



Naam: Nanda
Specialisatie: coaching en orthopedagogie



Naam: Ed
Specialisatie: bewegingsoefeningen



Naam: Tommy
Specialisatie: onzekere cliënten



Naam: Hannes
Specialisatie: jeugd, vrouwen en gezinnen



Naam: Prisca
Specialisatie: groepsprocessen en gezinnen



Naam: Resi
Specialisatie: opleiden equitherapeuten

Het paard als spiegel

Een paard heeft, volgens therapeuten die met paarden werken, van nature een aantal eigenschappen die het dier geschikt maken als co-therapeut:

- Een paard spiegelt emoties. Spanning bij de cliënt bijvoorbeeld zal leiden tot spanning bij het paard. De uitwerking die een cliënt op het paard heeft, zal hij vrijwel zeker ook hebben op mensen. Op het paard kan de cliënt ander gedrag oefenen.
- Een paard snapt geen dubbele boodschappen. Een cliënt kan zeggen dat hij zich prima voelt, maar als hij gespannen is, voelt het paard dat, dan stopt het bijvoorbeeld met lopen. Voor cliënten is

het vaak makkelijker te accepteren dat het paard hem daarmee confronteert dan wanneer een therapeut dat doet.

- Paarden oefenen een grote aantrekkingskracht uit op mensen, vooral op kinderen. Daardoor zijn cliënten eerder geneigd hun grenzen te verleggen.
- Het paard draagt de cliënt. Daarbij maakt het paard geen onderscheid tussen hoe iemand eruit ziet of wat hij heeft meegemaakt.
- De driedimensionale bewegingen van het paard hebben een heilzame uitwerking op lichaam en geest. De cliënt gaat, in de woorden van equitherapeut Ulrike Thiel, „letterlijk en figuurlijk de dialoog aan met zijn eigen evenwicht“.

Het paard bewijst goede diensten bij psychotherapie. Maar een boer met een braaf paard is nog geen equitherapeut.

Monique Snoeijen



Equitherapeut Ulrike Thiel geeft een demonstratie met de

Dokter Paard

Het paard is ontdekt als co-therapeut

Anke komt van de veemarkt. Sabrina is eigen fok. Het zijn twee uitstekende therapiepaarden, zegt Alfred Gerrits (28). Gerrits studeerde aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en gaf een jaar les in het speciaal onderwijs. Nu geeft hij therapie met paarden. De boerderij van zijn vader in Hardenberg heet tegenwoordig Zorgstal Gerrits. Informatie over equitherapie haalde Gerrits voornamelijk van het internet. De afgelopen twee jaar behandelde hij ruim twintig kinderen met ADHD of een autistische stoornis.

Aan de keukentafel draait Gerrits een sjag-gie. Buiten rijdt Peter (21) op een tractor die een kar met mest trekt. Peter heeft heel wat meegemaakt, vertelt Gerrits. Hij woont nu in een pleeggezin. Zijn moeder is overleden nadat zijn vader haar van de trap had geduwd. Dat heeft Peter gezien. Zijn vader overleed in de gevangenis. Peter heeft een autistische stoornis en het verstand van een kind van acht, zegt Gerrits. „Het is een jongen met een laag

zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen.“ Maar door de therapie met paarden heeft Peter geleerd „dat hij de touwtjes in handen kan nemen“.

Even later geeft Peter in de buitenbak een demonstratie met de bonte merrie Sabrina. Hij rijdt zonder zadel. „Als ik rustig ben, is zij ook rustig“, zegt hij. „Ze is gewoon een lekker rustig paard dat mij ontspannenheid geeft. Dat is belangrijk. En dat je het paard vertrouwt. Dat is het allerbelangrijkst.“ Peter laat zien dat hij draven kan. Als hij even later afstapt, zegt hij tegen de merrie: „Ga maar Sabrina, ga maar lekker rolleballen.“ Het paard rolt in de bak. Daarna stapt ze weer naar Peter toe. Ze legt haar hoofd op zijn schouder. „En dat ze zo lief naar me kijkt“, zegt Peter, „dat vind ik ook geweldig“.

De belangstelling voor therapie met paarden in Nederland is groot. Overal in het land zijn maneges, zorgboerderijen, paardentrainers of pedagogen die therapie met paarden aanbieden. Studenten ‘ecologische pedagogiek’ aan de Hogeschool van Utrecht kunnen vanaf septem-

ber een specialisatie ‘paard’ doen.

Volgens ‘equitherapeuten’ – equus is Latijn voor paard – is het paard als geen ander geschikt om de mens inzicht in zichzelf te geven: een paard ‘spiegelt’ emoties en gedrag van de mens, hij gaat niet in discussie en heeft – letterlijk en figuurlijk – de kracht om iemand te dragen (zie kader).

De Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie is volgens de voorzitter „niet bekend met wetenschappelijke onderbouwing van deze therapievorm“. Een enkele zorgverzekeraar vergoedt in sommige gevallen de therapie met paarden. Meestal betalen cliënten de therapie

‘De werklust moet verdeeld, dus niet altijd alle ADHD’ers op het rustigste paard.’



fjordmerrie Jona. Jona is volgens Thiel bij uitstek geschikt voor therapie met pleegkinderen met traumatische ervaringen en voor groepen autisten en gehandicapten Foto's Merlijn Daleman

vanuit hun Persoons Gebonden Budget. Een sessie van vier uur kost bij Alfred Gerrits bijvoorbeeld 220 euro.

Van „zweverig gedoe” moet psychotherapeut Inge Umbgrove niets hebben. Aanvankelijk was ze sceptisch over de therapeutische waarde van paarden. Elf jaar geleden, ze was toen 47, begon ze met paardrijles. „Je bent gespannen”, zei de man die haar les gaf. „Ik ben helemaal niet gespannen”, zei zij. „Hoe komt u erbij?” Ze dacht: wat een rare man, ik weet toch zeker zelf wel of ik gespannen ben, het is nota bene mijn vak. „Als je morgen opstaat en je hebt spierpijn, dan was je gespannen”, zei de man. De volgende ochtend kon ze haar bed bijna niet uit. „Hoe wist je dat zo zeker?”, vroeg ze hem de volgende les. „Dat zag ik aan mijn paard”, zei hij. Die is gek, dacht ze. Toch raakte ze nieuwsgierig naar de relatie tussen mens en paard. Ze volgde in Amerika workshops psychotherapie met paarden en ging kijken in Duitsland en Oostenrijk, daar is equithérapie een serieuze therapievorm voor kinderen en volwassenen die ook wetenschappelijk wordt onderzocht.

Toen Umbgrove zeven jaar geleden als psychotherapeut betrokken was bij de hulpverlening aan de slachtoffers van de brand in het Volendamse café Het Hemeltje, kreeg ze ouders van overleden kinderen in haar praktijk. „Wat geeft jullie de kracht om adem te halen?”, vroeg ik hen. Allemaal zeiden ze: ‘de natuur’. Een vader zei: ‘ik heb gedroomd over mijn zoon, hij zat op een paard. Ik zou graag in de natuur op een paard willen zitten.’ Hij ging met Umbgroves paardentrainer rijden op de Veluwe. Toen hij terugkwam zei hij: „Die gesprekken met jou zijn best aardig, maar eigenlijk heb ik meer aan dat paard.”

Voor de hulpverlening aan de slachtoffers en

nabestaanden van de Volendamramp had de overheid geld beschikbaar gesteld, zegt Umbgrove. „Een groep jongeren werd bijvoorbeeld een paar dagen per week behandeld in een dagkliniek. Daar konden ze praten over de ramp. Maar ze praatten over alles, behalve over de ramp.” Daarom bedacht Umbgrove samen met haar collega Geza Kovacs een methode voor psychotherapie met paarden. De methode is volgens Umbgrove gebaseerd op „de focale psychodynamische psychotherapie”. Ze kreeg geld voor een experiment. „Zorgverzekeraar Achmea beheerde het overheidsgeld. Daar keken ze me in het begin aan of ik Jomanda was. Reken maar dat ik ben doorgezaagd over de wetenschappelijke onderbouwing van deze therapie.” De methode bleek een succes. „Niet iedereen is in staat om met een psychotherapeut te praten over zijn emoties. Op de rug van het paard kwam bij deze jongeren wel alles los.”

Samen met haar paardentrainer zette Umbgrove in 2002 in Noord-Spanje de Rainbow Ranch op. Daar zijn inmiddels 400 cliënten behandeld voor onder meer angstklachten, stemmingsstoornissen, rouwverwerking, ADHD en burn out. Bij de Rainbow Ranch werken geregistreerde psychologen en psychotherapeuten samen met een paardentrainer. Die kan volgens Umbgrove veel beter dan een therapeut zien „of een reactie van een paard een reactie op de cliënt is, of dat het dier die dag gewoon de bokkenpruij op heeft”.

In haar woning met stallen aan de rand van Soerendonk maakt equithérapeut Ulrike Thiel zich kwaad over „de wildgroei” aan hulpverleners die zich uitgeven voor equithérapeut. Thiel is geboren in Oostenrijk, ze promoveerde als psycholoog aan de Universiteit van Wenen. „Het is voor een kind met ADHD of een

volwassene met een burn-out natuurlijk hartstikke leuk om op een manege of een zorgboerderij op een paard te zitten”, zegt Thiel met haar Duitse accent, „maar met therapie heeft het natuurlijk niets te maken”. Bovendien is het „levensgevaarlijk”, zegt ze. „Er worden processen in gang gezet die je goed moet begeleiden.” Het is volgens haar belangrijk dat de beroepsgroep onder controle staat.

In 2001 begon Ulrike Thiel een tweejarige opleiding voor equithérapeuten: de Hippocampus in Soerendonk. Ze deed dit in samenwerking met Duitse, Zwitserse en Oostenrijkse opleidingen voor equithérapie. Deelnemers aan de opleiding in Soerendonk moeten een afgeronde HBO-opleiding hebben en al twee jaar werkzaam zijn als therapeut. Ook moeten ze een basisopleiding voor paardrij-instructeur hebben.

De titel ‘equithérapeut’ is inmiddels beschermd. Dat wil zeggen: de titel ‘Equithérapeut SHP-E’ is beschermd. SHP-E staat voor: Stichting Helpen met Paarden – Equithérapie. Ulrike Thiel is mede-oprichter van deze stichting. Maar nog steeds kan iedereen zich gewoon ‘equithérapeut’ noemen. „Wij garanderen diepgang en kwaliteit”, zegt Thiel.

Niet alleen de equithérapeuten aan Hippocampus moeten goed geschoold zijn. Ook de therapiepaarden voldoen aan strenge eisen: ze moeten goed opgeleid zijn, gezond zijn, lekker

in hun vel zitten en bovendien gemotiveerd zijn. „Het paard moet het leuk vinden om te werken”, zegt Thiel. De paarden zijn volgens Thiel „co-therapeuten” die „een eigen verantwoordelijkheid dragen voor het welslagen van de behandeling”.

De co-therapeuten staan buiten te grazen. „Ze hebben elk hun eigen specialisatie”, zegt Thiel. Neem bijvoorbeeld Hannes, een grote gespierde Fries. „Die gebruik ik vaak bij jonge mannen. Die identificeren zich met hem.” Maar Hannes is ook geschikt voor misbruikte meisjes. „Van Hannes leren ze dat niet alles wat stoer en macho is een bedreiging hoeft te zijn. Als zo’n meisje duidelijk haar grenzen aangeeft, dan accepteert Hannes dat. Als zij wil dat hij stopt, dan stopt hij.” Hannes is ook heel geschikt voor gezinssessies, hij kan een ouder en een kind op de rug dragen.

Fjordmerrie Jona is heel gevoelig. „Door haar sensibiliteit voor kleine emoties kan ze heel goed spiegelen. Ze werkt als een vergrootglas. Een cliënt kan wel zeggen dat hij zich prima voelt, als Jona voelt dat dat niet zo is, geeft ze dat meteen aan. Dan stopt ze bijvoorbeeld met lopen.” De oudere merrie Nanda wordt door cliënten vaak als „moederlijk” ervaren. „Ze houdt veel rekening met de cliënt.”

Maar een paard is ook maar een paard. Serieuze equithérapeuten benadrukken dat een paard buiten werktijd een zo natuurlijk mogelijk kuddeleven moet leiden. Ook moet de werklust binnen de kudde goed worden verdeeld. Dus bijvoorbeeld niet altijd alle ADHD’ers op het rustigste paard. Toch doet zich een nieuw fenomeen voor: therapiepaarden met burn-out. In Soerendonk heeft Ulrike Thiel al de eerste paarden met een motivatieprobleem behandeld. „Inderdaad, dan moet het paard in therapie.”

‘Die gesprekken met jou zijn best aardig, maar eigenlijk heb ik meer aan dat paard.’