



Bert zegt niets, hij vindt het goed

Lieve (8) uit Veghel volgt zo'n anderhalf jaar equithérapie bij Maria van Eijk, ggz-therapeut in Helmond. Haar moeder, Marleen, vertelt: „Lieve heeft een klassieke vorm van autisme; toen ze 3 jaar was, gingen we al met haar naar psychologen. Maar ze bereikten haar niet: als het voor Lieve te bedreigend wordt, sluit ze zich af. Praten over zichzelf was te veel voor haar en de resultaten waren nihil. Wij zagen nog steeds een kindje dat echt niet blij was.

We hadden al vaker gehoord dat paarden een goede uitwerking hebben op kinderen met autisme. Paardrijden leek Lieve wel wat, maar in een groep is voor

haar geen optie. Als ze samen met andere kinderen kunstjes moet doen, achtjes rijden en zo, dan komt er druk op voor haar. En dan is het voor Lieve absoluut niet meer leuk.

Toen we van equithérapie hoorden, leek het precies geschikt voor haar. En dat is ook zo. Lieve is best bang voor allerlei dingen, maar ze huppelt die manege binnen om Bert –een groot paard– te begroeten.

De therapieessie heeft een vaste opbouw: een begin, midden en een einde. Lieve haalt Bert mee uit de stal. Tijdens de training lopen Maria en Bert Lieve bijvoorbeeld tegemoet, en dan moet ze „hallo”

Een paard in het achterhoofd

tekst Clasina van den Heuvel
beeld RD, Henk Visscher

De fjord Jona is een therapiepaard. Ze is helemaal paard, mag rollen in de wei en heeft daar een fjordenvriendje. Maar als ze een gehandicapt kind op haar rug draagt, is ze tegelijk een co-therapeut: Jona helpt psychologe Ulrike Thiel bij haar werk.

De co-therapeut graast kalmpjes in de wei bij de grote boerderij. Ze heeft vrij, net als de friezen en de andere fjord. Een zwarte koningspoedel van vijftien jaar wandelt waardig over het erf; een abrikooskleurige soortgenoot van tien weken struikelt bijna over zijn eigen pootjes in de haast om iets gekks te doen.

Op deze rustige, groene plek in het Brabantse Soerendonk –Hippo-Campus– leidt Ulrike Thiel (1953) de opleiding equithérapie. Verder

is ze voorzitter van de Nederlandse Stichting Helpen met Paarden – Equithérapie (SHP-E(NL)).

Zo'n dertig jaar geleden vestigde ze zich vanuit Oostenrijk in Nederland. Anders dan Oostenrijk, Duitsland en Zwitserland had Nederland geen systematische aanpak voor therapeutisch paardrijden, ontdekte Thiel. Paardrijden voor gehandicapten was wel geregeld, maar voor therapeutisch en orthopedagogisch paardrijden bestond geen opleiding.

Thiel, die zelf haar sporen

verdiende in de psychologie én in de hippische wereld, geeft haar kennis nu door aan studenten. Ze heeft een missie, en die vatte ze samen in een stevig boekwerk dat in 2012 verscheen: "Equithérapie. Ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard". Daarin schrijft ze onder andere over haar werk in tbs-kliniek Veldzicht in het Overijsselse Balkbrug – en over het resultaat: „Het lukte om bewoners die vastgeroest waren, opnieuw in beweging te krijgen, en niet alleen

op het lichamenlijk vlak.”

Beweging is cruciaal bij equithérapie. Een woord dat Thiel regelmatig noemt is „bewegingsdialoog”: er gebeurt iets tussen het paard en de mens die op zijn rug zit of naast hem loopt. In of uit je evenwicht zijn wordt op de rug van een paard wel heel concreet, en het dier op zijn beurt reageert op de kleinste bewegingen van een mens. Het paard geeft „biofeedback”, en de ruiter kan daar wat van opsteken.

Maar toch. Waarom zou je een



Ulrike Thiel maakt zich al zo'n dertig jaar sterk voor therapie met paarden in Nederland. Ze is voorzitter van de Nederlandse Stichting Helpen met Paarden – Equithérapie en verzorgt een opleiding. Foto: voor de fotograaf werd gisteren het dekkleed van het paard gehaald, waardoor het last kreeg van stekende vliegen: vandaar de wat wilde blik van het dier.

wat Lieve doet

zeggen als ze elkaar tegenkomen. Ze leert dat Bert pas iets doet als zij daarom vraagt. En ze leert hem te vertrouwen. Ze zit achterstevoren op Bert, en staat zelfs op hem. Dat is goed voor haar zelfvertrouwen.

Aan het eind brengen ze het paard weer terug naar de stal, krijgt Bert een wortel en is het klaar.

Als het niet hoeft, geeft Lieve geen handje of kusje. Maar met het paard knuffelt ze, ze ligt ertegenaan. Zij vindt Bert voorspelbaar, denk ik. Ik niet helemaal, haha, maar Lieve wel. Mensen willen dingen van je, ze kijken je aan. Voor Lieve geven ze dubbele boodschappen af. Het paard zegt niks, en het is goed wat

ze doet. Ik zie dat ze in de manege vooral erg geniet. Ze is rustiger geworden, al vind ik het moeilijk te zeggen of dat precies aan deze therapie ligt of aan iets anders. Doelen zijn in elk geval dat ze zich ontspant en dat ze leert omgaan met emoties.

Of het paard ook een hond had kunnen zijn? Voor Lieve niet. Wij hebben zelf een hond, en die verhouding blijkt toch complexer. Hij loopt snel in de weg; staat opeens waar jij wilt staan, komt met een bal aandragen als jij helemaal niet wilt spelen...

Bert is er maar één uur in de week voor haar. Het is overzichtelijk wat er dan gebeurt."

paard van stal halen om een volwassene met burn-out of een kind met autisme te helpen? Thiel: „Cliënten die al veel achter de rug hebben, voelen er vaak weinig voor om pedagogisch begeleid te worden of in therapie te gaan. Vaak is het ook onvoldoende om alleen te praten. In equithérapie worden veel zintuigen en mogelijkheden van de mens aangesproken, die je in het therapeutische proces meeneemt. Via het paard komen snellere en diepgaandere processen op gang – en de therapie is leuker voor de cliënt. Minder mensen haken af.”

Eetstoornissen

Maria van Eijk volgde de opleiding tot equithérapeut in Soerendonk. Ze werkt in een ggz-instelling in Helmond, begeleidt daar patiënten met eetstoornissen en geeft zelfstandig equithérapie. Als ze therapie met paarden inzet bij eetstoornissen, gebeurt dat in een nazorgfase: in een vroeg stadium kan de therapie te riskant zijn omdat een cliënt dan in een slechte conditie is. Vanuit de ggz-instelling wordt de therapie niet aangeboden, maar de organisatie kijkt met belangstelling naar de resultaten, zegt Van Eijk.

Toch krijgt een therapie als deze moeilijk voet aan de grond bij de instanties. In Duitsland wordt ze al veel meer toegepast: binnen ggz-instellingen en in zelfstandige praktijken; in psychiatrische klinieken; bij scholen met moeilijk opvoedbare kinderen.

Van Eijk: „Nederlanders zijn een rationeel volk, we willen snelle oplossingen bij problemen. Dieper ingaan op problemen, je bewust worden van de dingen en van daaruit beter worden, kost meer tijd en, zo lijkt het, meer geld.” Zo lijkt het, vinden Van Eijk en Thiel, want zij zijn ervan overtuigd dat je met een goede equithérapie duurzamere resultaten boekt dan wanneer de cliënt alleen in de stoel zit en praat. En de aanpak zou latere problemen voorkomen.

Tot verdriet van onder anderen equithérapeuten wordt de behandeling of begeleiding met dieren sinds 2011 niet meer vergoed van uit het pgb. De uitleg daarbij luidt: „Dieren zijn geen begeleiders en kunnen geen begeleiding gericht

op zelfredzaamheid leveren.” Een van de doelen van SHP-E(NL) is om overheid en verzekeraars te overtuigen van de kwaliteit en het effect van equithérapie, zodat behandelingen standaard worden vergoed.

Volgens critici zijn de effecten van therapie met paarden onvoldoende aangetoond en niet wetenschappelijk onderbouwd. Thiel bestrijdt dat. „In Duitsland is heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan op dit gebied. In Nederland wordt steeds gezegd: Er is nog niks, maar mensen zijn kennelijk te lui om Duitse publicaties te lezen.”

Wel zijn er de afgelopen jaren veel „huis-tuin-en-keuken-ontwikkelingen” geweest die ze zorgelijk vindt, en het geknutsel bezorgt degenen die wel gedegen bezig zijn een slechte naam, vreesst ze. „Prima als iemand zegt: Ik ga met mijn paard wat dingen in de paddock doen en een ander coachen zodat hij zichzelf een beetje leert kennen. Maar wat je ziet

„Wat je als therapeut niet kunt, is iemand echt dragen”

gebeuren, is dat mensen zonder opleiding ook met psychiatrische patiënten gaan werken, of ontwikkelingsbevordering aanbieden aan cliënten die echt door een specialist geholpen moeten worden. Of ze doen dingen waarvoor een hippische opleiding beslist noodzakelijk is. Dat vind ik gevaarlijk. Het is belangrijk dat duidelijk wordt: wie biedt wat, en waarvoor is die persoon opgeleid?”

Driehoeksrelatie

Behalve de cliënt moet een equithérapeut ook het paard in de gaten houden en begeleiden. Veiligheid is een van de speerpunten; het welzijn van het paard ook. Dat maakt zijn werk extra ingewikkeld. Toch is zo'n drie-

hoeksrelatie de moeite waard, stelt Thiel. Een cliënt projecteert vaak: de hulpverlener gaat hij zien als de ideale of slechte ouder. „Het paard vormt een neutraliserende factor, en zo hoeft de therapeut niet telkens te voorkomen dat hij in die ouderrol belandt. Hij hoeft alleen te begeleiden.” Het dier ziet verder signalen die een mens veel later pas zou opmerken. „Het paard vergroot dingen uit, als onder een microscoop. Als ik mijn paard observeer, weet ik al snel of de cliënt in zijn buurt verkramp of zich ontspant.” En dat biedt stof voor de gesprekken waarmee therapeutisch paardrijden gepaard gaat.

Een andere mooie en belangrijke eigenschap van het paard is dat het iemand dragen kan, zegt Thiel. „Wat je als therapeut niet kunt, is iemand echt dragen, onvoorwaardelijk dragen – wat iedereen in het begin van zijn hechtingsproces nodig heeft. In de tbs-kliniek zag ik mensen die al heel vroeg beschadigd zijn, en nooit door hun moeder normaal gedragen zijn. Voor hen kan equithérapie echt een manier zijn om weer een beetje tot rust te komen, om balans te vinden, zichzelf een beetje terug te kunnen vinden.”

En nee. Aan het eind van het traject hoeft de cliënt het paard niet in de achtertuin te houden om in balans te blijven. Een therapeut zorgt dat de cliënt problemen in de toekomst zelf kan oplossen, zeggen Thiel en Van Eijk. „Wij leren niet iets aan, maar we vullen wat aan, zodat mensen ermee verder kunnen. Maar het is mooi als ze het paard wel in het achterhoofd houden.” Thiel: „Het moet niet zo zijn dat de cliënt straks alleen nog maar paarden vertrouwt! Het dier heeft een brugfunctie naar de mensen toe. Het paard gaat terug de wei in, waar het weer paard mag zijn – dat is trouwens belangrijk, zo houdt het paard dit werk vol. En de mens neemt de vaardigheden mee, zijn paardeloze leven in.”

.....
Dit is het eerste deel in een tweeluik over therapie met dieren. Volgende week vrijdag deel 2.

>>equithérapie.org