

In dit nummer onder andere:

Zorg die niet kan wachten

Hoe Lentis de crisisdienst toekomstbestendig maakt

Rogier Hoenders

Heeft zich een toga aan laten meten bij een klassieke togamaker in Amsterdam

ATN-jubileumcongres

Vooruitstrevende autismezorg

Inspiratie voor het kerstmenu

De feestdagen staan voor de deur

LENTIS MAGAZINE

Het tijdschrift voor medewerkers en geïnteresseerden verschijnt drie keer per jaar zowel in digitale uitgave als gedrukt magazine.

LM 2024 #3

Mieke Schuurman

Paardentherapeut

‘Als er een kuddegenoot uit balans is, willen de anderen graag het evenwicht herstellen.’



Mieke werkt bij het cluster Langdurige Zorg en Wonen van Lentis in Zuidlaren als paardentherapeut.

‘Mijn officiële titel is gespecialiseerd ambulant begeleider en ik voeg daar voor de duidelijkheid zelf paardentherapie aan toe. Deze vorm van behandelen wordt door de verzekeraar op dezelfde manier vergoed als bijvoorbeeld muziektherapie of psychomotorische therapie. Ik heb nu vier cliënten per week.’

Door Anne Helmus,
foto's: Mirella Lukens
www.mirellalukens.nl

Mieke Schuurman is paardentherapeut

‘Een paard is een kuddedier’

‘Een kudde is zo sterk als zijn zwakste schakel, dus als er een kuddegenoot uit balans is, willen de anderen graag het evenwicht herstellen.’



Voordat Mieke voor dit werk koos was ze wetenschapper, onderzoeker, leidinggevende en coach in het onderwijs. ‘Mensen weer een stukje verder helpen ligt me goed en hoe mooi is het als je dat samen met je paard kan doen.’

‘Paardentherapie kan onder andere helpen om te focussen of bij het opbouwen van zelfvertrouwen. Ook helpt het in het leren aangeven van grenzen en kan het ontspannend werken. De cliënten komen naar mij toe buiten het terrein van Lentis, ze doen even iets heel anders. Dan is er vervolgens interactie met zo’n prachtig dier, waar je blij van kunt worden. De cliënten die bij me komen hebben heel complexe problemen en meerdere diagnoses. Trauma’s, schizofrenie, psychotisch et cetera. Best wel heftig.’

De cliënt en het paard vormen een kudde
‘Een paard is een kuddedier. Een kudde is zo sterk als zijn zwakste schakel, dus als er een kuddegenoot uit balans is, willen de anderen graag het evenwicht herstellen. In de paardenbak heb ik een stuk afgezet met paaltjes en draad. Daar staat mijn paard binnen en als de cliënt daarbij komt staan, ziet het paard hem of haar als onderdeel van de kudde. Dan vraag ik de cliënt om contact te zoeken met het paard. Mijn paard is niet heel groot en ze is heel rustig, daardoor is de drempel laag om contact te maken. Als de persoon heel erg gespannen is kunnen er verschillende dingen gebeuren.

Paarden zijn prooidieren en als er gevaar dreigt moeten ze met zijn allen kunnen vluchten. Als er in de

kudde een paard gespannen is dan willen de andere paarden hem helpen om te ontspannen zodat hij mee kan vluchten. Als er te veel spanning blijft dan laat de kudde dat paard links liggen. Zoals gezegd is in de beleving van het paard de cliënt onderdeel van de kudde. Als het niet lukt om de spanning bij de cliënt te doen verminderen dan kan het paard afstand nemen. Ik check dan bij de cliënt wat er gebeurde en afhankelijk van het antwoord kan ik hem of haar dan bijvoorbeeld uitnodigen om meer in het hier en nu te ontspannen en te proberen om weer contact met het paard te maken.

Je hoeft niet iets met paarden te hebben voor deze therapievorm. De cliënten bestaan trouwens niet alleen uit vrouwen, ik heb ook mannen in therapie. Inderdaad, als je op een manege rondkijkt zie je veel meisjes, allemaal paardenmeisjes. Ik noem mezelf ook altijd nog een paardenmeisje, dat blijft zo. Met paarden heb je de eeuwige jeugd, haha!
Ik heb ook een cliënt die heeft paardrijdervaring en die vindt het heel fijn om aan het einde van de sessie even op het paard te rijden.’

Hoe werkt het?

‘Zoals gezegd vormen de cliënt en het paard een kudde. Het paard voelt de energie van hun diergenoten aan en ook van de cliënt. Aan de hand van wat er gebeurt in de bak in het contact met het paard heb je aanknopingspunten voor oefeningen of een gesprekje. Bijvoorbeeld als ik de cliënt vragen stel kan het zijn dat het paard tussen de cliënt en mij gaat staan. Een mooie gelegenheid om de cliënt te vragen



hoe die de vragen ervaart. Ook leg ik uit dat paarden een kuddegenoot soms in bescherming nemen als die spanning ervaart. Het paard kan ook heel dicht bij een persoon gaan staan om steun te bieden. In zo'n geval vraag ik hoe de cliënt dat ervaart. Ik kan namelijk wel uitleggen wat zoiets in een kudde kan betekenen, maar het gaat er om of de cliënt zich dan gesteund voelt, of dat een paard zo dichtbij juist bijvoorbeeld bedreigend voelt. Ik ga dus niet voor de cliënt interpreteren. De nadruk ligt vooral op zelf ervaren. Ik leg alleen uit welk gedrag je in kuddes kunt zien en wat het zou kunnen betekenen.'

Een paard heeft leiding nodig

'Aangezien het paard een prooidier is en een kuddedier, willen ze bij nood samen kunnen vluchten. Dus er is ook leiding nodig. Als je dat niet geeft dan kan een paard een eigen plan trekken. Als je bijvoorbeeld een parcouretje met pionnen opzet en je wilt ertussendoor gaan slalommen zonder dat je het paard vasthoudt en je goed in het contact bent met het paard, dan vindt het paard het fijn om met je mee te lopen. Een paard heeft wel leiding nodig dus je moet

Het paard knuffelen en borstelen kan onderdeel van de therapie zijn. Of bijvoorbeeld voelen waar het paard warm en koud is.

wel duidelijk zijn. Dat is wat anders dan directief. Je moet echt in het hier en nu zijn om met het paard te kunnen interacteren. Als het paard dan opeens een andere kant op loopt dan kun je de cliënt vragen, wat gebeurde er met jou en dan heb je weer een aanknopingspunt voor een gesprek.

Het paard knuffelen en borstelen kan onderdeel van de therapie zijn. Of bijvoorbeeld voelen waar het paard warm en koud is. Als mensen dat met aandacht doen, kan het ze helpen om meer in het hier en nu te komen. Voor een paard is het belangrijk dat hij gezien en gehoord wordt. Een paard oordeelt niet, die vindt het belangrijk dat de kudde veilig is.'

Dromen

'Ik vind het super dat Lentis mij deze kans heeft gegeven. Er zijn ggz-instellingen waar ze echt een manege hebben met dagbesteding erbij. In het kader van durf te dromen: hoe mooi zou het zijn als we het paardentherapie-aanbod zouden kunnen uitbreiden? Een fijne plek hiervoor zou zijn naast De Stiep, een zorgboerderij vlakbij Lentis Zuidlaren. Ze hebben daar onder andere pony's.

De cliënten die ik in therapie heb, wonen op het Lentisterrein in Zuidlaren. Sommige cliënten hebben beperkte vrijheden. Sommigen komen zelf op de fiets, anderen samen onder begeleiding.'

Onderzoek nodig

'Ik ben bezig om te zien hoe we vanuit Lentis onderzoek kunnen doen naar de effecten van paardentherapie. Van huis uit ben ik wetenschapper. Ik ben echt wel een voorstander van evidence-based werken en daarom vind ik het belangrijk dat er onderzoek gedaan wordt naar deze bijzondere vorm van therapie. We gaan vanuit de onderzoeksgroep van Lentis samenwerken met iemand van de RUG die onderzoek doet naar dierondersteunde interventies, met name met hulphonden. Ze wil ook heel graag onderzoek doen naar de effecten van therapiepaarden. Dat zal waarschijnlijk beginnen met een exploratief onderzoek, oftewel, eerst maar eens kijken wat er precies gebeurt en welke onderzoeksvragen dat oproept.'