

## Paard ondersteunde therapie (equine assisted therapie) en PTSS

Hoe staat het met onderzoek naar therapie met paarden bij mensen met Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)? Er zijn mij zo'n 20 wetenschappelijke documenten (greenpapers, dissertaties, presentaties en artikelen) bekend. 5 daarvan zijn in een tijdschrift gepubliceerde, peer reviewed artikelen, waarbij het aantal cliënten in de experimentele groep varieert van 6 tot 63 en het betreft verschillende doelgroepen: kinderen uit gezinnen waar geweld plaatsvond, seksueel misbruikte vrouwen en veteranen. In iedere studie wordt een klein positief effect gezien.

Er is een proefschrift uit 2012 dat heel mooi samenvat waar het op staat. Kort gezegd: er zijn een aantal (te) kleine studies die een positief effect laten zien. Omdat de studies zo weinig deelnemers hebben, kan statistisch gezien de uitkomst niet van toepassing worden verklaard op de gehele populatie van mensen met PTSS. Anders gezegd, de studie toont alleen aan dat voor de deelnemende groep cliënten er een klein positief effect is. Daarmee is EAT dus geen evidence based therapie te noemen, iets wat de zorgverzekeraars steeds vaker als voorwaarde stellen voor vergoeding.

Er zijn daarentegen vele individuele verhalen van cliënten die vertellen dat EAT veel verbetering gebracht heeft. In de VS is het Ministerie van Defensie heel actief EAT programma's aan het opzetten voor veteranen met PTSS. Mijns inziens is EAT veelbelovend omdat:

- De aanwezigheid en omgang met paarden een positief effect heeft op de productie van oxytocine, het rustgevend hormoon en een afname van cortisol
- Therapie met paarden is ervaringsgericht, dus er is lichamelijke activiteit (wat ook stresshormonen afbreekt)
- Het vindt buiten in een groene omgeving plaats (een natuurlijke omgeving heeft positieve effecten op mensen)
- Paarden hebben veel met cliënten gemeen: het zijn dieren die in een constante staat van alertheid zijn, omdat hun leven als prooidier altijd in gevaar is. Toch zijn zij in staat een goed leven te leiden met voldoende rustmomenten en na een gevaarlijke situatie komen ze gemakkelijk weer tot rust (goed emotiemanagement). Deze metafoor kan heel krachtig zijn bij behandeling van cliënten met PTSS.
- EAT kan uitstekend gecombineerd worden met andere therapievormen zoals EMDR, Acceptance and Commitment Therapie en Cognitieve Therapie. Zittend of liggend op een paard brengt een persoon de rustgevende en gedragen ervaring waarin aanvullende therapie zeer goed ontvangen wordt.
- Een programma met paarden wordt als minder stigmatiserend gezien door militairen als praattherapie

We weten echter uit onderzoek dat het minder de methode is die bijdraagt aan het effect van een therapie, als wel de klik die de cliënt voelt met zijn therapeut. Deze klik zorgt voor 40% van het effect. De motivatie en inzet van de cliënt draagt voor 30% bij. De gebruikte methode levert 15% en het placebo effect/geloof in de therapeut doet de rest. Het is dus het belangrijkste dat therapeuten bewust zo'n klik kunnen bewerkstelligen met hun cliënt. EAT als methode heeft wel een groot voordeel: therapeuten die dieren inzetten bouwen sneller en gemakkelijker een band op met hun cliënt.

Tot slot: er zijn helaas nog weinig wetenschappelijk goed opgeleide therapeuten (hbo/wo) die met paarden werken (in Nederland zo'n 100). Het is niet voor niets dat een opleiding tot psycholoog of orthopedagoog bij elkaar acht jaar studie vraagt: 4 jaar om basispsycholoog te worden en vier jaar om je verder te specialiseren. En dan is het nog nodig een goede opleiding te volgen om paarden te

leren inzetten, daar ben je ook gauw twee jaar mee bezig. Mijns inziens kan EAT voor PTSS cliënten alleen maar slagen als deze door een professionele therapeut wordt uitgevoerd.

Er zijn coaches die op hun website claimen dat ze PTSS cliënten kunnen helpen, maar de kwaliteit van deze coaches is meestal moeilijk te achterhalen en opleidingen tot coach zijn onvoldoende wetenschappelijk verdiepend om deze claims waar te maken. PTSS is een ernstige psychische aandoening en een coach die niet weet hoe dit professioneel aan te pakken kan kwaad doen bij deze groep cliënten.