



Equitherapie, een mooi vak met een lange adem

JE KUNT VEEL MEER MET EEN PAARD DAN EROP RIJDEN OF ERMEE MENNEN OF HET IN DE WEI LATEN LOPEN. IN 'IJSLANDSE PAARDEN' KOMEN REGELMATIG ANDERE FUNCTIES VAN PAARDEN VOOR HET VOETLICHT. DEZE KEER ZIJN WE OP BEZOEK BIJ HET EQUITHERAPIE CENTRUM VAN DE GGZ-INSTELLING ZEEUWSE GRONDEN IN TERNEUZEN: HANNY VAN GELEUKEN ZAL AAN DEN LIJVE ERVAREN HOE EQUITHERAPIE WERKT EN ELVIRA DE BRUIJN LEGT HET VAST IN BEELD.

Het paard als therapeutisch middel

Equitherapie kan kort omschreven worden als therapie met behulp van paarden. We zijn te gast op de Kraaghoeve, de locatie van de GGZ-instelling Zeeuwse Gronden waar equitherapie plaatsvindt. We worden ontvangen door Natalie Bryssinck, coördinator equitherapie, zelf equithérapeut en opgeleid als orthopedagoog, en Jan van Blarikom, psycholoog en directeur van Zeeuwse Gronden. Op hun voorstel gaan we eerst de praktijk in en daarna is er tijd voor onze vragen.

De therapie begint al als we naar de paarden lopen. De paddock ligt wat lager dan het pad ernaartoe en je ziet in één oogopslag een groep van zo'n 20, meest IJslandse, paarden die rustig aan een grote hooiruif staan te eten of heen en weer wandelen terwijl de veulens spelen of hun moeder zoeken, kortom rust in de kudde.

Natalie haalt het beoogde therapiepaard uit de kudde, een ijslandse merrie van zeven jaar oud, en doet haar een touwhalster om. Ze neemt haar mee naar de verharding voor de grote schuur waar bij droog weer altijd de therapie begint. Daar krijg ik het touw in handen met de vraag of ik contact wil maken met het paard. Maar, schiet me gelijk te binnen, hoe maak je contact met een voor jou onbekend paard, helemaal als je ook niet (zo) bekend bent met paarden? Dat laatste is voor mij -als paardenmens- wat lastig invoelen. Ik ga ernaast staan, kijk naar het paard, aai het over zijn hoofd en hals. Is het paard oké? Ik voel over haar rug en controleer haar benen grondig. Het valt me op, dat het paard steeds meer op mij let, haar hoofd naar me toedraait en me gaat volgen met haar ogen en hele hoofd, terwijl ze geen stap verzet. Daarna kreeg ik de opdracht om een stukje met haar te gaan lopen, waarbij het paard mij als leider moest volgen. Even was ik van mijn á propos, het paard was zó ontspannen, en ik ook, dat ze me niet direct volgde maar me 'verbaasd' aankeek: wat wil je? Toen ik wat resoluter op pad ging, controlerend of ze me volgde, waren de rollen weer helder: ze liep keurig achter me aan, en volgde ook de bochten die ik maakte. Net toen ik me afvroeg wat de volgende opdracht zou zijn, zei Natalie: "Dit is voldoende voor vandaag." Ik was even verbaasd (thuis

is dit het álleerste begin) en zag toen tot mijn verbazing dat het paard vreselijk begon te gapen! Echt zoals paarden dat soms doen, hoofd omhoog, zich bijna uittrekkend.... Natalie: "Dit paard heeft fysiek misschien niet zoveel gedaan, maar wel geestelijk: ze heeft voortdurend alert moeten zijn, wat doet de cliënt, ze is aangeraakt en moest daarop reageren, ze vroeg zich af: Wat wil de cliënt van mij? Vindt hij het misschien spannend? Daarnaast heeft het paard de reacties en de veranderingen bij jou als cliënt in de gaten gehouden. Je zou kunnen zeggen dat het paard hier de (mede)behandelaar is."

Oefeningen

Daarna mocht ik nog even een stukje van de opleiding tot therapiepaard ervaren: Jan van Blarikom was met de opleiding van een paard bezig: hij liet het paard in rondjes om zich heen lopen, waarbij hij wederzijds vertrouwen wilde opbouwen: ik moest hetzelfde doen, waarbij ik op een vast punt moest gaan staan en mijn voeten niet mocht bewegen. Ik moest dus telkens het touw achter me van de ene naar de andere hand doorgeven, ook in draf, en erop vertrouwen dat het paard gewoon doorliep. Ik had daar alle vertrouwen in en dat klopte ook, het paard draafde gewoon door, rondje na rondje. De volgende oefening deed Jan: het paard moest stap voor stap achteruitlopen: na elk commando met de Parelli stick moest het paard één stap achterwaarts gaan, wachten, en pas op het volgende commando mocht het de volgende stap achterwaarts zetten: zowel het paard als de leermeester waren volkomen geconcentreerd en beheerst.

Mensen, die heel inactief zijn, nauwelijks praten, de hele dag zitten, die bijvoorbeeld lijden aan schizofrenie of die een posttraumatische stressstoornis hebben, die zie je hierdoor actiever worden

Therapiepaarden hebben regelmatig ontspanning nodig, dus maakten we hierna een gezellige buitenrit door het vlakbij

Over Zeeuwse Gronden

Zeeuwse Gronden is een instelling voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Er zijn ongeveer tien kleinschalige woonplekken, twee ambulante behandelteams en diverse dagbestedingsmogelijkheden, zoals bezig zijn met natuurbeheer, creatieve ontwikkeling of met het werken in een restaurant.

Kenmerkend voor de Zeeuwse Gronden is dat het concept 'geïntegreerde zorg' volledig tot zijn recht komt: er is een nauwe afstemming tussen behandeling, begeleiding, wonen en het dagelijkse leven.

De Zeeuwse Gronden heeft in totaal ongeveer 500 cliënten. Er is een behandelend team van psychologen, psychiaters en therapeuten. De behandeling kan langdurig zijn, van 5 tot soms wel 10 jaar. Op advies van het behandelend team komt men in aanmerking voor equithérapie op de Kraaghoeve. Daarnaast is deze oude Zeeuwse boerderij een dagbestedingslocatie voor cliënten die van dieren houden en graag buiten zijn. Zij houden met elkaar de Kraaghoeve draaiende en zorgen er ook voor dat alles rondom de equithérapie op rolletjes loopt.

gelegen natuurgebied. Elvira en ik reden samen met Natalie en Jan alle vier op een therapiepaard in een verschillend stadium van opleiding. Ontspanning na inspanning!

Opleiding tot therapiepaard duurt jaren

Door de voorafgaande sessie heb ik al het idee gekregen dat er nogal wat komt kijken voordat een paard een allround therapiepaard is. Jan en Natalie leggen uit: "Het begint al met de aankoop, een paard moet aan veel eisen voldoen: het paard moet laconiek zijn, niet schrikachtig. Hij moet nog jong zijn, maar wel enigszins beleerd, er moet vooral veel grondwerk met hem gedaan zijn bij voorkeur op basis van natural horsemanship. En, heel belangrijk, hij moet interactief zijn, hij moet ingaan op de specifieke signalen die een cliënt geeft. Krijgt hij bijvoorbeeld geen aandacht meer van jou als cliënt, dan krijg jij ook geen aandacht meer van hem, hij draait zich om, gaat gras eten of loopt naar zijn maatjes."

Je moet deze combi van zorg en paarden leuk vinden, dan is het een hartstikke mooi beroep

Als een nieuw paard op de Kraaghoeve aankomt, begint de interne opleiding tot allround therapiepaard. Het kan wel 4 tot 5 jaar duren voordat je het paard onder alle omstandigheden kunt inzetten voor alle cliënten met hun uiteenlopende hulpvragen. Jan: "Je begint eerst met veel grondwerk, ondertussen ga je het paard steeds beter 'lezen'. De paarden moeten sterk worden en ze moeten leren zich langere tijd te concentreren. Ze moeten bijvoorbeeld 20 minuten achter elkaar kunnen stilstaan, dat is een hele opgave. Ook moeten

ze leren stap voor stap vooruit of achteruit te gaan, dat kost veel beheersing van een paard. Als dat jou lukt als leermeester, dan moet het paard dat daarna ook kunnen bij een cliënt. Het trainen van een paard is een kwestie van investeren, geen half werk maar ervoor gaan!"

Tijdens dit leerproces wordt het paard af en toe of regelmatig als therapiepaard ingezet, afhankelijk van het scholingsniveau van het paard, van de cliënt en de hulpvraag.

Voor welke cliënten werkt het?

Op onze vraag welke cliënten baat hebben bij equithérapie zegt Natalie: "Mensen, die heel inactief zijn, nauwelijks praten, de hele dag zitten, die bijvoorbeeld lijden aan schizofrenie of die een posttraumatische stressstoornis hebben, die zie je hierdoor actiever worden. Ze moeten zich focussen op het paard, het paard praat (gelukkig) niet met ze, maar loopt gewoon met ze mee. Dat is al een succesverhaal. Je ziet dan dat ze rechterop gaan staan, ze gaan hun omgeving opmerken, ze gaan 'communiceren' met het paard. Een paard heeft geen verwachtingen, die geeft je de ruimte om jezelf te zijn. Dat is voor veel cliënten een bijzondere ervaring". Jan vult aan: "Ook ervaren mensen lieflijk contact met een paard, dat kan heel positief zijn".

Successen

Natalie geeft op ons verzoek een voorbeeld van een geslaagde therapie: "Ik had een meisje van begin 20 in behandeling, dat onlangs zeer traumatische ervaringen had opgedaan. Ze deed grondwerk met een paard en na vier keer stond ze met dit



LONGEREN MET VERTROUWEN

Het valt me op, dat het paard steeds meer op mij let, haar hoofd naar me toedraait en me gaat volgen met haar ogen en hele hoofd, terwijl ze geen stap verzet



paard al op een niveau waar ik tijdens zijn opleiding twee jaar over gedaan had. Ze is geweldig opgeknapt, echt een prachtige ervaring voor mij." En Jan vertelde over een gepensioneerde depressieve man die na een aantal sessies equithérapie zijn looprek niet meer nodig had.

De toekomst

Binnen Zeeuwse Gronden is men bijna 10 jaar geleden begonnen met equithérapie. Het is wereldwijd een 'jonge' therapie. Er wordt dan ook internationaal onderzoek gedaan naar de bijdrage van equithérapie aan de behandeling van bepaalde groepen patiënten, bijvoorbeeld patiënten die lijden aan schizofrenie, bipolaire stoornis, depressieve stoornis, angststoornis of posttraumatische stressstoornis. Omdat het een jong vak is, zijn er nog niet zoveel mensen werkzaam in de equithérapie. Natalie: "Het is ook best een moeilijk vak, je moet op twee fronten deskundig zijn: op het vlak van hulpverlening én je moet goed met paarden kunnen omgaan, of eigenlijk nog iets meer dan dat." Ze vertelt verder dat gekwalificeerde en gemotiveerde mensen zich bij haar mogen melden. Overigens is inschrijving in het BIG-register een vereiste om de kwaliteit van de zorg te waarborgen, en daarnaast is een paardenopleiding een pré. Natalie: "Je moet deze combi van zorg en paarden leuk vinden, dan is het een hartstikke mooi beroep."



JAN VAN BLARIKOM LEGT UIT



NATALIE BRYSSINCK

Equithérapie

Niet voor alle mensen met een ernstige psychiatrische ziekte zijn gesprekken of medicijnen voldoende. Gelukkig zijn er andere behandelingsmethoden die als aanvulling kunnen dienen. Sinds 2009 is het mogelijk om bij Zeeuwse Gronden equithérapie (paardentherapie) te volgen. Hierbij wordt doelgericht gewerkt aan problemen van fysieke, psychische, orthopedagogische en sociale aard (een voorbeeld hiervan is traumatraining). Cliënten leren contact te maken met paarden door fysieke en technische vaardigheden, maar vooral ook door concentratie, doelgerichtheid en visualisatie. Paarden voelen goed aan wat er in mensen omgaat en dat helpt bij het oppikken van hun lichaamssignalen. Equithérapie werkt vanuit een liefdevolle, accepterende houding: een houding die veiligheid creëert. Het kan leiden tot meer zelfbeheersing, zelfcontrole en zelfwaardering bij de cliënt. Momenteel nemen ongeveer 90 van de totaal 500 cliënten deel aan equithérapie, al dan niet naast andere vormen van therapie.