



Acht wetenschappelijke argumenten die onderbouwen dat coaching met paarden effect heeft

Ruim 500 therapeuten, coaches, psychosociaal begeleiders en managementtrainers in Nederland zijn overtuigd van de meerwaarde van de inzet van paarden. Maar tot nu toe hebben wetenschappelijk studies niet kunnen aantonen dat de inzet van paarden een positief resultaat oplevert voor de cliënten (= effect). De verkennende (pilot)studies die zijn uitgevoerd hebben meestal te weinig deelnemers en begrippen zoals therapie, coaching en begeleiding zijn niet eenduidig. Ook worden er vele verschillende methoden gebruikt en soorten effect gemeten. Dat maakt dat de uitkomsten van pilot studies (die vaak wel positief zijn) niet kunnen worden gebruikt om algemene uitspraken te doen. **Onderzoek is gebaat bij duidelijke afspraken over begrippen, methoden, aantal en soort deelnemers en wat je wilt gaan meten.**

Gezien de recente aandacht in de media is het belangrijk dat je als therapeut of coach met paarden kunt uitleggen aan je toekomstige opdrachtgevers en klanten dat er positieve resultaten zullen zijn voor je cliënten (effect). Het is krachtig als je er zelf in gelooft, maar nog krachtiger als je wetenschappelijke argumenten kunt gebruiken.

Welke wetenschappelijke kennis kunnen we gebruiken?

We gaan uit van **kennis uit de therapiewereld**. Als we voor nu aannemen dat voor coaching dezelfde kennis toepasbaar is, zijn de **belangrijkste factoren die aan effect van coaching bijdragen**: De cliënt zelf (40%), De cliënt-coach relatie (30%), Placebo factoren (15%) en Methoden (15%)

1. De cliënt bepaalt het grootste deel van het effect (40%). Zijn **intelligentie, persoonlijkheid, sociale netwerk, huidige omstandigheden, motivatie en inzet** zijn bepalende factoren. De coach kan invloed uitoefenen op de **motivatie en inzet** van zijn cliënt. Motivatie is namelijk een proces dat fluctueert en de coach kan zijn openheid, eerlijkheid en enthousiasme inzetten om de motivatie van de cliënt te vergroten.

De inzet van een paard kan motivatie en inzet van de cliënt verhogen. Het prettig samenzijn met een paard en de eerlijke feedback die ze geven werken motivatie verhogend. Bovendien vinden veel cliënten (zeker kinderen) activiteiten met paarden prettiger dan diepgravende gesprekken en zullen dan meer inzet tonen.

2. De cliënt-coach relatie bepaalt een groot deel van het effect (30%). Volgens de humanistische visie dient een coach drie elementen in te zetten: congruentie, onvoorwaardelijke positieve acceptatie en empathie. Wat de coach ook doet, het is de door de cliënt ervaren warmte, begrip en acceptatie die de relatie bepalen.

Mensen (ook hulpverleners) die vergezeld worden van een dier worden gemiddeld aardiger gevonden. Je hebt de klik met je cliënt daardoor gemakkelijker/sneller voor elkaar. Een coach die met dieren werkt, zal bovendien congruent moeten zijn, omdat dieren anders niet meewerken.

3. Placebo effecten: de cliënt brengt zijn verwachtingen en hoop op een positieve uitkomst mee. Het effect is krachtig (15%). Placebo effecten veranderen aantoonbaar iets in de hersenactiviteit van mensen. Coaches die een sterk geloof in eigen kunnen hebben en dit op de cliënt overdragen maken gebruik van dit placebo effect.

Als coach met paarden heb je meer vertrouwen in het proces doordat de reacties van je paarden het verloop van de coaching bepalen, wat je geloof in eigen kunnen versterkt.

De gebruikte methode maakt 15% uit van het effect. Het inzetten van paarden als methode kent een aantal elementen die bijdragen:

4. Het belang van positieve emoties. Positieve emoties zorgen voor een vergroting van het bewustzijn van de cliënt en verbreed zijn gedachte-actie repertoire: hij krijgt gemakkelijker toegang tot intellectuele en psychologische bronnen in hemzelf. Biologisch: het lichaam komt in een meer ontspannen toestand waar hormonen als oxytocine, dopamine en serotonine zorgen voor positieve verandering (zoals afname van stress) in hersenen én gehele lichaam. Positieve emoties versterken het immuunsysteem, versterken veerkracht, reduceren ontstekingsreacties en verlagen cortisol. Al deze aspecten zijn gecorreleerd met betere gezondheid en langer leven.

Het contact met paarden zorgt ervoor dat (de meeste) cliënten stoffen als oxytocine, dopamine en serotonine gaan aanmaken. Tijdens een coachsessie kunnen ze daardoor rustiger worden, meer helder nadenken en daardoor ook weer oplossingen zien voor hun problemen.

5. Geluksonderzoek laat zien dat er maar een kleine verschuiving richting wat extra positieve emoties nodig is voor mensen om zich gelukkiger te gaan voelen. Dit zou deels het effect van coaching kunnen verklaren: in coaching voelen mensen zich vaak gehoord, gezien, gewaardeerd, wat in de maatschappij niet meer zo vanzelfsprekend is. Dit zorgt voor positieve emoties bij de cliënt zodat deze opschuift naar zich gemiddeld gelukkig(er) voelen.

De inzet van dieren/paarden kan hieraan veel toevoegen: veel mensen worden blij van contact met dieren. Bij het werken met paarden is in pilotstudies al aangetoond dat bij cliënten positieve emoties ontstaan.

6. Werken vanuit sterktes. Wanneer mensen worden aangesproken op hun sterktes dan activeert dat positieve emoties (bv. hoop). Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen die hun sterke kanten inzetten:

- Een hogere energie en vitaliteit hebben
- Gelukkiger zijn
- Meer zelfvertrouwen, zelfeffectiviteit en eigenwaarde hebben
- Meer veerkracht hebben
- Eerder hun doelen behalen
- Beter presteren op het werk en meer betrokken zijn
- Effectiever zijn in zichzelf ontwikkelen

Op een goede manier inzetten van paarden spreekt cliënten aan op hun sterktes: bij de activiteiten/oefeningen die met paarden gedaan worden zorgt de coach ervoor dat er positieve feedback op het resultaat wordt gegeven.

7. Uit onderzoek blijkt dat de **persoonlijkheid van de coach** uitmaakt: een hogere score op zorgvuldigheid, openheid voor ervaringen, emotionele stabiliteit (uit de Big Five) voorspellen betere transfer van coachingsinzichten naar de werk- of leefomgeving. **Coaches die met paarden werken moeten per definitie zorgvuldiger, open en emotioneel stabiel zijn, omdat zij anders niet met deze hoog gevoelige dieren kunnen werken.**

8. In ons dagelijks leven zouden onze onbewuste ervaringen en hoe we deze verwerken wel eens vele malen belangrijker kunnen zijn dan wat we bewust ervaren en onder woorden brengen. **Paarden communiceren nonverbaal en beïnvloeden daarmee ons onbewuste.** Uit onderzoek is gebleken dat ons lichaam (en ook dat van het paard) onbewust nonverbale signalen oppikt via neuronen in hart, ingewanden en hersenen. **Door het werken met paarden leren we deze signalen ontvangen, herkennen en kunnen we ze bewust verwerken.**

Contra-indicaties Er bestaan zeker methoden die maken dat de cliënt zich slechter gaat voelen. Dit zijn methoden die niet passen bij de cliënt en waar elementen van controle, kritiek en teveel focussen op problemen aanwezig zijn. Al deze elementen faciliteren negatieve emoties in een cliënt. Er is bewijs dat de coach die de methode aanpast aan de individuele cliënt en een methode weet te kiezen die enthousiasme, motivatie en hoop van de cliënt faciliteert daarmee de effectiviteit van de coaching vergroot.

Dit wil dus zeggen dat als je cliënt niets met paarden heeft, erg angstig is, of er totaal niet in gelooft, deze methode niet zo goed zal passen. En als de cliënt het gedrag van het paard als controle of kritiek beschouwt en vindt dat het paard (of jij) teveel op zijn problemen focust, dan zal de effectiviteit van het inzetten van het paard teniet gedaan worden.

