

Het paard laat je keer op keer ervaren dat je oké bent

Paarden en Nel Koekkoek - NVO-lid en orthopedagoog-generalist - gaan al een leven lang samen. Toen ze op haar vijfenveertigste het boek 'Ruiter tussen twee werelden' van Linda Kohanov las, beseftte ze dat ze het paard ook in kon zetten binnen haar werk als orthopedagoog. Nu, vijftien jaar later, is het paard niet meer weg te denken als co-therapeut binnen haar praktijk Koekkoek & Co. Voor de Pedagoog beschrijft ze haar ervaringen.

Mijn reden om te gaan werken met paarden binnen de jeugd-ggz is dat ik een laagdrempelige context wilde ontwikkelen, waarbinnen je vanuit ontspanning, speelsheid en veiligheid kunt werken met kinderen, jongeren én hun gezinnen. Het mag leuk zijn, niet alleen maar spannend en moeilijk, om samen met je gezin te werken aan de symptomen die er spelen. Jongeren denken vaak: 'Zie je wel, er is iets mis met mij, daarom zit ik hier'. Dat is een blokkerende gedachte, die de hulpverlening belemmert en soms helemaal laat stagneren.

Ontwapenend

De werkzame factor binnen onze trajecten is het ontwapenende karakter van het werken met de paarden, gecombineerd met leeftijdgenoten én met het gezinssysteem. Het paard laat je keer op keer ervaren dat je oké bent, je er altijd weer bij mag en steeds een nieuwe kans krijgt. De jeugdigen en ook de gezinsleden, worden zich bewuster van hun emoties in contact met zichzelf en elkaar.

Twee broertjes leren om zelf hun spanning en angst te reguleren met pony Sjors. Ze hebben hun ouders hier niet bij nodig, dus die mogen toekijken.



'Wat maakt het paard zo onrustig?'

Het reflectievermogen wordt groter en er worden nieuwe betekenissen gegeven aan gedrag. Hierdoor ontstaat er een andere ruimte voor interactieprocessen onderling en is verandering mogelijk. Uiteindelijk ga je echt geloven dat je goed bent zoals je bent. Deze combinatie bevordert openstaan voor het verwerken van pijn en trauma en het aangaan van nieuwe verbindingen. Het samen plezier beleven, helpt mee in het ontstaan van trots en bewondering.

Theorie

Binnen de wereld van *Animal Assisted Interventions* (AAI, zie kader) bevindt onze praktijk zich op het gebied van *Animal Assisted Therapy* (AAT, zie kader), en nog specifiekere equithherapie, omdat wij werken met paarden. In onze praktijk geven we binnen onze jeugd-ggz een vorm van equithherapie die je beter kunt omschrijven als contextuele paardentherapie, CPT (Selbeck, 2020). CPT is een behandelvorm die twee psychotherapeutische methodieken in zich verenigt: paardentherapie en systeemtherapie. De paardentherapie richt zich op de emotionele beleving van de cliënt en/of het cliëntsysteem. Samen met de therapeut wordt er gekeken naar de wisselwerking tussen paard en cliënt en betekenis gegeven aan wat gezien en waargenomen wordt in het lichaam.

Praktijk

We werken met name in de context van een groep. Dit kan een gezin zijn maar ook een groep kinderen of jongeren van dezelfde leeftijd. Deze groepsbijeenkomsten zijn onderdeel van een contextueel behandeltraject. Een groep bestaat uit vijf tot acht kinderen of jongeren, die vijf weken achter elkaar wekelijks één tot anderhalf uur werken met de paarden.

De begeleiding is in handen van twee therapeuten, een gz-psycholoog, orthopedagoog of (toegepast) psycholoog. De behandeling vindt plaats in een alleen voor deze gelegenheid afgehuurde ruimte, zodat de privacy gegarandeerd is. De groepsbehandeling is een onderdeel van het gehele traject, naast het werk met het gezin en/of de ouders.

Resultaten

Het werken met de kinderen laat mooie resultaten zien. Onze 'oude' training, zonder de inzet van paarden, bestond uit twaalf tot veertien bijeenkomsten, met maximaal twaalf kinderen, onder

Therapie met dieren: AAI & AAT

Animal Assisted Interventions (AAI)

Sinds 2020 bestaat in Nederland het AAI-kwaliteitsregister (AKR) waarin mensen die dieren inzetten in hun werk zich kunnen registreren. Het register biedt kwaliteitseisen voor interventies, bewaking van het welzijn van mens en dier, (her)certificering van gekwalificeerde AAI-professionals, accreditatie van kwalitatieve AAI-opleidingen en zichtbaarheid voor cliënten, zorginstellingen en gemeenten.

bron: <https://aairegister.nl>

Animal Assisted Therapy (AAT)

Academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie Karakter doet onderzoek naar Animal Assisted Therapy (AAT). AAT is een doelgerichte interventie die wordt gegeven door een gediplomeerde en geregistreerde professional. Hierbij wordt een dier als integraal onderdeel van het zorgtraject in de behandeling opgenomen. Uit eerder onderzoek is gebleken dat de inzet van een dier een kalmerende werking heeft op het fysiologisch stresssysteem, emotionele verbinding bevordert en contact tussen patiënt en therapeut faciliteert.

bron: www.karakter.com/nieuws/therapie-met-dieren

begeleiding van twee therapeuten. Er namen kinderen deel met symptomen die volgens de DSM als stoornis geclassificeerd konden worden. Ze kwamen om de week anderhalf uur. In de training die wij vervolgens met de paarden ontwikkelden, zaten kinderen met dezelfde zorgzwaarte. Deze training was teruggebracht naar vijf bijeenkomsten van anderhalf uur, met maximaal acht kinderen en twee therapeuten.

De resultaten van deze veel kortere training met paarden zijn net zo goed als bij de langere trajecten zonder paarden. Dat laten zelfevaluaties zien van 117 kinderen en jongeren die deze training bij ons gevolgd hebben in de afgelopen jaren. Er is gescoord op *stemming*, op school, thuis en bij vrienden, voor en na de interventie met de paarden in de groep. Inmiddels durven wij voorzichtig te concluderen dat het gebruik van paarden nieuwe kansen biedt voor kortere trajecten binnen de GGZ, ondanks de toegenomen complexiteit van de hulpvraag. Verder onderzoek naar deze effecten blijft van belang en wij blijven de data hiervoor verzamelen.

tekst & beeld: Nel Koekkoek

www.koekkoekenco.nl

literatuur

- Kohanov, L. (2006). *Ruiter tussen twee werelden*, Vbk Media.
- Selbeck, H. (2020). Een paardenmiddel. Over het doorbreken van stugge gezinspatronen met behulp van paarden. *De Praktijk*, jaargang 32 (2), 205-214.



‘Misschien is het paard bang voor papa’

Gezinnen waar het hechtingsproces en de verbinding onder druk is komen te staan, worden regelmatig aangemeld in onze praktijk. Deze cliënten hebben als aanmeldklacht geclassificeerde DSM-symptomen. Zoals Sam (10), die met angst en depressieve klachten bij ons komt.

Sam trekt zich al een half jaar veel terug en laat somberheid zien en horen (klinische scores op de schalen Depressie en Terugtrekken bij CBCL en TRF¹). Tegenover zijn moeder doet hij suïcidale uitspraken en er is sprake van hardnekkige schoolweigering. Zijn ouders weten niet meer hoe hem naar school te krijgen. Sam klaagt over buikpijn en misselijkheid en moeder wil, in tegenstelling tot vader, niet dat hij daarmee naar school gaat. Gesprekken over deze verschillen in inzicht verlopen steeds emotioneel, vader loopt meestal boos weg en moeder trekt zich terug. De spanning blijft nog enkele dagen voelbaar in het gezin. Sam houdt buikpijn en misselijkheid en deze situatie herhaalt zich steeds vaker.

Gezelligheid thuis

Zijn school trekt aan de bel en Sam komt bij ons terecht. Hij kan goed leren en er is geen sprake van een ontwikkelingsstoornis of een leerstoornis. Medisch zijn er geen afwijkingen en de huisarts noemt de aanhoudende buikpijn en misselijkheid een stressreactie.

Tijdens de eerste intake met beide ouders zegt Sams moeder te hopen op verandering en meer zelfvertrouwen en weerbaarheid bij haar zoon. Vader is eerst terughoudend. Maar aan het eind van de tweede intake vraagt hij: “Wat kunnen wij doen om Sam te helpen weer naar school te gaan?” Sam zelf heeft last van zijn somberheid, zegt hij. Hij wil zich prettiger voelen en meer gezelligheid thuis. Hij wil wel aan de slag met de paarden, is nieuwsgierig en houdt van dieren.

Gevoelens en gedachten

In de periode dat Sam de training met de paarden volgt, is er ook een aparte sessie met het hele gezin; met vader, moeder, Sam en zijn zusje Noa (8 jaar). Het gedrag van het paard kan mogelijk duidelijk maken welke verbinding onder spanning staat in het gezin en wat de balans kan herstellen.

Voorafgaand is er een derde gesprek geweest met de ouders. Hun wens is nu duidelijk: ze willen graag dat iedereen in het gezin zich meer leert uitspreken over hun gevoelens en gedachten. Vader heeft weinig emotionele steun ervaren in zijn gezin van herkomst. Hij vindt het spannend om zich kwetsbaar op te stellen. Bij onzekerheid, angst of verdriet wordt hij boos en Sam wordt dan bang. Moeder gaat de kinderen vervolgens beschermen.

Onrust in de kudde

Tijdens de sessie met het paard, kiezen alle gezinsleden een eigen plekje in de paardenbak waarbinnen we werken. Vader, zoon en dochter staan in een soort driehoek en moeder kiest instinctief een plekje in het midden, tussen dochter en vader in. Dan vraagt de therapeut: “Wat verdient aandacht in jullie gezin?” Alle gezinsleden geven antwoord, het paard loopt ondertussen onrustig op en neer tussen vader en dochter.

De therapeut vraagt: “Wat valt je op aan het paard?” Noa zegt: “Ik zie dat mama en Sam geen aandacht krijgen.” “En wat maakt het paard zo onrustig?” “Misschien is het paard bang voor de boosheid van papa”, zegt Noa. De onrust die ze zelf voelt in die situaties, ziet ze ook bij het paard.

Vader vraagt vervolgens of hij iets mag uitproberen en gaat naast zijn dochter staan. Zo zorgt hij ervoor dat moeder niet meer tussen hem en de kinderen in staat, maar alle gezinsleden in een driehoek staan, in balans en in verbinding. Het paard stopt met op en neer lopen en blijft stilstaan naast het gezin. De beweging van de vader naar zijn dochter heeft een moeilijk thema bespreekbaar gemaakt. Er is rust en verbinding in de ‘kudde’ gekomen en kippenvol bij de gezinsleden en ons als therapeuten. Daarna was het tijd voor ontspanning en erkenning voor elkaars dapperheid.

Vertrouwen

Tijdens de evaluatie blijkt dat er veel is veranderd. Vader en moeder hebben meer momenten van ‘samen’ gecreëerd in het gezin. Sams moeder is zich bewuster van haar plek en probeert wat bij vader hoort daar te laten.

Sams vader heeft na de gezinssessie een gesprek gehad met de therapeut, samen met zijn vrouw. Hij heeft verteld over zijn achtergrond en begrijpt nu beter wat hem zo machteloos maakte in het contact met zijn vrouw. Zijn vader overleed onverwacht toen hij tien was en hij moest gaan zorgen voor zijn moeder. Zijn boosheid hielp hem om zijn verdriet niet te hoeven voelen. Hij gaat daarover nu in therapie bij ons. Die drempel was niet zo groot. De stemming van Sam is verbeterd en hij is niet meer van school thuisgebleven. Dit geeft vader ook vertrouwen in zijn eigen proces.

¹ Child Behavior Checklist en Teacher’s Report Form.

* De namen in deze casus zijn gefingeerd.