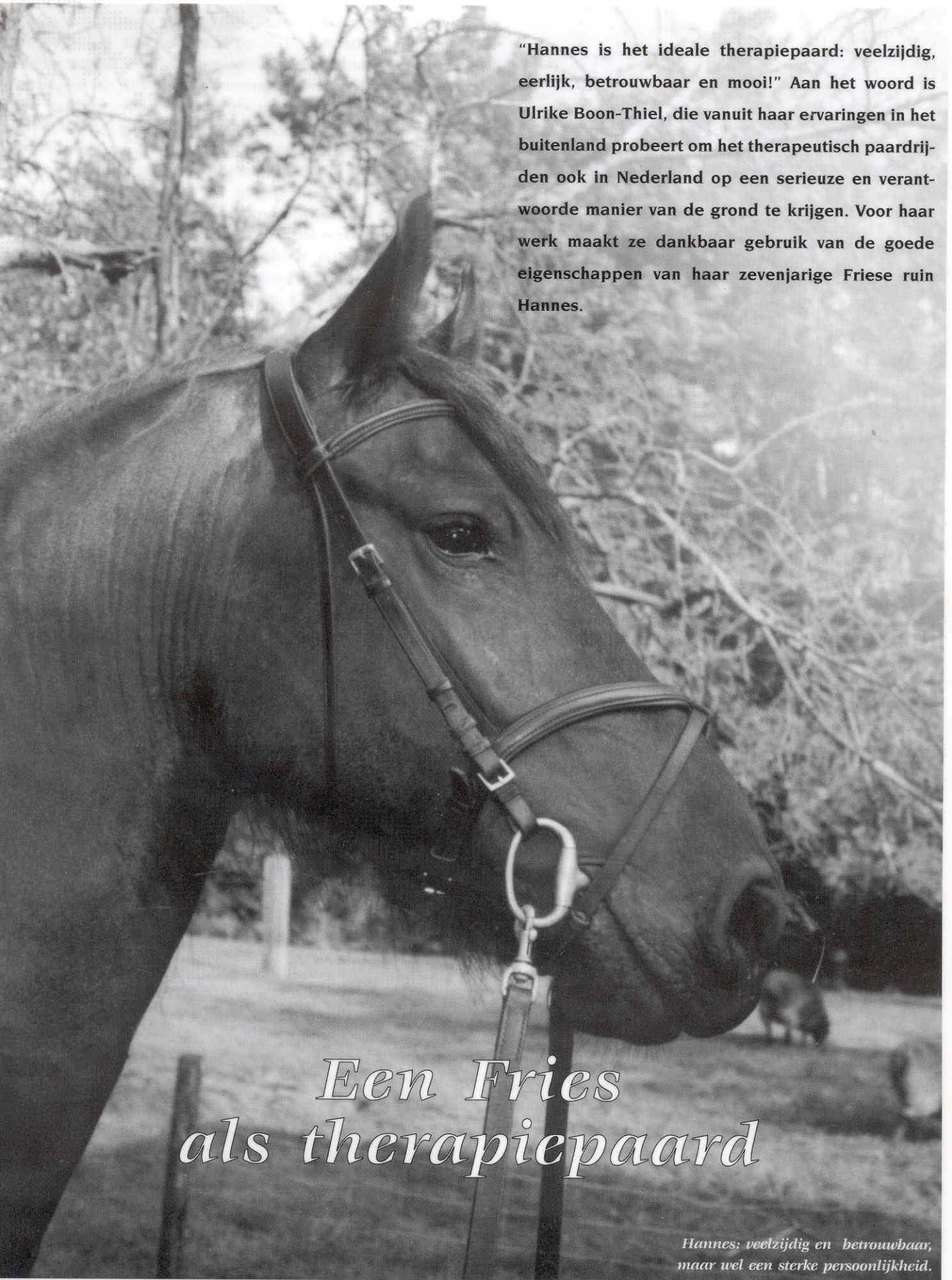
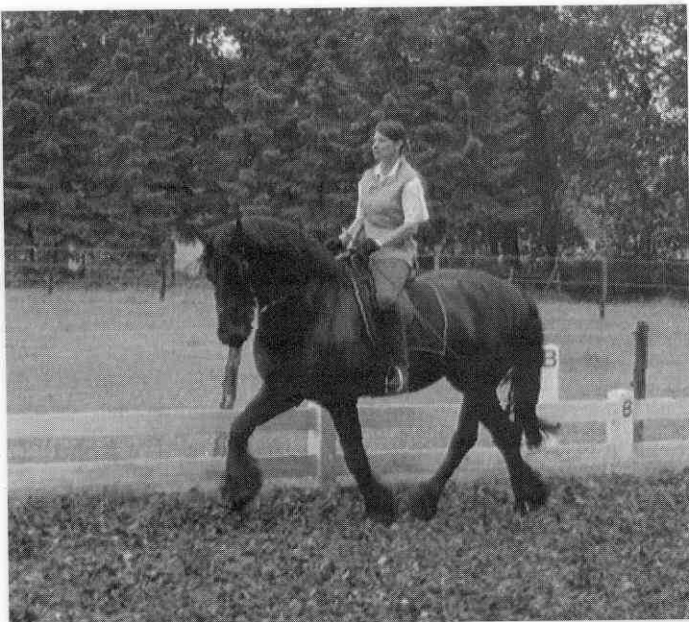




"Hannes is het ideale therapiepaard: veelzijdig, eerlijk, betrouwbaar en mooi!" Aan het woord is Ulrike Boon-Thiel, die vanuit haar ervaringen in het buitenland probeert om het therapeutisch paardrijden ook in Nederland op een serieuze en verantwoorde manier van de grond te krijgen. Voor haar werk maakt ze dankbaar gebruik van de goede eigenschappen van haar zevenjarige Friese ruin Hannes.

Een Fries als therapiepaard

*Hannes: veelzijdig en betrouwbaar,
maar wel een sterke persoonlijkheid.*



Ook als dressuurpaard zet Hannes zijn beste beentje voor.

"In Duitsland en Oostenrijk is therapeutisch paardrijden veel bekender en wordt dit in veel gevallen vergoed door het ziekenfonds. In Duitsland zijn er zelfs bejaardentehuizen die gebruik maken van therapeutisch paardrijden. In Nederland is dit alles nog heel onbekend, we kennen hier alleen het paardrijden voor gehandicapten," vertelt Ulrike. "De bewegingen van het paard kunnen voor mensen met een lichamelijke handicap soms een positief effect hebben. De driedimensionale bewegingen geven de ruiter een prettig gevoel en op de rug van het paard kun je je gevoel voor evenwicht ontwikkelen. Om de bewegingen van het paard te kunnen volgen moet het heupgewricht van de ruiter voor- en achterwaarts, op en neer en naar boven en naar beneden kunnen bewegen. De bewegingen die heup, bekken en onderrug maken komen overeen met de bewegingen die je maakt tijdens het lopen. Ons 'op het paard zitten' lijkt dus veel meer op 'je laten lopen'."

Bij mensen die in een rolstoel zitten kan dit erg goed helpen, omdat ze het gevoel krijgen alsof ze lopen. Hierdoor wordt onder andere hun evenwichtsgevoel geprikkeld. Maar dit therapeutisch paardrijden leidt niet alleen tot een fysieke vooruitgang bij de patiënt. Door de omgang met het paard en door het gevoel van vrijheid en zelfstandigheid op de paardenrug verbetert vaak ook de psychische toestand van de betrokkene.

Het therapeutisch paardrijden richt zich dan ook niet alleen op mensen met een lichamelijke handicap, maar wordt tevens gebruikt als onderdeel van de behandeling van mensen met psychische problemen. Als afgestudeerd psycholoog en psychotherapeut heeft Ulrike tijdens haar jarenlange ervaring op dit gebied kunnen vaststellen dat voor sommige cliënten de therapie met paarden voordelen kan hebben boven andere behandelingsmethoden.

HET PAARD ALS CO-THERAPEUT.

Bij het therapeutisch paardrijden krijgt de cliënt de kans om met het paard te communiceren. Hij of zij leert over zijn of haar eigen gedrag door met het paard samen te werken. "Het paard is in de therapie vaak de stimulerende factor. Het paard is een sociaal

dier met een hoog ontwikkelde sociale vaardigheid, dat over zeer sterke beschermingsinstincten beschikt. Bovendien reageert het paard op jouw lichaamstaal. Hij verstaat geen dubbele boodschap en neemt iedereen zoals die zich op dat moment gedraagt. De geschiedenis van iemand interesseert het paard niet. Een paard reageert alleen op wat je nu bent en houdt geen rekening met wie je een half uur of een half jaar geleden was." Met name voor onzekere mensen biedt dit mogelijkheden om ze het gevoel te laten krijgen dat ze geaccepteerd worden. Andersom kunnen mensen door de reacties van het paard ook hun eigen grenzen leren kennen. Een paard is hier geschikt voor omdat hij door zijn kuddegedrag een sociaal gedrag kent en al een heel lange relatie heeft met de mens. Paarden reageren dan ook sterk op de lichaamstaal en de psychische gesteldheid van de mens. "Voor het werk met paarden is het belangrijk dat het paard 100% goed in zijn hoofd is, dus opgevoed door zijn moeder en door andere paarden, regelmatig contact met soortgenoten etc. Een paard moet zelf juist paard blijven en mag niet vermenselijkt worden."

HANNES

"Ik wilde graag één barok paard als therapiepaard en heb toen bewust gekozen voor een Fries. Ik heb nooit eerder een Fries gehad, maar ik had veel over dit ras gehoord. Met zijn bijzondere uiterlijk heeft een Fries iets heel speciaals. Hij heeft de uitstraling van de sprookjespaard met zijn zwarte kleur en lange wapperende manen. Die uitstraling kan in een therapiesituatie heel belangrijk zijn. Daarnaast hebben Friezen over het algemeen een goed karakter en zijn ze erg op mensen gericht. Bovendien zijn ze intelligent en leren ze graag. Ook hun lichaamsbouw is erg

Zitles aan de longe met behulp van een therapiesingel. De handvatten geven de amazone zonder zadel wat meer zelfvertrouwen. Bovendien kan het paard zo worden bijgezet.



geschikt. Ze hebben een prettige rug om op te zitten en hun wat meer opgerichte hals geeft de ruiter een veilig gevoel. En ze zijn niet al te groot." Al deze eigenschappen maken een Fries volgens Ulrike bijzonder geschikt als therapiepaard. Ze ging op zoek en kwam thuis met Hannes (Remmelt x Bendert), gefokt door de heer Roskam uit Huijbergen.

OPVOEDING

Hannes kwam als veulen van 7 maanden bij Ulrike terecht. "Ik ging eigenlijk kijken naar zijn één jaar oudere zus, maar ik viel gelijk voor hem. Hij was voorzichtig, maar wel geïnteresseerd en ik wist zeker dat dit paard nog niets raars had meegemaakt. Hij was opgegroeid met andere paarden en zijn moeder vertoonde normaal gedrag." Hannes voldeed dus aan alle voorwaarden om uit te kunnen groeien tot een normaal paard dat lekker in zijn vel zit.

Bij Ulrike thuis groeide Hannes voorspoedig op tussen haar andere paarden en pony's. Zijn echte opvoeding heeft hij gekregen van Ed, het oude dressuurpaard van Ulrike die ook op zijn oude dag nog altijd de baas van de 'kudde' was. Van het begin af aan was Hannes heel nieuwsgierig en geïnteresseerd in mensen. "Als ik met een van de andere paarden bezig was, kwam hij altijd kijken wat ik aan het doen was."

In die begin periode kwam Hannes gemiddeld twee keer per dag in handen. "Hij liep in de stadmolen en ik ging met hem wandelen. Daarnaast moest hij leren accepteren dat ik hem overal kon aanraken en heb ik hem getraind volgens de methode van Tellington-Jones. Ook liet ik hem met allerlei verschillende mensen kennis maken, want een éénkennig paard kan ik niet goed gebruiken."

VEELZIJDIG PAARD

Als driejarige beleerde Ulrike Hannes volgens de manier die in Oostenrijk gebruikelijk is: "Hierbij leer je het paard eerst heel veel dingen aan de longe en laat hem zo eerst zijn spieren ontwikkelen voordat je erop gaat zitten. Bij de dressuurmatige africhting van Hannes kreeg Ulrike hulp van Jan Peters. "Hannes is heel aangenaam te rijden. Hij is altijd ontspannen. Zijn galop was wel iets meer bewerkelijk want het was best moeilijk om die meer gesloten te krijgen." Inmiddels is Hannes thuis M-klaar. En al is Ulrike zelf niet zo'n echte wedstrijdruiter, toch hoopt ze hem deze zomer in de klasse L uit te gaan brengen. "Dat wil ik doen als een soort controle voor mezelf, om te kijken wat andere mensen ervan vinden. Bij Hannes heb ik echt de tijd moeten nemen om zijn hals op lengte te kunnen rijden. Net als veel andere Friezen had hij al snel de neiging om te diep en achter de teugel te gaan lopen, waardoor hij te kort in de hals werd. Dat is iets wat ik als dressuur-jury op wedstrijden bij Friezen wel vaker zie. Je moet hier echt even de tijd voor nemen, maar dan krijg je het wel goed."

Als therapiepaard leerde Hannes ook om tussen de lange lijnen te werken en momenteel traint Ulrike hem als voltige-paard. "Voor het therapeutisch rijden aan de longe en voor het geven van zitlessen is hij nu al heel erg geschikt, maar ik hoop dit jaar ook met een echte groep voltigeurs aan de gang te gaan, zodat hij ook dat werk leert." In de omgang is Hannes heel braaf en aanhankelijk, alleen wordt hij daarbij soms wat onbehouden.

Hannes heeft eigenlijk maar één echte ondeugd: "Als je hem aan het halster meeneemt, wil hij nog wel eens wegspringen, vooral bij mensen die geen overwicht hebben. In sommige therapiesi-

tuaties is dat gedrag van Hannes echter juist wel weer te gebruiken, om mensen bewust te maken van hun eigen houding.

DESKUNDIGHEID

Bij de therapie is het nodig om over verschillende paarden te beschikken die ieder een andere uitstraling en een ander karakter hebben. "Daarom heb ik dus maar één Fries. Hannes deelt zijn weiland met twee oudere pony's en een aantal KWPN-ers van verschillende leeftijden.

Paarden en met name Friezen zijn erg geschikt voor dit werk, maar alleen als dit door een deskundige begeleid wordt. Bovendien moet het paard hippisch goed getraind zijn en ook psychisch goed in zijn vel zitten. "Dit is absoluut geen vakgebied waar je maar wat aan kunt rommelen, want dan gebeuren er ongelukken en kunnen je cliënten ernstig psychisch letsel oplopen. Zo is er in Duitsland bij een "communicatieweekend" iemand psychotisch geworden door de confrontatie van haar eigen gedrag met paarden. Zoiets mag natuurlijk niet gebeuren!" Omdat Ulrike zelf inmiddels wel zeer veel goede ervaringen heeft met equithérapie is het volgens haar de hoogste tijd dat hier in Nederland ook meer aandacht voor komt, maar dan wel op een professionele manier.

OPLEIDING EQUITHERAPIE

In Oostenrijk, Zwitserland en Duitsland bestaat er al een vaste opleidingsstructuur die mensen opleidt tot equithérapeut. In Hongarije en Rusland is men bezig om dit op te zetten. Onder de paraplu van de stichting 'Paarden helpen mensen' heeft Ulrike in samenwerking met buitenlandse deskundigen ook in Nederland een opleiding Equithérapie opgestart. Er wordt hierbij nauw samengewerkt met andere Europese opleidingen in de Equithérapie. Vorig jaar zijn negen enthousiaste mensen aan deze pittige opleiding begonnen.

De selectie voor de opleiding is erg streng en vindt plaats aan de hand van een aantal kennismakingsworkshop. De deelnemers moeten niet alleen over de juiste vooropleiding beschikken, maar ze moeten ook passen bij de opleiding.

Mensen die zowel een pedagogische/ medische achtergrond hebben als een hippische opleiding (zoals Deurne of Ermelo) kunnen worden opgeleid tot zelfstandig equithérapeut. Mensen die alleen een hippische opleiding hebben, maar die wel interesse hebben in pedagogie kunnen assistent equithérapeut worden. Zij zullen in de praktijk altijd moeten samenwerken met erkende therapeuten. Mensen met een pedagogische of medische achtergrond, maar met onvoldoende hippische kennis, kunnen coördinator equithérapie worden. Als zij later zelfstandig aan de slag willen, zullen ze altijd moeten samenwerken met mensen die een hippische opleiding hebben gevolgd.

LEREN DOOR ERVARING

De cursisten leren hoe ze een paard kunnen betrekken bij het geven van goede therapie: er mag geen gevaar zijn voor cliënt of paard. Tijdens de opleiding leren de mensen ook allemaal verschillende technieken om met de paarden te werken, zoals goed longeren en het werken met een paard tussen de lange lijnen. De deelnemers verdiepen zich in de psyche van het paard en leren de paarden lichamelijk en geestelijk gezond te houden. Met name weidegang en het contact met andere paarden is hierbij van groot belang. Ook is het heel belangrijk om zelf goed om te kunnen gaan met de paarden en te leren luisteren naar de sig-



Tijdens de opleiding tot equithérapeut, moeten de cursisten zelf ook allerlei oefeningen doen.

nalen die het paard geeft. Daarnaast moet je allerlei oefeningen die je in de therapie kunt gebruiken ook een keer zelf gedaan hebben om te kunnen weten wat je cliënt ervaart. Er wordt dus heel veel geoefend en de ervaring worden daarna goed doorge-sproken. Hannes speelt bij dit alles een belangrijke rol: Zo wordt hij gebruikt om de cursisten correct te leren longeren en de cursisten moeten zelf een aantal oefening op zijn rug doen om te ervaren wat hun cliënten later bij zo'n oefening zullen doormaken.

De mensen zijn erg enthousiast en zijn momenteel bezig om hun praktijkprojecten uit te voeren als afsluiting van de eerste fase van de opleiding. Zo is één van de cursisten bezig met een project met pleegkinderen, een ander houdt zich bezig met mensen die in hun beroep zijn vastgelopen en is er iemand die werkt met psychiatrische patiënten. In principe zijn de cursisten hierbij steeds met zijn tweeën. De één voert het project uit en de ander kijkt mee en geeft zo nodig advies.

Deze mensen zullen straks de zware taak krijgen het therapeutisch paardrijden in Nederland serieus van de grond te krijgen. Het Friese paard beschikt in ieder geval over alle eigenschappen om hen hierbij behulpzaam te kunnen zijn.

Ulrike Boon-Thiel is afkomstig uit Oostenrijk waar ze studeerde voor psycholoog en psychotherapeut. Ze werkte onder andere aan de universiteit van Wenen en bij het ministerie van Justitie. In Nederland deed ze voor TNO onderzoek naar leerprocessen, werkte ze als inrichtingspsycholoog voor justitie en is ze als gedragsdeskundige werkzaam bij de Raad voor Kinderbescherming.

Pas op latere leeftijd leerde Ulrike paardrijden. Met haar paard Ed reed ze dressuur op nationaal niveau en ze is actief als dressuurjurylid. Ze zocht naar een manier om haar eigen ervaringen met paarden te kunnen combineren met haar beroepspraktijk. Zo volgde ze de Oostenrijks-Duitse postdoctorale opleidingen voor "therapeutisch paardrijden", "orthopedagogisch voltigeren/rijden" en "gehandicaptenrijden".

Deze expertise past ze toe in haar eigen praktijk en ze verzorgt de opleiding tot equithérapeut in Nederland. Daarnaast geeft ze bijscholing aan leerlingen van de opleiding in Deurne en aan ORUN-instructeurs, waarbij ze vooral in gaat op de interactie tussen mens en paard en op de manier waarop mens en dier leren.

Wie meer informatie wil over de opleiding Equithérapie kan contact opnemen met Ulrike Boon-Thiel, tel: 0495-599 324.

