



Coaching en training met inzet van paarden

Aanbieders

Op dit moment zijn er in Nederland zo'n 350 personen die coaching en/of trainingen met behulp van paarden aanbieden via een website. Als we uitgaan van 20.000-40.000 coaches in Nederland dan zet 1-2% dus paarden in. De achtergrond van deze aanbieders is zeer divers: maatschappelijk werk, pedagogiek, psychologie, onderwijs, communicatie, personeel en organisatie, marketing, lichamelijke opvoeding, economie, biologie, thuis- en gezinszorg, alternatieve therapie, administratief, kunst en opleidingen in de paardensector (instructie, houderij). Een voorzichtige schatting is dat ongeveer de helft van 350 aanbieders naast hun basis opleiding een opleiding tot coach/trainer heeft gevolgd. Ongeveer tweederde heeft een aanvullende opleiding tot therapeut, coach of trainer gevolgd met behulp van paarden aan één van de 20 mogelijke opleidingen die in Nederland of België te volgen zijn. Overigens is over de kwaliteit van deze opleidingen weinig te zeggen omdat externe accreditatie meestal ontbreekt. Eén opleiding is verbonden aan een hbo-instelling (equine assisted therapie) en twee coachopleidingen hebben een vorm van externe accreditatie.

In dit document wordt het paard als een middel bij coaching of training beschouwd. De bijzondere waarde die het veld toekent aan het paard in de hulpverlening is opvallend en er zijn vele benamingen die deze visie uitdragen: het paard is inspirator, facilitator, assistent, leermeester, co-therapeut en spiegel.

Methoden

Opvallend is de veelheid aan verschillende theorie en methoden die ingezet worden bij coaching en training met paarden (voor beschrijving theoretische grondslag, zie ander document). Verderop een opsomming en korte beschrijving van methoden (niet volledig). Vaak lopen theorie en methode door elkaar. De theorie/methoden die wetenschappelijk het meest zijn onderbouwd (cognitieve gedragstherapie) en derde generatie theorieën/methoden



(ACT, MBCT) worden opmerkelijk genoeg weinig/niet gebruikt. Het protocol (stappenplan van activiteiten) bij deze methoden vertonen wel vaak overeenstemming, hieronder wordt de algemene lijn beschreven.

De afzonderlijke stappen (protocol):

Bij coaching en training met behulp van paarden bestaat de interventie heel vaak uit een éénmalige sessie in de vorm van een workshop/demonstratie. Als er meerdere sessies zijn (zie je met name bij coaching), dan is rond de vijf sessies het meest voorkomend. Tussen sessies kan een periode van één week tot zes weken zitten. Er zijn coaches die een klant maanden tot jaren regelmatig begeleiden. Deze vorm heeft het risico dat de klant een afhankelijkheid ontwikkelt van de coach (norm NOBCO). Bij het eerste contact wordt veelal gevraagd naar de doelen en wensen (coachvraag) van de klant en iedere sessie wordt meestal afgesloten met een terugblik (evaluatie). Er zijn echter ook coaches die expliciet niet de coachvraag bespreken, omdat zij van mening zijn dat het de paarden zijn die het thema zullen aangeven. Ook wordt soms afgezien van mondelinge evaluatie, omdat “het mondeling bespreken de onbewuste ervaring verdringt”. Aan het eind van een sessie worden opdrachten of huiswerk meegegeven om meer persoonlijk inzicht te krijgen of de verkregen vaardigheden in te zetten/te oefenen in de thuis- of werksituatie. Tussentijds en aan het eind van het traject vindt mondeling en ook wel schriftelijk (minder voorkomend) evaluatie plaats. Er zijn coaches die een klantvolgsysteem gebruiken.

Het protocol van de coach: De sessies met een paard kunnen verschillende vormen aannemen (zie protocol met het paard). De coach of trainer zal de activiteit van paard en klant observeren, van feedback voorzien en open en verdiepende vragen stellen. De feedback kan uit drie vormen bestaan: ten eerste zijn er coaches die aan de klant vragen hoe zij het gedrag van het paard interpreteren, welke betekenis zij eraan geven en wat dit met hen doet “ik zie dat het paard gaapt: wat betekent dit/ doet dit met jou?”. Een tweede stroming zal het gedrag van het paard van een eigen interpretatie voorzien “ik zie dat het paard gaapt, hij geeft



aan dat jij moe bent”. Een derde stroming stelt richtinggevende vragen naar aanleiding van het gedrag van het paard:” het paard graaft; wat moet er gevonden worden?” Bezien vanuit de complexiteit van het gedrag van het paard, het feit dat onze zintuigen de wereld totaal anders waarnemen dan een paard, dat een paard niet alleen de klant maar ook de coach/trainer en andere deelnemers en paarden kan spiegelen moet de conclusie getrokken worden dat een interpretatie van het gedrag van het paard door de coach op zijn minst speculatief mag worden genoemd.

Protocol met het paard/ randvoorwaarden

Waar bij therapie en ervaren leren veel gebruik gemaakt wordt van zitten, rijden en voltigeren op het paard, wordt bij coaching en training meer vanaf de grond met het paard/de paarden gewerkt, al komt rijden zeker voor. Bij leiderschaps- en management trainingen wordt ook gebruik gemaakt van mennen. Qua ruimte zijn er drie mogelijkheden: in een weiland/paddock of andere ruimte die afgezet is, in een manegebak (20x40 m) of in een ring (15x15 m). In de ruimte kunnen wel of niet obstakels geplaatst worden zoals pionnen, een zeiltje of balken op grond, smalle doorgangen, een lage hindernis of vliegengordijn. De persoon krijgt als opdracht in de ruimte te gaan staan, met het paard te gaan lopen of het paard door/over of langs obstakels te leiden (grondwerk). Dit kan met een loslopend paard of paarden, met paard aan een halster of achter het paard aan lange lijnen. Een veel gebruikte opdracht is om het paard loslopend in een ring via lichaamstaal weg te sturen waarbij de persoon de richting en tempo van het paard bepaalt (loswerk). Na dit loswerk wordt vaak gevraagd of de persoon vervolgens weg wil lopen van het paard om te zien of het paard hem volgt (join-up). Er zijn ook coaches die hun klanten in een kudde paarden rond laten lopen (2-20 paarden) waarbij er geen opdrachten worden gegeven maar wel gelet wordt op de reacties van de paarden op de klant. Een aantal coaches zegt hierover: “less is more”.



Hieronder een opsomming van gebruikte methoden. Indien bij een bepaalde methode bijzonderheden of afwijkingen zijn op bovenstaande gegevens over het protocol, is dit bij de methode genoemd.

Methoden die gebruikt worden bij coaching/training met paarden

Comfort zone model Altmann/ Persoonlijke lagen (Hunting)

Mensen kiezen vaak (onbewust) voor hetzelfde gedragspatroon. Daaruit stappen is onveilig, daar spelen angst, minderwaardigheidsgevoelens, schuld en de mogelijkheid om gekwetst te worden een rol. Daarnaast hebben mensen persoonlijke lagen: wie je werkelijk bent (werkelijke zelf), wat je vreest te zijn (minderwaardigheidsgevoel), en wat je voorwendt te zijn (ego). Door iemand opdrachten te geven ongebruikelijke oefeningen te doen, kun je het effect op zijn gedrag observeren en van feedback voorzien. Het paard wordt als facilitator en spiegel ingezet.

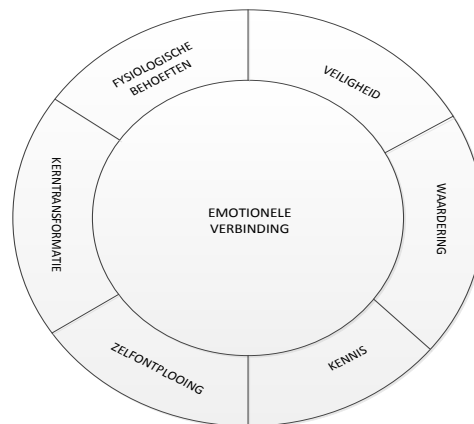
Afwijkingen op protocol: een groep paarden wordt geobserveerd en deelnemers wordt gevraagd wat zij hierin zien. Er wordt regelmatig feedback van de andere deelnemers ontvangen. Ieder doet een persoonlijke bedachte oefening die aansluit op zijn wens tot persoonlijke verandering.

Denken, voelen, doen/paard als spiegel

Deze methode gaat ervan uit dat veel mensen een voorkeur hebben voor enerzijds rationele vermogens en anderzijds gevoel. Idealiter zouden deze met elkaar in balans moeten zijn. Het paard geeft met zijn gedrag aan wanneer iemand zijn gevoelens onderdrukt of teveel de ruimte geeft. De coach geeft steeds aan wanneer dit gebeurt en dat gevoelens/emoties er mogen zijn maar niet onderdrukt of uitvergroot behoeven te worden. Als ratio en emotie in balans zijn, ontstaat er verbinding tussen hoofd en hart/buik in jezelf en daarmee verbinding met anderen. Het paard speelt een rol als spiegel en niet-oordelende en veilige ander.

Behoeftepyramide van Maslov, CREF cirkel

Maslov stelt dat er eerst aan de basale fysieke behoeften (eten, drinken) voldaan moet zijn voordat hoger gelegen behoeftes (veiligheid, waardering) opkomen. Recent is de CREF-cirkel (therapeut B. van Leeuwen) ontwikkeld: hierbij wordt gesteld dat emotionele verbinding de basis is voor andere behoeften. Veel problemen van cliënten zouden voortkomen uit een gebrek aan emotionele verbinding. Deze verbinding dient te worden hersteld. De paarden spelen de rol van de niet-oordelende en eerlijke ander waarmee je veilig de verbinding kunt aangaan.



Niveau's van Bateson

Model dat helpt om het niveau van je persoonlijke doel te bepalen als je effectiever wilt worden. Er zijn zes logische niveau's van ontwikkeling waarop door de coach vragen gesteld kunnen worden.

1. Omgeving (Waar ben ik?)
2. Gedrag (Wat doe ik)
3. Vermogen (Hoe doe ik het?)
4. Overtuigingen (Waarom doe ik het?)



5. Identiteit (Wie ben ik?)

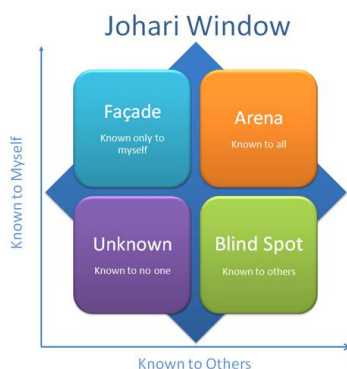
6. Spiritualiteit (Waartoe ben ik hier?)

Roos van Leary

Timothy Leary plaatste menselijk gedrag op een horizontale en een verticale as. Deze twee assen noemde hij respectievelijk de "samen-tegen" of "agressie-liefde" en de "boven-onder" of "dominantie-afhankelijkheid". Er ontstaat een kwadrant van gedrag. Het inzicht in welk kwadrant jouw gedrag meestal zit (situationeel) kan je behulpzaam zijn. Bijzonder is dat in de paardenkudde (als metafoor) ook het onder/boven en samen/tegen gedrag vertoond wordt door de individuele kuddeleden.

Johari window (Luft/Ingham)

Hoe goed ken je jezelf en je gedrag en wat zien en weten anderen van jou (interpersoonlijk bewustzijn). Met name het gedrag dat je zelf niet ziet, maar anderen wel (blinde vlek) kan leerzaam zijn als dit met liefde en respect aan jou wordt verteld. Paarden kunnen je deze spiegel eerlijk, open, niet-oordelend en dus met respect laten zien.



Familie- of organisatieopstellingen/systemisch werk (Bert Hellinger) is een methode die zonder veel woorden laat zien welke plek we in ons huidige gezin, familie van herkomst of in onze organisatie innemen. Opstellingen helpen om verborgen of half bewuste verbanden te zien, én wat mogelijke wegen zijn om ons los te maken uit zo genoemde verstrikkingen. Opstellingen zijn een manier van naar de wereld en het leven kijken: zonder oordeel, zonder



dat het een beter is dan het ander. Opstellingen gebeuren meestal in een groep. Degene die een thema wil inbrengen nodigt uit de kring van deelnemers mensen uit om zijn of haar familieleden of collega's/leidinggevenden te representeren. Deze representanten kennen alleen een paar belangrijke feiten over de familie.

Afwijkingen op protocol: De klant plaatst de representanten van haar of zijn familieleden ergens in de ruimte. Vervolgens spreken de representanten zich uit hoe zij zich voelen als zijnde de familieleden. Zo ontstaat een beeld van de verhoudingen en loyaliteiten in het familiesysteem. Samen met de coach/trainer worden vragen gesteld, onvoltooide zaken compleet gemaakt of bijeen gebracht, wat gescheiden of verloren was en geaccepteerd wat niet kan veranderen. Een of meer paarden worden in dit soort opstellingen ingezet omdat zij de plekken met de hoogste druk in het systeem zouden aangeven en omdat zij met hun gedrag de energie in het systeem en de momenten van doorbraak zouden kunnen aangeven (zuchten, proesten, geeuwen, gapen, liggen, rollen, rennen).

Sjamanisme een methode waarbij in een groep gebruik gemaakt wordt van zang of traditionele muziekinstrumenten. Muziek en zang activeren "oude" structuren in het brein, waardoor een prettig gevoel kan ontstaan. De paarden geven met hun gedrag op zang en muziek bepaalde dingen aan. De sjamaan (vertolker van gedrag dier) vertaalt dit naar de klanten.

Chakra's Volgens Oosterse wijsheid zijn zowel bij mensen als paarden chakra's aanwezig: energieknooppunten in het lichaam. Paarden zouden kunnen aanwijzen bij mensen in welke chakra's blokkade van de energie plaatsvindt. De coach kan dan met chakra-healing (een vorm van handoplegging) zorgen dat de energie weer gaat stromen

Feldenkrais methode

Een neuro-sensorisch leerproces in houding en beweging. Wie zich door gewaarwording eenmaal bewust is van de manier waarop een bepaalde beweging verloopt, kan ook ontdekken



hoe een beweging efficiënter, gemakkelijker en vloeiender uitgevoerd kan worden. Op een paard zitten vestigt aandacht op houding en beweging en de reactie van het paard zegt hier veel over (spanning/ontspanning). Paard is facilitator en spiegel.

Hartritme variatie (E.Gehrke, Heartmath)

ECG-meting aan het hart die aangeeft in welke mate iemand stress heeft. De variatie in de tijd tussen twee hartslagen wordt gemeten. Het hart wordt aangestuurd door het sympatisch (het gas) en het parasymphatisch (de rem) zenuwstelsel. Een hart in balans heeft een hoge hartritmevariatie (of hartcoherentie) dit geeft aan dat er weinig stress is. Een vorm van biofeedback, omdat de hartcoherentie beïnvloed wordt door je eigen gedachten, je gevoel en je ademhaling. Een goede hartcoherentie is gerelateerd aan een goede gezondheid. Bepaald onderzoek lijkt uit te wijzen dat een paard de hartritme variatie van een mens (positief) kan beïnvloeden. De mate van stress kan daardoor tijdelijk afnemen.

Protocol: hierbij maakt het niet uit wat er met het paard gedaan wordt, maar is het belangrijk dat mens en paard op een positieve, prettige wijze tijd met elkaar doorbrengen. De hartritme variatie kan gemeten worden bij de mens, het paard of allebei.

Pesso Psychotherapie

Hier komen psychoanalytische, gezinstherapie en een cliënt-centered attitude bijeen. Lichaamshouding, motoriek, lichamelijke symptomen en klachten maken psychische conflicten, onvervulde behoeften en traumatische ervaringen zichtbaar. Het lichaam als invalshoek in de Pesso psychotherapie biedt de cliënt de gelegenheid om onopgeloste emotionele conflicten van het verleden te traceren en door te werken. Pesso heeft een experientieel karakter: inzicht komt met het ervaren. Het voltigeren of rijden op een paard zorgt voor het loskomen van gedachten en woorden en uit de reactie van het paard kan informatie worden verkregen. Pesso is een vorm van psychomotore therapie.

Past-reality integration; (PRI, Ingeborg Bosch) gaat ervan uit dat verdrongen en ontkende gevoelens uit de jeugd bepalend zijn voor reacties als volwassene in het hier en nu. Als kind



zijn we totaal afhankelijk van ouders of verzorgers maar ouders kunnen er simpelweg niet altijd zijn of in staat zijn om hun kind liefde, warmte en geborgenheid te geven. Dit bezorgt het kind emotionele pijn, het krijgt niet wat het nodig heeft om te overleven. Het psychisch afweersysteem zorgt er –onbewust– voor dat die onverdraaglijke waarheid wordt verdrongen uit het bewustzijn en daardoor niet wordt gevoeld. Zo wordt een kind met een goed functionerend psychisch afweersysteem beschermd tegen emotionele pijn en overleeft zijn jeugd. Dat psychische afweersysteem blijft actief wanneer het kind volwassen is geworden. Een situatie in het volwassen hier en nu doet –onbewust– denken aan pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden en de afweer wordt razendsnel geactiveerd. De afweermechanismen trachten nog steeds te beschermen tegen emotionele gevaren van vroeger, die er nu niet meer zijn. Zij laten ons in het hier en nu dingen doen en denken die niet meer nodig zijn en die een negatieve invloed hebben op ons leven. Dit alle wordt waargenomen door een gesplitst bewustzijn: het kind-bewustzijn of het volwassen-bewustzijn. Een onverwachte emotionele uitbarsting op een situatie die objectief niet schokkend is, kan duiden op het raken van oude, kinderlijke pijn. De eerste onderzoeksresultaten van een longitudinale wetenschappelijke studie over de effecten van PRI-therapie(Universiteit van Maastricht) zijn veelbelovend.

Afwijking op protocol: de klant of klanten worden in een ruimte met een of meer paarden gebracht. Het gedrag van het paard roept bepaalde vragen op bij de coach die hij aan de klant stelt. Wordt vaak samen gebruikt met systemisch werk.

Neuro Linguistisch Programmeren (NLP Bandler/Grinder)

NLP focust op subjectieve ervaring: iedereen neemt de wereld op een andere manier waar en geeft er zijn eigen betekenis aan. Kernovertuigingen en subjectieve ervaringen worden zichtbaar en besproken waardoor verandering mogelijk wordt. Paardrijden is een sport waar lichaam én geest worden aangesproken. Hoe jij het paard en het rijden ervaart, uit zich in je manier van bewegen en dat heeft effect op het gedrag van het paard.

Rationeel emotioneel gedragstherapie (REBT, Albert Ellis)



Een vorm van cognitieve gedragstherapie waarbij zowel het verstand als het gevoel een belangrijke rol spelen. Het zijn niet de problemen zelf die het ons moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken. Bij de theorie van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC. Het zijn niet de gebeurtenissen (A) in je leven die bepalen hoe je je voelt (C) maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (B). Door oefening in de praktijk kunnen overtuigingen (B) worden veranderd zodat ze beter (realistischer, van minder tot niet irrationeel) bij de situatie (A) aansluiten. Een gevolg is dat het gevoel (C) dat hierbij hoort positiever is: gevoelens van ontredding, angst, woede, schaamte, minderwaardigheid worden minder frequent en kunnen vaker vermeden of verzacht worden.

Schematherapie (Young); Cognitieve therapie van persoonlijkheidsproblematiek gaat er van uit dat de manier hoe iemand informatie verwerkt een rol speelt in het ontstaan en het voortduren van psychische problemen. Als informatie eenzijdig en vervormd geïnterpreteerd wordt leidt dit tot extreme emoties en probleemgedrag. Misinterpretatie van informatie kan gebeuren doordat mensen als kind bepaalde ideeën hebben gekregen over zichzelf, andere mensen en gebeurtenissen waardoor er zogenoemde schema's van denken zijn ontstaan. Deze kinderschema's kunnen op volwassen leeftijd nog steeds bestaan omdat ze nooit gecorrigeerd zijn en ze kunnen heel disfunctioneel zijn, dat wil zeggen niet meer kloppend voor de huidige situatie.

Transactionele analyse (TA, Eric Berne). De TA gaat ervan uit dat ervaringen in de vroege levensjaren ervoor zorgen dat een mens besluiten neemt over zichzelf en zijn omgeving (script). Groei en ontwikkeling worden geremd door negatieve besluiten terwijl positieve besluiten een stimulerende invloed hebben. Er worden drie soorten scripts onderscheiden, die van de winnaar, de verliezer en de niet-winnaar. Deze drie typen scripts kunnen zich ook afspelen binnen één en dezelfde persoon. Er wordt ervan uitgegaan dat een mens drie egohoudingen kan hebben: het kind (afhankelijk), de volwassene (verantwoordelijk) en de ouder (criticus). Behandelmethoden zijn erop gericht de scripts te analyseren en om te buigen.

