# PAARDEN TROOSTEN EN VOEDEN OP

PAARDEN GEVEN KINDEREN EN VOLWASSENEN MET PROBLEMEN ZELFVERTROUWEN; ZE TROOSTEN EN VOEDEN OP. "DAT ZO'N GROOT DIER ZOVEEL GEVOEL KAN HEBBEN VOOR WAT IN MENSEN OMGAAT VERRAST ME STEEDS WEER," ZEGT PSYCHOLOGE ULRIKE THIEL. VEEL CLIËNTEN NEMEN MAKKELIJKER IETS VAN EEN PAARD AAN, DAN VAN EEN BEGELEIDER.

**Samengevat**
Psychologe en therapeut Ulrike Thiel vertelt hoe therapeutisch opgeleide paarden mensen met psychische problemen en handicaps kunnen helpen. Deze equi-therapie is iets heel anders dan recreatief paardrijden.

DOOR RONNY VINK

Paarden en mensen kunnen een bijzondere relatie met elkaar hebben. Heel wat kinderen, vooral meisjes, vinden in hun puberteit steun, troost en zelfbevestiging bij paarden, en raken er niet meer van los. Veel mensen met fysieke, verstandelijke of psychische problemen rijden ook in Nederland *recreatief* met paarden, en hebben daar plezier in en baat bij. Maar je kan paarden ook gebruiken bij orthopedagogische begeleiding en psychotherapie. Daarvoor moet je een therapeutische opleiding hebben gevolgd, met paarden kunnen werken, en de opleiding tot *equi-therapeut* (equus is het Latijnse woord voor paard) hebben gedaan. Die wordt in Nederland gegeven door Ulrike Thiel, een Oostenrijkse psychologe die al een jaar of 20 in Nederland woont en als therapeut werkt.

Ulrike is haar hele leven geïntrigeerd geweest door 'het wezen paard'. "Dat zo'n groot dier zoveel gevoel kan hebben voor wat in mensen omgaat verrast me steeds weer. Toch ligt het voor de hand: een paard is een sociaal dier, het leeft in een groep, en moet op minieme lichaamssignalen reageren. De binding met de kudde is van levensbelang.

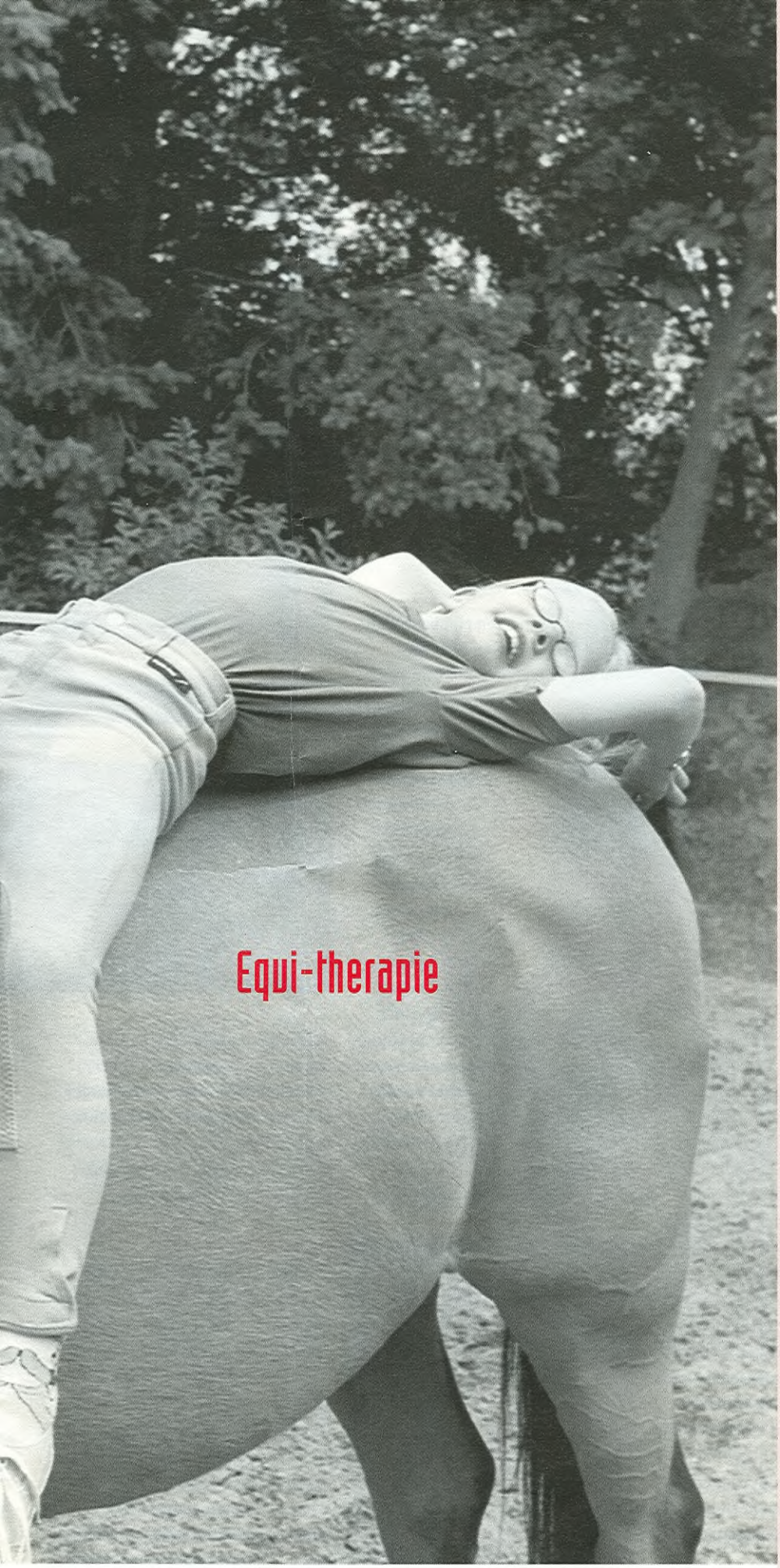
Een paard heeft plezier in bewegen, en daar maken we gebruik van. We moeten zijn vertrouwen winnen: dat mensen op een dierenrug mogen zitten is abnormaal. Een prooidier gaat ervandoor zodra het iets op zijn rug voelt. Een paard staat het toe, als het ervoor is opgeleid.

De samenwerking tussen paard en mens is heel oud. De mooiste eigenschap van paarden vind ik hun pedagogisch vermogen. Maar het waren hun *beweging*seigenschappen waardoor therapeuten hen begin vorige eeuw begonnen te gebruiken om mensen beter te maken. Aanvankelijk dachten therapeuten dat die bewegingen met een machine konden worden nagebootst, maar dat werkte niet. Het *hele* paard doet eraan mee."

Er zijn vier soorten therapie met paarden:

- **Hippotherapie** met vooral fysiotherapeutische werking.
- **Orthopedagogisch paardrijden** waarbij mensen nauwelijks echt rijden, maar meestal *voltigeren*: een soort turnen op de rug van het paard.
- **Ontwikkelingstherapie** voor gehandicapten, waarbij de nadruk ligt op het leren accepteren van de handicap, persoonlijke grenzen accepteren of juist verleggen.
- **Psychotherapie**; groepstherapie met paarden als co-therapeut.

*Hippocampus*, het therapeutische paardencentrum van Ulrike Thiel in Cranendonk, leidt mensen op voor de laatste drie soorten therapie. (Een hippocampus is een woonplaats van paarden, maar ook het deel van onze hersenen waardoor onze emoties geïntegreerd raken met andere hersenfuncties.) Ulrike Thiel: "Op onze deeltijd-opleiding zitten studenten die al therapeutisch werken met bijvoorbeeld mensen met autisme, verstandelijke of psychische handicaps, ontwikkelings- of hechtingsstoornissen. Ze leren hun kennis combineren met paarden. Ze doen theorie-




# Kussen en knuffelen

Simone heeft het syndroom van Down. Ze sprak nooit. Op een paardenrug heeft ze haar eerste woorden gezegd. Voor ze erop klom heeft ze eindeloos rondgewandeld met het dier en ertegen gebabbeld. Ze communiceert heel goed met het paard, en dat heeft invloed op haar voelen, begrijpen en denken. Simone neemt van het paard meer aan dan van haar ouders of haar lerares.

Zij is een van de kinderen op een videofilm van een Oostenrijkse schooldirectrice en equi-therapeute. Haar school biedt *inclusief* onderwijs aan kinderen zonder en met handicaps. Zij heeft voltigeren (turn-oefeningen op een paard) op het lesprogramma gezet om de integratie te verbeteren. Op de video worden vier jonge pubers gevolgd.

Kathy heeft in haar jonge leventje al veel operaties ondergaan. Haar ene been is 10 cm korter dan het andere. Als ze loopt is ze gehandicapt, maar op haar paard is ze een acrobate. Het paard zeurt nooit over haar been. Haar balans is sterk verbeterd, zowel lichamelijk als emotioneel. Haar zelfvertrouwen is enorm gegroeid. Ze kan tegenwoordig over haar handicap praten.

Andy's familie heeft hem met te veel verantwoordelijkheden en zorgen belast. Hij is verwaarloosd en misbruikt. Hij verzuimt vaak, omdat hij thuis de boel moet redderen. Op school is hij agressief. Het paard kan hem aan, accepteert hem, en waakt over hem. Het grote sterke paard laat zich ook leiden door Andy, waardoor de jongen assertiever is geworden.

Corinna is dik, maar een stabiele en sterke persoonlijkheid. Ze helpt de anderen als die het even niet weten; zij waarderen haar moederlijke gedrag.

We zien de vier jongeren samen een paard verzorgen: ieder doet datgene waar hij goed in is. Simone kamt graag de staart, en Andy borstelt het liefst de vacht. Het paard wordt gekust, geknuffeld, geaaid en betast. Het kust terug met zijn natte neus, sabbelt en likt. Een paard roept verzorging op, en zet de kinderen aan tot samenwerking. Het bemoedigt kinderen die weinig initiatief tonen.

De moeilijke voltige-figuren oefenen de kinderen eerst op een houten paard, daarna op het echte dier. Ze doen bovenop de rennende paardenrug samen figuren, of geven elkaar gebaren-raadsels op. Door samen te werken leren ze rekening te houden met elkaars bewegingen. Ze kunnen het raadsel alleen in dialoog met elkaar oplossen. De paardenrug geeft hun een ander beeld van de wereld: ze zitten hoger; door de bewegingen van het paard krijgen ze een beter idee van hun eigen lichaam en bewegingen. Hun motoriek verbetert.

# De kudde

Paarden hebben een groep nodig om te functioneren en zich gelukkig te voelen. Voor equi-therapie is een evenwichtige kudde nodig, met dieren die goed in hun vel zitten, en die opgeleid zijn tot co-therapeut. De zes co-therapeuten van Ulrike Thiel zijn:

- Ed, de baas van de kudde.
- Hannes: een zelfbewuste grote zwarte Fries. Ulrike: "Hij heeft de uitstraling van een echte macho. Hij doet wonderen bij meisjes die misbruikt zijn, omdat hij hun grenzen wèl respecteert."
- Jona, een klein fjordenpaardje. De andere paarden pesten haar graag. Ze is erg geliefd bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke handicap.
- Resi: de gevoeligste van het stel. Ulrike Thiel heeft haar zelf opgevoed. Ze is snel gekwetst, herkent dat bij mensen en reageert daar sensitief op.
- Nanda, de grapjas. Een zelfverzekerde merrie die veel losmaakt bij mensen met een depressie.
- Tommie, de zoon van Nanda. Een goeiige lobbes, die geboren en getogen is in deze kudde. Goed gehecht, een prima kameraad voor kinderen die het op dat terrein minder goed getroffen hebben.

De persoonlijkheid en conditie van de paarden, en hun positie in de kudde hebben effect op hun relatie met mensen.

Ulrike Thiel doet voltige oefeningen met een cliënte

en praktijkprojecten, en leiden in het eerste jaar een paard op. Ze passen in het tweede jaar onder onze supervisie hun kennis toe op hun eigen cliënten. De studie is psychisch vrij zwaar, omdat de studenten door een emotioneel proces moeten: om paarden te doorgronden moet je jezelf goed kennen. Therapie met paarden is een driehoeks-situatie: cliënt, paard, therapeut. Aan therapiepaarden worden hoge eisen gesteld. We maken alleen gebruik van opgeleide paarden. De therapeut moet hun karakter en sociale eigenschappen goed kennen. Therapeutische paarden moeten beslist geen lieve sukkels zijn die alles laten gebeuren. Te lieve paarden zijn meestal misbruikte, overbelaste dieren, die zelf burn-out zijn: ze reageren nergens meer op. Ze maken geen contact. Therapeutische paarden *zoeken* juist contact, ze reageren sterk op mensen, en doen dat niet altijd even vriendelijk. Ze kunnen happen of dreigen. Er kwam hier een meisje met veel traumatische ervaringen. Ze was voortdurend bezig de agressie die daar het gevolg van was, te onderdrukken. Jona hapte naar haar, en ik vroeg wat er aan de hand was. Ze zei: "Ik kan Joontje niet bedriegen." Deze paarden laten zich niet doodknuffelen; als mensen dat proberen gaan ze weg. Maar met wie zich afwendt zoeken ze contact: kinderen met autisme of hechtingsstoornissen. En ze zijn daar erg volhardend in. Voor hen heeft niemand geschiedenis, ze accepteren iedereen zoals ie is."

THERAPEUTISCHE PAARDEN ZIJN GEEN LIEVE SUKKELS

De praktijk wijst uit dat veel cliënten makkelijker iets van een paard aannemen, dan van de 25ste begeleider die hun vertelt wat ze moeten doen. Veel kinderen met Down syndroom die hier komen, hebben intuïtie, en doen het in groepen heel goed. Kinderen die zich slecht concentreren, houden bezigheden wèl vol als ze met een paard werken."

### BANG

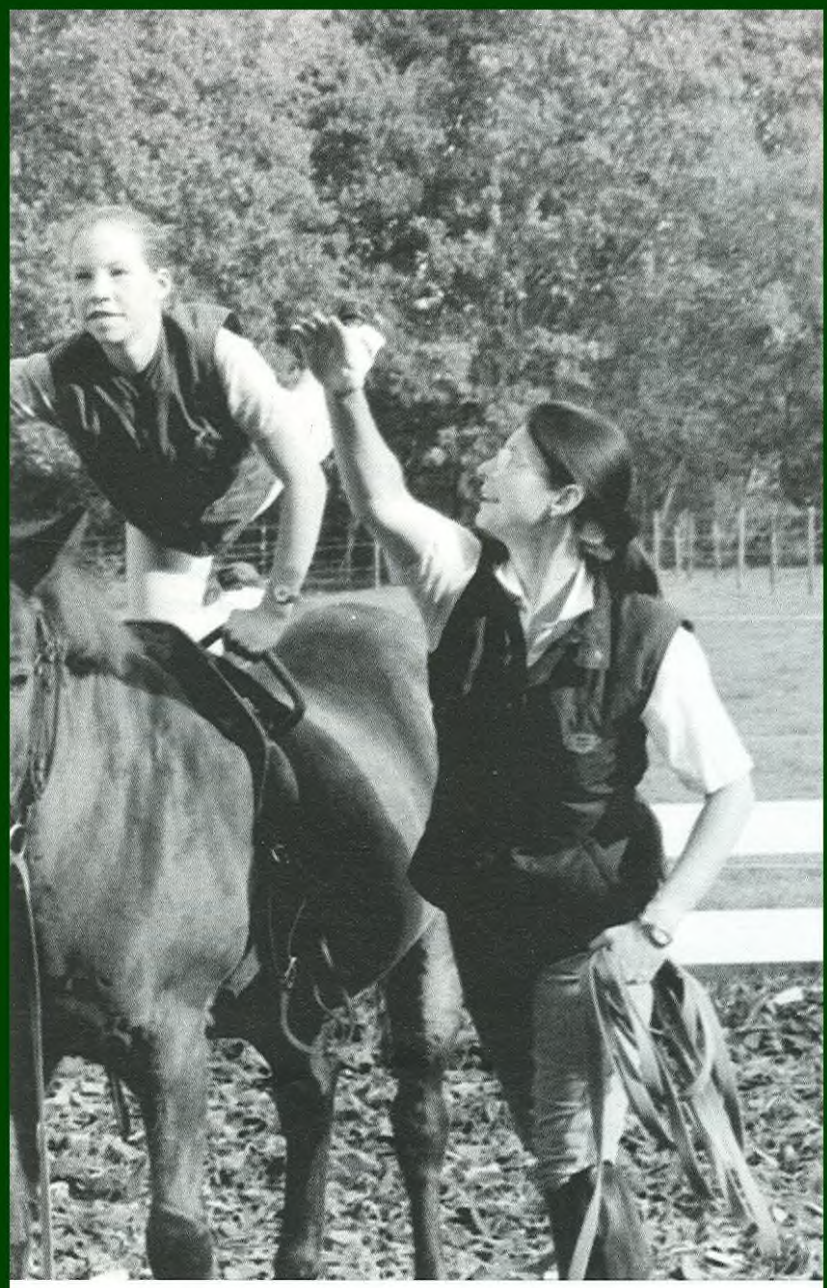
"Sommige kinderen zijn bang voor paarden. Te grote angst is een contra-indicatie. Meestal zijn kinderen bang omdat hun ouders het zijn. In dat geval moeten we ook met de ouders werken. Een moeder bracht haar zoon hier en zei: *Ik wil dat hij dieren niet meer eng vindt.* Maar zolang zíj bang is, zal dat niet lukken. Sommige ouders willen niet dat hun kind zich ontplooit. Soms houdt een handicap een verziekt gezinssysteem in stand, en màg het kind niet beter worden. Als therapeut moet ik het met de ouders eens zijn over de doelstelling van de therapie. Dat is lang niet altijd het geval: ouders willen misschien dat hun kind rustig wordt, terwijl mijn bedoeling is dat het zichzelf ontdekt. Dat je met paarden een ontwikkelingsachterstand kunt inlopen is een illusie, maar persoonlijke ontplooiing is goed mogelijk. Het kind is het uitgangspunt."

### OP SCHOOL GEPEST

De effecten van equi-therapie zijn vaak opmerkelijk. "Een autistisch jongetje dat zich absoluut niet kon concentreren, leerde hier om zich met een taak bezig te houden. De effecten waren thuis merkbaar. Een meisje dat alleen maar in zwart en wit kon denken, leerde van de paarden dat er nog meer in het leven is. Ze werd erg gepest op school. Ze identificeerde zich sterk met ons fjordenpaardje Jona, dat in

## OPLEIDING

Wie de opleiding tot equi-therapeut wil volgen moet een hogere psychologische, agogische of orthopedagogische opleiding hebben afgerond, plus een basisopleiding voor werken met paarden. De deeltijd-cursus duurt 2 jaar. Informatie: Hippocampus, De Bult 2, 6027 RG Cranendonk, telefoon 0495-599324, www.members.tripod.com/hippocampus3.



de kudde ook het pispaaltje was. Jona en dat meisje hebben intensief contact.

Voor sommige kinderen en volwassenen werkt vooral het *contact* met één bepaald paard. Anderen *doen* veel. Ze ervaren hun eigen kwaliteiten in de interactie met paarden. Dat gebeurt voornamelijk bij het *voltigeren*. Ze doen oefeningen op het paard. Daarbij leren ze om tweedimensionale voorstellingen ruimtelijk te vertalen. Ze zien een plaatje en doen dat na, bovenop het paard. Of een ander kind doet de figuur voor. Een andere oefening is figuren lopen met het paard aan de leiband. Deelnemers doen ook een rollenspel op het paard: spelen dat ze prinses, ridder, of indiaan zijn. De kinderen worden er zelfverzekerd door. Het werkt ook bij volwassenen met burn-out.

Paarden zitten vol tegenstellingen. Ze kunnen hard wegrennen en uren stilstaan. Je kunt die eigenschappen gebruiken om mensen te activeren of tot rust te brengen. Om mensen te helpen hun grenzen te accepteren of te verleggen. Een goede therapeut weet wat nodig is, en hoe hij welke eigenschappen activeert. Hij kiest het paard uit dat bij de doelstelling past. Actief paardrijden komt nauwelijks voor. Sommige mensen zitten bij equi-therapie niet eens op het paard. Ze leiden het paard rond, verzorgen het, knuffelen ermee, stellen zich ervoor open. Ook dat heeft therapeutische waarde." •