



Stageverslag

Marjolein Nijs

H22

Inhoudsopgave.

- ✚ *1.voorwoord blz.3*
- ✚ *2.informatie over het bedrijf blz.*
- ✚ *3.mijn stagedagen pag.:*
- ✚ *4.mijn conclusies pag.:*
- ✚ *5.biilagen pag.:*

1.voorwoord

2.informatie over het bedrijf



HippoCampus, Instituut voor Equithérapie en hippische Sportpsychologie

is gespecialiseerd in de relatie paard en mens en psychomotoriek en paardrijden

HippoCampus richt zich op een plezierige samenwerking tussen mens en paard: in de sport, in de vrije tijd en in pedagogische en therapeutische settings.



- Voor ruiters, die met hun techniek maar ook de relatie met hun paard bezig willen zijn en die bereid zijn aan zichzelf te werken
- Voor paardenliefhebbers, die meer over de natuur van het paard de relatie mens en paard willen weten
- Voor Mensen, die met behulp van het paard tot zichzelf willen vinden.

Waarop is HippoCampus gebaseerd?
"hippische Sportpsychologie".

Hier wordt gebruik gemaakt van de kennis en technieken uit de psychologie van mens, paard en leerprocessen om de hippisch training te bevorderen. Zoals al eerder in andere takken van de topsport heeft in de laatste jaren de Sport-psychologie ook ingang gevonden in de hippische sport, waar men zich bezig houdt met de mentale begeleiding van topsporters. Bij het paardrijden wordt bij het trainingsproces ook rekening gehouden met de driehoek trainer/ruiter/paard. Thema's uit de hippische sport psychologie zijn: de communicatie trainer/ruiter en ruiter/paard, mentaal trainen, randvoorwaarden voor een optimaal training, het trainingsproces zelf, motivatie van ruiter en paard, toepassing van trainingstechnieken op maat gemaakt voor de specifieke combinatie, wedstrijdvoorbereiding en begeleiding enz



De hippische sportpsychologie beoogt het training van paard en ruiter door gebruik van psychologische kennis van de leerprocessen van mens en paard en hun onderlinge samenwerking effectiever te laten worden. Zoals bij andere sporten kan de psychomotorie, uitermate complexe taak paardrijden beter overgedragen en met meer plezier voor ruiter en paard uitgeoefend worden indien met een aantal principes rekening gehouden wordt en gebruik gemaakt wordt van aangereikte handvaten iets wat toptrainers trouwens al lang doen, en wat in andere eveneens olympische sporten al lang de gewoonte is. Houding, Communicatie, Lichaamsschema en Trainingsleer alsmede begeleiding bij wedstrijdopbouw en wedstrijdstress en angst zijn mogelijke thema's waarin hulp en ondersteuning kunnen bieden



Equithérapie

Dat paardrijden door op verschillende manieren gehandicapte mensen met veel plezier gedaan wordt is al jaren in Nederland bekend. Bij het therapeutische paardrijden gaat het erom het paardrijden en het contact met het paard doelmatig te gebruiken, om therapeutische effecten te bereiken, zowel op lichamelijk als psychisch vlak. Belangrijke elementen zijn het bewegen op en met het paard, het omgaan met het paard, de doelmatige inzet van verschillende bewegings-, waarnemings- en belevingstechnieken, en de therapeutische interventies in de samenwerking tussen cliënt, paard en therapeut.



De hippische filosofie van HippoCampus:

De laatste jaren is er veel publiciteit geweest over zogenaamde "alternatieve" manieren om met het paard om te gaan. Alternatief in de betekenis van alternatief voor de traditionele of klassieke centraal Europese manier van paardrijden en opleiden van het paard. Ook zijn er stromingen, die meer waarde hechten aan het "natuurlijk omgaan met het paard". Rekening houden met de natuur van het paard is echter ook binnen de klassieke rijkunst mogelijk. HippoCampus streeft ernaar om de klassieke rijkunst te verbinden met nieuwe kennis van het

paard zelf en zijn door de eeuwen gegroeide geschiedenis in de samenwerking en het samenleven met de mens. Deze omvat huisvesting, training van en omgang en communicatie met het paard. Gestreefd wordt naar een relatie tussen mens en paard waar beiden in harmonie en met plezier met elkaar omgaan en beiden van elkaar leren. Met de hiervan verzamelde kennis, ervaring en ontwikkelde filosofie en ethiek kan op HippoCampus in theorie en praktijk kennis worden gemaakt.

De persoon achter HippoCampus

Dr. Ulrike Thiel

Psychologe en psychotherapeut, specialist voor menselijk gedrag en leerprocessen. Gediplomeerd rij-voltige instructrice, sportlerares, jurylid basis, dressuuramazone. Heeft een eigen Instituut voor Equithérapie en Hippische Sport-psychologie: HippoCampus. Daar verzorgt zij opleidingen voor Equithérapeuten, organiseert workshops voor ruiters en niet ruiters en begeleid combinaties volgens de klassieke richtlijnen met moderne instructiemethodes. Ze werkt mee aan bijscholingen ORUN en verzorgde een aantal projecten voor HELICON-Deurne en was van 2002 t/m 2005 docente Didactiek en Sportpsychologie aan de ISPH..Ze heeft zich gespecialiseerd in psychomotorie



instructiemethodes, in zitlessen en zitcorrecties en hulp bij het vormen van een goede combinatie met meer harmonie tussen ruiter en paard alsmede in het oplossen van ondermeer angst-, spannings- en

“relatie”-problemen tussen ruiter en paard.

Hippisch-ethische werksfeer en houding



De paarden worden op HippoCampus steeds als - niet menselijke - partner bekeken waar ze ingezet worden: in de therapie, of bij rijlessen, cursussen, voor recreatie of in de sport. Dit betekent, dat de mens het paard op een open en vriendelijke, met de natuurlijke rangorde corresponderende manier domineert, waarbij het paard zelf tot vrijwillige medewerking wordt gemotiveerd. Het motto is, dat het paard plezier in zijn opgave moet kunnen hebben en houden. Men probeert daarom op hun communicatieaanbod in te spelen, en hun binnen de aanvaardbare grenzen zoveel mogelijk vrij te laten.

Er wordt rekening gehouden met de persoonlijkheid van elk paard, en ook zijn behoeften, wensen en grenzen worden gerespecteerd. Hierbij wordt duidelijk dat de doelen van de "klassieke opleiding" en "natural horsemanship" in feite op een aantal punten zeer op elkaar lijken: prikkelen van de interesse van het paard in een veilige, plezierige omgeving en het bevorderen van zijn talenten in lichamelijke en psychische opzicht. Doordat wij steeds meer te weten komen over de natuur van het paard kunnen wij steeds subtieler hierop inspelen. Van de diënten en leerlingen wordt verwacht, dat ze zich aan deze visie en omgangstoon aanpassen. Het paard bepaalt ook in de settings de grenzen en mogelijkheden in de therapie netzo als in de training. De therapeut/instructeur/trainer draagt de eindverantwoordelijkheid en beschermt het paard desnoods zodat het noch psychisch noch fysiek door een cliënt schade oploopt.

De Faciliteiten van HippoCampus

Hippocampus beschikt over zeven ruime buitenstallen voor de eigen paarden en twee gastverblijven voor paarden in opleiding of cursuspaarden. De stallen lopen uit in paddocks, zodat zelfs onder ongunstige omstandigheden aan de behoefte naar vrije beweging en communicatie kan worden voldaan.

HippoCampus beschikt over een 20 x 60 m allweather dressuurbak met een gedraineerde kunstvezel bodem (HippoTex), waarop bij alle weersomstandigheden kan worden gewerkt. Ook verlichting is aanwezig. De bodem veert optimaal. Bij zware regenval zijn er geen moddergaten of plassen, bij droogte is er geen stof, en bij strenge vorst blijft de bodem soepel.

Er zijn alle mogelijke leerhulpmiddelen aanwezig: een grote spiegel, een houten paard voor "droog oefenen", cavaletti en springbalken; een picadero en een paddock voor de omgang met het vrijlopende paard. Ook kunnen de paarden in de weide geobserveerd worden. Voor gehandicapte cliënten zijn er compensatoire uitrustingen en materiaal voor alternatieve opleidingen aanwezig. Verder is er een oprit om zonder of met rolstoel makkelijk op te kunnen stijgen.

Naast een buitenbak heeft Hippocampus eigen bos met ruiterspaden zodat op een veilige manier ook in het bos gereden of met het paard gewandeld kan worden. Een trainingmolen zorgt voor ontspannen opwarmen en droogstappen van de paarden.

Video-opnames kunnen in de praktijk bekeken en besproken worden. Voor sportfysiologische trainingen staat eenvoudige fitness apparatuur ter beschikking.

HippoCampus ligt zonder directe burens omgeven van bos en weiland. Hierdoor is voor diënten, leerlingen en cursisten een ontspannen sfeer in de natuur en zonder veel "bepijp" van buitenstaanders mogelijk.

Indien cursussen en workshops plaatsvinden op HippoCampus zijn audiovisuele hulpmiddelen en schriftelijk lesmateriaal



aanwezig en worden trainingsplan en logboek op de computer individueel aangepast en bijgehouden.

Combinaties die voor de training naar HippoCampus komen waarderen de rustige en ontspannen sfeer, waardoor zelfs gespannen paarden tot rust kunnen komen en met plezier graag mee werken

3.mijn stagedagen

***een werkdag:**

Een werkdag ziet er als volgt uit:

Ik begin iedere ochtend om 8:00 uur.

Dan worden de paarden, schapen en kippen gevoerd.

als dat is gebeurd, worden de paarden in de molen gezet, tijdens dat de paarden in de molen stappen wordt de paddock en het stalletje gedaan, uit de paddock worden de mestballen uitgehaald en uit het stalletje waar de paarden binnen en buiten kunnen worden de natte plekken en de mestballen weggehaald. In de paddock liggen een aantal tractorbanden daar word het hooi ingedaan dit voorkomt dat de paarden het hooi overal heen gooien.

Wanneer dat is gebeurd worden de paarden uit de molen gehaald, en kunnen ze in de paddock hooi gaan eten.

Dan moet er worden uitgemest, er zijn 5 stalletjes die moeten worden uitgemest, iedere ochtend wordt



dit gedaan we mesten op een andere manier uit dan de meeste mensen gewend zijn, namelijk 'engels uitmesten'.

Eerst worden de drollen eruit gehaald, daarna alles droge stro aan de zijkant neergelegd en de urine met het natte stro verwijderd. Pas als de vloer is opgedroogd wordt weer opgestrooid. Eerst het oude droge strooisel en erover heel nieuwe stro.

Op deze manier hebben de paarden steeds een droge stal zonder ammoniadampen en de drollen en urine gaan zich niet vermengen.

Als het mesten klaar is wordt alles netjes geveegd en wordt de molen gedaan en daarna wordt er wat gedronken.

Na het drinken is het van dag tot dag verschillend wat er gedaan moet worden, de ene keer wordt er getuig ingevet, de andere keer ga ik mee naar de rijbak als Ulrike gaat rijden (hierbij leer ik heel veel het rijden op zich).

Iedere dag is er dan ook wel wat anders te doen.

Een dag eindigt om 17:00 uur.

***de werkomstandigheden.**

de werkomstandigheden zijn in de tijd dat ik er heb stage gelopen zeer goed, je wordt nooit opgejaagd in dingen dus je kan je eigen werktempo aannemen.

Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je alles klaar heb als het tijd is om naar huis te gaan.

Het werk wat hier wordt gedaan is ook nooit veel, tevens wordt er ook rekening gehouden met als je iets mankeert zodra je iets niet kan vanwege een blessure of iets dergelijks wordt daar geen probleem over gemaakt en kun je iets gaan doen wat je wel kan.

Zwaar werk is hier eigenlijk vrijwel niet.

*mijn leerervaringen.

Ik heb zeker veel geleerd in mijn stage periode.

Regelmatig heb ik van Ulrike een zitles gehad op een van haar paarden, hier heb ik heel veel van opgestoken.

Ook als er iets niet duidelijk was kreeg je tekst en uitleg bij hetgeen wat je weten moest.

*mijn taken en activiteiten.

In de blokstage was ik de enige stagiaire maar met de dagstage waren we vaak met 3 man, dan waren de taken zodanig verdeeld dat iedere persoon dat deed waar zij voor aan het leren was, zo was er een stagiaire die veel meeging met therapieën omdat zij daar voor aan het leren was, een andere stagiaire deed veel met het rijden en longeren omdat zij wou gaan leren voor de sportpaarden. Dus ieder kreeg toch zo zijn ding te doen.

En mijn activiteiten waren zeer afwisselend,

°de ene keer ging ik een pony poetsen,

Vooraf ging ik mij ontplooiën over het oude dressuurpaard van Ulrike, Edje voluit (Edelgast), die inmiddels 27 jaar oud is en met pensioen. Hij had problemen met door zijn haar hen te komen en moest ook geschoren worden. Ik hielp met opzadelen en bleef er ook kijken als Ulrike met een paard aan het werk was en kreeg hier uitleg over.

Ik hielp en keek als de smid er was.



°de andere keer werd de stal in de paddock grondig aangepakt zodat die spinnenweb vrij was.

Paddock en weilanden moesten goed bijgehouden worden, zodat geen mest bleef liggen i.v.m. worminfecties en voor behoud van de bodem en het gras.

°Dan kreeg ik een zitles

De zitlessen worden aan de longe gegeven en je leert dan eerst goed te zitten zonder beugels en teugels erbij. Aan het begin ook nog zonder zadel maar met een therapiesingel.

°Dan kreeg ik les in het longeren.



De paarden worden hier op de klassieke manier gelongeerd. Met bijzetteugels en er wordt erop gelet, dat ze over de rug heen lopen en goed in evenwicht komen.

°het getuig heb ik regelmatig bijgehouden zodat dat soepel en stofvrij bleef.

Hier heb je het niet alleen met zadels en de gebruikelijke singels te maken er zijn veel therapiesingels en verschillende soorten van

Voltingebugels. En ook verschillende soorten van bijzetteugels en longen en lange leidseis voor het werken aan de lange lijnen.

Ik heb een lijst gemaakt van alles benodigdheden in de zadelkamer en heb uitleg gekregen over spullen, die ik zelf nog niet kende.

Dus je ziet ik heb van alles gedaan.

*bijzondere gebeurtenissen

Daar was één behoorlijke grappige bij.

Enwel meteen de allereerste dag dat ik binnenkwam.

Ik had een kennismaken met Ulrike en de andere stagiaires.

We gingen aan tafel zitten, maar op die tafel lag een kat maar die kat lag zo raar dus ik dacht die zal wel opgezet zijn.

Een kwartiertje later begon die kat zich dus eens flink uit te rekken je wil dus niet weten hoe erg ik toen ben verschrokken.

En dan heb ik Edje (het oudste paard van hippo campus) mogen scheren, dat was ook een hele gebeurtenis ik heb er wel de tijd voor genomen, maar ik heb er heel veel van geleerd.

4.Mijn conclusie

Op deze stageplek heb ik onwijs veel geleerd, ik heb bijv. geleerd hoe je een paard moet rijden met je zit.



Ik heb geleerd wat Equithapie is en wat het inhoud.

Ook heb ik geleerd om een ander werkje te gaan doen als je klaar bent met het vorige.

Ik heb geleerd om het paard te vragen om iets te doen en niet te dwingen.

Ook heb ik geleerd hoe engels mesten werkt.

Op zich ging alles redelijk goed, alleen op het begin van mijn stage had ik heel veel moeite om een pony aan de hand mee te krijgen, wat

mij nu overigens wel lukt.

Ik vond het leuk om Edje te poetsen, dit is een bejaard paard waar eigenlijk heel weinig meer mee wordt gedaan vandaar dat ik hem regelmatig een poetsbeurt heb gegeven. Ik vond het zo leuk omdat je gewoon zag dat Edje er zelf helemaal van genoot en als je hem dan terug zette in de wei was hij weer zo fris als een hoentje.

Ook vond ik het heel leuk dat ik een aantal lessen heb gehad op Prisca (de fjord) en Resi (kwpn) want hier heb ik ook onwijs veel van geleerd.





Deze stage heeft voor mij heel veel waarde gehad omdat ik er altijd met heel veel plezier naar toe ben gegaan en nu nog en dat is voor mij het allerbelangrijkste, ook heeft het voor mij veel waarde gehad omdat ik er heel erg veel heb geleerd, ik heb hier meer geleerd dan op de andere 2 stageadressen van vorig jaar.

Dit komt omdat het vorige adres een manege was een daar heb je iedere dag het vast ritueel de eerste maand leer je daar dus heel veel en daarna niet meer.

Hier was het steeds afwisselend qua werk.