



PAARDENCOACHING, MET VIER BENEN OP DE GROND!

**De mogelijkheden van paardencoaching voor jongeren
in de leeftijd van 12-18 jaar uit de doelgroep jeugdzorg.**

Wat is paardencoaching eigenlijk? En waarom werkt het? In deze factsheet lichten we een aantal onderwerpen met betrekking tot paardencoaching toe. Om te beginnen het ontstaan en de inhoud van paardencoaching in paragraaf 1 en 2. Vervolgens in paragraaf 3,4 en 5 de redenen, mogelijkheden en gewenste resultaten van paardencoaching in de jeugdzorg. Hierna wordt in paragraaf 6 ingezoomd op de mogelijke implementatie van paardencoaching. Tot slot een aantal citaten van paardencoaches, jongeren en hulpverleners over hun kijk op of ervaringen met paardencoaching in paragraaf 7.

§1. Ontstaan paardencoaching

Wanneer paardencoaching precies is ontstaan is onduidelijk, hoogstwaarschijnlijk was dit rond de jaren '90. De onduidelijkheid hierover komt voort uit het feit dat mensen zelf al ontdekten wat de kracht van paarden kan zijn, zonder dat hier al een naam aan gegeven was. Paardencoaching zelf komt voort uit het kuddegedrag van een paard. Om te kunnen overleven is het paard afhankelijk van zijn kudde. Een paard is bezig met zijn plaats in en het welzijn van de kudde, daarnaast scant hij de omgeving om het gevaar van buitenaf in te schatten. Dit instinct, wat een paard van nature heeft, wordt gebruikt tijdens paardencoaching (Evers, 2012) (Santens, Z.D).

§2. Wat is paardencoaching?

Een veel voorkomende verwarring rondom paardencoaching is dat er vaak gedacht wordt aan paardrijden of equithérapie, maar dit is paardencoaching juist niet. Tijdens een coachingssessie met een paard gebeurt alles naast het paard, in tegenstelling tot equithérapie of paardrijden. Om de inhoud van een sessie goed weer te geven, is het ervaren van een sessie bijna noodzakelijk. Het is moeilijk onder woorden te brengen wat er daadwerkelijk

gebeurt tussen de coachee (cliënt) en het paard tijdens een coachingssessie. Om paardencoaching echt te begrijpen moet het eigenlijk ervaren worden. Een kennismakingsworkshop bij een paardencoach is dan ook een aanrader.

Wel kan er een beeld geschetst worden van wat er feitelijk gebeurt tijdens een coachingssessie. Tijdens een coachingssessie met een paard krijgt de deelnemer de opdracht een mini kudde te vormen met het paard door contact met hem te maken. Een paard zal zich kritisch afvragen of het zich wil binden met deze persoon en wat dit betekent voor zijn plek in de kudde (Verwaijen, 2009). Hierdoor zal de coachee direct feedback ontvangen van het paard over zijn houding en/of gedrag. Een paardencoach vertaalt deze feedback van het paard naar de coachee. Onder feedback van het paard verstaan we bijvoorbeeld het volgende: Zodra iemand doet alsof hij heel zelfverzekerd naar het paard toeloopt, maar eigenlijk bang is, zal het paard meteen door hebben dat er angst is bij de coachee. Het paard zal weinig aandacht voor de persoon hebben, omdat zijn handelen niet congruent is. Wanneer dezelfde persoon toegeeft aan zijn angst, zal het paard geïnteresseerd zijn en contact zoeken. Een paardencoach is in staat onderscheid te maken tussen paardengedrag en de feedback die het paard teruggeeft.

Het geven van feedback door paarden wordt ook wel 'spiegelen' genoemd. Om dit spiegelen te verklaren moeten we kijken naar gespecialiseerde cellen in de hersenen en het lichaam van het paard. Een paard heeft spiegeldneuronen, spindelneuronen, oscillator cellen en neutrale cellen net als de mens. Oscillator cellen en neutrale cellen reageren op het gedrag en de emoties en gedachten van levende wezens die ook in bezit zijn van deze cellen. Ze zijn in staat om bewust en onbewust gedrag en emoties en gedachten aan te voelen en hierop te reageren. Mensen doen dit voornamelijk door taal, paarden doen dit non-verbaal. Paarden zijn in staat om feromonen

en/of hormonen in je zweet te ruiken en ze kunnen waarschijnlijk ook de elektromagnetische straling van je hart en je hersenen oppikken. Dit alles zet het paard aan tot het geven van een reactie en dus feedback (Rutgers, 2012).

Paarden merken incongruent gedrag, in tegenstelling tot mensen, meteen op. Lucie Klaassen, paardencoach en eigenaar van 'In balans met paarden' geeft hierover het volgende voorbeeld: *Er is een afbeelding waarop een zebra en een leeuw samen uit een plas drinken, terwijl een leeuw een roofdier is. De zebra (of het paard) voelt de intentie van de leeuw. Die zebra (of het paard) voelt (door zijn intuïtie vanuit de rechterhersen helft) dat die leeuw net heeft gegeten en voelt dat ze dus niet hoeft te vluchten. Maar als die leeuw honger heeft, zal de zebra (of het paard) weggrennen. Wanneer een coachee dus met een bepaalde intentie naar het paard toeloopt en bijvoorbeeld probeert uit te stralen dat hij niet bang is terwijl dit wel zo is, voelt het paard dat de persoon niet authentiek congruent is en dus niet veilig is. Dat kan je niet faken bij paarden, paarden kijken door je masker heen.*

§3. Waarom paardencoaching in de jeugdzorg?

Jeannet Smulders, paardencoach en mede-eigenaar van 'HorSense' beschrijft de rol van het paard als volgt: *Het paard heeft eigenlijk vier aspecten. Eén aspect is het maatje, als ik iemand coach en diegene wordt verdrietig of wat dan ook, dan troost het paard heel vaak, met zijn neus bijvoorbeeld. Of iemand vindt het fijn om even een rondje te lopen met het paard. Dan is het een maatje. Ik gebruik het paard tijdens het coachen als toetssteen, om te toetsen van: Oké, voel je dit nu echt of denk je dat je dit voelt? En ik gebruik het paard als rollenspel. Bijvoorbeeld iemand wil heel graag assertief worden: Ze vind het heel moeilijk om nee te zeggen tegen haar vader. Dan kan het zijn dat het paard de vader vertegenwoordigt en diegene met het paard oefent om nee te zeggen en assertief te zijn. Het vierde aspect is, zeg ik altijd, het mystieke. Een paard doet iets met mensen. Het paard doet een appèl op het limbische systeem in je hersenen, ofwel het onderbewuste. Dat is soms moeilijk onder woorden te brengen.*

Paardencoaches geven aan dat het waardevol is voor jongeren wanneer een belangrijk persoon uit hun leven mee gaat naar de coachingssessie. Paardencoaches beargumenteren dit met het volgende: Een jongere heeft zijn zelfreflectief vermogen nog niet geheel ontwikkeld (Nicolai, 2001). Hierdoor is het nodig dat de jongeren na de

sessie opgevangen worden en hun verhaal kwijt kunnen wanneer ze dit fijn vinden. Zodra er bij de omgeving van de jongere geen weet is van wat er zich heeft afgespeeld, is het lastiger om steun te bieden. Daarnaast geven paardencoaches aan dat ook de omgeving van de jongere iets te leren heeft. Wanneer alleen de jongere aan zichzelf werkt en de omgeving niet, is de kans op gedragsverandering kleiner. Wanneer we kijken naar de dagelijkse routine op een leefgroep is het vaak praktisch niet mogelijk om met een jongere mee te gaan naar coaching of therapie. Wanneer ouders in beeld zijn en een (belangrijke) rol spelen, kan het zeer waardevol zijn als één van de of beide ouders aansluit(en) bij de coaching. Maar ook voor jongeren alleen is paardencoaching waardevol. Ze leren omgaan met hun dagelijkse emoties en kunnen zich gesteund, geliefd en erkend voelen door een paard.

§4. Mogelijkheden jeugdzorg

Paardencoaching kan de kwaliteit van de geboden hulp in de jeugdzorg verhogen, omdat er opnieuw een opening gemaakt kan worden in het contact. Vaak zien we dat jongeren uit deze doelgroep veel spanningen ervaren, vastzitten in hun hoofd en dus in hun emoties. Wanneer een paard tijdens een sessie feedback geeft aan de jongere en hem/haar het gevoel geeft dat hij/zij geliefd is en er toe doet, kan dit de jongere rust en ontspanning geven. Daarnaast zal het paard ook confronterend zijn in zijn feedback en kunnen er thema's naar boven komen die tijdens een hulpverleningsgesprek niet zo maar op tafel komen te liggen. Een paard raakt een bepaald thema aan bij de jongere en een hulpverlener krijgt op die manier weer een opening om met de jongere in contact te komen en te blijven.

Paardencoaching bij jongeren kan bijdragen aan het terugvinden van het vertrouwen in zichzelf en in hun omgeving. Ook op het gebied van respect, zelfvertrouwen, verantwoordelijkheid en het stellen en accepteren van grenzen biedt paardencoaching mogelijkheden. Het kan jongeren helpen om dichterbij hun gevoel te komen en dit te uiten. Ook traumaverwerking is mogelijk door middel van paardencoaching (Lankester, Z.D.).

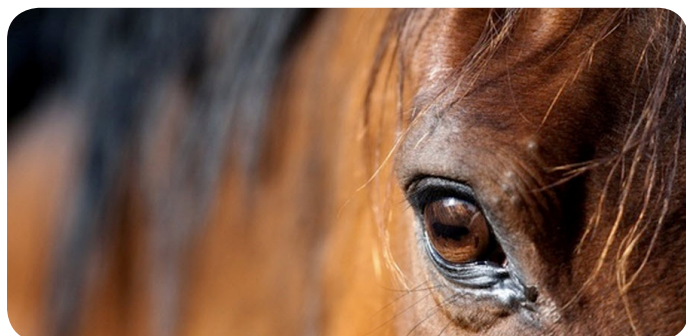


§5. Gewenste resultaten

De gewenste, en volgens paardencoaches haalbare, resultaten van paardencoaching in de jeugdzorg met betrekking op de jongeren zijn een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen, het accepteren en stellen van grenzen, verwerken van een trauma, uiten van emoties en het vertrouwen terugwinnen in zichzelf en hun omgeving. Elke jongere draagt zijn/haar eigen thema's mee en tijdens de sessie(s) bij het paard zal naar boven komen welk thema belangrijk is om mee aan de slag te gaan. Er is bij paardencoaching niet altijd sprake van het beantwoorden van de hulpvraag die van tevoren is opgesteld. Het paard houdt namelijk geen rekening met de hulpvraag van de coachee. De ervaring leert dat het paard reageert op de essentie van de hulpvraag, welke voor de coachee soms nog onbewust is. Dit is terug te leiden naar de uitleg over het ontstaan en de inhoud van paardencoaching in paragraaf 1 en 2.

§6. Implementatie

Een implementatie is effectief wanneer dezelfde of betere resultaten worden behaald en de resultaten duurzamer zijn, terwijl de behandelduur korter is of de cliënten de hulp afsluiten met minder problemen dan voor de implementatie. Wanneer we kijken naar paardencoaching in de jeugdzorg, is het zeer waarschijnlijk dat er aan bovenstaande criteria wordt voldaan. De duur van een paardencoachingstraject is meestal korter dan de duur van andere therapievormen. Eén sessie paardencoaching kan al genoeg zijn om tot nieuwe inzichten te komen. Paarden zorgen voor echt en ontspannen contact, waardoor thema's sneller naar boven komen dan wanneer je gewoon met een jongere in gesprek gaat. Voor het implementeren van een interventie is er bewijs nodig dat deze interventie daadwerkelijk succes oplevert. Het effect van paardencoaching is nog niet wetenschappelijk bewezen, wel is wetenschappelijk bewezen dat paarden een positief effect hebben op kinderen (Pendry, 2014). Mondeling zijn er vele succesverhalen, van zowel jongeren, hulpverleners als paardencoaches zelf. Een aantal ervaringen zijn te lezen in de volgende paragraaf.



§7. Ervaringen

“Alsof er een enorme rust over mij heen ging. Ik liep door de bak en het paard liep achter mij aan. Ik stond stil en het paard ook. Een moment van geluk, overwinning en totale ontspanning. Ik werd er emotioneel van. Als ik er op terugkijk leek het wel alsof het paard mijn gedachten kon lezen.”

(Citaat van een 17-jarige jongere (Berg, z.d.))

“Het was erg mooi om te zien dat meiden hun zelfvertrouwen terug kregen na het samenwerken met zo'n groot dier.”

(Citaat van een activiteitenbegeleider uit de jeugdzorg, 2014)

“Wanneer kinderen bij een paard staan, raken ze hun spanning al kwijt. Ze voelen zich gezien, geliefd en geaccepteerd. Want een paard verbindt zich met je, hij ziet je als zijn kuddegenoot op dat moment.”

(Citaat van Sylvia Bosveld, paardencoach, 2014)

Conclusie

De mogelijkheden van paardencoaching voor jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar uit de doelgroep jeugdzorg zijn groot. Er zijn echter een aantal belemmeringen welke in de weg staan voordat paardencoaching geïmplementeerd kan worden in de jeugdzorg. Hierdoor is het van belang dat paardencoaching en de mogelijkheden hiervan bekender worden onder een grotere doelgroep, waardoor er meer geïnvesteerd kan worden in wetenschap, implementatie en kostendekking. Deze factsheet is hierin hopelijk de eerste stap!

Colofon

Auteur & Tekstredactie

Ramona Floor & Lisette Blokland

In opdracht van:

Caprilli Coaching & Training

Meer weten?

W. www.caprillicoaching.nl

Of neem contact op met:

Sylvia Bosveld - Eigenaar Caprilli Coaching & Training

E. info@caprillicoaching.nl

M. 06 - 29 36 21 20

Dit product is tot stand gekomen vanuit een afstudeeronderzoek naar de mogelijkheden van paardencoaching voor jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar uit de doelgroep jeugdzorg.

©27 juni 2014, Christelijke Hogeschool te Ede.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Geciteerde werken

Berg, M. v. (z.d.). *Being with Horses*. Opgeroepen op juni 2, 2014, van <http://www.beingwithhorses.nl/category/ervaringen/particulieren/>

Evers, B. (2012). *'Wat is de invloed van de paardencoach op het eindresultaat van de coachsessie, waarbij het paard word ingezet als spiegel?'*. Deventer: Saxion Deventer.

Pendry, P. (2014, mei 22). *New research shows that horses make us happy*. Opgeroepen op juni 3, 2014, van Horse and Hound: <http://www.horseandhound.co.uk/news/horses-make-us-happy/>

Santens, A. (Z.D). *Equiboost - Horses help people find balance*. Opgehaald van Equiboost: <http://www.equiboost.com/nl/>

Verwajen, S. (2009). *Introductie Ruud Knaapen - Founding Father*. Opgehaald van paardenfluisteren: www.wind.nu/get/file/spanof-controlboek-artruud.