

## **Begrippenlijst**

Coaching: een vorm van begeleiding bij psychisch gezonde mensen die aan doelen willen werken in hun persoonlijke ontwikkeling, vaak in de werkomgeving. Een coach stelt vragen waardoor de klant op nieuwe, eigen inzichten komt, de coach leert de klant leren. De coach spiegelt gedrag van de klant om inzicht te geven en ondersteunt bij een gewenste gedragsverandering. Op het onderscheid met therapie wordt ingegaan bij het begrip therapie.

Counseling: een vorm van begeleiding bij psychisch gezonde mensen die aan bepaalde levensvragen of problemen willen werken. Heeft veel overeenkomsten met coaching, gaat dieper in op persoonlijkheid en emoties bij gedrag en is minder vaak gericht op werksituatie. In de Verenigde Staten wordt het begrip counselor gebruikt voor een afgestudeerde psycholoog. Een psycholoog is een gepromoveerde psycholoog.

Ervaringsgericht leren: leren via ervaren: de klant krijgt een opdracht of taak die hij uit moet voeren. Door te doen, feedback te krijgen en opnieuw proberen leert hij wat de goede manier is om de opdracht goed uit te voeren. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat mensen beter leren en onthouden als ze fysiek in beweging zijn. Iemand die ervaringsgericht leren aanbiedt zal vaak een achtergrond als trainer of onderrijversvaring hebben.

Equitherapie: verzamelbegrip voor orthopedagogisch rijden/voltigeren, psychosociale begeleiding, ontwikkelingsbevordering, revalidatie en psychotherapie. Hierbij wordt het paard als co-therapeut ingezet. De term en methode is bedacht door Hippocampus, die ook opleiding aanbiedt. Basis van deze methode wordt gevormd door de client-centered methode van Carl Rogers, de psycho-analyse, de psychodynamiek en Pesso-therapie.

Equine Assisted Coaching: vorm van coaching met behulp van paarden, geïnspireerd op de EAGALA opleiding (Equine Assisted Growing and Learning Association) en de SchoolvoorCoaching (systeemdenken en psychologie van Jung). De Keulseweg heeft deze term bedacht en geeft opleidingen.

Equine Assisted Therapie: verzamelbegrip voor hippotherapie, orthopedagogisch paardrijden en psychotherapie met paarden. Een postgraduaat opleiding (post-hbo) EAT wordt in Gent gegeven.

Equicoach: coach/therapeut met behulp van paarden die eclecticisch werkt. Gebaseerd op onder andere Transactionele Analyse en Acceptance en Commitment therapie. Term is bedacht en beschermd door Equicoaching, die ook opleidingen biedt.

Healing: in het verleden handoplegging genoemd. Hulp bij het zelfherstellend vermogen van mens en dier. Degene die healt zorgt dat energie/trillingen uit een bron via zijn handen (of op afstand) naar de mens of het dier met gezondheids- of gedragsproblemen geleid wordt. Deze energie stroomt via chakra's en meridianen naar de plek waar ze nodig is en ondersteunt het eigen herstellend vermogen. Reiki en T-Touch zijn een vorm van healing, iedereen die healing toepast heeft zijn eigen methode. In het verleden zijn wel onderzoeken gedaan naar wat er biologisch gebeurt bij healing: de hersengolven van de healer en degene die het ondergaat gaan bijvoorbeeld synchroon lopen. Professionele healers zullen nooit beloven doen over genezing en werken altijd in overleg of samen met dierenartsen of fysiotherapeuten.

Hippotherapie: een vorm van fysiotherapie met behulp van voltigeren en paardrijden.

Hippofocale psychotherapie: Psychotherapie voor eerste- en tweedelijns GGZ patiënten, ontwikkeld door de Rainbow Ranch. Theoretische onderbouwing van de therapie bestaat uit: Short Focal Psychodynamic Psychotherapie (Malan/McCullough), Extensieële Psychotherapie (Yalom), Extensieële angst, Equine assisted therapie volgens (EAGALA), Correctieve emotionele ervaring (Alexander&French), Systeemtherapie (Mathurana&Varela). Onder andere voor patiënten met een trauma en hechtingsstoornis.

Lichaamsgronding en lichaamsbewustzijn: De cliënt moet zich bewust zijn van zijn aanwezigheid in ruimte en tijd en van zijn lichaam. Technieken als een bodyscan, aanspannen en ontspannen van spieren en visualisatie (wortels laten groeien uit voeten) kunnen gebruikt worden.

Natural Horsemanship (NH): een methode waarbij de mens met paarden omgaat, gebaseerd op de manier van communiceren en omgaan van paarden met elkaar in de (natuurlijke) kudde. Heeft wereldwijd bekendheid gekregen via de film de “Paardenfluisteraar” van en met Robert Redford. Het verhaal van de film is gebaseerd op het werk van Buck Brannaman (VS), die het vak leerde van Ray Hunt en die weer van Tom Dorrance als (waarschijnlijke) grondlegger. Ondertussen zijn er vele stromingen met evenveel grondleggers, de bekendste in Nederland zijn Monty Roberts (join up), Pat Parelli (liberty, the seven games), Klaus Ferdinand Hempfling, Emiel Voest (freestyle), Mark Rashid en Chris Irwin. De basis is dat je op de grond je paard leert begrijpen en met hem communiceren in zijn lichaamstaal, dat je hetgeen geleerd moet worden in hele kleine stapjes breekt, dat je iedere kleine poging van het gevraagde gedrag beloont, dat opheffen van druk de beste beloning is, dat je terug moet gaan naar hetgeen het paard begreep zodra je vastloopt, dat je duidelijk en consistent leiderschap vertoont. Er is discussie tussen de stromingen in hoeverre je soms dingen mag afdwingen bij het paard: in de natuur gebeurt dat in de kudde ook, maar voor veel mensen in NH voelt het niet goed om dwang te gebruiken. NH wordt ook doorgevoerd in rijden op het paard zonder zadel, boomloze zadels of pads en bitloos hoofdstel, halster of slechts leidsel/touw om de nek en de manier waarop paarden gehouden, gevoerd en bekapt worden. De filosofie hierbij is dat je het paard leiding geeft met je lichaamstaal, waardoor geen (externe en vaak pijnlijke) hulpmiddelen meer nodig zijn en dat het welzijn van een paard het meest tegemoet gekomen wordt als je hem houdt in de meest natuurlijke omstandigheden.

Ontwikkelingsstoornis: een neurologische of psychische aandoening die optreedt bij kinderen of adolescenten en die een belemmering en/of afwijking vormt in de normale ontwikkeling. Ook bij volwassenen is een dergelijke stoornis soms nog te traceren, maar met de leeftijd neemt de kans op succesvolle behandeling gewoonlijk af. De symptomen en oorzaken zijn uiteenlopend. Sommige aandoeningen zijn blijvend, andere tijdelijk. Soms ontstaan de symptomen als reactie op een schokkende ervaring, in andere gevallen ligt de oorzaak in erfelijke factoren of een lichamelijke ziekte. Ook omgevings- en opvoedingsfactoren moeten in de gaten gehouden worden. Alle factoren die bij de ontwikkeling van het kind van belang zijn doorlopend van invloed op elkaar. Zo kunnen kinderen met een lichamelijk probleem aangetast worden in hun gevoel van eigenwaarde en zich hierdoor minder sociaal opstellen. Dit wekt een reactie op van de omgeving, die vervolgens weer van invloed is op de psyche van het kind. Dit is een voorbeeld van systeemdenken. De volgende groepen ontwikkelingsstoornissen worden onderscheiden (DSM-IV):

- Mentale retardatie (As II)
- Leerstoornissen (waaronder dyslexie en dyscalculie)
- Motorische stoornissen (dyspraxie)
- Communicatiestoornissen (waaronder stotteren)
- Pervasieve ontwikkelingsstoornissen (autisme spectrum)
- Aandachtstekort- en gedragsstoornissen (ADHD, ODD, CD)
- Eetstoornissen in de kinderleeftijd (waaronder pica en ruminatiestoornis)
- Ticstoornissen (waaronder het syndroom van Gilles de la Tourette)
- Stoornissen met de ontlasting (enurese en encoprese)

- Andere stoornissen in de kinderleeftijd of adolescentie (separatieangst, hechtingsstoornis, selectief mutisme, stereotiepe-bewegingsstoornis)

Ontwikkelingsbevordering: een vorm van begeleiding waarbij de psychologische of fysiologische ontwikkeling wordt gestimuleerd en ondersteund.

Paarden Spiegelen: term die veel gebruikt wordt in Nederland. Hierbij wordt de reflectieve feedback bedoeld die het paard geeft op gedrag, gedachten en gevoelens van de cliënt. Zie verder bij reflectieve feedback en zie het artikel: hoe paarden spiegelen.

Psychotherapie: therapie gericht op de psyche, de geest. Zie verder bij therapie.

Psychodrama: de cliënt of het paard speelt een rol of de cliënt observeert de paarden in hun rol in de kudde. Via projectie en overdracht kan de cliënt een verhaal maken over zijn geschiedenis, zijn rol en sociale relaties en ideeën of ideologieën die hij heeft. De therapeut kan door goede vragen te stellen de cliënt inzicht geven waardoor zijn lijden ontstaat.

Psychosociale begeleiding: een vorm van begeleiding die zich richt op de psyche van de cliënt en op het daarmee samenhangend functioneren/gedrag in het sociale verkeer.

Reflectieve feedback: het paard reageert op onbewuste en non-verbale lichaamstaal van de cliënt. Het paard reflecteert door zijn gedrag/actie het diepere, onbewuste proces van de cliënt. Ook wel “spiegelen” genoemd. Werkt het beste als de cliënt een taak krijgt die hij met het paard moet uitvoeren, waarbij de cliënt de basisvaardigheden aangereikt heeft gekregen om de taak uit te voeren. Het paard geeft open, eerlijke feedback, zonder oordeel en is niet gevoelig voor projectie en overdracht. Het paard ontvangt waarschijnlijk informatie door de spierspanning(en), houding, geur en hartslag/hartritmevariatie van de cliënt. Emoties als angst, woede en verdriet zetten biochemische processen in gang en zorgen voor hormoonproductie (adrenaline, cortisol) en verandering in hartslagcoherentie. Het paard kan dit ruiken (orgaan van Jacobson) en voelen (elektromagnetische straling hart). Ook zou het paard hersengolven kunnen opvangen (alfa, bèta, theta en deltagolven hersenen).

Sociaal-emotionele problemen: Problemen die ontstaan doordat het individu afwijkt van de norm, waarbij de reactie van de omgeving (afwijzing, pesten) zorgt voor negatieve emoties als angst, verdriet en boosheid. Voorbeelden zijn: hoogbegaafdheid, hooggevoeligheid, faalangst, en onzekerheid.

Systemische paardencoaching: Coaching waarbij het systeem tussen mens(en) en paard(en) een rol speelt. Gebaseerd op familieopstellingen van Bert Hellinger en Past-Reality Integration therapie ontwikkeld door psychiater Ingeborg Bos. Paard heeft actieve rol als aangever van wat de mens ontkent of afweert, zal altijd de plek met de meeste druk opzoeken en laat in zijn gedrag zien wat er nodig is om het systeem weer in balans te krijgen. De term en de systematiek is bedacht door bureau Wind, die ook opleidingen hierin verzorgt. Ook Caprilli coaching en BonSpirit/Kifungo hebben een opleiding systemisch coachen.

Therapie: elke methode die ingezet wordt om een aandoening of ziekte te verbeteren of genezen. Wettelijk zijn er bepaalde therapeutische beroepen vastgelegd waarvan de titel beschermd is, waarbij de kwaliteit van de opleiding en de dienstverlening vastgelegd is waar er toezicht vanuit de overheid

is. Bijvoorbeeld arts, psycholoog, psychiater, psychotherapeut, pedagoog. Deze beroepsgroep werkt vanuit strikte kaders: er is een handboek met beschrijvingen van psychische aandoeningen (DSM VI), de methoden zijn vastgelegd, er zijn ethische codes, klachtregelingen en tuchtcommissies.

Het onderscheid tussen therapie en coaching/counseling is gradueel. Vaak worden vergelijkbare methoden en technieken gebruikt. Men maakt wel eens een onderscheid dat therapie over het verleden gaat (hoe is de aandoening ontstaan) en coaching/counseling over het heden en de toekomst (hoe ga je nu en in de toekomst het anders doen), maar ook dit onderscheid vervaagt steeds meer door de opkomst van de positieve psychologie, die uitgaat van de mogelijkheden en niet de beperkingen van de cliënt en de mindfulness based cognitieve therapie (die uitgaat van het hier en nu).

Bij zowel therapie als coaching heeft de therapeut of coach te maken met (onbewuste) projecties, overdracht en afweermechanismen van de cliënt of klant. Hij zal zelf moeten waken voor tegenoverdracht. Kennis over deze psychische mechanismen is dus belangrijk voor zowel therapeuten als coaches/counselors.

Zorgverzekeraars vergoeden in principe alleen therapie met paarden als deze door een psycholoog/psychiater/pedagoog wordt uitgevoerd of als een coach dit onder verantwoordelijkheid van deze hulpverleners uitvoert.