

Woord vooraf

In het kader van mijn eindwerk heb ik gekozen om mee te werken aan het 2PK-project, opgestart door het Expertisecentrum Dier-en-zorg van KATHO Campus HIVB en in samenwerking met het Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie Sint-Jozef te Pittem.

Equine Assisted Therapy was voor mij aanvankelijk een nieuw gegeven waarbij ik niet goed wist wat ik mij hierbij kon voorstellen. Na een ietwat nerveuze start zijn de EAT-sessies heel goed meegevallen. Het was voor mij een zeer aangename en vooral interessante ervaring.

Daarom wil ik graag Lies Depuydt (medewerkster Expertisecentrum Dier-en-zorg) bedanken voor de feedback tijdens het project en het corrigeren van mijn verslag.

Ook wil ik graag Benny Vermeire en Saskia Velle (psychiatrisch verpleegkundigen van de kliniek Sint-Jozef) bedanken voor hun toewijding en de goede zorgen voor de cliënten.

Daarnaast wil ik ook graag de cliënten bedanken die hebben meegewerkt aan dit project voor hun inspanning tijdens de sessies, ook al ging het soms wat minder goed.

En zeker niet te vergeten wil ik graag mijn vriend, Johan Hermans, bedanken voor het geduld de afgelopen vier jaar zodat ik deze studie tot een goed einde kon brengen.

Saskia Smits
09 augustus 2011

Titel

EAT bij jong volwassenen met een psychiatrische problematiek

Abstract

De helende invloed van dieren op de mens wordt steeds wijderspreider geaccepteerd en gebruikt. Ook therapie met behulp van paarden wordt meer en meer toegepast. Over psychotherapie met paarden is echter nog maar weinig beschreven. Bij deze therapie wordt het paard ingezet binnen een therapeutisch proces, waarbij er gewerkt wordt in een soort driehoeksrelatie tussen therapeut, paard en cliënt. Vooral het zelfbewustzijn van de cliënt wordt hierbij bevorderd en gevoelens en gedragingen worden gespiegeld. Een paard neemt de stemming over. Is de cliënt gespannen, dan wordt het paard dat ook. Op deze manier wordt het gedrag gespiegeld. De therapeuten kunnen dat gedrag aangrijpen om naar de onderliggende reden van die gevoelens te peilen.

Om de psychotherapeutische waarde van het paard te bepalen bij individuen met een psychiatrische problematiek, werd het proefproject 2PK opgestart. De bedoeling van dit project is om het psychotherapeutisch belang te documenteren aan de hand van een zestal therapie sessies met vijf jong volwassenen met een borderline-problematiek en één jong volwassene met autisme. Tijdens de sessies werd er vooral gewerkt rond vertrouwen, zelfvertrouwen, lichaamstaal, persoonlijke ruimte, samenwerking, (non-verbale) communicatie, grenzen stellen en probleemoplossend denken. Elke sessie werd nadien, samen met de cliënten, geanalyseerd en besproken. Aan de hand van een (zelf)evaluatie-vragenlijst, die werd ingevuld door de cliënten zelf, het team van de equithérapie en het team op de afdeling, kon het functioneren van de cliënt aangetoond worden tijdens de equithérapie-sessies en op de afdeling. De vragenlijsten werden ingevuld na de eerste en de laatste sessie. Deze resultaten werden vergeleken en er werd een balans opgemaakt van de evolutie van de cliënt in het begin van de sessies en op het einde van de sessies.

Trefwoorden

Animal Assisted Interventions
Equine Assisted Therapy
Equine Assisted Psychotherapy
Borderline
Autisme

Inhoudsopgave

1. DOELSTELLING	9
2. INLEIDING/LITERATUURSTUDIE	10
1 ANIMAL-ASSISTED INTERVENTIONS	10
1.1 <i>Inleiding</i>	10
1.2 <i>Terminologie</i>	10
1.3 <i>Innerlijke eigenschappen van dieren die bijdragen tot therapie</i>	11
1.3.1 Verminderen van angst en spanningen.....	11
1.3.2 Sociale bemiddeling	12
1.3.3 Hechting, overgangsobjecten en sociale behoeften	12
1.4 <i>Dieren als levend instrument voor cognitieve- en gedragsveranderingen</i>	13
1.5 <i>Positieve effecten van dieren bij psychosociaal kwetsbare individuen</i>	13
1.5.1 Socialiserend effect	13
1.5.2 Eenzaamheid en depressie.....	14
1.5.3 Personen met een mentale ziekte.....	14
1.5.4 Personen die medische zorg vereisen of invaliden	15
1.5.5 Kinderen met ADD en ADHD	15
1.5.6 Personen met epilepsie.....	15
1.5.7 Terminale personen	16
2 THERAPEUTISCH PAARDRIJDEN.....	17
2.1 <i>Inleiding</i>	17
2.2 <i>Ontstaansgeschiedenis van therapeutisch paardrijden</i>	17
2.3 <i>Terminologie</i>	18
2.4 <i>Onderverdeling therapeutisch paardrijden</i>	18
2.5 <i>Aangepast paardrijden</i>	18
2.6 <i>Paardrijden voor ruiters met een handicap</i>	19
2.7 <i>Equine Assisted Therapy (EAT)</i>	19
2.7.1 De therapie.....	20
2.7.2 Hippotherapie	21
2.7.2.1 Wat is hippotherapie?	21
2.7.2.2 Doelstellingen op lichamelijk niveau:	22
2.7.3 Orthopedagogisch paardrijden	22
2.7.3.1 Wat is orthopedagogisch paardrijden?.....	22
2.7.3.2 Doelstellingen op psychomotorisch vlak en cognitieve vaardigheden:	23
2.7.4 Equine Assisted Psychotherapy (EAP)	23
2.7.4.1 Wat is EAP?.....	23
2.7.4.2 Geschiedenis van EAP	25
2.7.4.3 Doelstellingen op psychisch niveau en emotioneel/sociaal vlak:	26
2.7.4.4 Eigenschappen van het paard die bruikbaar zijn in de psychotherapie.....	26
2.7.5 Contra-indicaties voor het volgen van Equine Assisted Therapy	28
2.7.6 Welke paarden worden gebruikt bij Equine Assisted Therapy (EAT)?	28
2.7.7 Training van een therapiepaard	29
2.7.8 De zintuigen en lichaamstaal van het paard	30
2.7.8.1 Zintuigen.....	30
2.7.8.2 Sociale dieren	31
2.7.8.3 Communicatie.....	32
2.7.8.4 Vocale repertoire.....	33
2.7.8.5 Exploratie en nieuwigheid	34
2.7.8.6 Voorbeelden van slechte communicatie tussen mens en paard	34
2.7.9 De rol van de therapeut bij EAT	35
2.7.10 Opleiding tot equitherapeut in België en Nederland	35
2.7.10.1 In België	35
2.7.10.2 Nederland	36

3.	MATERIAAL EN METHODE	39
1	WERKING	39
2	DOELGROEP	40
2.1	<i>Borderline</i>	40
2.1.1	Verschijselen	40
2.1.2	Hoe ontstaat borderline?	42
2.2	<i>Autisme</i>	44
2.2.1	Wat is autisme?	44
2.2.2	Indeling	44
2.2.3	Definitie en beschrijving	45
2.2.3.1	Neurowetenschap	45
2.2.3.2	Gedrag	45
2.2.4	Autistiform gedrag	47
2.2.5	Oorzaken	47
2.2.5.1	Genetische oorzaken	47
2.2.5.2	Autisme en schizofrenie	47
2.2.5.3	Autisme en unieke DNA mutaties	48
2.2.6	Gevolgen	48
3	DE PAARDEN	49
3.1	<i>Zaïba</i>	49
3.2	<i>Rolex</i>	49
3.3	<i>Oriënta</i>	50
4	DE SESSIES	51
4.1	<i>Sessie 1: kennismaking</i>	51
4.2	<i>Sessie 2: verzorging, communicatie, samenwerken, (vertrouwen)</i>	52
4.3	<i>Sessie 3: grenzen stellen, zelfvertrouwen, vertrouwen</i>	53
4.4	<i>Sessie 4: probleemoplossend denken, persoonlijke ruimte, samenwerken</i>	54
4.5	<i>Sessie 5: durf en relaxatie</i>	54
4.6	<i>Sessie 6</i>	55
5	DE HUISWERKOPDRACHTEN	57
5.1	<i>Huiswerkopdracht 1: kennismaking</i>	57
5.2	<i>Huiswerkopdracht 2: verzorging, communicatie, samenwerken</i>	58
5.3	<i>Huiswerkopdracht 3: grenzen stellen, stoppen, zelfvertrouwen en vertrouwen</i>	60
5.4	<i>Huiswerkopdracht 4: probleemoplossend denken, persoonlijke ruimte, samenwerken</i>	63
5.5	<i>Huiswerkopdracht 5: durf en relaxatie</i>	64
4.	RESULTATEN	66
1	CLIËNT 1	68
1.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	68
1.2	<i>Quotering van het team</i>	69
1.3	<i>Algemeen resultaat</i>	71
2	CLIËNT 2	71
2.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	71
2.2	<i>Quotering van het team</i>	72
2.3	<i>Algemeen resultaat</i>	74
3	CLIËNT 3	74
3.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	74
3.2	<i>Quotering van het team</i>	75
3.3	<i>Algemeen resultaat</i>	77
4	CLIËNT 4	77
4.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	77
4.2	<i>Quotering van het team</i>	78
4.3	<i>Algemeen resultaat</i>	80
5	CLIËNT 5	81
5.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	81
5.2	<i>Quotering van het team</i>	82
5.3	<i>Algemeen resultaat</i>	84

6	CLIENT 6	84
6.1	<i>Quotering van de cliënt zelf</i>	84
6.2	<i>Quotering van het team</i>	85
6.3	<i>Algemeen resultaat</i>	87
5.	DISCUSSIE EN ALGEMEEN BESLUIT	88
6.	PERSOONLIJKE VISIE	90
	BIJLAGEN	I
1	DAGBOEK VAN DE SESSIES	I
1.1	<i>Sessie 1</i>	<i>I</i>
1.2	<i>Sessie 2</i>	<i>II</i>
1.3	<i>Sessie 3</i>	<i>III</i>
1.4	<i>Sessie 4</i>	<i>VI</i>
1.5	<i>Sessie 5</i>	<i>VIII</i>
1.6	<i>Sessie 6</i>	<i>IX</i>
2	EIND-EVALUATIEFORMULIER VAN HET PROJECT	X
	LIJST MET FIGUREN	I
	BRONVERMELDING	I

1. Doelstelling

2PK is een project dat werd opgestart door het Expertisecentrum Dier-en-zorg van KATHO Campus HIVB in Roeselare. Dankzij de steun van het Fonds Lode Verbeeck kon het project op gang gebracht worden. Het Fonds Lode Verbeeck steunt projecten over heel België, die als doel hebben equithérapie wetenschappelijk te ondersteunen.

Het 2PK-project onderzoekt de mogelijkheden en de effecten van equithérapie in de behandeling van individuen met een psychiatrische problematiek. Het project loopt in samenwerking met het Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie Sint-Jozef in Pittem.

Equine Assisted Psychotherapy is bezig aan zijn opmars in België en omstreken. Er zijn verschillende bedrijven die ondersteunende interventies met paarden aanbieden. EAP kan aangewend worden bij persoonlijkheidsstoornissen, opgelopen trauma's, eetstoornissen, aanpassingsstoornissen, angststoornissen, emotionele problematiek, depressies, leerstoornissen, personen met hersenschade, stemmingswisselingen, gedragsproblemen, schizofrenie, ADHD, autisme, ...

Het is vooral bedoeld om de emotionele groei- en leerprocessen te bevorderen. Hierbij wordt vooral het zelfbewustzijn van de patiënten bevorderd en gevoelens en gedragingen terug gespiegeld.

EAP zou dus een grote ondersteuning bieden bij personen met een psychische aandoening. Maar EAP is een tak van Equine Assisted Therapy waar nog maar weinig onderzoek naar verricht is. Daarom is het belangrijk om EAP zoveel mogelijk wetenschappelijk te onderbouwen, zodat meer en meer de mogelijkheden en de resultaten kunnen bevestigd worden.

Voor het 2PK-project werd er gewerkt met vijf jong volwassenen met een borderline-problematiek en één jong volwassene met autisme. Ikzelf heb de sessies gegeven, onder begeleiding van twee psychiatrisch verpleegkundigen en één medewerker van het Expertisecentrum Dier-en-zorg. Er werd vooral gewerkt rond vertrouwen, zelfvertrouwen, lichaamstaal, persoonlijke ruimte, samenwerking, (non-verbale) communicatie, grenzen stellen en probleemoplossend denken. Er werden in totaal zes sessies voorzien. Elke sessie werd vastgelegd op film en werd diezelfde week samen met de jong volwassenen bekeken en geanalyseerd.

Het effectieve doel van het proefproject is om te kunnen beoordelen of deze vorm van therapie aanslaat en wat de therapeutische effecten hiervan zijn.

Er wordt een alternatieve vorm van therapie gegeven, met een minder directe aanpak. Er wordt tevens een andere setting geboden, waar men even kan ontsnappen aan de habituele therapieën in de kliniek. Doordat deze vorm van therapie vaak niet echt als therapie wordt ervaren, kunnen er soms ongeziene deuren geopend worden.

2. Inleiding/literatuurstudie

1 Animal-assisted interventions

1.1 Inleiding

Het is moeilijk om een gelijkvormige verklaring te geven waarom interventies met dieren therapeutisch kunnen werken voor de mens. In de literatuur zijn er verschillende mogelijke verklaringen beschreven. Meestal zijn deze verklaringen gebaseerd op de unieke innerlijke eigenschappen van dieren die lijken bij te dragen tot de therapie. Anderen benadrukken de waarde van dieren als levende instrumenten die kunnen gebruikt worden om positieve veranderingen teweeg te brengen in de zelfbeleving van een persoon, het gedrag bij het verwerven van verschillende vaardigheden en de aanvaarding van verantwoordelijkheid. Dieren kunnen ingezet worden bij verschillende therapieën, zoals psychotherapie, fysieke therapie en bezigheidstherapie, maar ook voor sociale en emotionele ondersteuning. De dieren die voornamelijk gebruikt worden zijn honden, katten, konijnen, cavia's, vogels, reptielen, lama's, paarden en dolfijnen.

1.2 Terminologie

Er bestaan verschillende soorten interventies met dieren om de levenskwaliteit van de mens te verbeteren. Daarbij moet er een onderscheid gemaakt worden tussen een therapeutische interventie en een recreatieve interventie.

In het woordenboek¹ wordt 'therapie' omschreven als: 'Een behandeling van een aandoening, ziekte of klacht met als doel een absoluut herstel of relatieve verbetering van de lichamelijke en/of geestelijke gezondheid te bewerkstelligen.'

En 'recreatie' wordt omschreven als: 'Alle activiteiten die in de vrije tijd plaatsvinden en ontspanning als doel hebben.'

Bij animal-assisted interventions wordt er een onderscheid gemaakt tussen AAA en AAT:

- *AAA: Animal-Assisted Activities:* Activiteiten die bedoeld zijn om de levenskwaliteit van de cliënt te verbeteren door gebruik te maken van de band tussen mens en dier. Deze activiteiten kunnen therapeutisch werken maar worden niet begeleid door een gediplomeerde therapeut die zijn diensten kan aanrekenen.



Figuur 1: Animal-Assisted Activity

- *AAT: Animal-Assisted Therapy:* Het gebruik van de band tussen mens en dier als een onderdeel van het genezingsproces. Deze interventies worden begeleid door een gediplomeerde therapeut in het kader van zijn/haar beroep. Er worden

¹ www.encyclo.nl

therapeutische doeleinden vooropgesteld, de interactie tussen mens en dier wordt begeleid, de vooruitgang in het therapieproces wordt gemeten en het hele proces wordt geëvalueerd.

1.3 Innerlijke eigenschappen van dieren die bijdragen tot therapie

1.3.1 Verminderen van angst en spanningen

Dat dieren een kalmerend effect hebben op de mens is uitgebreid beschreven in de literatuur. Een populaire verklaring voor dit fenomeen is deze van de '*biophilia hypothesis*' van E. O. Wilson² (1984). Deze theorie beweert dat de mens genetisch geneigd zou zijn om aangetrokken te worden naar andere levende wezens. De mens zou, uit evolutionair standpunt, zijn overlevingskans vergroten door zijn kennis en aandacht te vestigen op signalen uit de omgeving.

Alhoewel er in de literatuur referenties in overvloed zijn over het feit dat de aanwezigheid van dieren een kalmerend en ontspannend effect zouden hebben op de mens, toch zijn er geen overtuigende gegevens die bewijzen dat deze effecten te danken zijn aan een aangeboren aantrekking tot dieren.

Volgens Serpell³ (1986) heeft elke positieve stimulus die de aandacht trekt een kalmerend effect op het lichaam en zijn dieren gewoon een middel om die aandacht op te vestigen. Bovendien erkennen zelfs voorstanders van de biophilia hypothese dat individuele ervaringen en cultuur een belangrijke rol spelen in hoe mensen reageren op dieren.

Volgens Brickel⁴ (1985) biedt de theorie van het leren een andere verklaring voor de mogelijkheid dat dieren spanningen zouden verminderen tijdens therapieën. Volgens de theorie van het leren werkt een aangename ervaring sowieso versterkend, waardoor dit in de toekomst ook zal toenemen. Onaangename ervaringen of angstuitlokkende factoren zullen eerder teruggetrokkenheid of vermijdend gedrag uitlokken. Dieren die gebruikt worden in therapeutische context fungeren als buffer om de aandacht af te leiden van angstuitlokkende stimuli. Door deze tussenkomst is er de mogelijkheid tot zelfcontrole betreffende de blootstelling aan de stimulus in plaats van terugtrekking en vermijding. (bijvoorbeeld: een kind kan ervoor kiezen om seksueel misbruik te onthullen aan het therapiedier, liever dan dit te onthullen aan de therapeut). Herhaaldelijke blootstelling aan de afleidende eigenschappen van het therapiedier, samen met niet-aversieve gevolgen zouden resulteren in het verminderen of verdwijnen van bepaalde angsten. Daarentegen biedt Brickel geen verklaring voor waarom specifiek dieren zo afleidend zijn.

Terwijl de evolutietheorie en de theorie van het leren geen adequate uitleg kunnen geven waarom bepaalde mensen zich rustiger voelen met dieren in hun aanwezigheid, hebben verschillende onderzoekers een poging gedaan om de verscheidene menselijke psychologische reacties te onderzoeken en te meten tijdens interacties met dieren. Bepaalde studies die zich bezighielden met spanningsverminderende effecten die dierlijke aanwezigheid veroorzaken, hebben hartslag en bloeddruk gemeten als indicatoren voor spanning. Ook de lichaamstemperatuur, gedragsveranderingen door stress, de

² Edward Osborne Wilson is een Amerikaanse bioloog, onderzoeker, theoreticus, naturalist en auteur. In zijn boek 'Biophilia' beschreef hij de 'biophilia hypothesis', de aangeboren band tussen de mens en andere levende systemen.

³ Serpell James, 1986, *Pets; Pet owners; Human-animal relationships; History; Social aspects*, B. Blackwell, New York USA.

⁴ Brickel Clark, 1985, *Animals' influence on social perception*.

spanningstoestand en het gehalte van o.a. fenylethylamine⁵ in het bloedplasma werden gemeten.

Door de te grote verschillen in het eindresultaat van de verschillende studies en omdat er zowel positieve als negatieve invloeden vastgesteld waren, is het onmogelijk gebleken om een standvastig besluit te geven over de impact van dieren op menselijke spanningen. Gebaseerd op de resultaten van het onderzoek kan wel vastgesteld worden dat bepaalde dieren een kalmerend effect kunnen hebben op sommige mensen in een welbepaalde context. Doordat in bepaalde gevallen interactie met dieren meer stresserend bleek te zijn is het aangewezen om nog verder onderzoek te doen om dierlijke interventies te vergelijken met interventies met hetzelfde doel, maar dan zonder dieren. Het gegeven dat dieren spanningen zouden verminderen bij de mens sluit niet uit dat andere interventies of activiteiten zonder dieren even of meer effectief zijn.

1.3.2 Sociale bemiddeling

De vaststelling dat dieren dienst kunnen doen als bemiddelaar tussen menselijke sociale interacties en het relatieopbouwend proces kunnen bespoedigen tussen de patiënt en de therapeut werd vaak bevestigd bij dierlijke interventies. Beoefenaars van dierlijke interventies suggereren dat dieren de conversatie stimuleren door hun aanwezigheid en hun spontaan gedrag en door het bieden van een neutraal extern object waarop de aandacht kan gericht worden. Het dier functioneert in feite als ijsbreker. Er is onmiddellijk een onderwerp om over te praten en men ziet meteen hoe iemand instinctief op het dier reageert. Mensen zouden beter negatieve gedachten en gevoelens en bepaalde conflicten kunnen onthullen of bespreekbaar maken. Dit werd vastgesteld bij verschillende populaties (kinderen, adolescenten en volwassenen met psychische stoornissen, ouderen, studenten, gewone eigenaars van honden,...).

Als de aanwezigheid van een dier de therapeut minder bedreigend, meer ontspannen en vriendelijker kan laten overkomen, is het logisch dat sommige patiënten zich sneller openstellen naar de therapeut toe. De aanwezigheid van een dier geeft een positief, extern gespreksonderwerp waarop men zich kan richten en vergroot en versnelt tevens de kans op een positieve ontwikkeling in de samenwerking tussen patiënt en therapeut.

1.3.3 Hechting, overgangsobjecten en sociale behoeften

De mens heeft een aangeboren behoefte aan sociale interacties. Deze sociale interacties focussen zich op welbepaalde individuen. Gedrag zoals volgen, vasthouden, glimlachen naar elkaar is normaal in de relatie tussen een kind en een hechtingspersoon. Dit gedrag wordt niet enkel vertoond aan primaire hechtingspersonen, maar ook aan secundaire individuen.

Dit gedrag wordt ook beschreven in interacties met dieren en er is geen twijfel mogelijk dat mensen zich ook kunnen hechten aan dieren. Theorieën over hechting en sociale behoeften helpen in het begrijpen en ontwikkelen van de potentiële waarde van de integratie van dieren in therapieën.

Uit onderzoek naar Animal Assisted Therapy blijkt dat kinderen makkelijker contact maken met dieren dan met mensen. Dieren spelen vanaf de dag dat iemand geboren wordt een rol in zijn of haar leven, of ze dat nu willen of niet. Kinderen krijgen knuffels in de vorm van een dier, op het behang, de gordijnen en op de kleding van kinderen verschijnen afbeeldingen van dieren. Overal om kinderen heen hebben dieren hun eigen functie. In sprookjes en tekenfilms wordt er bijvoorbeeld vaak gebruik gemaakt van dieren om kinderen te vermaken of om ze iets te leren. Kinderen bekijken dieren met fascinatie en staan vaak opener naar

⁵ Fenylethylamine is een lichaamseigen stof die o.a. aangemaakt wordt wanneer mensen verliefd zijn. In hoge concentraties leidt dit tot zenuwachtigheid en paranoia: zwetende handpalmen, hartkloppingen, versnelde ademhaling, ...

dieren toe dan naar volwassenen en vertrouwen een dier hun diepste geheimen en gevoelens toe. Het is daarom dat een dier een belangrijke rol kan spelen in de therapie. De kinderen hebben vaak het vertrouwen in volwassenen verloren en het dier kan als een brug dienen tussen het kind en de therapeut.

Een overgangsobject is een object, zoals bijvoorbeeld een dekentje of speelgoedje, dat een rustgevende en ondersteunende functie heeft voor een kind bij de normale stressontwikkeling of bij scheiding van de primaire verzorger.

In de therapeutische context wordt beschreven dat dieren eveneens ondersteuning bieden bij stress in de eerste fasen van de therapie en eveneens een kalmerend effect hebben zodat er een normale gespreksrelatie kan gevormd worden tussen therapeut en patiënt. Dieren kunnen zowel als hechtingspersoon als overgangsobject fungeren, doch er moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen beide begrippen. 'Hechting' betekent een langdurige emotionele band, terwijl 'overgang' betekent het overgaan van een welbepaalde toestand naar een andere zonder de ontwikkeling van een langdurige emotionele band. Het doel van een overgangsobject is om te fungeren als een brug naar een hoger, meer sociaal aanvaardbaar niveau van functioneren, niet als vervangmiddel voor gefaalde menselijke relaties.

1.4 Dieren als levend instrument voor cognitieve- en gedragsveranderingen

Het gebruik van dieren als levende instrumenten kan nuttig zijn om mensen te helpen zichzelf en de wereld in een ander perspectief te zien en om nieuwe vaardigheden te leren in hun gedragsrepertoire.

Er is een continue wederkerige relatie tussen de gedachten, het gedrag en de omgeving van een individu (bijvoorbeeld: een persoon die denkt van zichzelf 'slecht' te zijn, zal zich ook gedragen als een 'slecht' persoon en zal door de omgeving ook behandeld worden als een 'slecht' persoon).

Het doel van de therapie is om positieve veranderingen teweeg te brengen in het zelfbewustzijn door het zelfrespect en zelfvertrouwen te verbeteren. Dieren hebben daarbij de mogelijkheid om individuen te helpen om gepaste sociale interacties aan te gaan met de daarbij horende oorzaak en gevolg van hun gedrag. Dieren kunnen helpen in het geven van feedback in sociale interacties. Dit is te danken aan hun duidelijke, eerlijke en onmiddellijke reactie bij zowel positieve als negatieve stimuli.

1.5 Positieve effecten van dieren bij psychosociaal kwetsbare individuen

1.5.1 Socialiserend effect

Het is algemeen geweten dat een gebrek aan sociale contacten leidt tot eenzaamheid, depressie en stress, waardoor het immuunsysteem kan onderdrukt worden, met eventueel ziekte tot gevolg. Aangezien dieren door het geven van gezelschap de eenzaamheid, en dus ook stress kunnen reduceren, is een logisch gevolg hiervan dat dieren ook het aantal ziekten die door stress ontstaan kunnen reduceren.

Zoals iedereen met een huisdier wel weet is dat mensen automatisch met hun dieren converseren. Dieren blijken dus uitstekende conversatiepartners te zijn! Dieren laten mensen niet alleen met henzelf converseren, maar laten mensen ook met mekaar converseren, stimuleren vriendelijke conversaties en bieden een onderwerp om over te praten. Mensen geraken makkelijker aan de praat, wisselen verhalen uit en lachen wanneer bijvoorbeeld een hond aanwezig is.

1.5.2 Eenzaamheid en depressie

Isolatie, gebrek aan gezelschap, gebrek aan sociale steun en depressie zijn grote risicofactoren die het welzijn van een individu kunnen schaden. Er is zelfs een verhoogde kans op suïcide of ander onevenwichtig gedrag. Individuen met veel tegenslag in hun leven zijn meer kwetsbaar voor gevoelens van eenzaamheid en depressie. Sociale ondersteuning heeft een bufferend effect op stress en dieren kunnen in sommige gevallen een vervangmiddel zijn voor een menselijke partner.

Uit verschillende studies is gebleken dat oudere depressieve mensen minder negatieve gedachten hadden wanneer zij een vogel als huisdier hadden. Ook in bejaardentehuizen waar vogels als huisdier werden gehouden, en waarbij de bewoners de mogelijkheid hadden om de dieren te verzorgen, werden minder depressies gesignaleerd dan wanneer bewoners niet in contact kwamen met de dieren. De individuen die wel contact hadden met de dieren waren meer interactief met familieleden en personeelsleden.

1.5.3 Personen met een mentale ziekte

Een nieuwe ontwikkeling is het inzetten van honden bij personen met een psychische stoornis. De voornaamste taken van de hond omvatten het geven van gezelschap, comfort en affectie, eigenlijk alles wat nodig is om een persoon met een psychische stoornis zoveel mogelijk te stabiliseren. Bijvoorbeeld bij individuen met een posttraumatische stressstoornis worden in bepaalde centra honden ingezet in de behandeling, waarbij door middel van tactiel contact met het dier de patiënt kan gekalmeerd worden. Bij groepstherapieën bij patiënten met een dissociatieve stoornis⁶ wordt soms een therapiehond ingezet om zijn kalmerende werking. Honden kunnen ook makkelijk voelen wanneer iemand stress heeft. Tijdens deze sessies kan de therapiehond de therapeut er tevens op wijzen wanneer iemand stress ondervindt. Ook bij patiënten met verscheidene psychiatrische diagnoses kunnen therapiedieren een vermindering brengen in de angst en kunnen ze ook bij sommige patiënten met stemmingsstoornissen een bufferende werking hebben.

Een dier heeft een soort brugfunctie waar mensen met een contactstoornis, bijvoorbeeld autisme, altijd direct feedback op moeten geven. Ze moeten wel reageren. Dat hoeven ze op mensen niet altijd. Natuurlijk is wegstijgen of niets zeggen ook een reactie. Wij zijn dan snel geneigd te interpreteren en die reactie te betrekken op onszelf. Dieren denken zo niet. Ze blijven contact zoeken, snuffelen nog eens en vragen om aangeraakt te worden. Ze treden zonder oordeel een mens tegemoet.

Ook paarden worden meer en meer ingezet bij mensen met een mentale aandoening. Voor sommige mensen is het paard uniek in het motiveren van een persoon, waardoor de therapiedeelname makkelijker wordt. Ook bij kinderen die een gewelddadig verleden kennen blijkt dat therapie met paarden zeer effectief is in het normaliseren van het gedrag van deze kinderen.

Een groot verschil tussen honden en paarden evenwel is dat een hond 24 op 24 beschikbaar kan zijn om gezelschap te bieden, terwijl therapie met paarden menselijke organisatie en een behoorlijke infrastructuur vereist.

AAT kan op verschillende vlakken voordeel bieden op psychologisch gebied: verhoging tot bereidheid om deel te nemen aan therapieën, een vermindering van het dreigende karakter van een therapeutische omgeving, de therapeut meer toegankelijk maken, de aandacht en

⁶ Een dissociatieve stoornis is een psychische aandoening waarbij dissociatie het belangrijkste kenmerk is. Dissociatie is een verschijnsel dat vrijwel iedereen wel kent (bijvoorbeeld dagdromen of verstrooidheid), maar als de verschijnselen zo erg worden dat een mens niet meer normaal kan functioneren, is er sprake van een stoornis. Dissociatie kan ook deel uitmaken van andere psychische ziektebeelden (bijvoorbeeld borderline).

het engagement verbeteren vanuit de patiënt zelf, het bieden van sociale ondersteuning, het verbeteren van het zelfvertrouwen, ondersteunen van sociale interacties, bieden van een kalmerend effect, verbeteren van het inlevingsvermogen bij anderen, verbeteren van de gehechtheid, ...

Op te merken is dat een therapiedier slechts één aspect van de behandeling uitmaakt, samen met het medicamenteuze en psychiatrische aspect.

1.5.4 Personen die medische zorg vereisen of invaliden

Dieren kunnen ook bevorderend werken bij personen met een handicap of personen met een bepaalde ziekte zoals doofheid of Alzheimer. Zo'n individuen zijn meer beperkt in hun communicatie met anderen en voelen zich vaak eenzaam en geïsoleerd, ook al zijn ze niet letterlijk alleen. In deze omstandigheden kan een assistentiehond hulp bieden door bijvoorbeeld de hulpbehoevende persoon te verwittigen bij het rinkelen van de telefoon. De hond, die fungeert als fulltime metgezel, kan dan ook een gesprekspartner worden die gedragsmatig reageert op het gemoed en de uitdrukking van de personen in zijn buurt. Op deze manier is het voor de hulpbehoevende persoon makkelijker om te communiceren met zijn omgeving. Personen met een hoorgebrek die gebruik maken van zo'n hond bevestigen dat ze minder eenzaam zijn sinds ze de hond hebben.

Bij personen met Alzheimer mag niet verwacht worden dat een huisdier genezing biedt, maar het kan wel helpen om de levenskwaliteit van deze individuen te verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat op dagen dat deze personen konden interageren met honden die in de dagactiviteiten werden ingezet, er een betere oriëntatie was bij de patiënten. De honden werden dan gebruikt om korte wandelingen te maken met de patiënt binnen de faciliteit. Wanneer deze honden dan teruggeroepen werden, volgden deze patiënten automatisch. Maar het zijn niet alleen honden of katten die kunnen ingezet worden, ook vissen kunnen een positief effect hebben op individuen met Alzheimer. Uit onderzoek bij faciliteiten voor personen met Alzheimer waar aquaria met vissen werden geïntroduceerd, is gebleken dat er een verhoogde voedselopname was bij personen die het moeilijk hadden met eten, waardoor ook het lichaamsgewicht terug toenam. De bewoners bleven ook langer aan de eettafel zitten en er was een verhoogde alertheid tijdens het eten wanneer zij in het bijzijn van het aquarium waren. Het resultaat was dat er een verhoogde opname was van nutriënten, de individuen waren zich meer bewust van de dagen van de week en er waren minder agressieve en luide uitbarstingen.

Ook paarden worden ingezet bij individuen met een motorische handicap. Paardrijden veroorzaakt normale heupbewegingen die lijken op het normaal voortbewegen. Hierdoor verbetert de stabiliteit van de gewrichten, waardoor ook het evenwicht en de lichaamshouding verder verbetert.

1.5.5 Kinderen met ADD en ADHD

Het kalmerende effect van therapiedieren bij kinderen is zeer waardevol bij hyperactieve kinderen of kinderen met concentratiestoornissen. Tijdens therapeutische interventies bij deze kinderen in hun leeromgeving, waren dieren in staat om de aandacht van deze kinderen te trekken en ook deze aandacht te behouden en ook naar de omgeving toe te richten. Geruststelling en kalmeren zijn noodzakelijke stappen in de behandeling om een normale leeromgeving te creëren. Verbeteringen in het gedrag kunnen optreden, alhoewel dit zich niet generaliseert op alle vlakken.

1.5.6 Personen met epilepsie

Een 'seizure respons dog' is opgeleid om één of meerdere belangrijke taken te vervullen, vooral wanneer iemand een epileptische aanval heeft gehad. Bijvoorbeeld een alarmknop

induwen, de persoon wakker maken, de telefoon of medicatie brengen. Hij kan ook helpen om gevaarlijke omstandigheden te vermijden, bijvoorbeeld veilig oversteken of afstand houden van rivieroeveren en afgronden.

Bepaalde honden hebben het vermogen om dreigende epileptische aanvallen te voelen aankomen. Sommige dieren vertonen anticipatoir gedrag, voorafgaand aan een epileptische aanval. Deze honden worden 'seizure alert dog' genoemd. Zij kunnen hun baasje dan op één of andere manier verwittigen. Dit aanvoelen kan niet aangeleerd worden, enkel een herkenbaar signaal leren geven lukt soms. Er moet wel opgemerkt worden dat sommige honden die niet gewend zijn aan zulke epileptische aanvallen, soms angstig, vermijdend en ook agressief kunnen reageren.

1.5.7 Terminale personen

Met heeft onderzocht dat kinderen en volwassenen met AIDS gemakkelijker troost kunnen vinden en makkelijker een positieve relatie kunnen aangaan met een dier dan met een ander mens in hun tijd van nood. Kameraadschap van een dier zou de gevoelens van stress verminderen, waardoor het immuunsysteem minder snel onderdrukt wordt.

2 Therapeutisch paardrijden

2.1 Inleiding

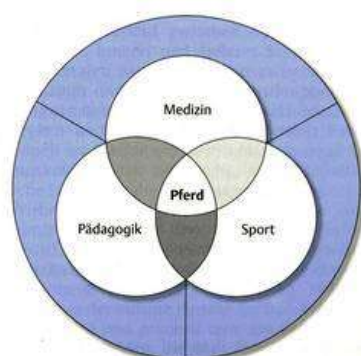
Het gebruik van paarden voor menselijke therapie is aan een opmars bezig. In landen als de Verenigde Staten is dit concept al sterk ontwikkeld en bekend. In Vlaanderen lijkt dit momenteel nog niet het geval. Er is weinig wetenschappelijke voorkennis voorhanden over de Vlaamse situatie.

Het centrale idee van therapie met paarden is dat, voor de deelnemers, de interactie met paarden een positieve invloed zal hebben. Er worden verbeteringen verwacht op lichamelijk, cognitief, psychisch en sociaal vlak, zoals bijvoorbeeld het uitbouwen van zelfvertrouwen en het contact met anderen. Dergelijke ontplooiing blijkt natuurlijk interessant wanneer we denken aan mensen met een mentale en/of fysische handicap.

2.2 Ontstaansgeschiedenis van therapeutisch paardrijden

Aan paarden worden al eeuwen bijzondere, zelfs mythische eigenschappen toegeschreven, maar het idee om ze in te zetten in een therapie wordt vooral sinds het begin van de 20ste eeuw onderzocht. Het kreeg een sterke impuls dankzij de Deense Lis Hartel: ze raakte als 23-jarige door polio verlamd, maar wist zich met een ijzeren wilskracht weer op haar paard te hijsen. In de jaren vijftig zou ze voor paardendressuur zelfs tweemaal zilver halen op de Olympische Spelen, waarmee ze meteen als het voorbeeld gold van een geslaagde revalidatie met een paard. Een andere belangrijke naam is Antonius Kroeger, een Duitse psychotherapeut en vader van het orthopedagogisch voltigeren.

Het echte begin van de opkomst van therapeutisch paardrijden is de oprichting van het 'Kuratorium für Therapeutischen Reiten' in 1970. Binnen deze organisatie werden contacten onderhouden tussen meerdere landen die zich bezighielden met therapeutisch paardrijden. Door de uitwisseling van informatie tussen verschillende disciplines en beroepsprofessionals zoals artsen, pedagogen, psychologen en fysiotherapeuten kreeg therapeutisch paardrijden vorm en naam. Vanuit de discipline geneeskunde, sport, orthopedagogie/psychologie en psychotherapie zijn er vier verschillende vormen van therapeutisch paardrijden ontstaan: paardrijden voor personen met een beperking (aangepast paardrijden, paardrijden voor ruiters met een handicap), hippotherapie, orthopedagogisch voltigeren/rijden en psychotherapie. Therapeutisch paardrijden bevindt zich in de overlap van deze disciplines.



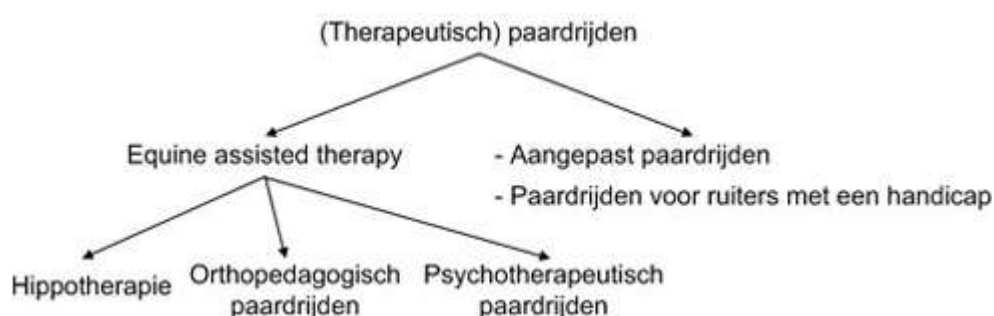
Figuur 2: fields of therapeutic riding (Thonhauser 2006)

2.3 Terminologie

Therapeutisch werken met paarden kan plaatsvinden binnen de (geestelijke) gezondheidszorg, welzijns- en gehandicaptenzorg en revalidatie. Het kan (psycho)therapie betreffen, psychosociale begeleiding, coaching of training. Differentiatie is gebaseerd op het therapeutisch niveau van de interventie en of er werkelijk rijvaardigheden worden aangeleerd.

'Therapeutisch paardrijden' wordt over het algemeen gebruikt als overkoepelende term voor alle werkvormen waarbij gebruik gemaakt wordt van het paard om de levenskwaliteit van personen met een beperking te verbeteren. Deze interventies kunnen een specifiek therapeutisch doel hebben of gewoon dienen als sport of recreatie, maar wel een therapeutisch effect hebben.

2.4 Onderverdeling therapeutisch paardrijden



2.5 Aangepast paardrijden

Wanneer paardrijden wordt aangeboden als recreatieve activiteit aan personen met een handicap, mentale of meervoudige beperking spreekt men van '*aangepast paardrijden*'. De nadruk ligt hier meer op het paardrijden als ontspanning, zowel individueel als in groepsverband. Bij deze rijvaardigheid wordt een ruiter bijgestaan door een rij-instructeur, maar niet door een therapeut. Deze interventie heeft geen therapeutisch doel, maar kan wel therapeutisch werken. De ruiter met een beperking leert, met de hulp van speciale begeleiders en aangepast materiaal en hulpmiddelen (speciale teugels en stijgbeugels, hellend vlak om met rolstoel op te rijden, ...) paardrijden. Voor zwaar gehandicapte personen is het huifbedrijden⁷ een mogelijkheid, zodat ze toch baat kunnen hebben bij de ritmische bewegingen van de paarden.

De plezierervaring van het paardrijden alleen of in groep met andere ruiters staat voorop. Hier spelen ook integratie en inclusie een rol.

In principe bevindt deze vorm van paardrijden zich dus eigenlijk buiten de doelstelling van het therapeutisch paardrijden. De therapeutische neveneffecten worden zeker gewaardeerd, maar vormen binnen deze tak van sport of recreatie geen doel op zich. Wanneer het gaat om het verbeteren van de motoriek of houding van gehandicapte personen, kan men wel spreken van een vorm van EAT, namelijk 'hippotherapie'. Hier is er wel sprake van een specifiek therapeutisch doel, waarbij ook een therapeut aanwezig is.

⁷ Huifbedrijden is het passief bewegen van personen met uiteenlopende aandoeningen, door middel van rijden op een zogenaamd huifbed. Het huifbed is een stalen frame waartussen een zeil is gespannen. Door de stapbeweging van de paarden en hun lichaamswarmte, wordt het volledige lichaam van de persoon op het huifbed op een natuurlijke wijze in beweging gebracht en gemasseerd. Alle spieren worden aangesproken, wat uiteindelijk leidt tot een grote ontspanning.



Figuur 3: huijbedrijden



Figuur 4: aangepast paardrijden

2.6 Paardrijden voor ruiters met een handicap

Wanneer sportief paardrijden het doel wordt van de activiteit spreekt men van *'paardrijden voor ruiters met een handicap'*. Hierbij komen rijtechnische aspecten aan bod, eventueel aangepast aan de beperking. De ruiter kan zelf kiezen of hij de sport recreatief en/of competitief beoefent. Dit vereist hulp van specifiek opgeleide en ervaren instructeurs paardrijden. Hier richt men zich op het compenseren van fysieke en psychische beperkingen van handicaps, opbouw van zelfvertrouwen en eigenwaarde, het leren inschatten van de eigen mogelijkheden en grenzen en het bereiken van sportprestaties. Alhoewel men hier niet van therapie spreekt, worden door het aanleren van de algemene rijvaardigheden ook therapeutische doelen bereikt.

2.7 Equine Assisted Therapy (EAT)

Als we spreken over *EAT* betekent dit dat het interventies betreft met specifieke therapeutische doeleinden met de aanwezigheid van een gediplomeerd therapeut. De paarden die hierbij betrokken zijn, zijn speciaal geselecteerd en eventueel getraind. Deze term wordt internationaal gebruikt om 'echte' therapieën met het paard als medium te onderscheiden van paardrijden als recreatief en sportief gegeven. Het gaat hier om doelgericht handelen - op verschillende terreinen en op regelmatige basis - door professionele werkers in de gezondheids- en welzijnszorg. De therapeuten/trainers kunnen vanuit verschillende achtergronden werkzaam zijn. De begeleiding kan plaatsvinden vanuit psychotherapie, maatschappelijk werk, activiteitenbegeleiding, sociotherapie, coaching of een andere vorm van hulpverlening.

In tegenstelling tot de algemeen aanvaarde therapieën, waarbij veel van het vermogen van de cliënt wordt verwacht, gaat het bij Equine Assisted Therapy vooral om het voelen en ervaren. Door de driedimensionele beweging van het paard, de warmte van het paardenlijf, enz. wordt de cliënt geprikkeld om mee te doen en te denken. Het grootste verschil met gangbare therapieën is dat niet de therapeut conclusies trekt, maar wel de cliënt op basis van ervaring met de paarden, en de op zijn problematiek afgestemde oefeningen met de paarden.

EAT kan nog verder onderverdeeld worden in drie categorieën:

- Hippotherapie: fysiotherapie op het paard.
- Orthopedagogisch paardrijden.
- EAP (Equine Assisted Psychotherapy): psychotherapie met paarden.

2.7.1 De therapie

- Grondwerk: bij grondwerk werkt de cliënt op de grond met het paard. Het paard wordt gepoetst, er worden spelletjes gedaan met het paard, er wordt geknuffeld, enz... Hierbij is de interactie tussen het paard en de cliënt erg belangrijk. Tijdens het grondwerk kan het paard aan de longeerlijn lopen of de therapeut loopt naast het paard mee.



Figuur 5: longeren

- Leiden: tijdens het leiden loopt de cliënt naast het paard. Het is de bedoeling dat de cliënt in dezelfde tred loopt als het paard, op deze manier leer de cliënt rekening te houden met een ander.
- Voltigeren: tijdens het orthopedagogisch paardrijden zit de cliënt op een paard aan de longe. Het paard wordt door de therapeut in een rondje om hem of haar heen gedirigeerd. Het orthopedagogisch voltigeren is afgeleid van het sportief voltigeren, dat het best kan omschreven worden als een combinatie van acrobatiek en turnen op het paard. Door de verschillende (gymnastiek)oefeningen op het paard wordt de cliënt zich bewust van zijn lichaam, gedachten en gevoelens. Het doel is de psychomotorische ontwikkeling te verbeteren, het ervaren van de eigen vaardigheden en lichaamsgrenzen om zo tot een realistisch zelfbeeld te komen. Verder wordt er tijdens het voltigeren gebruik gemaakt van ontspannings- en zelfveraringsoefeningen op het bewegende paard. De cliënt leert tijdens het voltigeren grenzen herkennen en geduld beoefenen.



Figuur 6: sportief voltigeren

- Rijden op het paard: rijden op het paard begint pas als er voldoende vertrouwen in de cliënt zijn mogelijkheden is om het paard goed te begeleiden. Het paard wordt voorzien van teugels en de cliënt mag het paard tijdens de sessie zelf sturen. Hierbij wordt het zelfvertrouwen en de zelfredzaamheid van de cliënt bevorderd.

2.7.2 Hippotherapie

2.7.2.1 Wat is hippotherapie?

Hippotherapie betekent letterlijk 'therapie met behulp van het paard'. Vaak wordt 'hippotherapie' als overkoepelende term gebruikt in plaats van 'equithérapie'. Hippotherapie betreft een therapeutische behandeling waarbij gebruik gemaakt wordt van de specifieke eigenschappen en/of driedimensionale ritmische beweging van het paard om sensomotorische prikkels te geven aan de cliënt. De driedimensionale schommelimpuls van een ruiter op een paard komt overeen met het bewegingspatroon van de mens, maar dan zonder de benen te belasten. De beweging van het paard manipuleert het bekken van de patiënt op een manier die lijkt op de natuurlijke heupbeweging van de mens. Op die manier worden bepaalde bewegingen bij de mens vergemakkelijkt en kunnen ondermeer houding, evenwicht, coördinatie en ruimteoriëntatie worden geoefend. Dit kan bijzonder nuttig zijn voor de behandeling van motorische stoornissen. Er is hier geen sprake van les, maar van behandeling. Hippotherapie wordt ingezet voor diverse doelen waarin diverse lichaamsprocessen centraal staan om een hoger niveau van lichamelijk functioneren te bereiken. Hippotherapie is dus eigenlijk een medische behandeling en heeft dus vooral een fysiotherapeutische werking en wordt dikwijls toegepast bij amputaties, autisme, personen met hersenschade, na een beroerte, cerebrale parese⁸, het Down-syndroom, emotionele afwijkingen, visuele- of gehoorstoornissen, multiple sclerose⁹, musculaire dystrofie¹⁰, spina bifida¹¹, beschadiging aan het ruggenmerg, ...

⁸ Cerebrale parese = bewegingsstoornis van de hersenen. Het geeft aan dat een deel van de hersenen door een beschadiging niet of anders functioneert dan normaal. De hersenen zijn niet meer in staat de juiste spanning aan de spieren door te geven en ze onderling op de goede manier te laten samenwerken. Meestal heeft de stoornis betrekking op het gedeelte van de hersenen dat te maken heeft met bewegen en spreken.

⁹ Multiple sclerose = aandoening van het centraal zenuwstelsel, vermoedelijk een auto-immuunziekte.

¹⁰ Musculaire dystrofie = erfelijke spierziekte die gekenmerkt wordt door progressieve verzwakking van de skeletspieren.

¹¹ Spina bifida = gespleten ruggengraat. Ontstaat in de eerste vier weken van de zwangerschap. Bij de aanleg van de ruggenwervels treedt er een fout op waardoor één of meerdere wervels niet worden gesloten. Eén van de oorzaken zou een erfelijke factor kunnen zijn.



Figuur 7: hippotherapie

2.7.2.2 Doelstellingen op lichamelijk niveau:

- Ontspanning
- Reguleren en vitaliseren van lichaamsprocessen: bloedsomloop, stofwisseling, spijsverteringsstelsel, enz...
- Versterking van gewrichten, spieren, banden en pezen.
- Versterken van de zintuigen.
- Normalisatie van de spiertonus: dit wordt bekomen door het afwisselen van spiercontractie en spierrelaxatie bij de cliënt door de ritmische bewegingen van het paard, de specifieke zithouding en de directe lichaamswarmteoverdracht van het paard.
- Betere lichaamsbeheersing met behulp van bewust spannen en ontspannen.
- Normalisatie van het evenwicht: door de voor- en achterwaartse- en op- en neergaande bewegingen van het paard moet de ruiter voortdurend zijn evenwicht herstellen, men leert ook op een paard om een mooie rechte houding aan te nemen.
- Symmetrische romphouding en goede hoofdbalans.
- Coördinatie van de ledematen: dit wordt vooral aangesproken bij het zelfstandig leiden van het paard. Zonder deze coördinatie kan men het paard niet adequaat leiden.
- Dissociatie: het afzonderlijk bewegen van lichaamsdelen.
- Lichaamsbesef: door de bewegingen van het paard leert de ruiter zijn lichaamsdelen gebruiken. Noties van links, rechts, voor en achter kunnen zich progressief ontwikkelen.
- Ontwikkelen van sensomotoriek¹²: bewegingen op gang gebracht door en/of met behulp van externe prikkels of van binnenuit.

2.7.3 Orthopedagogisch paardrijden

2.7.3.1 Wat is orthopedagogisch paardrijden?

Het doel is afhankelijk van de hulpvraag en kan zich richten op problemen van fysieke, psychische, (ortho)pedagogische en/of psychosociale aard. Het doel is voornamelijk educatief en draait hierbij vooral rond de sociale ontplooiing: de interactie en communicatie tussen de ruiter, het paard en de begeleider. Het gaat niet over het leren paardrijden zelf. De activiteiten op het paard worden gebruikt om de ontwikkeling te bevorderen op verschillende vlakken.

¹² Koppeling tussen motoriek en sensoriek (vermogen om te zien, horen en voelen). Bijvoorbeeld om een bal te kunnen vangen (motoriek), moet je hem kunnen zien (sensoriek).

Deze interventies bestaan zowel uit een interactioneel aspect (verzorging en omgang met het paard) als uit oefeningen op het paard zelf. Het berijden van het paard wordt meestal in de vorm van voltige gegeven.

Deze therapie is ontwikkeld voor kinderen met coördinatie- en gedragsproblemen, concentratiestoornissen, ontwikkelingsstoornissen (motorische-, taal- en spraakstoornissen), angststoornissen en eetstoornissen. Men gaat hierbij ingrijpen in het ontwikkelingsproces om het te bevorderen, te versnellen of te corrigeren.



Figuur 8: orthopedagogisch paardrijden

2.7.3.2 Doelstellingen op psychomotorisch vlak en cognitieve vaardigheden:

- Angst verminderen.
- Ontwikkelen van zelfvertrouwen.
- Verbetering van concentratie en alertheid.
- Sociale vaardigheden bijbrengen.
- Lichaamsbewustwording op abstract niveau.
- Prikkelen van taalvaardigheid en non-verbale communicatie.
- Bevorderen van tijd- en ruimtebeleving.
- Stimuleren en versterken van de grote en kleine motoriek.
- Versterken van auditief, visueel en ruimtelijk geheugen.
- Cognitieve prikkeling door inzet van spel- en andere educatieve middelen.

2.7.4 Equine Assisted Psychotherapy (EAP)

2.7.4.1 Wat is EAP?

Dit is voornamelijk om patiënten met een psychische aandoening te ondersteunen. Deze therapie kan zowel gerelateerd zijn aan het rijden zelf als aan het interactioneel aspect. EAP kan aangewend worden bij persoonlijkheidsstoornissen, opgelopen trauma's, eetstoornissen, aanpassingsstoornissen, angststoornissen, emotionele problematiek, depressies, leerstoornissen, personen met hersenschade, stemmingswisselingen, gedragsproblemen, schizofrenie, ADHD, autisme, ...

Het is vooral bedoeld om de emotionele groei- en leerprocessen te bevorderen. Hierbij wordt vooral het zelfbewustzijn van de patiënten bevorderd en gevoelens en gedragingen terug gespiegeld. Tegen een paard kan je niet liegen. Het ziet en aanvaardt je zoals je bent. En het neemt de stemming over. Is de cliënt gespannen, dan wordt het paard dat ook. Op deze manier wordt het gedrag gespiegeld. De equitherapeuten kunnen dat gedrag 'lezen' en aangrijpen om naar de onderliggende reden van die gevoelens te peilen. Maar niet alleen

patiënten met verborgen sociaal-emotionele problemen, ook kinderen en volwassenen met bijvoorbeeld hyperactiviteit, ADHD of angsten kunnen baat hebben bij deze therapie.

Bij iemand met een minderwaardigheidsgevoel die bang is voor contact zou één van de doelen kunnen zijn, ervaren of het paard die persoon afwijst. Het gevoel dat iemand door een paard geaccepteerd wordt, neemt de eigenwaarde toe. Via het paard kan men spelenderwijs aan de slag met het bewust worden van eigen lichaamssignalen. Het paard communiceert via minimale lichaamssignalen, hij nodigt hiermee uit om contact te maken en te bewegen. Hij begrijpt echter geen dubbele boodschappen, daarvan raakt hij in de war. Mensen komen niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk in beweging op de rug van een paard. Plezier staat hierin voorop. Op het moment dat er plezier is, worden er ook andere deuren geopend die het bestaan meer zin en betekenis kunnen geven. Het gaat in feite om het leren focussen op het hier-en-nu, weg van het nare gevoel dat gekoppeld is aan het verleden.

Veel van de jongeren die zich in de huidige hulpverlening bevinden hebben aan meerdere therapieën meegewerkt en evenveel therapeuten gezien, dat ze geen vertrouwen meer hebben in therapieën en de therapeut met wantrouwen tegemoet treden. Veel professionals zoeken daarom een alternatieve vorm van therapie.

Bij adolescenten met gedragsproblemen kan EAP positieve resultaten opleveren. De cliënten leren dat door agressie en opstandig gedrag niet het gewenste resultaat bekomen wordt bij het paard. Ze zijn gedwongen om hun eigen gedrag aan te passen om het gewenste gedrag bij het paard te verkrijgen, waardoor ze de verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gedrag.

Adolescenten die zich lusteloos, depressief en hopeloos voelen kunnen zich zeer passief gedragen. Paarden tasten vaak de grenzen af van iemand die passief is, door deze grenzen te betreden. Paarden betreden grenzen door welbepaald gedrag te vertonen zoals te dichtbij staan, knabbelen, bijten, duwen of trappen. Met behulp van de therapeut kan de cliënt zich bewust worden op welke manier hun gedachten, gevoelens en gedrag effect hebben op het paard.

Om een goede relatie te creëren met een paard leert de cliënt om de grens te respecteren tussen het zich laten gelden en agressie. Adolescenten leren de basisbeginselen van respect, eigen aandeel zien bij bepaalde conflicten en het behouden van gezonde relaties door de interactie met de paarden.

Bij mensen met schizofrenie is het belangrijk om op zoek te gaan naar waar ze werkelijk goed in zijn, los van hun fixatie: de stemmen in hun hoofd. Het is belangrijk om te leren daarmee om te gaan. Die 'anderen' mogen er ook zijn, maar het gaat erom dat men zich daardoor niet volledig laat beïnvloeden. Bewustwording van hun eigen lichaam door ontspanningsoefeningen met en op het paard, leert ze terugkomen in de realiteit.

Een paard kan ook als bemiddelaar bij communicatieproblemen optreden. Het reageert nog meer op (lichaams)bewegingen dan op stemmen. Patiënten die moeite hebben om met andere mensen contacten te leggen, kunnen met een paard soms voor het eerst een relatie uitbouwen die hen voldoening geeft. Naast het socialiserende effect stimuleert het ook de onafhankelijkheid van de patiënt. Want vraagt men een paard niets of doet men dat te voorzichtig (met of zonder woorden), dan reageert het niet. De patiënt moet dus beslissingen nemen en zich leren uitdrukken, in plaats van zich over te geven aan zijn gevoelens van onvrede en frustratie. Als het paard dan reageert, geeft dat zelfvertrouwen en een plezierig gevoel. Er kan echte vriendschap gesloten worden met een paard. Het oordeelt niet, het houdt geen rekening met wat iemand wel of niet kan, met de achtergrond van de persoon. Hierdoor kan een echte band bekomen worden met het dier.

Het verschil met orthopedagogisch paardrijden is dat men bij deze therapievorm niet zal ingrijpen in een ontwikkelingsproces dat momenteel bezig is, maar dat men reeds vroeger

opgelopen conflicten zal proberen te verwerken met behulp van het paard. Hier wordt de therapeut in het therapeutisch team meestal vervangen door een psychotherapeut of psycholoog.

EAP omvat activiteiten zoals het groomen, omgang met de paarden, de paarden longeren, berijden, besturen, (gymnastiek)oefeningen op het paard, ...

Het grootste deel van EAP bestaat uit 'grondwerk'. Dit omvat activiteiten met het paard die niet op het rug van het paard worden uitgevoerd. Grondwerk geeft betere mogelijkheden om te groeien en te leren. Cliënten zijn dan beter in staat om oplossingen te formuleren omdat het paard meer een instrument is in het proces en niet zozeer de primaire focus. Bovendien zijn relatiekwesaties meer zichtbaar naast het paard dan op het paard omdat wanneer men op het paard zit, de aandacht meer gefocust is op het paardrijden zelf.



Figuur 9: Equine Assisted Psychotherapy

2.7.4.2 Geschiedenis van EAP

De oorsprong van EAP situeert zich ongeveer meer dan twee eeuwen geleden. Duitse artsen adviseerden paardrijden om aanvallen te verminderen van hypochondrie¹³ en hysterie, gerelateerd aan een psychische aandoening.

Europeanen promootten en standaardiseerden therapeutisch paardrijden, dat werd ontwikkeld voor het verminderen van psychische stoornissen, promotie van psychisch welzijn en de rehabilitatie voor personen met een verminderde motorische controle.

Vandaag wordt deze methode voornamelijk voorgeschreven aan patiënten met speciale behoeften, zoals fysieke-, bezigheids- of spraaktherapie.

Paardrijden voor invaliden leert verscheidene vaardigheden die bruikbaar zijn in het dagelijkse leven. Deelnemers vertonen klinische vooruitgang in fysieke, psychomotorische en psychologische parameters, met ook verbetering in communicatie, sociale vaardigheden, gevoel van eigenwaarde en zelfdiscipline.

Therapeutische volgtige wordt toegepast bij kinderen met sociale- en gedragsstoornissen. De focus bij deze therapie ligt voornamelijk op het ontwikkelen van zelfvertrouwen, het verbeteren van concentratie en alertheid, het bijbrengen van sociale vaardigheden, het stimuleren en versterken van de motoriek, enz...

Onlangs werd EAP verder uitgebreid naar andere groepen, zoals gewelddadige delinquenten, jongeren met verhoogd risico om in de criminaliteit terecht te komen of personen die op zoek zijn naar persoonlijke groei-ervaringen. Recidief bij jonge delinquenten verminderde na de introductie van paarden in de therapie sessies. Bij psychiatrische patiënten met een misbruikverleden, waarbij paarden in de therapie geïntegreerd werden, was er een sterke verbetering in verbale en non-verbale communicatie.

¹³ Hypochondrie: ziekelijke angst voor de gezondheid, gepaard gaande met melancholie en klachten over de spijsvertering.

In 1996 formaliseerde NARHA (North American Riding for the Handicapped Association, opgericht in 1969) een aparte gespecialiseerde afdeling, namelijk EFMHA (Equine Facilitated Mental Health Association). Oorspronkelijk werkten de therapeutische rij-instructeurs voornamelijk met cliënten met fysieke beperkingen en observeerden ze de mentale en emotionele voordelen die voortkwamen uit het werken met de paarden. EFMHA focuste zich op de ontwikkeling van professionele en ethische criteria voor diegenen die in het veld werkzaam waren.

In 1999 werd een andere professionele instantie opgericht, namelijk EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association). EAGALA is een non-profit organisatie, die zich ook ging toewijden op de ontwikkeling van hoge criteria en beroepsbekwaamheid in het veld van EPA. Professionele activiteiten zijn voornamelijk: bijeenkomsten organiseren, onderwijzen, steunfondsen oprichten, enz...

Door een demonstratie die gegeven werd door EAGALA in Nieuw-Zeeland in 2004, heeft Nieuw-Zeeland nu ook zijn eigen EAP-instantie, namelijk Leg-Up Trust. De bijeenkomst van EAGALA werd toen bijgewoond door ongeveer 40 deelnemers. Door het gebrek aan gevestigde training-programma's moesten de geïnteresseerden naar de USA reizen om daar hun opleiding te voltooien. Van de deelnemers werd verwacht dat ze reeds een opleiding genoten hadden in de psychologie of hulpverlening.

Leg-up Trust biedt equithapie-programma's aan kansarme jongeren en psychiatrische patiënten. Deze programma's worden gesteund door de plaatselijke medische raad. Zij krijgen ook cliënten toegewezen door de lokale politie en het gerecht.

2.7.4.3 Doelstellingen op psychisch niveau en emotioneel/sociaal vlak:

- Bewustwording en versterking van het zelfbeeld/eigen krachtbron.
- Bewust maken van blokkades en blokkades weghalen.
- Reguleren van stress en spanning: emotieregulatie.
- Angsten overwinnen.
- Verwerken van psychische trauma's en life-events.
- Omgaan met partnerschap met behulp van je paard.
- Omgaan met grenzen en afweermechanismen.
- Het vertrouwen in anderen versterken.
- Aansturen van creativiteit en fantasie.
- Versterken van communicatieve en relationele vaardigheden.
- Lichaamstaal relativeren.
- Herkennen van sociale vaardigheidstekorten en versterking van sociale vaardigheden.
- Leren omgaan met regels, begrenzing.
- Bewustwording en ontwikkelen van verantwoordelijkheidsgevoel.
- Leeftijdsadequaat leren handelen.
- Positionering
- Omgaan met zorgbehoefte.
- Verminderen van isolement.

2.7.4.4 Eigenschappen van het paard die bruikbaar zijn in de psychotherapie

Er zijn bepaalde karakteristieken van het paard die belangrijk zijn in het succes van EAP. Het is vooral de combinatie van hun grootte en kracht en het natuurlijk vermogen om het gedrag te reflecteren. Paarden oefenen een bepaalde aantrekkingskracht uit op mensen, hun grootte dwingt respect af en kan intimiderend zijn voor sommige mensen. Dit kan een goede gelegenheid zijn om angst te overwinnen.

Veiligheid rond deze dieren vereist een zekere alertheid. Cliënten zijn meer aandachtig bij paarden, zelfs bij een verminderde interesse bij bepaalde personen.

Paarden zijn, net zoals mensen, sociale wezens. In de kudde heeft elk individu zijn eigen rol. Ze hebben elk verschillende persoonlijkheden, gedragingen en humeur. Een benadering die goed werkt bij het ene paard, werkt niet bij het andere paard. Soms kunnen ze koppig en uitdagend zijn. Ze houden er ook van om plezier te maken en te genieten. De sociale interactie van paarden onderling komt dus voor een groot deel overeen met die van de mens, waardoor deze een modelfunctie krijgt. Het is door wederzijds vertrouwen en respect dat paard en mens een productieve relatie kunnen uitbouwen. Ongewenst gedrag van het paard is vaak te wijten aan een gebrek aan betrokkenheid en oplettendheid van de mens.

Het paard spiegelt de huidige zijnstoestand. Spanningen bij de cliënt veroorzaken spanningen bij het paard. Een onrustig, angstig of boos iemand resulteert in een onrustig, angstig of boos paard. Het resultaat van de inzet van ander gedrag zal zichtbaar zijn in de interactie met het paard. Het paard heeft moeite met dubbele boodschappen en reageert daarop. Deze confrontatie zal makkelijker te accepteren zijn van een paard.

Paarden reageren op de lichaamstaal van de mens en leert mensen op een gepaste verbale en non-verbale manier communiceren.

Het paard reageert onmiddellijk op het menselijk gedrag en doet dit zonder aarzelen of kritiek. Betrokkenheid op dit niveau kan uitzonderlijk krachtig werken voor veel personen.

Paarden zorgen voor verandering en beterschap door te reageren op sensorische en lichamelijke ervaringen op een manier waarop therapeuten dat niet kunnen. Kortweg, omdat de communicatie bij een paard op een non-verbale manier gebeurt, worden mensen aangemoedigd om de confrontatie aan te gaan en verandering teweeg te brengen op een adequate en niet-bedreigende manier.

Cliënten krijgen een gevoel van controle wanneer ze zich realiseren dat ze dingen in hun omgeving kunnen veranderen door dingen bij zichzelf te veranderen.

Het paard vormt tevens een brug in de communicatie tussen therapeut en patiënt en fungeert ook als motivator.

2.7.5 Contra-indicaties voor het volgen van Equine Assisted Therapy

- Motivatie: wanneer een cliënt gedurende de sessies niet te motiveren is voor het actief meedoen aan de therapie.
- Wanneer cliënten onrealistische verwachtingen hebben.
- Bij kinderen is het belangrijk dat de ouders achter de therapie staan, zodat er geen conflicten kunnen ontstaan.
- Allergieën die optreden bij het benaderen van paarden.
- Het optreden van epileptische aanvallen.
- Cliënten met (ernstige) obesitas wanneer het gewicht van de cliënt mogelijk een te zware last is voor het paard en de therapeut.
- Bij personen met agressie gericht op dieren.
- Cliënten die gevaarlijk zijn voor zichzelf of voor anderen.
- Dissociatieve of psychotische cliënten.
- Cliënten met waanvoorstellingen.
- Niet te overwinnen angst voor paarden.
- Vergevoerde toestand van spierdystrofie¹⁴.
- Ernstige afwijkingen aan de wervelkolom of recente operaties aan de wervelkolom.
- Acute breuken en osteoporose¹⁵ met verhoogde kans op fracturen.
- Open wonden op contactplaatsen.
- Verlies van beoordelingsvermogen door medicatie.
- Hartproblemen en systeemziekten.
- Andere medische redenen die een contra-indicatie vormen voor het berijden en/of benaderen van een paard.

2.7.6 Welke paarden worden gebruikt bij Equine Assisted Therapy (EAT)?

Een grote variëteit van paarden worden gebruikt bij EAT. Een therapiepaard hoeft niet perfect te zijn, maar betrouwbaarheid is wel een belangrijke factor. Leeftijd kan sterk variëren bij een therapiepaard. Een jong en onervaren paard is voor bepaalde takken van EAT niet geschikt. Een ouder paard is meer ervaren, maar heeft vaak een kortere gebruiksduur. Trainingsduur van de paarden, gebruiksduur van de paarden tijdens de sessies en eventuele kosten moeten overwogen worden wanneer men een paard uitkiest, gebaseerd op de leeftijd. De gezondheid van het paard is ook zeer belangrijk. Elk (potentieel) therapiepaard moet in goede gezondheid zijn. Een zachtvaardige gang van het paard is niet altijd noodzakelijk. In sommige gevallen is een meer ruwere gang wenselijk omdat er dan meer zintuiglijke input is bij de ruiter. Over het algemeen moet het paard moeiteloos vooruit bewegen, moet men makkelijk de voeten kunnen opnemen en reageren op stemcommando's. De paarden moeten een positieve houding hebben, goede manieren hebben, betrouwbaar zijn en zich makkelijk aanpassen aan verschillende situaties. Een goed therapiepaard nodigt uit tot interactie en functioneert als een spiegel naar de cliënt toe.

Niet alle cliënten die deelnemen aan EAT hebben ervaring met paarden. Het is daarom belangrijk dat de paarden die gebruikt worden sociaal, mensgericht, meewerkend en gevoelig zijn. Het paard moet goed opgeleid zijn en luisteren naar de hulpen. De therapiepaarden worden uitgezocht op basis van hun temperament en hun eigenschappen. Het paard moet een kalm, rustig, tolerant en gelijkmatig karakter vertonen gedurende de therapie en moet goed op plotselinge gebeurtenissen reageren. Dat wil echter niet zeggen dat het paard een lieve sukkel moet zijn die alles laat gebeuren. Deze paarden vertonen

¹⁴ Spierdystrofie is een spierziekte dat wordt veroorzaakt door een genetische afwijking waarbij het spierweefsel geleidelijk aan wordt afgebroken, wat leidt tot toenemende zwakheid en invaliditeit.

¹⁵ Osteoporose = botontkalking. Ontstaat door calciumverlies. De botten worden zo zwak dat ze kunnen breken.

vaak verschijnselen van een burn-out en zijn soms zelfs mishandeld. Deze dieren zoeken vaak geen contact meer, terwijl een therapiepaard juist contact moet zoeken met de cliënt. Bij het uitzoeken van een therapiepaard moet rekening gehouden worden met de eigenschappen van cliënt en paard.

De paarden mogen ook niet te groot zijn. Kinderen of mensen met een fysieke beperking moeten het paard immers ook kunnen bestijgen. Dit maakt het ook gemakkelijker voor de begeleiding. Zo kan deze nog helpen met de besturing van het paard. Men let best ook op de bouw van het paard. Een brede rug vergemakkelijkt de zit van de ruiter.

Er is niet echt een specifiek ras waarmee gewerkt wordt. Indien het dier aan bovenstaande kenmerken voldoet is het geschikt voor gebruik in therapie. Niettemin beschikken volgende rassen in het algemeen over deze eigenschappen:

- Fjorden: brede, vrij lange rug; kalm maar levendig karakter.
- IJslanders: rustig van aard.
- Haflingers: buitengewoon betrouwbaar; hardwerkend.



Figuur 10: Fjord



Figuur 11: IJslander



Figuur 12: Haflinger

2.7.7 Training van een therapiepaard

Als basis voor de feitelijke training hebben de paarden best een basisopleiding dressuur gehad omdat deze als doel heeft om het paard te leren zich zo goed mogelijk te bewegen, en ervoor te zorgen dat het dier zijn eigen natuurlijke motoriek en eigenschappen goed kan ontwikkelen.

Het is nodig om het paard op regelmatige basis ook nog te trainen op deze dressuur en dan best door een ervaren ruiter zonder beperkingen. Dit kan dan zowel door te rijden of door het paard te longeren. Het paard moet ook getraind worden op het reageren op normale hulpen, en niet alleen de beperkte hulpen die het dier krijgt van de cliënten.

De training van het paard gebeurt voor het dier wordt ingeschakeld in een therapeutisch programma. Eens het dier behoort tot het team wordt hij regelmatig getraind om tijdens de sessie de cliënt goed te kunnen helpen en betrouwbaar te zijn en blijven.

De training van een paard bereidt het paard voor op ongekende situaties, voorwerpen, geluiden enz...

Wat ook belangrijk is, is dat iedereen van het team bekend is met de trainingsmethodes van de paarden, omdat deze dieren van routine en regelmaat houden.

Het trainen op ongekende situaties en voorwerpen kan ook conditioneren van het paard worden genoemd. Het paard wordt dan gewoon gemaakt aan zaken die veel voorkomen tijdens de sessies, zoals bijvoorbeeld: opstaphellingen, rolstoelen, krukken of wandelstokken, ballen, ringen of spelletjes, geleid worden langs eender welke zijde, gewoon worden dat er helpers vlak naast hem meelopen langs beide zijden, voorbereiden op bewegingen van de cliënt, voorbereiden op onverwachte geluiden die een cliënt kan maken,

goede gehoorzaamheid op bevelen zoals halt, stap of draf, lange periodes kunnen blijven stilstaan tijdens het poetsen of opzadelen, enz...

Hoe lang de training duurt is afhankelijk van het paard, de instructeur en de gebruikte technieken.

Een belangrijke en veel gebruikte trainingstechniek is het longeren van het paard, waarbij er gewerkt wordt aan een lang touw in een cirkel rond de instructeur. Bij deze trainingstechniek leert het paard reageren op de bevelen van de instructeur terwijl het dier zich balanceert op een cirkel.

2.7.8 De zintuigen en lichaamstaal van het paard

Het gedrag van het paard herkennen betekent paarden begrijpen. Daarom is het belangrijk voor de therapeut om de werking van de zintuigen en de lichaamstaal van het paard te kennen. Vooral bij EAP wordt het gedrag van het paard geanalyseerd en gelinkt aan de gedragingen van de cliënt. De lichaamstaal van het paard is hier dus een belangrijke factor. Hieronder worden enkele elementen beschreven die van essentieel belang zijn om het gedrag van het paard beter te begrijpen:

2.7.8.1 Zintuigen

Het paard is een sociaal, communicatief vluchtdier. Mogelijke gevaren worden door de goed ontwikkelde zintuigen snel ontwaard.

Om de vijand snel op te merken van op een afstand beschikt het paard over zeer beweeglijke oren die in verschillende richtingen kunnen gedraaid worden om zo het gevaar te kunnen lokaliseren. Aan de oren kan men zien waar de aandacht van het paard naar uitgaat. Het in de nek leggen van de oren kan een dreigement zijn, maar kan ook deel uitmaken van onderdanigheidsgedrag.

Paarden kunnen hun gehoor tegen zeer harde geluiden beschermen door hun oren plat in de nek te leggen om zo de gehoorgang af te sluiten. Een paard dat in reactie op een hard geluid zijn oren plat legt, hoeft dus niet per se bang te zijn; het kan ook simpelweg zo zijn dat het zichzelf probeert te beschermen. Zo kan een paard ook zijn oren platleggen als iemand tegen hem schreeuwt.

Typisch voor een vluchtdier is een groot gezichtsveld, dankzij de zijdelings geplaatste ogen. Hierdoor bedraagt het gezichtsveld in de rondte bijna 360 graden.

Het paard heeft twee blinde hoeken. Eén daarvan bevindt zich direct achter het paard en bestaat uit het gebied dat door de breedte van het hoofd geblokkeerd wordt; dit heeft een boog van ongeveer 5 graden. Dit gebied valt ongeveer samen met de plaats waar de ruiter zit. Het paard kan dit gebied alleen zien als het zijn hoofd optilt of draait. Sommige paarden zijn vaak dan ook erg argwanend als ze een ruiter aan boord moeten nemen. Merk op dat het optillen van het hoofd en nek ook een gebruikelijke reactie is bij het horen van een alarmerend of interessant geluid. Het is duidelijk dat dit wijde gezichtsveld een voordeel is voor een prooidier, omdat hij dan een grotere kans heeft om naderende roofdieren waar te nemen.

De andere blinde hoek bevindt zich direct onder de neus, meer in het verticale vlak. Dit heeft implicaties bij het springen. Waarschijnlijk ziet een paard niet of moeilijk de hindernis tijdens de laatste galopsprong. Hij moet afgaan op het beeld van de hindernis die hij één of twee galopsprongen daarvoor heeft gevormd.

Stilstaande objecten die plotseling uit de blinde vlek direct achter het paard verschijnen, kunnen hem aan het schrikken maken.

Het paard kan kleuren zien, in dalende orde: geel, groen, blauw en rood. De vraag is echter of het dier spontaan gebruik maakt van kleuren. De paarden zien wel goed verschillen in intensiteit en schaduwen. De miosys¹⁶ en mydriasis¹⁷ verlopen traag. Dit heeft praktische

¹⁶ Miosis: pupilvernauwing.

¹⁷ Mydriasis: pupilverwijding.

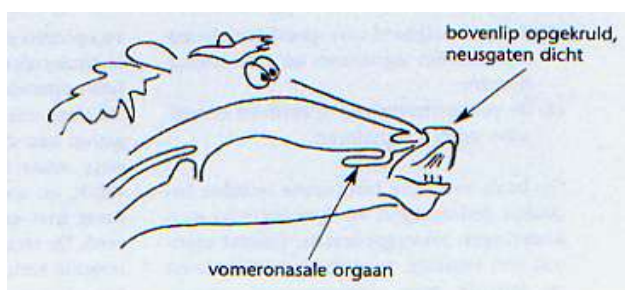
implicaties wanneer men een paard van een verlichte zone naar een donkere zone brengt en omgekeerd.

Wanneer twee paarden elkaar voor het eerst ontmoeten gaan ze meestal eerst naso-nasaal contact vertonen, dat gevolgd wordt door het besnuffelen van de manen, de schoft en verder de genitaliën.

Ook de geur kan door het 'flemen' versterkt worden tot een bereik van \pm 800 meter. Flemen is het optrekken van de bovenlip waardoor de neusgaten worden afgesloten en het geurtje wordt vastgehouden in het vomeronasaal orgaan. Hengsten doen dit vaak wanneer er een merrie voorbij komt. Het vomeronasaal orgaan bevindt zich vooraan in de neusholte, aan weerszijden van het neustussenschot in het harde verhemelte. Het zijn kraakbeenachtige structuren met veel bloedvaatjes en een slijmvliesachtige bekleding, die met de neusholte in verbinding staan. Het lijkt erop dat de aanwezigheid van potentieel exciterende chemische stoffen het eerst gedetecteerd worden door het normale reukepitheel. Dit zet het paard vervolgens aan tot een gedrag dat bekend staat als 'flemen', oftewel het oprullen van de bovenlip, wat ervoor zorgt dat de chemische stoffen in het vomeronasale orgaan worden geconcentreerd. Het staat vast dat het vomeronasale orgaan een rol speelt bij de controle en de coördinatie van seksuele activiteit, maar waarschijnlijk speelt het ook een rol bij de controle van een breder scala aan emotionele gedragingen, mogelijk zelfs inclusief bepaalde vormen van angst.



Figuur 13: flemen



Figuur 14: vomeronasale orgaan

De huid van het paard is heel gevoelig (bijvoorbeeld trillen bij contact met een vlieg). Rond de ogen, de neus en de lippen zijn er lange haren die een indicatie geven over de afstand van voorwerpen. De lippen zijn bijzonder gevoelig en worden vaak gebruikt om te exploreren en kleine voorwerpen te manipuleren.

2.7.8.2 Sociale dieren

Paarden zijn sociaal en communicatief door o.a. hun verzorgende gedrag (sociaal poetsen of allogrooming) en de aanwezigheid van een rangorde. Allogrooming is het wederzijds beknabbelen van mekaars schoft en manen. Hiermee versterken paarden hun onderlinge band en het zou ook een kalmerend effect hebben. Dit kan uitmonden in speelgedrag (slaan met hoofd, wegduwen en happen) op het einde. Paarden vertonen dit gedrag soms ook naar mensen.



Figuur 15: allogrooming

Typisch bij paarden is ook het mestgedrag. Op grote terreinen mesten paarden op vaste mestplaatsen en in de buurt zullen ze niet grazen. Ontlasting fungeert waarschijnlijk zowel als visueel, als chemisch signaal. De herkenning van bekende uitwerpselen doet wellicht dienst bij het navigeren en oriënteren. Hengsten zijn ook geneigd zich te ontlasten op specifieke plaatsen langs veelgebruikte routes. Dit kan helpen bij de oriëntatie, maar doet ook dienst om hun aanwezigheid in een gebied aan te geven. Hengsten bedekken ook de feces van de vrouwelijke leden van een kudde, ongeacht of zij hengstig zijn of niet.

2.7.8.3 Communicatie

De communicatie tussen paarden verloopt vaak heel subtiel. Hieronder zijn enkele lichaamssignalen beschreven:

- Tong uitsteken: teken van stress.
- Met lege mond kauwen/loze kauwbewegingen: teken van onderdanig gedrag, verzoeningsgebaar.
- Gapen: verzoeningsgebaar.
- Flemen: manier om geuren te verwerken, maar ook imponeergedrag.
- Snuffelen op de grond: verzoeningsgebaar.
- Hoofd naar beneden en licht gebogen voorbenen: de veulenhouding = verzoeningsgebaar (houding die het veulen aanneemt als het wil drinken bij de moeder).
- Zich groter maken: imponeergedrag.
- Zich ontlasten op markeringen van andere paarden: imponeergedrag.
- Steigeren: imponeergedrag, angst.
- Naar achter gerichte oren: teken van aandacht.
- Oren naar voren: het paard is in een goede bui en oplettend.
- Oren slap zijdelings en iets naar achter: het paard is ontspannen.
- Oren plat in de nek: uiting van stress, angst en dreiggedrag.
- Wit van de ogen laten zien: dreiggedrag, angst.
- Neusgaten wijd open: bij opwindning.
- Optrekken van de neusgaten: dreiggedrag, boosheid.
- Optrekken van de bovenlip: flemen.
- Zwiepen met de staart: wijst op een zeker ongenoegen, onrust.
- Krabben met het voorbeen: teken van opwindning.
- Hinniken: uiting van vreugde, boosheid, angst.



Figuur 16: Het paard is ontspannen: neus, mond en oren liggen in een ontspannen houding.



Figuur 17: Het paard wordt nu een beetje chagrijnig: de oren gaan naar achteren en de spieren rond de neus verstrakken.



Figuur 18: Nu is het paard echt goed kwaad: de oren liggen plat in de nek en de spieren rond de neus en mond zijn helemaal verstrakt.

2.7.8.4 Vocale repertoire

Deze is bij het paard niet zo groot en bestaat uit hinniken en hoge, briesende en blazende geluiden. Hiermee kan het paard zijn verschillende gemoedsstemmingen aan zijn soortgenoten kenbaar maken.

Het hinniken is sterk geïndividualiseerd en laat individuele herkenning toe. Het wordt gebruikt op lange afstand, bij scheiding of als groet.

Een nicker is een op hinniken gelijkend laag keelgeluid dat wordt gebruikt om individuen aan te moedigen dichterbij te komen. Het wordt door merries naar veulens gebruikt (maternale nicker), door hengsten wanneer ze willen paren (reproductieve nicker), en door allebei de seksen in de richting van bekende mensen die dichterbij komen (begroetingsnicker).

Gillen wordt beschouwd als een defensieve dreiggroet tussen zeer opgewonden paarden die elkaar niet kennen. Meestal volgt het gillen op een neus-op-neusbegroeting en vaak gaat het vergezeld met een sprong achterwaarts, zelfs als er geen sprake is geweest van bijten. Gillen is een waarschuwing voor de ontvanger dat er duidelijk agressief gedrag zal volgen als het paard wordt geprovoceerd. Ook gilt het paard vaak in reactie op acute pijn, zoals bij een injectie waar hij bang voor is.

Kort briesen hoort men vaak als er enige mate van alarm is, terwijl meer aanhoudend briesen meestal geassocieerd wordt met een vorm van frustratie. Alarmbriesgedrag komt ook voor in spelsituaties.

Het blazen door de neusgaten gebeurt vooral bij intensieve olfactorische exploratie, hetgeen soms een zekere vrees uitdrukt.

Gekreun is meestal vrij zacht en komt voor als het paard moe is of ongemak ervaart. Ook hoort men het wel eens bij een paard dat langere tijd in een stal is opgesloten.

Twee andere auditieve signalen zijn stampen met de voet, wat meestal een lage dreiging inhoudt of een signaal van ongemak, en schrapen met de voet, wat als teken van frustratie kan worden opgevat. Het laatste gedrag kan zich met de tijd ontwikkelen tot een herhaald

en klaarblijkelijk doelloos gedrag. Krabben met het voorbeen kan ook een teken van opwinding zijn.

2.7.8.5 Exploratie en nieuwigheid

Paarden zijn heel nieuwsgierig eenmaal zij een nieuwe stimulus waarnemen. De eerste reactie is vrees, maar heel vaak overwint de nieuwsgierigheid. Het is dus belangrijk het dier de tijd te laten om vrij een nieuwe stimulus te exploreren.

Het gebeurt dat paarden die gewoon geworden zijn aan een stimulus op hun linker kant, opnieuw vrees vertonen wanneer ze dezelfde stimulus langs de rechter kant waarnemen.

2.7.8.6 Voorbeelden van slechte communicatie tussen mens en paard

- Frontale lichaamshouding en oogcontact:
Voor de mens geldt: je kijkt elkaar aan tijdens een gesprek en je draait het lichaam ook naar je gesprekspartner toe.
Voor het paard geldt: het is gevaarlijk om diegene die tegenover je staat aan te kijken en je gaat er zeker niet frontaal voor gaan staan. Zoniet vertoon je duidelijk imponeer- en dreigsignalen.
- Allogrooming bij de mens:
Paarden vertonen dit gedrag soms ook naar mensen. Mensen kunnen dit vervelend vinden omdat ze bang zijn voor hun kleren of omdat ze het interpreteren als bijten. Op deze manier kan er een slechte communicatie ontstaan. De mens roept en duwt/slaat het paard, die dit gedrag op zijn beurt beschouwt als een vorm van agressie, terwijl het paard via allogrooming nu net het tegenovergestelde wil zeggen en de wederzijdse band wil versterken.

2.7.9 De rol van de therapeut bij EAT

Voor de verschillende manieren van therapeutisch paardrijden is voldoende paard- en mensenkennis en een degelijke opleiding en ervaring nodig om een effectieve en veilige toepassing voor de cliënt, maar ook voor het therapiepaard te garanderen. Van de therapeut wordt beroepservaring, zoals bijvoorbeeld pedagoog en/of psycholoog of psychotherapeut, geëist, zodat hij de combinatie paard/cliënt zodanig kan begeleiden, dat hij op elk moment van het proces weet waar hij mee bezig is. De therapeut moet weten waarom hij een bepaalde techniek, interventie of oefening toepast, wat het doel en wat eventuele valkuilen zijn en hoe hij op eventuele uitschieters zou moeten reageren.

Meestal werkt de therapeut samen met een heel team van artsen, pedagogen, psychologen, psychiaters, sociale medewerkers, logopedisten, ergotherapeuten, ...

Vrijwilligers mogen ook niet ontbreken om de therapie te doen slagen. Hun taak bestaat uit het begeleiden van het paard, het evenwicht van de ruiter te ondersteunen, de paarden verzorgen, opzadelen, enz...

2.7.10 Opleiding tot equitherapeut in België en Nederland

Niet iedereen is geschikt om equithérapie te geven. Equithérapie is in België een nog niet beschermd beroep en iedereen kan zich dus equitherapeut noemen. Daardoor zijn er veel verschillende vormen van equithérapie beschikbaar. Dat iedereen zich equitherapeut kan noemen is voor de equithérapeuten die de opleiding hebben gevolgd niet prettig. Ze zien veel charlatans die equithérapie een slechte naam bezorgen.

Echter, tussen equithérapeuten die de opleiding hebben gevolgd zit ook een duidelijk verschil: iedereen die de opleiding gevolgd heeft geeft een eigen interpretatie van het geleerde en werkt daardoor op zijn eigen manier. Op dit ogenblik worden er door meerdere equithérapeuten een samenhangende methodiek uitgewerkt, zodat binnen de equithérapie op een eenduidige wijze kan gewerkt worden.

Hieronder volgt een overzicht van de scholing en intervisie mogelijkheden binnen equithérapie.

2.7.10.1 In België

Pegasus (Arteveldehogeschool in Gent)



Figuur 19: Pegasus-logo

In 2003 werd binnen een Europees Leonardo da Vinci project met de naam 'PEGASUS', een opleiding Equine Assisted Therapy ontwikkeld en een Nederlandstalige opleiding opgestart in Vlaanderen.

De postgraduaat-opleiding Hippotherapie is bedoeld als verbreding en verdieping van specifieke competenties na voltooiing van een opleiding hoger onderwijs in de gezondheidszorg en welzijnszorg.

De bedoeling is om professionele en gekwalificeerde hulpverleners te vormen die in de therapie en orthopedagogie het paard als partner complementair

willen inschakelen in de hulpverlening, en dit op een ethisch en kwalitatief verantwoorde wijze. Hiervoor moeten zowel het medium paard als de problematiek van de doelgroepen waarmee men werkt grondig gekend zijn.

Vanuit deze kennis leert men doelstellingen opstellen en omzetten in methodisch handelen in functie van de totale persoonlijkheid van de cliënt ter verbetering van zijn levenskwaliteit.

De postgraduaat-opleiding Hippotherapie richt zich tot professionele werkers in de gezondheidszorg en welzijnzorg die het paard complementair willen inschakelen in hun therapeutisch, orthopedagogisch, psychologisch en/of psychosociaal werk. Kinesitherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, psychomotorische therapeuten, pedagogen, psychologen, psychotherapeuten, psychiatrische verpleegkundigen, orthopedagogen, opvoeders, maatschappelijk werkers, leraren buitengewoon onderwijs ... kunnen werkvormen uit de hippotherapie gebruiken binnen hun hulp- en dienstverlening aan personen met een beperking of probleem. Van de deelnemers aan de opleiding wordt verwacht dat ze vanuit een holistische visie in een interdisciplinair team willen samenwerken.

Voor het postgraduaat Hippotherapie wordt een tijdsperiode van 2 jaar voorzien.

- 15 studiepunten in het eerste jaar waarin 5 opleidingsonderdelen van elk 3 studiepunten. Elk opleidingsonderdeel omvat 3 volle opleidingsdagen (21 u) en 18 uren observatiestages. Op het einde van het eerste jaar volgt één dag schriftelijke casuïstiek als evaluatie van de opleidingsinhoud.
- 5 studiepunten in het tweede jaar waarin zes opleidingsonderdelen: dit is de integratie van EAT in het werkveld en in de eigen discipline.

Als men geslaagd is, krijgt men een getuigschrift Postgraduaat EAT of Bijscholing EAT.

De vereisten zijn:

- Een diploma hoger onderwijs in de gezondheidszorg of welzijnzorg. (min. bachelor/graduaat of gelijkgesteld)
- Een ruiterbrevet uitgereikt door een erkende ruitersorganisatie. (bij voorkeur een brevet Initiator Paardrijden, maar minstens een A-brevet)

2.7.10.2 Nederland

Nederlandse Stichting Helpen met Paarden (SHP-E)



De Nederlandse Stichting Helpen met Paarden – Equithérapie SHP-E(NL) is een non-profit organisatie die equithérapie en therapeutisch rijden met wetenschappelijk verantwoorde onderbouwing stimuleert.

Figuur 20: SHP-E(NL)-logo

De Stichting stelt de volgende doelen voorop:

- Therapeutisch rijden meer bekend maken in de Benelux.
- Het aanbieden van een kwalitatief hoogwaardige opleiding voor equithérapeuten SHP-E(NL).
- Het verzekeren van de kwaliteit van equithérapie die wordt gegeven door equithérapeuten die zijn opgeleid door de SHP-E(NL).
- Het gebruiken van public relations om te informeren over de kwaliteitskenmerken en over goed opgeleide equithérapeuten, om cliënten te helpen de juiste therapeut te kiezen.
- Het beheren van een fonds om voor sociaal zwakke cliënten equithérapie toegankelijk te maken.
- Het voeren van overleg met de overheid, verzekeringsmaatschappijen en zorgverzekeraars.

- Het deelnemen aan internationale projecten op het terrein van equithherapie en opleidingen tot equithérapeute om de kwaliteit van de opleiding equithherapie te verzekeren en te verbeteren.
- Registratie en bijscholing van equithérapeuten volgens internationale kwaliteitscriteria.
- Bemiddeling van equithérapeuten.

De Stichting heeft een opleiding en organisatiesysteem ontwikkeld voor equithérapeuten die de titel en het logo van equithérapeute SHP-E(NL) mogen gebruiken, enkel als zij voldoen aan alle eisen van opleiding en supervisie en aan de kwaliteitseisen en de ethische code van SHP-E(NL).

De Stichting organiseert verdere trainingscursussen voor equithérapeuten in Nederland en is bereid om, in het kader van internationale contacten, haar kennis en deskundigheid met andere landen te delen.

SHP-E(NL) biedt een twee jaar durende opleiding Equithherapie aan voor studenten met een fundamentele achtergrond in de psychotherapie, psychosociale hulpverlening of het onderwijs en werkervaring hierin en voor paardrij-instructeurs en instructeurs van paardrijden voor gehandicapten. De opleiding vindt plaats op het HippoCampus opleidingscentrum en omvat het op het proces gebaseerde werken met cliënten en paarden, het opleiden van de paarden, de praktijk, de theorie, de zelfervaring binnen het groepsproces en intervisie en supervisietechnieken.

De studenten kunnen zich specialiseren in:

- Therapeutisch voltigeren (dit is de specialisatie die tijdens de opleiding wordt verkregen).
- Therapeutisch rijden (deze specialisatie kan na de opleiding als aanvullende specialisatie worden verkregen).

Verder kan een specialisatie worden gekozen in:

- Psychosociale begeleiding.
- Orthopedagogische begeleiding.
- Ontwikkelingsbevordering.
- Psychotherapie met het paard.
- Rehabilitatie en reïntegratie.

Instructeurs zijn na één jaar klaar en krijgen dan het certificaat "Assistent in Equithherapie". Therapeuten gaan door in het tweede jaar en krijgen aan het eind daarvan het certificaat "Equithérapeute SHP-E(NL)", gespecialiseerd in psychosociale begeleiding, orthopedagogische begeleiding, ontwikkelingsbevordering, psychotherapie met het paard of rehabilitatie en reïntegratie.

Studenten moeten een instructeuropopleiding Voltige niveau 2 van de KNHS¹⁸ hebben afgerond of in het bezit zijn van een vergelijkbaar certificaat. Het is ook mogelijk dat de studenten de cursus 'Voltige voor Equithérapeuten' gevolgd hebben. Dit mag ook tijdens de opleiding gerealiseerd worden.

Studenten moeten een kennismakingsworkshop voor equithherapie bijwonen. Deze workshop duurt 2 dagen. Bovendien dienen de studenten goedgekeurd te worden door een commissie.

De hoofddocenten kunnen komen uit Nederland, Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland.

¹⁸ KNHS: Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie

Het onderwijs wordt afgerond met een diploma na: de presentatie van 1 praktijkproject, met daarin 10 therapeutische sessies gedocumenteerd op papier en op video, 2 supervisie sessies en intervisie op het praktijkproject tijdens het mondelinge examen en theoretische kennis die wordt gedocumenteerd door het beantwoorden van een vragenlijst.

3. Materiaal en methode

1 Werking

Voor het proefproject 2 PK werd er samengewerkt met de kliniek Sint-Jozef, Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie, in Pittem. Er werden door de therapeuten zes jong volwassenen geselecteerd die konden meewerken aan het project. Het betrof hier individuen met een problematiek gaande van borderline tot autisme.

In totaal werden er zes sessies gegeven in manege 't Oud Molenhof in Ingelmunster. Hierbij waren telkens de zes patiënten aanwezig, twee psychiatrisch verpleegkundigen en de projectmedewerker van KATHO. De sessies werden steeds door mijzelf gegeven, met indien nodig de hulp van de psychiatrisch verpleegkundigen. Elke sessie werd gefilmd door de projectmedewerker van KATHO. Er werd gewerkt met drie paarden met elk uiteenlopende karakters.

De eerste sessie draaide vooral rond kennismaking, zowel met elkaar als met de paarden. Er werd ook aan iedereen een 'Equilivre' uitgedeeld. Dit is een soort werkschrift waarin de cliënten hun bedenkingen en eventuele ideeën of gevoelens konden neerschrijven. Ook werden er elke week opdrachten meegegeven over de bepaalde oefeningen die werden uitgevoerd tijdens de sessies. De bedoeling hiervan was om te peilen wat dit bij hen teweeggebracht had.

Elke sessie werd altijd begonnen en afgerond met een drankje op het terras van de manege.

Tijdens de sessies mochten de cliënten zelf een paard kiezen waarmee ze een welbepaalde opdracht wilden uitvoeren. De cliënten waren nooit verplicht om mee te werken aan een oefening, maar ze werden wel op een positieve manier aangemoedigd om actief deel te nemen aan de sessies. Eén van de centrale aspecten blijft uiteraard ook plezierbeleving.

Elke donderdagnamiddag werden de videobeelden van de voorbije sessie bekeken in de kliniek Sint-Jozef, samen met de cliënten en de begeleiders. Bij het bekijken van de beelden werd er dieper ingegaan op bepaalde gedragingen van de cliënten en de reactie hierop van het paard. Ook de reactie van de cliënten op gedragingen van het paard werden geanalyseerd. Deze gedragingen en reacties werden gelinkt aan het dagelijks functioneren van de cliënt en omgang met andere personen uit hun omgeving. Door de film van de sessies te bekijken werd er vaak een beeld gevormd over bepaalde aanwezige emotionele hindernissen.

Na de eerste en de laatste sessie werd er een evaluatieformulier ingevuld met allerhande ik-gerichte doelstellingen en ander-gerichte doelstellingen. De cliënten moesten dit invullen, maar ook de begeleiders van 2 PK en de betrokken therapeuten van het ziekenhuis. Op deze manier werd er vanuit verschillende oogpunten een quoterings gegeven betreffende het functioneren van de cliënt in het begin van de sessies en op het einde. Uit het verschil tussen de evaluaties van de eerste en de laatste sessie moet blijken welke therapeutische waarde het paard gehad heeft tijdens de sessies.

2 Doelgroep

Onze doelgroep voor het project zijn personen met een borderlineproblematiek en één persoon met autisme.

2.1 Borderline

In 1938 werd de term 'borderline' voor het eerst gebruikt voor de omschrijving van een psychische stoornis. In die tijd werden psychische stoornissen in twee categorieën verdeeld: neurosen en psychosen. Patiënten die niet goed pasten in één van de categorieën en van beide stoornissen kenmerken hadden, werden 'borderline' genoemd: grensgeval tussen neurose en psychose. Letterlijk betekent borderline 'grens'.

Inmiddels is borderline geen 'grensgeval' meer, maar een op zichzelf staande stoornis die veel voorkomt. De borderlinestoornis valt in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* onder de rubriek 'persoonlijkheidsstoornissen'.

2.1.1 Verschijnselen

Bij de borderlinestoornis komen veel verschijnselen voor. Men kan last hebben van bijna alle psychische klachten en stoornissen die we in de psychiatrie kennen. Zo komen depressieve- en angststoornissen zeer veel voor. Daarnaast kan men last hebben van bijvoorbeeld eetstoornissen, in de war zijn en alcohol- of drugsmisbruik. Een specifiek kenmerk voor een borderlinestoornis is 'instabiliteit'. In de DSM staat borderline als volgt omschreven: 'Iemand met een diepgaand patroon van instabiliteit in intermenselijke relaties, zelfbeeld en gevoelsleven, en van duidelijke impulsiviteit. Dit begint in de vroege volwassenheid en komt tot uiting in diverse situaties'.

Borderliners weten vaak niet goed wat ze willen. Men kan zich op het ene moment nog prima voelen, maar op het volgende moment waardeloos. Men kan instabiliteit merken bij de grote psychische functies: *denken, voelen en handelen*.

- Het denken wisselt in uitersten (alles of niets, zwart of wit).
- Het gevoelsleven is instabiel omdat er vaak sterke stemmingswisselingen zijn.
- Het handelen wordt gekenmerkt door wispelturig gedrag en impulsiviteit (eerste doen, dan denken).

Denken:

'alles of niets'

Personen met een borderlinestoornis hebben de neiging om mensen onder te verdelen in goed of slecht, voor of tegen, aardig of onaardig, daartussen zit weinig. Deze personen kunnen makkelijk contact maken, maar dit wordt vaak gevolgd door teleurstelling en boosheid als de ander niet voldoet aan de verwachtingen. Zo kunnen heel intensieve relaties ontstaan die maar kort duren. Het is vaak 'alles of niets'. Zo snel dat het enthousiasme komt, zo snel is dat soms weer verdwenen. Dat kan gaan over gebeurtenissen, de werkgever, de leraar van de kinderen of een nieuwe hobby.

Negatieve zelfbeoordeling

Borderlinepatiënten hebben geen hoge dunk van zichzelf. Ze hebben de neiging om veel dingen negatief te beoordelen. Dit ondermijnt natuurlijk de zelfwaardering. Men kan zeer gevoelig reageren op het geringste gevoel van afwijzing. Men kan het negatieve zelfbeeld verbloemen door bijvoorbeeld heel hard zijn best te doen en heel perfectionistisch te zijn. Of het negatieve zelfbeeld kan ook bedekt worden door heel stoer te doen en hard om zijn gelijk te roepen.

Voelen:

Stemmingswisselingen/emotionele instabiliteit

De stemming kan zeer wisselen, zelfs binnen het tijdsbestek van enkele minuten. De stemming is vaak heel 'reactief'. Men reageert dan heel snel en met heftige emoties. Reacties van de mensen uit de directe omgeving, bijvoorbeeld boosheid of teleurstelling, geven dan weer een andere emotionele reactie, en zo is de cirkel rond. Dat maakt het moeilijk om het emotionele leven onder controle te houden.

Leegte en depressieve gevoelens

Men voelt zich zelden langere tijd achtereen goed gestemd of tevreden. Men voelt zich niet lekker in zijn vel en soms angstig en prikkelbaar. Er zijn vaak gevoelens van leegte en verveling. Er kan zelfs de neiging zijn tot suïcidaliteit.

Hoewel veel borderlinepatiënten last hebben van depressieve verschijnselen, is het goed te bedenken dat deze niet altijd vallen onder de diagnose depressie. Vaak is er sprake van een gevoel van leegte. Er kan pas officieel van depressie gesproken worden als de stemmingsverandering niet tijdelijk is en er ook nog een aantal andere verschijnselen zijn, zoals verminderde of vergrote eetlust, slaapstoornissen, moeheid, concentratieproblemen en nergens meer zin in hebben.

Woede

Men kan last hebben van ingehouden agressie of van ongecontroleerde woede-uitbarstingen, soms als gevolg van het overmatig inhouden van agressieve gevoelens.

Verlatingsangst

Borderlinepatiënten zijn vaak bang om in de steek gelaten te worden. Deze angst kan oplopen tot extreme paniek op momenten dat men zich alleen voelt. Men functioneert ook vaak niet goed in aanwezigheid van anderen, waardoor er conflicten ontstaan. Men kan dan moeilijk nabijheid verdragen. Men heeft bijvoorbeeld het gevoel dat de ander het niet serieus neemt. Zonder de ander voelt men zich verlaten, eenzaam en slecht. Met die ander ontstaan er conflicten. Het is snel teveel of te weinig. Anders gezegd: het is moeilijk voor borderlinepatiënten om afstand en nabijheid te regelen.

Handelen:

Impulsiviteit

Dit betekent dat men tot actie overgaat zonder eerst goed nagedacht te hebben of deze actie verstandig is of wat de consequenties ervan zijn. Men begint bijvoorbeeld aan een nieuwe baan of relatie, die later (soms al heel snel) niet zo geschikt blijkt te zijn. Op deze manier kunnen snelle wisselingen ontstaan in het sociale leven. Men wordt dan door anderen als heel wispelturig ervaren.

Andere voorbeelden van impulsiviteit: overmatig alcohol-, drug- of medicijngebruik, geldverkwisting, automutilatie, wisselende seksuele contacten, roekeloos autorijden, ...

Automutilatie

Voorbeelden hiervan zijn: krassen en snijden in de armen of benen of zichzelf branden met een sigaret.

Overige verschijnselen

Suïcidaliteit

Suïcidale gevoelens komen veel voor bij mensen met een borderlinestoornis en zijn bovendien meestal langdurig aanwezig. Men spreekt ook wel over 'chronische suïcidaliteit' om dit aan te geven. Maar liefst negen tot tien procent van de borderlinepatiënten komen vroegtijdig te overlijden door suïcide.

Dissociatieve ervaringen

Dissociatie is te omschrijven als een verandering in de bewustzijnstoestand. Het is alsof verschillende functies van de hersenen tijdelijk niet goed op elkaar zijn afgestemd. Omstanders (of de persoon zelf) kunnen dit verschijnsel zien als een teken 'dat men er niet helemaal bij is', een afwezige indruk maakt of niet helder of adequaat reageert. Dit zijn verschijnselen dat angst kunnen veroorzaken omdat men de greep op de realiteit lijkt verloren te hebben. Sommige mensen gebruiken zelfverwonding om weer 'bij' te komen, om weer wat te voelen.

Alle mensen kunnen dissociëren en het is lang niet altijd een 'ziekelijk' verschijnsel, bijvoorbeeld als men heel geconcentreerd is, wanneer men aandachtig naar een film kijkt of verdiept is in een goed boek. Soms is dissociatie een gewone reactie op stress. En als er teveel emoties zijn kan dissociatie zelfs een gezonde manier zijn om die even de baas te kunnen. Dissociatie is pas een ziekteverschijnsel als men de controle erover kwijt is. Als het iemand overkomt wanneer men dat niet wil of als men er last van heeft.

Realiteitsvervormingen

Borderlinepatiënten kunnen last hebben van waarnemingen en gedachten die niet of slechts gedeeltelijk overeenkomen met de werkelijkheid. Men kan dan spreken van vervorming van de realiteit. Ernstige vervormingen van de realiteit worden psychotische verschijnselen genoemd. Er is dan sprake van een gestoorde realiteitstoetsing. Niet alle vervormingen van de werkelijkheid zijn direct psychotisch te noemen. Iedereen hoort of ziet weleens iets wat even later, na het gecontroleerd te hebben, niet waar bleek te zijn. Iemand die in staat is om dit soort waarnemingen en gedachten aan de werkelijkheid te toetsen wordt niet psychotisch genoemd.

Bij borderlinepatiënten zijn realiteitsvervormingen meestal kortdurend. Deze komen vooral voor bij oplopende spanningen en stress. Soms kunnen deze realiteitsvervormingen zo ernstig zijn dat we spreken van een psychotische stoornis. Ook deze is meestal kortdurend: enkele uren tot enkele dagen

Het is goed om te benadrukken dat mensen onderling verschillen. Er zijn vrolijke en sombere mensen, optimisten en pessimisten, introverte en extraverte mensen. Sommigen hebben vooral last van depressiviteit en hebben een ingetogen aard, zijn verlegen en sociaal angstig. Anderen zijn extravert, creëren veel conflicten en reageren heel impulsief.

2.1.2 Hoe ontstaat borderline?

Over de oorzaken borderline is niet veel bekend. Het beste is niet te spreken van oorzaken, maar van risicofactoren.

Biologische factoren

Er zijn aanwijzingen dat bepaalde stoornissen in het gedrag en gevoelsleven, namelijk impulsiviteit en emotionele labiliteit (stemmingswisselingen) in aanleg aanwezig kunnen zijn. Mogelijk heeft dit te maken met een stoornis in de serotoninehuishouding. Serotonine is één van de stoffen die er in ons zenuwstelsel voor zorgen dat prikkels van de ene zenuw naar de andere zenuw kunnen worden overgedragen (neurotransmitter).

Regelmatig vallen in de voorgeschiedenis (de vroege kinderjaren) van borderlinepatiënten termen te beluisteren als hyperactiviteit, concentratie- en leerstoornissen en opvoedkundige problemen. Mogelijk liggen impulsiviteit en emotionele labiliteit hieraan voor een deel ten grondslag. Deze factoren komen niet altijd en bij iedereen voor.

Het is begrijpelijk dat één en ander gevolgen heeft voor de psychologische ontwikkeling van het kind. Hierbij kan men denken aan: het vermogen om zich te hechten aan anderen of het kunnen omgaan met intimiteit. Ook bij opvoeders zullen reacties niet zijn uitgebleven. Zo

kunnen zij moeite hebben gehad met het wispelturig gedrag van het kind en bijvoorbeeld intimiteit, in de vorm van knuffelen of langdurig aandacht besteden aan het kind, hebben vermeden. Een kind kan zich, ondanks zijn eigen drukke gedrag, toch wat verwaarloosd hebben gevoeld.

Een onevenwichtig, impulsief kind kan natuurlijk ook juist overbezorgdheid hebben opgeroepen. En misschien heeft zo'n situatie juist tot het gevoel van betutteld worden geleid.

Eén van de gevolgen is dat er stoornissen optreden in het omgaan met intimiteit en de wijze waarop men zich op volwassen leeftijd aan anderen hecht.

Het is trouwens goed om te bedenken dat een in aanleg aanwezige impulsiviteit, afhankelijk van andere factoren in het verdere leven ook onderdeel kan zijn van andere stoornissen, bijvoorbeeld: ADHD (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) en alcohol- of drugsverslaving.

De erfelijkheidsfactoren staan momenteel in het wetenschappelijk onderzoek sterk in de belangstelling. Dit zou dan betekenen dat men zo in elkaar zit, dat men door de genen geneigd is op een bepaalde manier te reageren.

Psychologische factoren

Bij veel borderlinepatiënten is er sprake van een instabiele gezinssituatie in de voorgeschiedenis. Het gaat hierbij om verlies of een vroege, langdurige scheiding van ouders/verzorgers, fysieke of seksuele mishandeling en inadequate opvoedingspatronen, vooral emotionele verwaarlozing. Zulke ingrijpende ervaringen hoeven niet altijd te leiden tot een borderlinestoornis; soms leiden ze tot geen enkele stoornis, soms tot andere stoornissen. Bovendien hebben niet alle borderlinepatiënten dergelijke ervaringen gekend. Ook zijn gebeurtenissen die als ingrijpend worden ervaren niet altijd zo overduidelijk aanwezig geweest.

Het hoge percentage seksueel misbruik in de voorgeschiedenis van borderlinepatiënten is één van de verklaringen waarom deze stoornis meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Een aanvullende verklaring van het feit dat er veel meer vrouwen gezien worden in de geestelijke gezondheidszorg, is dat vrouwen eerder dan mannen hulp (durven) zoeken. Mannelijke borderlinepatiënten zouden vaker te vinden zijn in de verslavingszorg en in de gevangenissen.

Het zal duidelijk zijn dat, indien er sprake is van ingrijpende jeugdervaringen, deze invloed kunnen hebben op het zelfvertrouwen, zelfbeeld en vermogen om contacten te leggen of met intimiteit om te gaan. Anders gezegd: er kunnen hechtingsproblemen ontstaan.¹⁹

Als hechten en onthechten niet goed geleerd is, kunnen er problemen ontstaan in de adolescentie, de periode aan het einde van de puberteit die de brug vormt naar de volwassenheid. Als men dit goed doorloopt, dan zal dit leiden tot volwassenheid, zelfstandigheid en het vermogen nieuwe langdurige relaties aan te gaan. Als men het niet goed doorlopen heeft gaat men emotioneel reageren zoals jonge kinderen dat doen. Er zijn twee belangrijke hechtingsfasen in het leven, namelijk tussen anderhalf jaar en drie jaar en de tweede fase in de puberteit. Als men die fasen om de één of andere reden niet goed heeft doorlopen, kan men op latere leeftijd hechtingsproblemen ervaren.

De borderlinestoornis, onder andere gekenmerkt door hechtingsproblemen, openbaart zich vaak na de puberteit. Dan wordt duidelijk of men in staat is om zich los te maken

¹⁹ Hechting is een wederkerige en diepgaande emotionele en fysieke relatie tussen een kind en zijn ouder. Het is de basis voor een normale ontwikkeling en wordt gevormd door de emotionele band van het kind met zijn ouders en die van de ouders met het kind. Kinderen die in hun vroegere leven geen enkele vorm van vastigheid hebben gekregen, zullen in hun latere leven problemen kunnen blijven houden met het leren vertrouwen van mensen, zelfvertrouwen, zelfbeeld en intimiteit.

(‘onthechten’) van de ouders en of men in staat is zich adequaat te hechten aan nieuwe personen in het leven.

Sociale factoren

De borderlinestoornis lijkt vooral in de westerse cultuur voor te komen. Zo is men tot de gedachte gekomen dat de aard van de westerse maatschappij ertoe bijdraagt dat de stoornis zich manifesteert. De westerse aard wordt gekenmerkt door individualisering en een geringere onderlinge samenhang. Mensen voelen zich minder veilig en geborgen. Het is voorstelbaar dat, indien er in de ontwikkeling van alles mis is gegaan waardoor een hechtingsproblematiek is ontstaan, de gevolgen hiervan ‘verzacht’ kunnen worden als men in een samenleving leeft die gekenmerkt wordt door sterke onderlinge verbondenheid, veiligheid en loyaliteit.

De westerse maatschappij verandert voortdurend en tegenwoordig zeer snel (bijvoorbeeld: modeverschijnselen, een nieuwe computer verouderd snel, ...). Dit alles kan veel onrust en weinig stabiliteit veroorzaken.

2.2 Autisme

2.2.1 Wat is autisme?

Autisme is afgeleid van het Grieks, wat ‘zelf’ betekent.

Autisme is een pervasieve ontwikkelingsstoornis²⁰, die zich kenmerkt door beperkingen in de sociale interactie, de communicatie en zich steeds herhalend gedrag. De stoornis is al aanwezig voor de geboorte, maar voor het derde levensjaar niet duidelijk zichtbaar en het kan niet genezen worden. Een persoon met een ernstige vorm van autisme kan niet zelfstandig leven.

2.2.2 Indeling

Vaak wordt de aandoening ‘autisme’ ook voor verwante stoornissen gebruikt.

Het ‘klassieke autisme’ begint voor de leeftijd van drie jaar en kenmerkt zich door een achterblijvende ontwikkeling op drie terreinen: sociale en empathische contacten, ontwikkeling van communicatie en taal en gedragsontwikkeling.

Hoewel de gestelde criteria van een autistische stoornis geen mentale retardatie vereisen, is dit iets wat zich in ongeveer 75% van de gevallen toch voordoet. Als een kind zich niet aan de gestelde criteria voldoet, maar toch veel overeenkomstige symptomen vertoont, spreekt men van ‘atypische autisme’.

De term ‘autisme’ kan dus verschillende stoornissen omvatten, namelijk:

- Het klassiek autisme en hoogfunctionerend autisme.
- Het syndroom van Asperger²¹
- Pervasieve ontwikkelingsstoornis niet anders omschreven, meervoudige complexe ontwikkelingsstoornis en atypische autisme

²⁰ Pervasieve ontwikkelingsstoornis: autistische of daaraan verwante stoornis, gekenmerkt door ernstige gebreken in de ontwikkeling van sociale of communicatieve vaardigheden of van stereotiep gedrag en interesse. Met het begrip pervasief wordt aangegeven dat de ontwikkelingsstoornis diep doordringt in het totale functioneren (voelen, waarnemen, denken, handelen) van personen.

²¹ Het syndroom van Asperger is een pervasieve ontwikkelingsstoornis. Het syndroom kenmerkt zich door beperkingen in de sociale interacties en een beperkt repertoire aan interesses en activiteiten. Anders dan bij de klassieke autistische stoornis is er geen sprake van vertraging in de ontwikkeling van de taalvaardigheid op lage leeftijd. Er is een normale tot hoge intelligentie en een gemiddelde neiging tot het maken van contact.

2.2.3 Definitie en beschrijving

Autisme wordt bestudeerd door verscheidene takken van de wetenschap. Naargelang het vakgebied kan de omschrijving van autisme behoorlijk verschillen. In de psychologie dient (observeerbaar) gedrag als basis voor de diagnose van autisme. In de neurowetenschap zijn dat vooral de hersenfuncties.

2.2.3.1 Neurowetenschap

Autisme wordt beschouwd als een ontwikkelingsstoornis met een neurologische oorzaak. De hersenen van mensen met autisme functioneren anders. Hierdoor bestaan hun waarnemingen uit losse fragmenten met weinig verband. Er is echter nog niet met zekerheid vastgesteld welk deel van de hersenen anders zou functioneren. Autisme wordt vaak in verband gebracht met stoornissen in de affectieve beleving van prikkels uit de omgeving. Deze zouden verband kunnen houden met een structureel defect van gebieden in het limbisch systeem²², zoals de cortex cingularis anterior.

2.2.3.2 Gedrag

Kenmerkend voor autisme zijn afwijkingen in communicatie, verbeelding en sociale interactie.

Communicatie

De tekortkomingen in de communicatie komen al vroeg in de ontwikkeling tot uiting. Communicatie is gebaseerd op betekenisverlening. Waar taal meestal geen probleem vormt voor mensen met autisme en een normale begaafdheid, is het toekennen van betekenis aan woorden dat vaak wel.

Men onderscheidt: de 'expressieve communicatie' (het uiten) en de 'receptieve communicatie' (het begrijpen). Voor beide soorten geldt dat voor mensen met autisme de techniek van de taal, onder andere zinsbouw en woordenschat, begrijpelijk is, maar dat de sociale aspecten van communicatie de moeilijkheid vormen. Hieraan ligt ten grondslag de problematiek van samenhang aanbrengen binnen de taal en het beperkte inlevings- en verplaatsingsvermogen.

In de praktijk betekent dit dat mensen met autisme goed kunnen omgaan met alles wat 'letterlijk' en concreet is. Problemen doen zich voor als de andere partij bijvoorbeeld woordgrapjes of sarcastische, spreekwoordelijke of emotioneel gekleurde begrippen gaat gebruiken. Verwijzende woorden, waarbij de betekenis varieert in tijd, ruimte of persoon (zoals 'morgen', 'onder', 'ik') zijn vaak problematisch. Hoe abstracter de begrippen, hoe moeilijker het wordt voor mensen met autisme.

Het 'om de beurt wat zeggen in een gesprek' is ook soms een probleem. Autistische mensen blijven hangen in hun eigen interesses. Hun verhaal kan onverwachte wendingen nemen en is vaak associatief en fragmentarisch.

Echolalie²³ komt vaak voor, vooral bij jongere kinderen met autisme, maar is ook merkbaar bij autistische ouderen, vooral in situaties met stress.

Bij een persoon met autisme kan er sprake zijn van een vertraagde ontwikkeling van 'gezamenlijke aandacht' (joint attention). Het kan zijn dat dit gedrag niet of slechts beperkt ontwikkeld wordt. Een kind dat een normale ontwikkeling doormaakt zal rond zijn eerste levensjaar gezamenlijk met anderen zijn aandacht op iets kunnen richten. Het kind vraagt hierbij de aandacht van een ander door te wijzen naar een bepaalde gebeurtenis of

²² Limbisch systeem: het deel van de hersenen dat beschouwd wordt als zetel van emoties, motivatie en aspecten van het geheugen. Het limbisch systeem behoort tot de lagere delen van de hersenen en ligt in een ring om de hersenstam heen.

²³ Echolalie: het herhalen van woorden of zinnen van anderen.

voorwerp. Ook het kijken in dezelfde richting als een ander, als deze zijn hoofd draait om naar iets te kijken, is een vorm van 'gezamenlijke aandacht'. Dit wordt 'gaze-following' genoemd.

Als er ook sprake is van een verstandelijke handicap komt dit alles vaak nog duidelijker naar voren. Voor non-verbale communicatie gelden vergelijkbare problemen.

Verbeelding (stereotiep gedrag)

Stereotiep gedrag of herhaling van handelingen, ritueel of dwangmatig gedrag komt veel voor, vooral gedurende de kindertijd tot de leeftijd van drie jaar, zoals hoofdwiegen, fladderen met de handen, speelgoedauto's op een rij zetten, enz.

Voor mensen met autisme en een verstandelijke handicap kunnen erg dwangmatig vasthouden aan bepaalde gewoontes.

In het hoofd van een persoon met autisme is het eigenlijk een chaos. Drukke, onregelmatigheid en (onvoorspelbare en plotselinge) veranderingen zijn voor mensen met autisme een zware belasting. De meesten hebben voortdurend structuur nodig. Die kunnen ze zelf niet aanbrengen en moet hen dus door de omgeving worden aangereikt.

Afwijkingen in de verbeelding uit zich al vroeg in de spelontwikkeling; er zit weinig variatie in en zich iets uit het niets voorstellen lukt nauwelijks. Autistische mensen komen vaak niet verder dan het kopiëren van andermans gedrag.

Verbeelding is wat mensen gebruiken om een betekenis toe te kennen aan een bepaald symbool. Mensen zonder autisme kunnen symbolen op velerlei wijzen toepassen en vanuit deze basis die toepassingen ook weer in nieuwe situaties gebruiken, zonder alles opnieuw te moeten leren. Voor mensen met autisme geldt dit soms niet. Het gebruik van de betekenis van een symbool in situatie A helpt hen niet voor het gebruik van hetzelfde symbool in situatie B. Bij kinderen kan dit bijvoorbeeld betekenen dat zij in de badkamer hun tanden poetsen, omdat het gebruik van de tandenborstel gekoppeld is aan de badkamer. Wil men dan dat het kind in de keuken zijn tanden poetst, dan zal het kind opnieuw betekenis aan de tandenborstel moeten toekennen. De tandenborstel had namelijk enkel een betekenis ('tanden poetsen') in combinatie met de badkamer en niet met de keuken. Dit gaat echter niet voor alle autistische kinderen op.

Doordat mensen met autisme in stukjes denken (fragmentarisch) is het voor hen ook moeilijk, vrijwel onmogelijk, om het grote geheel te zien. Als het beeld dat ze kennen verandert, zullen ze meestal opnieuw beginnen met het waarnemen van alle individuele kenmerken van het beeld, en met het inpuzzelen van deze kenmerken wederom komen tot het grote geheel.

Sociale interactie

De stoornis binnen de sociale interactie is vaak het opvallendste kenmerk van autisme. Mensen verwachten van elkaar een bepaalde vorm van socialiteit, zeker als het gaat om de opbouw van een relatie, waarin ook wederkerigheid wordt verwacht.

Voor mensen met autisme zijn dit soort zaken meestal heel erg moeilijk, omdat er voor sociale interacties geen duidelijke en vaste regels zijn en zij dus weinig houvast hebben. Door hun probleem met empathie is het ook erg moeilijk voor hen om zich in de gevoelens en gedachtegang van de ander te verplaatsen. Ook zijn mensen met autisme niet goed in het uitdrukken van hun gevoelens. Zij missen een coherent zelfbeeld, waardoor zij hun emoties tegenover anderen niet duidelijk kunnen definiëren. Een mogelijke oorzaak van het onduidelijk zelfbeeld is het onduidelijk ik-bewustzijn. Uit de zinnelijke gewaarwordingen van hun eigen lichaam kunnen autistische mensen geen coherent ik-bewustzijn synthetiseren. Hun vermogen om sociale emoties te kunnen herkennen en benoemen staat in een rechtstreekse verhouding tot hun veelal beperkt abstractievermogen.

De sociale stoornis kan zich heel divers manifesteren. Er worden vier types onderscheiden:

- *Het afzijdige of inalerte type*: dit is de klassieke autist, meestal met een verstandelijke handicap. Ze zijn onverschillig tegenover vreemden, maar ze aanvaarden lichamelijke toenadering door wie ze vertrouwen. Omgang met anderen is er alleen als ze er iets van willen.
- *Het passieve type*: zij zullen zelf geen initiatief nemen, maar zijn bereid te doen wat hen gevraagd wordt.
- *Het actief-maar-bizarre type*: neemt initiatief tot sociaal contact. De wijze waarop is echter onaangepast en eenzijdig. Ze praten eindeloos over hun eigen thema's of interesses en gaan alleen van zichzelf uit. In deze groep komen doorgaans gemiddeld- tot hoogintelligente personen voor.
- *Het stijf-formalistische of hoogdravende type*: is overmatig beleefd en vormelijk. Door hun goede intelligentie weten zij hun problemen te compenseren en camoufleren. Zij leren sociale regels uit het hoofd en overleven op basis van aangeleerde of verworven scripts. Ze missen evenwel de intuïtie, nodig om de subtiliteiten van het intermenselijk verkeer te begrijpen. Gebrek aan empathie en sociale naïviteit kenmerken deze groep het meest.

2.2.4 Autistiform gedrag

Per individu kan de mate waarin autisme zich voordoet sterk verschillen. Zeer weinig personen vertonen alle symptomen. Het is voor de praktijk van belang onderscheid te maken tussen personen met autisme en personen met autistiform gedrag. Binnen de glijdende schaal van de autismespectrumstoornis wordt autistiform gedrag niet vermeld. Autistiform gedrag is geen autisme; het is op autisme gelijkend gedrag. Waar bij personen met autisme de volledige triade aan kenmerken aanwezig is, doet zich bij mensen met autistiform gedrag slechts een enkel kenmerk van autisme voor. Autistiform gedrag kan hinderlijk zijn, maar hoeft niet te leiden tot ongewenst gedrag. Mensen met een gemiddelde begaafdheid kunnen met autistiform gedrag maatschappelijk normaal functioneren. Autistiform gedrag grenst aan normaal gedrag en komt daarom vaak voor.

2.2.5 Oorzaken

Wat de oorzaken van autisme betreft, zijn er al vele zaken geopperd. Sommige lijken op dit moment waarschijnlijker dan andere. Er zijn nog maar weinig wetenschappelijk goed onderbouwde conclusies.

2.2.5.1 Genetische oorzaken

Een theorie stelt dat autisme zou worden veroorzaakt door een complexe interactie van verschillende genen. Welke combinatie van genen dat zou zijn, is nog onduidelijk. In 90% van de gevallen heeft autisme te maken met een erfelijke aandoening. Onderzoek is gedaan met behulp van tweelingen en via familiestudies. De resterende 10% zou door omgevingsvariabelen veroorzaakt worden.

De kans dat iemand autisme heeft, is vijftig tot honderd keer groter wanneer nog een andere persoon binnen het gezin dat heeft. Hoe groter het aantal mensen met autisme binnen een familie, hoe groter de kans dat er nog meer kinderen komen met autisme of autistiform gedrag.

2.2.5.2 Autismen en schizofrenie

Er kunnen problemen optreden in de ontwikkeling van het embryo in de eerste maand van de zwangerschap. Ongeveer 20 tot 40 dagen na de bevruchting gaat er bij beide

stoornissen iets fout in de aanleg van de lichaamsdelen en hersenen, wat een kettingreactie op gang brengt, die zowel autisme als schizofrenie met zich kunnen brengen. Autismen en schizofrenie zijn dan mogelijk een aansluitend geheel waarbinnen zowel het autismespectrum als het schizoïde spectrum valt. Dit verklaart waarom er in gezinnen met autisme ook regelmatig mensen te vinden zijn met schizofrenie. Autismen en schizofrenie zijn dus geen op zichzelf staande afwijkingen, maar een gevolg van een spontane genetische verandering die een syndroom tot gevolg heeft. Afhankelijk van de ernst van de genetische verandering kan de mate van het autismespectrumstoornis of de schizoïde spectrumstoornis verschillen.

2.2.5.3 Autismen en unieke DNA mutaties

Recente studies lijken de theorie dat autismen een gevolg kan zijn van spontane en unieke DNA mutaties te bevestigen. Onderzoekers van de Yale Universiteit deden een omvangrijke studie van 1000 gezinnen, waarbij in elk gezin het autistisch kind werd vergeleken met een normaal broertje of zusje. Het bleek dat bij autistische kinderen relatief veel copynumbervariaties voorkwamen. Hierbij is bij gepaarde chromosomen de uitwisseling van genetisch materiaal niet compleet. In het ene chromosoom ontbreekt dan een stukje, dat in het ander dubbel voorkomt. Veel van de dubbele of ontbrekende genen waren betrokken bij de organisatie van de hersenen.

2.2.6 Gevolgen

Door de moeilijkheden om langdurige en intensieve contacten op te bouwen, kan autismen leiden tot een vereenzaamd leven zonder (veel) sociale contacten. Een minderheid van de volwassen autistische mensen is in staat een relatie op te bouwen. Slechts een klein deel van hen heeft kinderen (vaak ook met autismen). Toch bestaan er volledig autistische gezinnen die harmonieus functioneren. Zowel op school als in de werksituatie kan autismen tot integratiemoeilijkheden en drammerig gedrag leiden.

Autistische personen hebben meestal hulp nodig op het gebied van communicatie, omgang met gevoelens en kritiek, maar ook met geld en huishouden. Verder heeft het autismen van een persoon vaak ook effect op zijn omgeving (ouders, broers en zussen, partners, professionelen). Duidelijkheid over de diagnose, informatie- en ervaringsuitwisseling en het inzetten van hulpverleners helpen de omgeving in de omgang met mensen met autismen. Dit gebeurt onder meer via thuisbegeleiding.

3 De paarden

Tijdens de kennismaking bij de eerste sessie werd er een karakterschets gemaakt van de paarden. Op deze manier konden de cliënten zich een beeld vormen van de paarden en op basis daarvan misschien ook een keuze maken met welk paard ze het liefst zouden willen werken. De drie karakters zijn sterk uiteenlopend. Dit is speciaal zo gekozen zodat er eventueel makkelijker een band zou kunnen gevormd worden met de cliënten. Sommige cliënten kunnen zich in een welbepaald karakter herkennen, waarop dan weer kan ingespeeld worden tijdens de sessies.

3.1 Zaïba



Figuur 21: Zaïba

Zaïba is een bruine volbloedmerrie, geboren in 2002. Zij was vroeger een racepaard maar toen ze niet meer voldeed aan de normen werd ze afgedankt en verwaarloosd. Zo kwam ze op de manege 't Oud Molenhof terecht. Ondanks de goede zorgen is ze nog steeds zeer mager en ziet ze er heel zielig uit. Zaïba heeft een zeer lief, onderdanig karakter. Wegens haar verleden heeft ze een zachte aanpak nodig en zoekt ze vertrouwen bij haar begeleider. Ze is niet de beste vrienden met Rolex. Hij jaagt haar vaak weg van de groep.

3.2 Rolex



Figuur 22: Rolex

Rolex is een bruine Belgische Warmbloed ruïn, geboren in 1996. Hij was vroeger een goed springpaard. Als eigenaarpaard is hij verwend geweest en altijd gewoon geweest zijn zin te krijgen. Nu als manegepaard moet hij leren de aandacht te delen met andere paarden, iets waar hij toch moeite mee heeft. Hij stelt zich zeer dominant op naar de andere therapiepaarden toe (vooral naar Zaïba) en geeft duidelijk zijn grenzen aan. Eigenlijk is Rolex een grote reus met een klein hartje.

3.3 Oriënta



Oriënta is een zwarte Friese merrie, geboren in 1994. Zij was vroeger een koetspaard maar door een te zware kar te trekken heeft ze een zware rugblessure opgelopen. Ze heeft een tijdje op rust gestaan en is dan opnieuw opgeleerd onder het zadel. Ze gaat naar schoolfeestjes, huwelijken. Bovendien wordt ze gebruikt als leermerrie om jonge paarden zowel verkeersmak te maken als hen de juiste paardenmanieren bij te brengen. Oriënta houdt enorm veel van eten. Als ze ergens geen zin in heeft kan je haar snel overhalen met iets lekkers. Ze is heel lief, maar ook heel onverstoord, waardoor je als begeleider toch sterk in je schoenen moet staan.

Figuur 23: Oriënta

4 De sessies

Hieronder zijn de oorspronkelijk uitgeschreven sessies beschreven. Echter, een sessie verloopt nooit zoals gepland. Het verloop ervan is mede afhankelijk van de cliënten. Hoe de sessies echt verlopen zijn wordt beschreven in het dagboek van de sessies.

4.1 Sessie 1: kennismaking

1. Wij zullen ons voorstellen.

We geven wat uitleg i.v.m. de 6 sessies. We vragen wat de verwachtingen zijn van de cliënten, wat ze graag zouden willen doen met de paarden, enz.

Ook delen we de regels mee die gehanteerd dienen te worden:

- Niet lopen (paarden schrikken)
- Niet roepen (paarden schrikken)
- Rookmateriaal afgeven (stro is zeer brandbaar en paarden zitten vast)
- Altijd tok dragen (veiligheid)
- Materiaal op hun plaats (orde en netheid)

2. Hierna gaan we de paarden bezoeken in de stal en vertellen we van elk paard zijn verhaal, iets rond zijn karakter, geschiedenis. De cliënten kunnen indien ze willen de paarden aaien, begroeten.

3. De paarden worden door ons in de piste vrij gelaten, wij nemen allen plaats in de piste op een stoel, observeren de paarden en laten de paarden ook kennismaken met ons.

Ondertussen ook uitleg over het zicht van een paard. Kan hij jou nu zien? Hoe ga je een paard voorbij?

De cliënten mogen een paard kiezen d.m.v. kleurenlintjes die in de manen van het paard worden geknoopt. De keuze wordt besproken.

4. Twee personen gaan rug tegen rug op de stoel zitten in de piste, iemand met het gezicht naar het paard toe, de andere ziet het paard niet. Diegene die het paard ziet geeft een duidelijke beschrijving aan de andere hoe het paard eruit ziet (kleur, witte vlekken op hoofd/benen, lange/korte manen, lange/kortere staart, of het paard er boos, blij, triest uitziet,...). De persoon die het paard niet ziet, tekent het paard aan de hand van de beschrijving. Daarna wordt er omgewisseld.

Er moeten dus duidelijke instructies gegeven worden hoe het paard eruit ziet aan diegene die het paard niet ziet, de andere persoon daarentegen moet goed luisteren. Daarna gaan we de paarden vastzetten.

5. Nadien worden de paarden geborsteld, eventueel met hulp indien nodig.

Er wordt geen uitleg gegeven rond de borstels. Eventueel kunnen we wel inspelen op de reacties van het paard.

6. Er volgt een opdracht: er wordt één opdracht gegeven. Eén persoon voert deze uit en verzint een nieuwe opdracht voor de volgende, enz.

Bijvoorbeeld: geef het paard een knuffel/zoen, loop 2x rond het paard, aai alle paarden over het hoofd, ...

7. Nabespreking van de sessie en uitleggen huiswerkopdracht. Het boekje 'Equilivre' wordt besproken. Wat is het doel van het boekje, de inhoud, enz.

4.2 Sessie 2: verzorging, communicatie, samenwerken, (vertrouwen)

1. Intro:
Vragen als hoe is het, hoe voel je je vandaag?
Teruggeven van het Equilivre met huiswerk.
Heel kort de regels herhalen.
2. Paarden poetsen:
Hier kunnen we dieper ingaan op de hygiëne. Waarom zou dat belangrijk zijn voor het paard? We hebben aandacht voor de reacties van het paard en bespreken dit samen. Ook proberen we de link te leggen met het gedrag van de cliënt.
3. Oefeningen:

Oefening1:

Losse opdrachten: doe het halster af van één van de paarden en breng het tot bij ons, de volgende doet het halster weer aan, probeer een voorvoetje te vragen van één van de paarden, maak een vlecht in de manen van een paard, ga naar één van de paarden en geef een snoepje, een paard zonder touw van punt A naar punt B brengen, loop driemaal rond het paard, zet twee paarden recht tegenover mekaar, knoop twee lintjes in de staart van Oriënta, neem het paard aan de touw en maak een 8-figuur, wrijf de drie paarden over de buik, kies een paard en hef beide lippen omhoog/omlaag zodat de tanden zichtbaar worden.

De cliënten beslissen zelf welke persoon welke opdracht uitvoert. Als er vijf opdrachten niet worden uitgevoerd, bepaalt de groep zelf de consequentie.

Oefening2:

Iedereen gaat in alfabetische volgorde staan en geeft mekaar een hand. De paarden moeten ook mee in alfabetische volgorde staan. Er mag met mekaar overlegd worden.

Oefening3:

Iedereen krijgt een nummer, zonder deze van mekaar te weten. Ook de paarden krijgen een nummer opgeplakt. Zonder te praten of gebaren te maken moeten ze in volgorde gaan staan en mekaar een hand geven (de paarden moeten mee in volgorde staan). Dit is een oefening op non-verbale communicatie.

Oefening4:

Er liggen 4 hoepels in de piste. Het paard moet naar elke hoepel geleid worden door de groep (zonder touw) en ook gestopt worden aan elke hoepel. Elke hoepel wordt rond de hals van het paard gehangen.

Oefening5:

Er worden 2 groepen gevormd. Er wordt bij één paard drie lintjes in de manen geknoopt. De ene groep moet trachten de lintjes uit de manen te halen. De andere groep moet trachten dit te voorkomen door bijvoorbeeld het paard weg te jagen (elkaar de weg niet versperren).

Oefening6:

Op het paard zitten zonder zadel en in stap figuren maken (aan de hand met het touw). Eventueel kan iemand van de cliënten het paard mee leiden, terwijl een andere persoon op het paard zit. Misschien de persoon op het paard ook zelf wat laten sturen (onder begeleiding).

4. Nabespreking van de sessie en uitleggen huiswerkopdracht.

4.3 Sessie 3: grenzen stellen, zelfvertrouwen, vertrouwen

1. Intro
2. Paarden poetsen zonder borstels, dus enkel met de handen.
3. Oefeningen:

Oefening1:

Er wordt een box (of verschillende boxen) gemaakt met balken of kegels. Het paard wordt hierin geleid, met zijn hoofd naar de ingang toe. Het touw wordt om de hals gehangen. Het paard moet zo 1 minuut blijven staan.

Oefening2:

Het paard in achteruit naar een bepaald punt brengen en driemaal rond het paard lopen (het paard moet blijven staan).

Oefening3:

Vier personen staan in elke hoek van de piste, twee personen staan in het midden van de piste. De personen zorgen ervoor dat de paarden op de hoefslag blijven lopen.

Oefening 4:

-Eén persoon is geblinddoekt, de andere leidt deze persoon naar het paard. Deze moet het paard voelen en raden over welk paard het gaat. De andere geeft diegene die geblinddoekt is drie kleine opdrachtjes (bijvoorbeeld: streek de buik, aai het hoofd, neem de staart vast).

-De geblinddoekte persoon gaat in het midden van de piste staan en tracht de drie paarden te lokaliseren op basis van het gehoor.

Oefening 5:

Er liggen acht hoepels verspreid in de piste. Vier hoepels moeten rond de hals van Zaïba gehangen worden en vier hoepels rond de hals van Oriënta. Beide paarden worden naar elke hoepel geleid, allebei zonder touw of halster.

Oefening6:

Het paard longeren: duidelijk maken aan het paard dat hij moet stappen, draven, het paard laten stoppen, van kant wisselen, ...

4. Nabespreking van de sessie en uitdelen huiswerkopdracht.

4.4 Sessie 4: probleemoplossend denken, persoonlijke ruimte, samenwerken

1. Intro
2. Paarden poetsen zonder handen
3. Oefeningen:

Oefening1:

In groep proberen om de paarden over een parcours te krijgen (hindernis, cavaletti, plastieken zeil)

Oefening2:

Een ketting vormen met de groep en de paarden proberen samen te drijven in een hoek.

Oefening3:

Twee personen zitten op het paard en trachten van plaats te wisselen, zonder de grond te raken.

Oefening4:

Het paard longeren: duidelijk maken aan het paard dat hij moet stappen, draven, het paard laten stoppen, van kant wisselen, ...

Oefening5:

De paarden schilderen met vingerverf.

4. Nabespreking van de sessie en uitdelen huiswerkopdracht.

4.5 Sessie 5: durf en relaxatie

1. Intro
2. Oefeningen

Oefening 1:

Paarden poetsen zonder handen + tanden poetsen van het paard + proberen het paard te relaxeren

Oefening2:

1 hoofd en 2 handen: drie personen nemen mekaars hand vast. De middelste persoon is het hoofd de andere personen zijn de handen. Het 'hoofd' geeft opdrachtjes aan de 'handen'. De handen moeten deze uitvoeren zonder te praten, enkel het 'hoofd' praat.

Oefening3:

De paarden longeren: in de piste aan de longe en in de roundpen zonder longe, dus enkel op lichaamstaal en stem.

Oefening4:

Enkele korte oefeningen:

In amazonezit zitten op het paard in stap.

Omgekeerd op het paard zitten en op de buik liggen.

Op je rug liggen op het paard.

Zitten op het paard en volledig omkeren.

Rechtstaan op het paard.

Op het paard zitten en proberen de linker en de rechter teen aan te raken.

Oefening5:

Spelletjes: er worden twee (of drie) groepen gevormd en onderstaande opdrachten worden uitgevoerd. De groep die de opdracht als eerste voltooit wint telkens een wortel voor het paard.

- Het paard lokken tot aan de overkant met een vislijn met een wortel aan vastgebonden (de persoon zit op het paard).
- Eieren in een lepel overbrengen van de ene naar de andere kant (zittend op het paard of stappend aan de hand).
- Een wortel op de rug van het paard leggen en naar de overkant brengen zonder dat de wortel valt.
- Alle personen zo snel mogelijk naar de overkant brengen op het paard, de personen zitten omgekeerd op het paard of liggen dwars over het paard.
- Zo snel mogelijk een fles water vullen die aan de overkant van de piste staat. Iemand zit op het paard, de andere leidt het paard. Diegene die op het paard zit draagt het bekertje met water.

3. Nabespreking van de sessie en uitdelen huiswerkopdracht.

4.6 Sessie 6

Bij deze sessie mogen de cliënten zelf kiezen wat ze willen doen.

Maar ik heb toch enkele reserveopdrachten voorzien:

Intro: iets drinken + de paarden van de wei halen, deze keer ga ik niet mee

Oefening1

Paarden poetsen met of zonder borstels, dat mogen de cliënten zelf kiezen. Daarna tanden poetsen van het paard, deze keer met tandpasta.

Oefening2

Enkele korte durf-oefeningen:

In amazonezit zitten op het paard in stap.

Omgekeerd op het paard zitten en op de buik liggen.

Op je rug liggen op het paard.

Zitten op het paard en volledig omkeren.

Rechtstaan op het paard.

Op het paard zitten en proberen de linker en de rechter teen aan te raken.

Oefening3

Spelletjes, waarbij er twee groepen worden gevormd en waarmee er snoepjes voor de paarden te verdienen zijn.

- Een wortel op de rug van het paard leggen en naar de overkant brengen zonder dat de wortel valt.
- Alle personen zo snel mogelijk naar de overkant brengen op het paard, over het parcours. De personen zitten omgekeerd op het paard.
- 2 eieren op 2 lepels overbrengen, deze keer moet het paard over een parcours
- Zo snel mogelijk lintjes verzamelen in de piste. Iemand zit geblinddoekt op het paard, iemand anders leidt het paard. De lintjes worden aan de geblinddoekte gegeven en telkens in de manen geknoopt.
- Diegene die het paard leidt is geblinddoekt. Iemand die op het paard zit begeleidt deze persoon over het parcours.
- De twee groepen krijgen tien minuten de tijd om zo veel mogelijk water te verzamelen in een fles. Het water wordt met een plastic zakje van de ene naar de andere kant overgebracht, waarbij men over een parcours moet.
- Om ter snelst tot aan de overkant van de piste draven en terug, terwijl er iemand op het paard zit.

5 De huiswerkopdrachten

Deze opdrachten kregen de cliënten elke week na de sessie mee. De bedoeling hiervan was dat ze gestimuleerd werden om nog eens na te denken over de aan bod gekomen thema's en oefeningen en wat dit bij hen heeft teweeggebracht. De vragen handelen zowel over het contact met elkaar als contact met het paard. Bovendien werden de onderwerpen van de sessies gelinkt aan situaties uit het dagelijkse leven.

5.1 Huiswerkopdracht 1: kennismaking

Kennismaking met de paarden

Hoe heb je kennis gemaakt met de paarden? (praten, aaien, ...)

.....

Hoe voelde dat?

.....

Hoe denk je dat het paard zich voelde toen hij kennis maakte met jou?

.....

Hoe kon je dit zien aan het paard?

.....

Hoe maken mensen kennis met elkaar?

.....

Hoe kan je aan mensen zien hoe ze zich voelen?

boos.....

blij.....

bang.....

verdrietig.....

Hoe kunnen mensen dit aan jou zien?

boos.....

blij.....

bang.....

verdrietig.....

Keuze van het therapiepaard

Hoe heet jouw therapiepaard?

.....

Waarom heb je voor dat paard gekozen? Wat trok je aan?

.....

Was het een moeilijke keuze?

.....

Hoe voelde je je toen je de eerste keer het paard mocht aaien?

.....

Hoe voelde het paard aan? (vb. warm, koud, zacht...)

.....

Ben je de stal binnen gegaan?

.....

Wat dacht je toen?

.....

Kennismaken met een paard kan alleen op een rustige manier. Paarden communiceren via lichaamssignalen en zullen zich niet rustig voelen als jij je niet rustig voelt en gedraagt. Aan de hand van zijn lichaamstaal kan je zien hoe een paard zich voelt. Lichaamstaal speelt dus een belangrijke rol in het leven van het paard, maar ook in dat van ons. Door een gepaste lichaamshouding wordt de communicatie en contacten met anderen verbeterd.

5.2 Huiswerkopdracht 2: verzorging, communicatie, samenwerken

Verzorging van het paard

Waarom is het belangrijk dat een paard geborsteld wordt?

.....

Vond het paard het leuk om geborsteld te worden?

.....

Hoe kon je dat zien? (stand van de oren, gezichtsuitdrukking, houding, ...)

.....

Hoe voelde jij je toen je het paard verzorgde?

.....

Hoe denk je dat anderen dat aan jou konden zien?

.....

Waarom is het belangrijk dat mensen zich verzorgen?

.....

Wat kan er gebeuren als mensen zich niet verzorgen?

.....

Is jezelf verzorgen belangrijk voor jou?

.....

Waarom?

.....

Je kreeg de opdracht oefeningen met de paarden uit te voeren, waarbij de groep zelf besliste wie welke opdracht uitvoerde.

Was het moeilijk om te bepalen wie wat ging doen?

.....

Hoe hebben jullie dat gedaan?

.....

Lukte het gemakkelijk om hierover met iedereen te overleggen?

.....

Hebben jullie naar elkaar geluisterd?

.....

Je kreeg de opdracht om in de juiste genummerde volgorde te gaan staan, zonder mekaars nummer te weten, zonder te praten of gebaren te maken.

Hoe voelde het om te communiceren zonder woorden of gebaren?

.....

Hoe heb je dit gedaan?

.....

Hoe verliep de samenwerking met de anderen uit de groep?

.....

Waren er bij jezelf dingen herkenbaar?

.....

Vond je dit een moeilijke opdracht?

.....

Waarom wel of niet?

.....

Het is belangrijk dat paarden verzorgd worden, net zoals dat belangrijk is voor mensen om gezond te blijven.
Door samen te werken met anderen kan je beperkingen en troeven samenbundelen, waardoor je een groter en beter geheel krijgt. Samenwerking verplicht je tot communicatie. Door te communiceren sta je in verbinding met anderen en leer je je in te leven in de gedachten en gevoelens van anderen. Communiceren kan door middel van gevoelens, woorden of door lichaamstaal.

5.3 Huiswerkopdracht 3: grenzen stellen, stoppen, zelfvertrouwen en vertrouwen

De paarden allemaal samen op de hoefslag laten lopen

Wat vond je van deze oefening?

.....

Verliep de samenwerking met de anderen van de groep vlot?

.....

Was het moeilijk of makkelijk om de loslopende paarden naar jou te laten luisteren?

.....

Hoe heb je dit aangepakt? Hoe was je stem, je houding?

.....

Vond je van jezelf dat je deze oefening goed hebt aangepakt?

.....

Hoe voelde jij je bij deze oefening?

.....

Je hebt vandaag een oefening geblinddoekt gedaan, waarbij je geleerd hebt om vertrouwen te stellen in een ander.

Was dit een moeilijke opdracht voor jou?

.....

Zo ja, wat vond je juist zo moeilijk aan deze opdracht?

.....

Vertrouwde je je teamgenoot? Waarom wel/niet?

.....

Hoe voelde dat?

.....

Is het voor jou moeilijk om mensen te vertrouwen? Of eerder gemakkelijk?

.....

Hoe denk je dat dit komt?

.....

Welke mensen vertrouw je wel?

.....

Hoe laat je dit merken?

.....

Het paard leiden, laten stoppen en een hoepel rond de hals hangen

Ging het makkelijk om de hoepel rond de hals van het paard te hangen?

.....

Hoe heb je dat gedaan?

.....

Vond je het moeilijk om het paard te leiden zonder touw of halster?

.....

Luisterde het paard goed naar jou?

.....

Wat deed jij om het paard te laten luisteren? (hoe was je stem, je houding)

.....

Kon je het paard makkelijk laten stoppen?

.....

Hoe reageerde het paard op jouw stop-boodschap?

.....

Hoe geef jij een stop-boodschap aan je medemens?

.....

Als je wil dat het paard naar je luistert, moet je een duidelijke boodschap geven. Je gebruikt daarbij je stem en lichaamshouding. Dit geldt ook zo bij ons, als je wil dat mensen naar je luisteren geef je ook best een duidelijke boodschap op een gepaste toon en met een gepaste lichaamshouding.

Het paard longeren

Wat vond je van deze oefening?

.....

Ging het makkelijk om het paard te laten luisteren?

.....

Hoe heb je dat gedaan?

.....

Vind je dat mensen naar jou luisteren?

.....

Hoe kan je het aan mensen zien dat ze naar jou luisteren?

.....

Luister jij naar anderen?

.....

5.4 Huiswerkopdracht 4: probleemoplossend denken, persoonlijke ruimte, samenwerken

Het paard een parcours laten volgen met hindernissen en plastieken zeil

Welke hindernis was het moeilijkst? Waarom?

.....

Hoe heb je de paarden de hindernissen laten nemen?

.....

Hoe voelden de paarden zich tijdens deze oefening? Hoe zag je dat?

.....

De paarden met de hele groep als ketting samendrijven in een hoek

Vond je dit een makkelijke of een moeilijke oefening? Waarom?

.....

Hoe verliep de samenwerking met de anderen?

.....

Hoe voelden de paarden zich tijdens deze oefening? Hoe zag je dat?

.....

Van plaats wisselen op het paard

Wat was het moeilijkst aan deze opdracht en waarom?

.....

Vond je dit een leuke opdracht?

.....

Welk paard heb je gekozen en waarom?

.....

Hoe hebben jullie deze oefening aangepakt?

.....

Met wie zat jij samen op het paard?

.....

Hoe voelde jij je toen?

.....

Heb je het graag als iemand zo dicht bij jou komt?

.....

Net zoals paarden soms niet graag hebben dat andere paarden te dicht komen hebben mensen ook nood aan een persoonlijke ruimte. Wanneer anderen te dicht komen kunnen wij ons hierdoor soms ongemakkelijk voelen. Onze persoonlijke ruimte geeft ons een gevoel van veiligheid. Daarom is het belangrijk om ieders persoonlijke ruimte te respecteren. Bij het paard is dit ongeveer een paardenlengte. Bij de mens ongeveer twee armlengtes.

5.5 Huiswerkopdracht 5: durf en relaxatie

Het paard laten relaxeren

Is het gelukt om het paard te laten relaxeren?

.....

Hoe heb je dit juist aangepakt?

.....

Denk je dat het paard het leuk vond? Hoe kon je dit zien?

.....

Hoe voelde jij je tijdens deze oefening?

.....

Wat doe jij om jezelf te relaxeren?

.....

Wat vond je van deze oefening?

.....

Opdracht "1 hoofd - 2 handen"

Hoe voelde het om "hoofd" te zijn?

.....

Vond je het moeilijk om mensen naar jou te laten luisteren?

.....

Hoe voelde het om "hand" te zijn?

.....

Was het moeilijk om te luisteren zonder je mening of bedenking te geven?

.....

Was je liever “hoofd” of “hand”?

.....

Waarom?

.....

Hoe verliep de samenwerking?

.....

Als je echt naar iemand luistert, heb je volledige aandacht voor die andere persoon en dan zal je je ook moeten kunnen inleven in die andere. Dit is niet altijd even makkelijk. Als je goed wil luisteren moet je even je eigen gevoelens en mening uitschakelen en alleen maar luisteren naar de andere. Luisteren kost energie en moeite, vandaar dat het moeilijk is. Door goed te luisteren kan je de relatie met de mensen in je omgeving verbeteren. Je kan te weten komen wat er bij mensen uit jouw omgeving omgaat en waarmee ze zich bezig houden. Luisteren is een essentieel onderdeel van samenwerken.

4. Resultaten

Om het therapeutisch effect van de paarden na te gaan tijdens de sessies, werden er twee evaluatiemomenten voorzien: na de eerste sessie en na de laatste sessie. De bedoeling was dat zowel de cliënten, de begeleiders van de sessies en de therapeuten van de afdeling dezelfde vragenlijst invulden. In de vragenlijst werden enkele ik-gerichte doelstellingen en ander-gerichte doelstellingen vooropgesteld. De bedoeling was om op elk item een quotering te geven van 1 tot 10. De quoteringen van de eerste en de laatste sessie werden nadien vergeleken. Op deze manier kon er beoordeeld worden of er enige evolutie merkbaar was in het functioneren van de cliënt.

Legende

E1: quotering na de eerste sessie tijdens de equithérapie

E6: quotering na de zesde sessie tijdens de equithérapie

A1: quotering na de eerste sessie op de afdeling

A6: quotering na de zesde sessie op de afdeling

De betekenis van de scores

1 = zeer slecht

2 = slecht

3 = zeer onvoldoende

4 = onvoldoende

5 = bijna voldoende

6 = voldoende

7 = ruim voldoende

8 = goed

9 = zeer goed

10 = uitmuntend

Items waarop we scoren

Ik-gerichte doelstellingen:

- Concentratie: geeft aan hoe lang en intensief iemand zijn aandacht kan vestigen op een bepaald iets.
- Impulsiviteit onder controle houden: eerst denken alvorens iets te doen, dit hangt ook samen met concentratie.
- Agressie onder controle houden: onder agressie wordt meestal verstaan het gewelddadig handelen met als doel schade toe te brengen.
- Emoties tonen en leren verwoorden: Laten zien aan de buitenwereld hoe men zich voelt en hierover nadenken en zich kunnen uiten, verwoorden.
- Eigen grenzen aanvoelen: weten of men te ver gaat, bewust zijn van wat men zegt of doet.
- Omgaan met angst en spanningen: gebeurtenissen leren plaatsen en zo leren omgaan met, en begrijpen wat angst, stress en spanningen zijn.
- Controle loslaten, plezier beleven: durven vertrouwen in de groep/omgeving en niet teveel willen nadenken over alles en zo meer plezier beleven.
- Controle loslaten, ontspannen: aanvaarden wat is, loslaten van zorgen, vertrouwen en ontspannen.
- Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren: beseffen dat leren enige tijd vraagt en emoties (agressie, verveling, moedeloosheid) onder controle houden.
- Volhouden: doorzetten, doorbijten, aanhouden, volharden tijdens opdrachten, of wanneer iets minder goed lukt.

- Een activiteit loslaten om een andere te starten: een activiteit staken en een plaats geven om dan een andere taak prioriteit te geven.
- Duidelijke boodschappen geven: informatie op een duidelijke, nauwkeurige en correct interpreteerbare manier aangeven

Ander-gerichte doelstellingen:

- Een ander vertrouwen: afgaan, betrouwen, hopen, steunen op iemand anders.
- Contact leggen met het paard: de vaardigheid om te communiceren met paarden, het als het ware aan te spreken, hun gevoelens proberen te definiëren en hier rekening mee houden.
- Contact leggen met mensen: de vaardigheid om te communiceren met anderen, hen aan te spreken en met hen te spreken.
- Plannen en uitvoeren van acties: vooraleer aan een opdracht te beginnen/iets te ondernemen, eerst voorbereidingen treffen.
- Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen: in verschillende situaties aangeven wat men wel wil en niet wil, durven aangeven wanneer een ander te ver gaat en dit ook respecteren bij anderen.
- Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen: verantwoording opnemen, eigen plichten uitvoeren en de ontstane gevolgen dragen tegenover de anderen.
- Zorg dragen voor iemand/iets: hulp bieden waar nodig, waken over, erop toezien dat iets/iemand in orde is, iets/iemand goed wordt behandeld.
- Samenwerken: werken als een team, waarbij iedereen de kans krijgt om zijn inbreng te geven.
- Beurt afwachten: een ander zijn rechtmatige beurt toekennen en zichzelf niet voordringen.
- Aandacht kunnen delen met anderen: begrijpen, toestaan en het correct kunnen omgaan met het feit dat iedereen recht heeft op een deel van de aandacht.
- Bewustzijn van de ik in de groep: weten wat de eigen positie is binnen in de groep.
- Lichamelijk contact toelaten (paard): lichamelijk contact met het paard toestaan.
- Lichamelijk contact toelaten (mens): lichamelijk contact met anderen (groepsgenoten, begeleiders) toestaan.

1 Cliënt 1

1.1 Quotering van de cliënt zelf

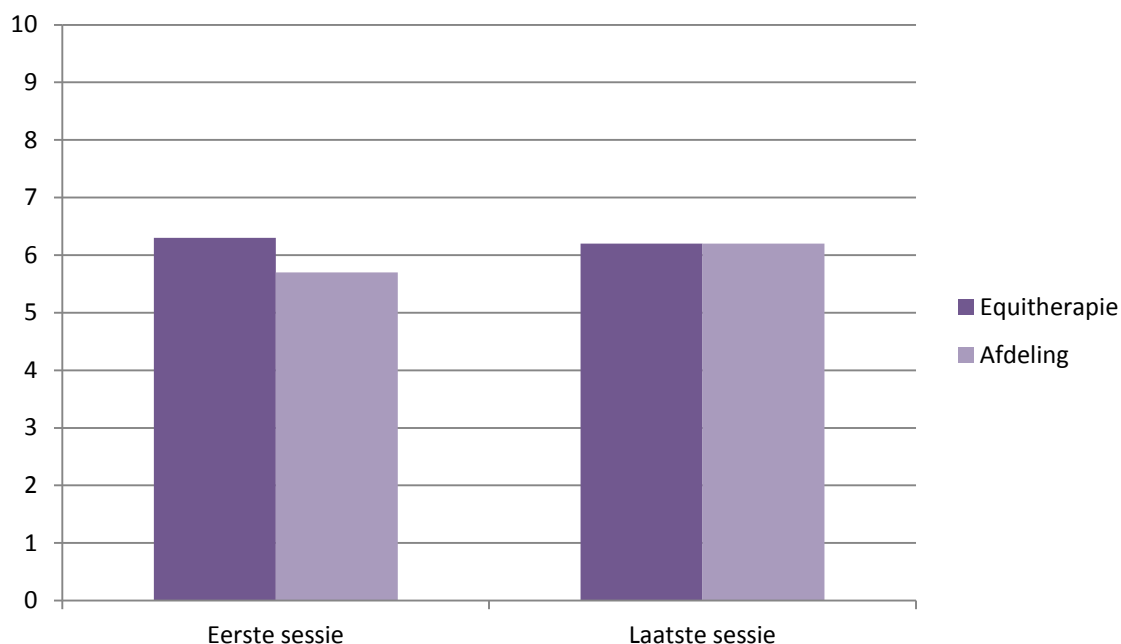
Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	6	5	6	5
Impulsiviteit onder controle houden	6	3	5	2
Agressie onder controle houden	10	10	10	10
Emoties tonen en leren verwoorden	7	10	7	8
Eigen grenzen aanvoelen	5	4	5	4
Omgaan met angst en spanning	5	5	5	7
Controle loslaten: plezier beleven	6	8	8	6
Controle loslaten: ontspannen	8	5	5	6
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	2	3	5	5
Volhouden	5	3	2	5
Een activiteit loslaten om een andere te starten	5	4	4	7
Duidelijke boodschappen geven	7	5	4	5

Gemiddelde	6	5,4	5,5	5,8
-------------------	----------	------------	------------	------------

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	5	6	8	6
Contact leggen met het paard	9	8	-	-
Contact leggen met mensen	9	10	7	9
Plannen en uitvoeren van acties	5	6	5	6
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	7	6	5	6
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	3	6	3	6
Zorg dragen voor iemand, iets	7	8	7	8
Samenwerken	7	7	7	7
Beurt afwachten	4	1	4	2
Aandacht kunnen delen met anderen	6	6	6	6
Bewust zijn van ik in de groep	5	6	7	6
Lichamelijk contact toelaten van het paard	9	10	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	9	10	5	10

Gemiddelde	6,5	6,9	5,8	6,5
-------------------	------------	------------	------------	------------

Algemeen gemiddelde	6,3	6,2	5,7	6,2
----------------------------	------------	------------	------------	------------



Grafiek 1: Cliënt 1: De cliënt geeft zichzelf na de eerste sessie een hogere quotering tijdens de equithérapie dan op de afdeling. Na de laatste sessie zijn de quoteringen tijdens de equithérapie en op de afdeling gelijk. Het functioneren op de afdeling is naar eigen aanvoelen vooruit gegaan tegenover het begin van de sessies.

1.2 Quotering van het team

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	4	1	6	5
Impulsiviteit onder controle houden	4	1	5	2
Agressie onder controle houden	7	8	5	4
Emoties tonen en leren verwoorden	7	8	6	4
Eigen grenzen aanvoelen	5	3	5	1
Omgaan met angst en spanning	4	5	4	1
Controle loslaten: plezier beleven	8	5	6	5
Controle loslaten: ontspannen	6	5	6	5
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	6	3	6	2
Volhouden	6	5	4	2
Een activiteit loslaten om een andere te starten	7	6	6	6
Duidelijke boodschappen geven	3	4	5	2

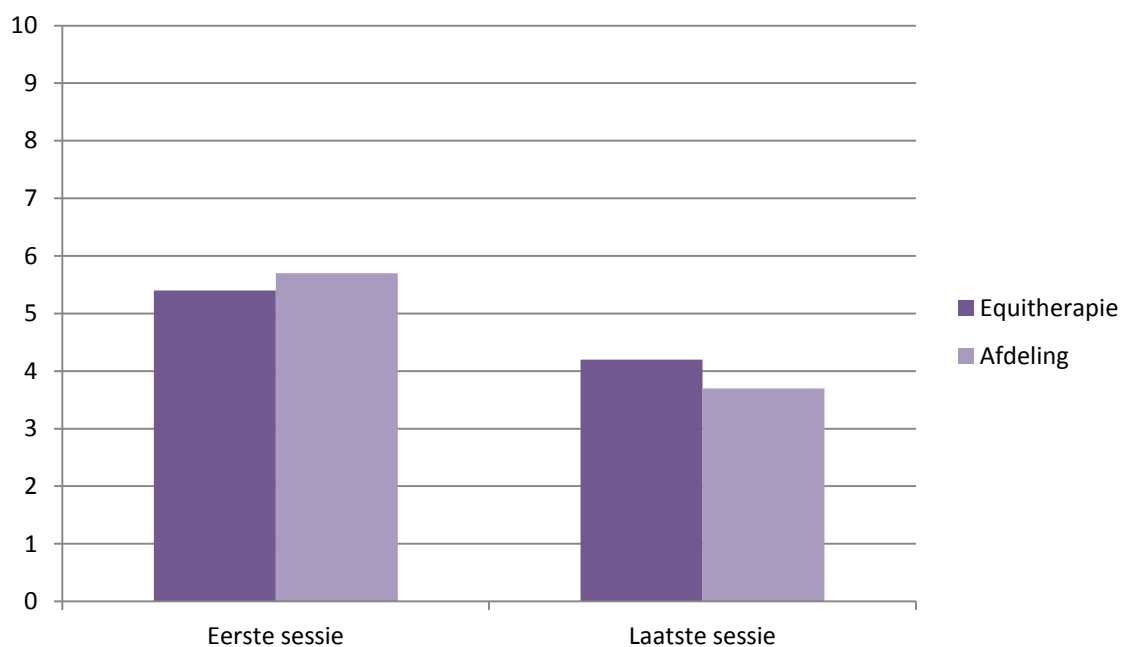
Gemiddelde	5,6	4,5	5,3	3,3
-------------------	------------	------------	------------	------------

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	5	5	6	7
Contact leggen met het paard	7	3	-	-
Contact leggen met mensen	7	5	6	8
Plannen en uitvoeren van acties	5	4	6	5
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	4	3	6	2
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	4	3	6	3
Zorg dragen voor iemand, iets	4	3	7	3
Samenwerken	5	3	7	3
Beurt afwachten	5	4	4	3
Aandacht kunnen delen met anderen	5	1	6	2
Bewust zijn van ik in de groep	3	2	6	2

Lichamelijk contact toelaten van het paard	7	7	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	6	7	7	6

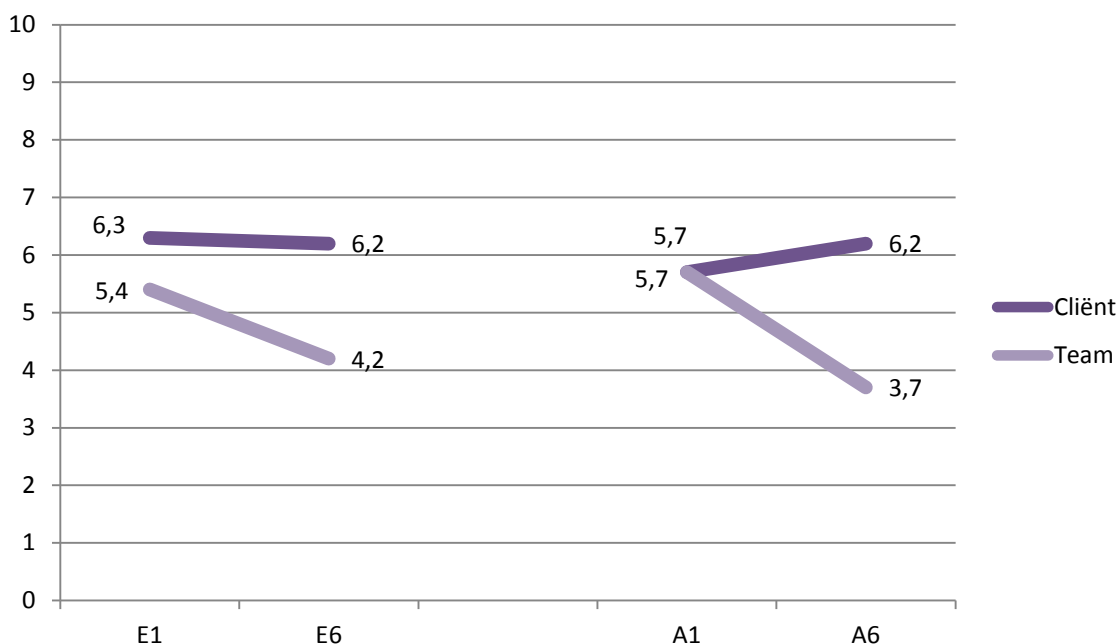
Gemiddelde	5,2	3,8	6,1	4
-------------------	------------	------------	------------	----------

Algemeen gemiddelde	5,4	4,2	5,7	3,7
----------------------------	------------	------------	------------	------------



Grafiek 2: Cliënt 1: Zowel op de equithérapie als op de afdeling is het functioneren van de cliënt gedaald tegenover de eerste sessie. Na de eerste sessie scoort de cliënt echter beter op de afdeling dan bij de equithérapie. Na de laatste sessie is dit omgekeerd, hier scoort de cliënt beter bij de equithérapie dan op de afdeling.

1.3 Algemeen resultaat



Grafiek 3: Cliënt 1: De cliënt schat zichzelf duidelijk hoger in dan het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling. De scores van beide teams zijn duidelijk een stuk lager. Opvallend is dat de cliënt in dalende lijn gaat tegenover in het begin van de sessies. Behalve bij de zelfevaluatie geeft de cliënt zichzelf een hogere quotering naar het einde van de sessies toe voor wat betreft het functioneren op de afdeling. Opvallend is ook hoe laag de scores in het algemeen zijn van het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling.

2 Cliënt 2

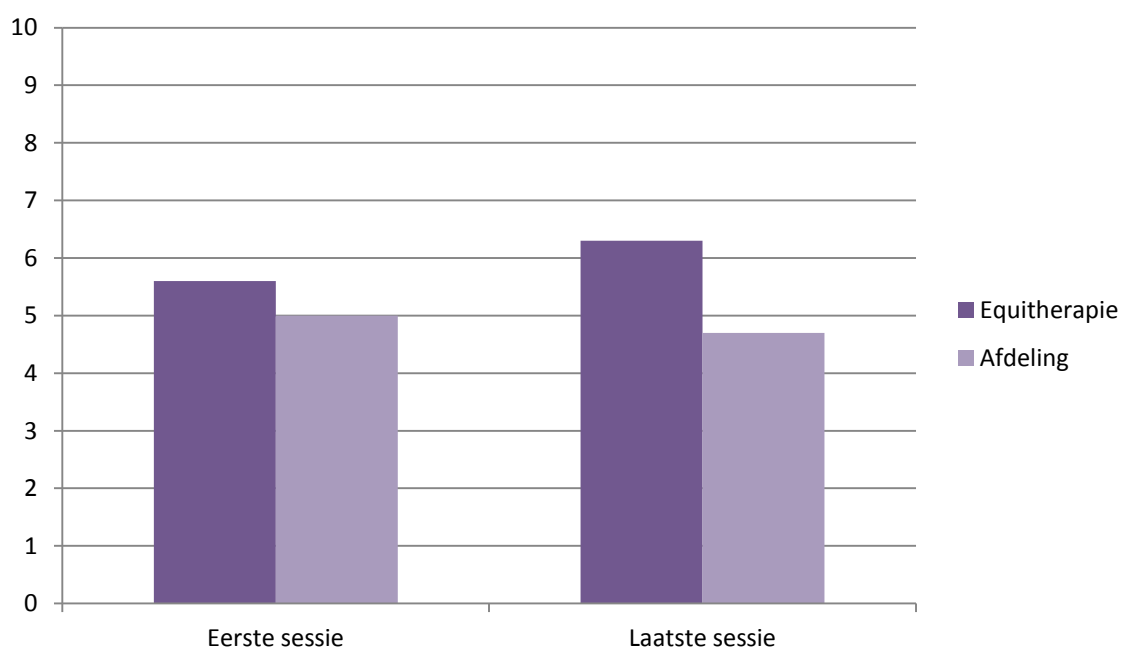
2.1 Quotering van de cliënt zelf

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	4	3	4	3
Impulsiviteit onder controle houden	6	3	6	3
Agressie onder controle houden	8	9	6	6
Emoties tonen en leren verwoorden	4	8	5	4
Eigen grenzen aanvoelen	3	5	3	1
Omgaan met angst en spanning	3	8	3	4
Controle loslaten: plezier beleven	9	8	8	6
Controle loslaten: ontspannen	9	8	8	6
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	4	5	2	4
Volhouden	5	5	2	4
Een activiteit loslaten om een andere te starten	5	7	6	6
Duidelijke boodschappen geven	4	6	6	5
Gemiddelde	5,3	6,3	4,9	4
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	5	7	5	9
Contact leggen met het paard	8	8	-	-
Contact leggen met mensen	8	7	8	7
Plannen en uitvoeren van acties	4	3	3	2
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven	4	2	3	1

tegenover anderen				
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	4	3	3	4
Zorg dragen voor iemand, iets	6	3	4	3
Samenwerken	6	6	5	4
Beurt afwachten	6	8	7	6
Aandacht kunnen delen met anderen	6	8	5	7
Bewust zijn van ik in de groep	6	8	5	7
Lichamelijk contact toelaten van het paard	8	8	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	6	9	8	8

Gemiddelde	5,9	6,2	5,1	5,3
-------------------	------------	------------	------------	------------

Algemeen gemiddelde	5,6	6,3	5	4,7
----------------------------	------------	------------	----------	------------

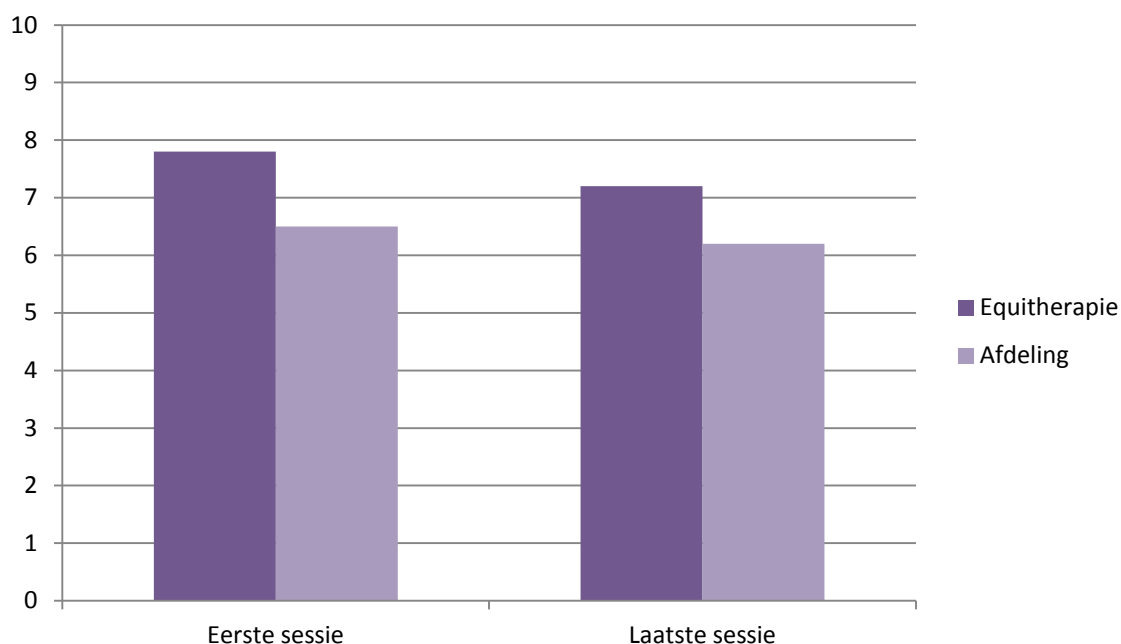


Grafiek 4: Cliënt 2: De cliënt geeft zichzelf na de eerste sessie een hogere quotering tijdens de equithérapie dan op de afdeling. Idem na de laatste sessie. Opvallend is ook dat het functioneren tijdens de equithérapie van de cliënt naar eigen aanvoelen beter is na de laatste sessie, dan na de eerste sessie. Het functioneren op de afdeling is echter achteruit gegaan.

2.2 Quotering van het team

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	7	6	5	6
Impulsiviteit onder controle houden	7	7	8	6
Agressie onder controle houden	10	7	9	6
Emoties tonen en leren verwoorden	8	-	7	7
Eigen grenzen aanvoelen	7	5	4	7
Omgaan met angst en spanning	7	7	6	7
Controle loslaten: plezier beleven	9	8	6	9
Controle loslaten: ontspannen	6	7	6	9
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	9	7	5	6
Volhouden	9	7	4	6
Een activiteit loslaten om een andere te starten	9	7	5	7

Duidelijke boodschappen geven	8	6	6	7
Gemiddelde	8	6,7	5,9	6,9
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	8	8	6	5
Contact leggen met het paard	8	8	7	-
Contact leggen met mensen	8	8	7	6
Plannen en uitvoeren van acties	8	7	5	5
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	6	7	7	5
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	7	8	6	5
Zorg dragen voor iemand, iets	7	8	6	5
Samenwerken	8	8	7	6
Beurt afwachten	8	8	10	6
Aandacht kunnen delen met anderen	8	8	9	6
Bewust zijn van ik in de groep	6	6	7	-
Lichamelijk contact toelaten van het paard	8	8	7	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	8	8	7	6
Gemiddelde	7,5	7,7	7	5,5
Algemeen gemiddelde	7,8	7,2	6,5	6,2



Grafiek 5: Cliënt 2: Zowel bij de equithérapie als op de afdeling gaat de cliënt in dalende lijn tegenover de eerste sessie. Toch moet worden vermeld dat de cliënt een relatief hoge score heeft bij de equithérapie. Het functioneren tijdens de equithérapie ligt daarbij hoger dan op de afdeling, zowel na de eerste als na de laatste sessie.

2.3 Algemeen resultaat



Grafiek 6: Clïënt 2: Opvallend is hoe het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling de cliënt een hogere score geven dan de cliënt geeft over zichzelf. Op de equithérapie vindt de cliënt van zichzelf dat het functioneren verbeterd is tegenover de eerste sessie. Het team van de equithérapie denkt hier anders over. Op de afdeling gaat het functioneren van de cliënt achteruit. Dit wordt zowel bevestigd door de cliënt zelf als door de therapeuten van de afdeling. Opvallend is wel dat de cliënt relatief hoog scoort tijdens de equithérapie, ook al gaat deze in dalende lijn.

3 Clïënt 3

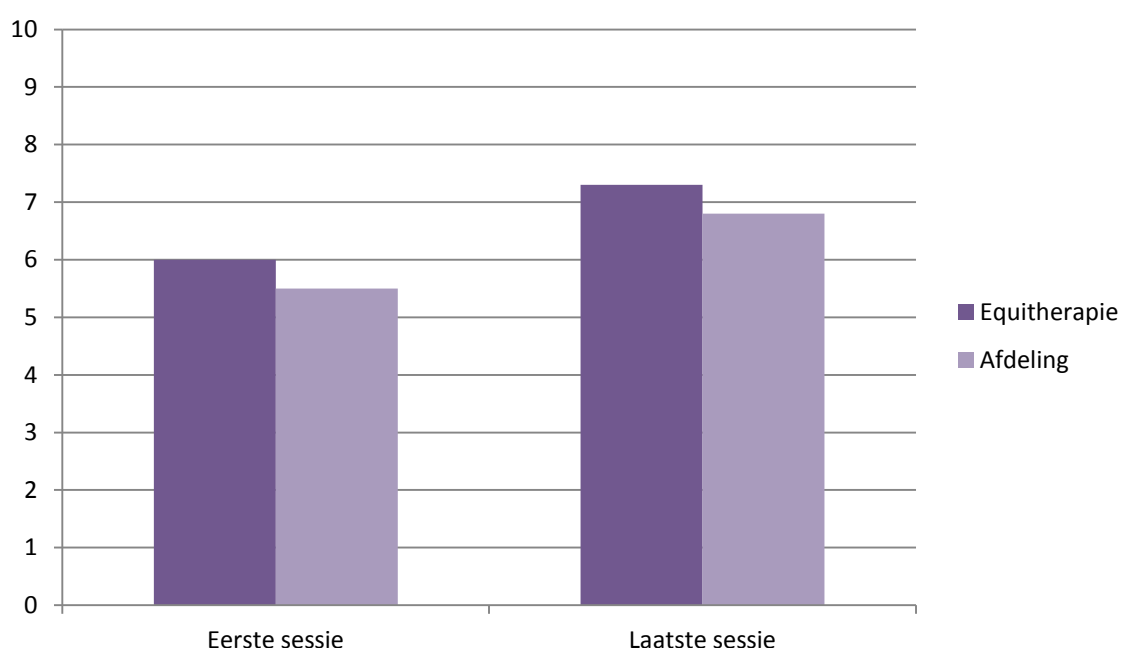
3.1 Quotering van de cliënt zelf

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	5	8	4	6
Impulsiviteit onder controle houden	7	7	3	7
Agressie onder controle houden	9	9	9	8
Emoties tonen en leren verwoorden	4	4	4	5
Eigen grenzen aanvoelen	7	6	4	3
Omgaan met angst en spanning	3	7	3	6
Controle loslaten: plezier beleven	6	8	6	7
Controle loslaten: ontspannen	5	7	4	6
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	8	9	8	8
Volhouden	7	8	8	8
Een activiteit loslaten om een andere te starten	8	7	7	5
Duidelijke boodschappen geven	5	8	4	6
Gemiddelde	6,2	7,3	5,3	6,3
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	6	7	4	5
Contact leggen met het paard	4	6	-	-
Contact leggen met mensen	5	8	4	6
Plannen en uitvoeren van acties	7	7	5	7

Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	5	8	3	9
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	7	8	6	9
Zorg dragen voor iemand, iets	8	8	7	9
Samenwerken	8	8	8	8
Beurt afwachten	9	8	9	8
Aandacht kunnen delen met anderen	8	8	8	8
Bewust zijn van ik in de groep	7	8	7	7
Lichamelijk contact toelaten van het paard	1	4	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	1	7	1	4

Gemiddelde	5,8	7,3	5,6	7,3
-------------------	------------	------------	------------	------------

Algemeen gemiddelde	6	7,3	5,5	6,8
----------------------------	----------	------------	------------	------------

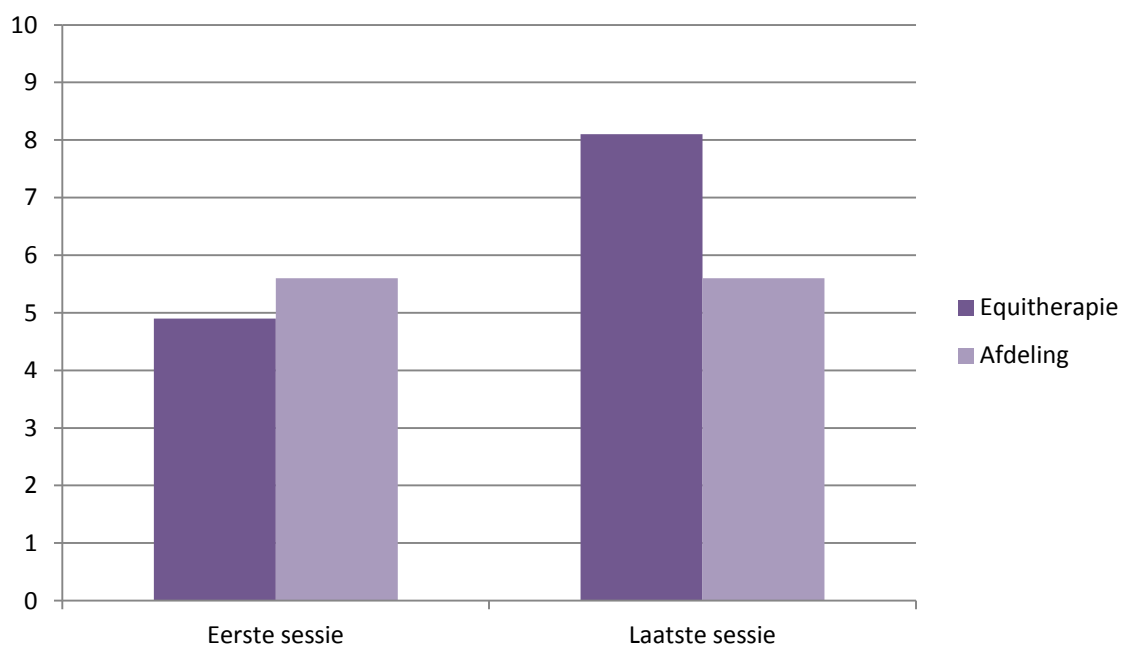


Grafiek 7: Cliënt 3: De cliënt geeft zichzelf na de eerste sessie een hogere quotering tijdens de equithérapie dan op de afdeling. Idem na de laatste sessie. Opvallend is wel dat zowel op de afdeling als tijdens de equithérapie het functioneren naar eigen aanvoelen is gestegen tegenover in het begin van de sessies.

3.2 Quotering van het team

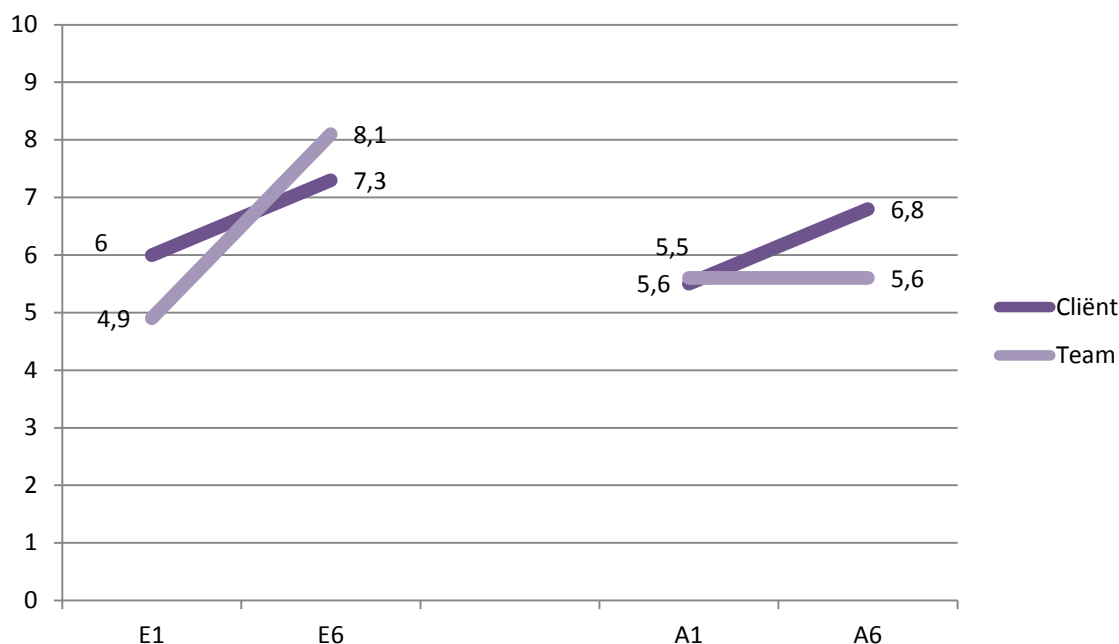
Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	8	8	5	7
Impulsiviteit onder controle houden	8	8	4	5
Agressie onder controle houden	8	8	9	7
Emoties tonen en leren verwoorden	4	8	1	4
Eigen grenzen aanvoelen	-	8	1	4
Omgaan met angst en spanning	-	8	2	2
Controle loslaten: plezier beleven	3	8	5	2
Controle loslaten: ontspannen	3	8	3	4
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	-	8	6	5
Volhouden	7	8	6	5
Een activiteit loslaten om een andere te starten	-	8	6	5

Duidelijke boodschappen geven	1	9	3	6
Gemiddelde	5,3	8,1	4,3	4,7
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	7	8	2	6
Contact leggen met het paard	3	8	-	-
Contact leggen met mensen	3	8	4	6
Plannen en uitvoeren van acties	-	8	8	7
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	-	8	1	4
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	-	8	10	8
Zorg dragen voor iemand, iets	-	8	10	8
Samenwerken	-	8	10	8
Beurt afwachten	-	8	10	8
Aandacht kunnen delen met anderen	3	8	10	7
Bewust zijn van ik in de groep	9	8	10	7
Lichamelijk contact toelaten van het paard	3	8	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	3	8	1	3
Gemiddelde	4,4	8	6,9	6,5
Algemeen gemiddelde	4,9	8,1	5,6	5,6



Grafiek 8: Cliënt 3: Opvallend is dat het functioneren van de cliënt in stijgende lijn gaat tijdens de equith therapie. Het contrast is daarbij heel groot. Het functioneren op de afdeling daarentegen is onveranderd gebleven. Tijdens de eerste sessie scoorde de cliënt hoger op de afdeling dan tijdens de equith therapie. Na de laatste sessie is dit net het omgekeerde.

3.3 Algemeen resultaat



Grafiek 9: Clïënt 3: De clïënt quoteert zichzelf in stijgende lijn, zowel voor wat betreft de equithérapie als de afdeling. Ook het team van de equithérapie geeft de clïënt een veel hogere quotering in vergelijking met de eerste sessie. Volgens de therapeuten van de afdeling is het functioneren onveranderd gebleven.

4 Clïënt 4

4.1 Quotering van de clïënt zelf

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	4		4	
Impulsiviteit onder controle houden	10		10	
Agressie onder controle houden	10		10	
Emoties tonen en leren verwoorden	3		3	
Eigen grenzen aanvoelen	7		7	
Omgaan met angst en spanning	3		3	
Controle loslaten: plezier beleven	3		7	
Controle loslaten: ontspannen	3		5	
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	-		-	
Volhouden	7		-	
Een activiteit loslaten om een andere te starten	8		8	
Duidelijke boodschappen geven	2		2	

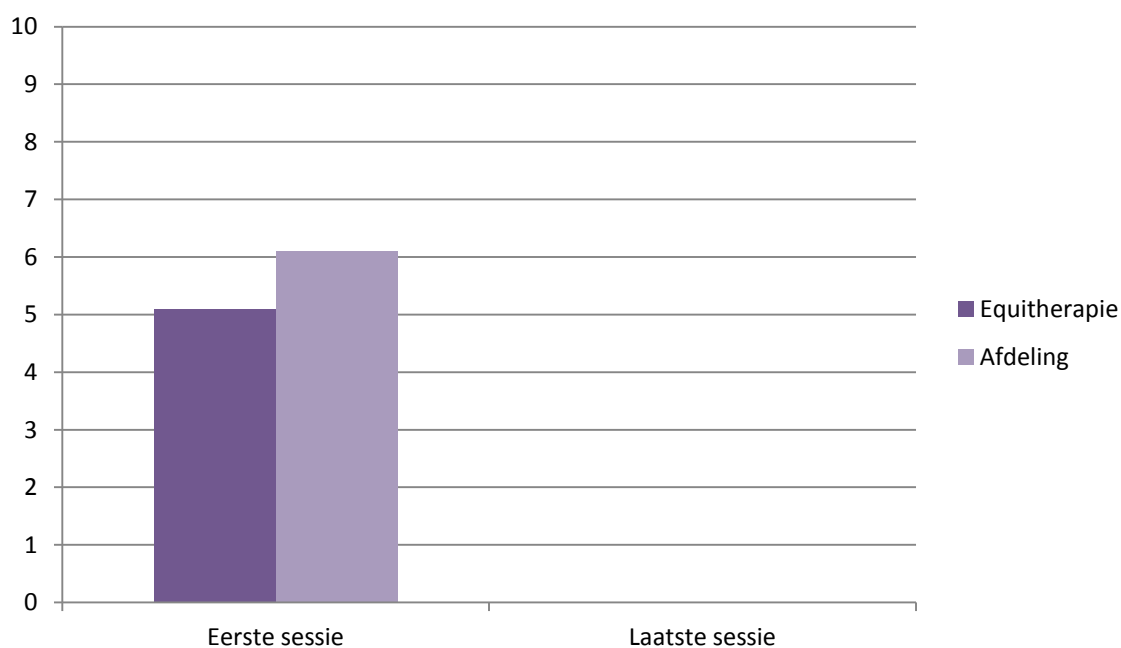
Gemiddelde	5,5		5,9	
-------------------	------------	--	------------	--

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	2		2	
Contact leggen met het paard	4		-	
Contact leggen met mensen	2		6	
Plannen en uitvoeren van acties	-		-	
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	6		8	

Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	-		-	
Zorg dragen voor iemand, iets	7		7	
Samenwerken	2		7	
Beurt afwachten	8		8	
Aandacht kunnen delen met anderen	8		8	
Bewust zijn van ik in de groep	8		8	
Lichamelijk contact toelaten van het paard	4		-	
Lichamelijk contact toelaten van mensen	1		2	

Gemiddelde	4,7		6,2	
-------------------	------------	--	------------	--

Algemeen gemiddelde	5,1		6,1	
----------------------------	------------	--	------------	--



Grafiek 10: Cliënt 4: Tijdens de eerste sessie functioneert de cliënt beter op de afdeling dan tijdens de equithérapie, aldus cliënt zelf. Op het moment van de eindevaluatie was de cliënt echter niet aanwezig. Deze gegevens zijn dus niet beschikbaar.

4.2 Quoting van het team

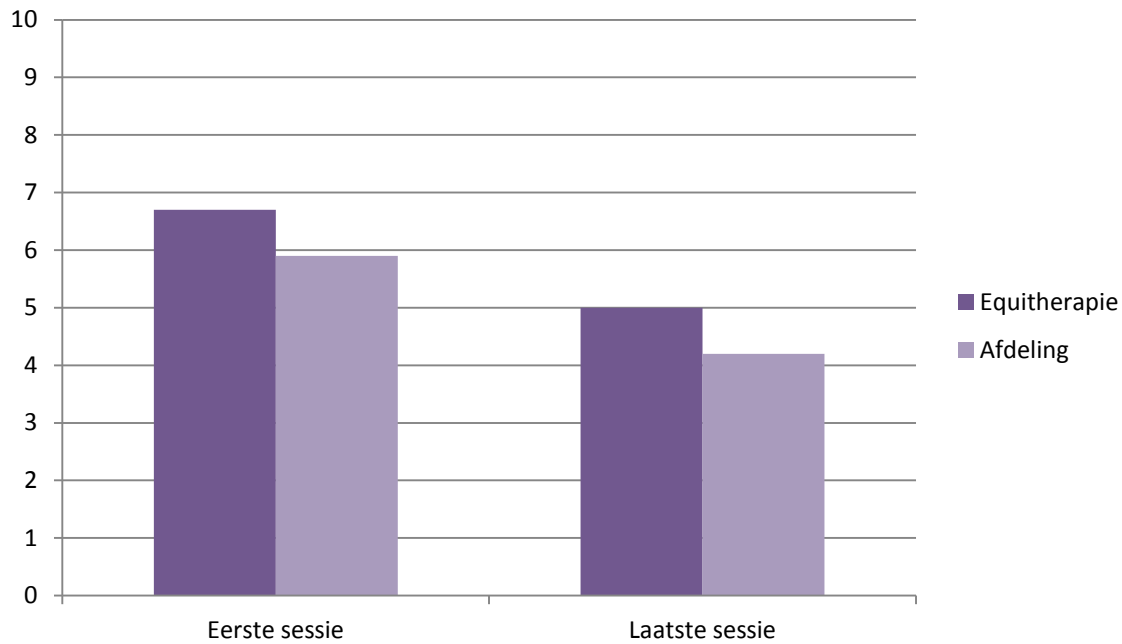
Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	7	10*	4	3
Impulsiviteit onder controle houden	-	10*	9	6
Agressie onder controle houden	7	10*	10	8
Emoties tonen en leren verwoorden	4	1	1	2
Eigen grenzen aanvoelen	8	10	3	4
Omgaan met angst en spanning	6	10*	3	2
Controle loslaten: plezier beleven	6	1	5	2
Controle loslaten: ontspannen	6	1	2	2
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	-	1	5	2
Volhouden	-	1*	5	2
Een activiteit loslaten om een andere te starten	7	1	10	4

Duidelijke boodschappen geven	8	5	1	2
Gemiddelde	6,6	5,5	4,8	3,3
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	6	8*	2	4
Contact leggen met het paard	8	1	-	-
Contact leggen met mensen	7	7	6	3
Plannen en uitvoeren van acties	6	1	10	3
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	7	5	3	3
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	6	1	10	5
Zorg dragen voor iemand, iets	7	1	10	8
Samenwerken	7	1	10	5
Beurt afwachten	7	-	8	8
Aandacht kunnen delen met anderen	7	10*	9	8
Bewust zijn van ik in de groep	7	10	7	6
Lichamelijk contact toelaten van het paard	8	3	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	6	6	1	2
Gemiddelde	6,8	4,5	6,9	5
Algemeen gemiddelde	6,7	5	5,9	4,2

Toelichting *:

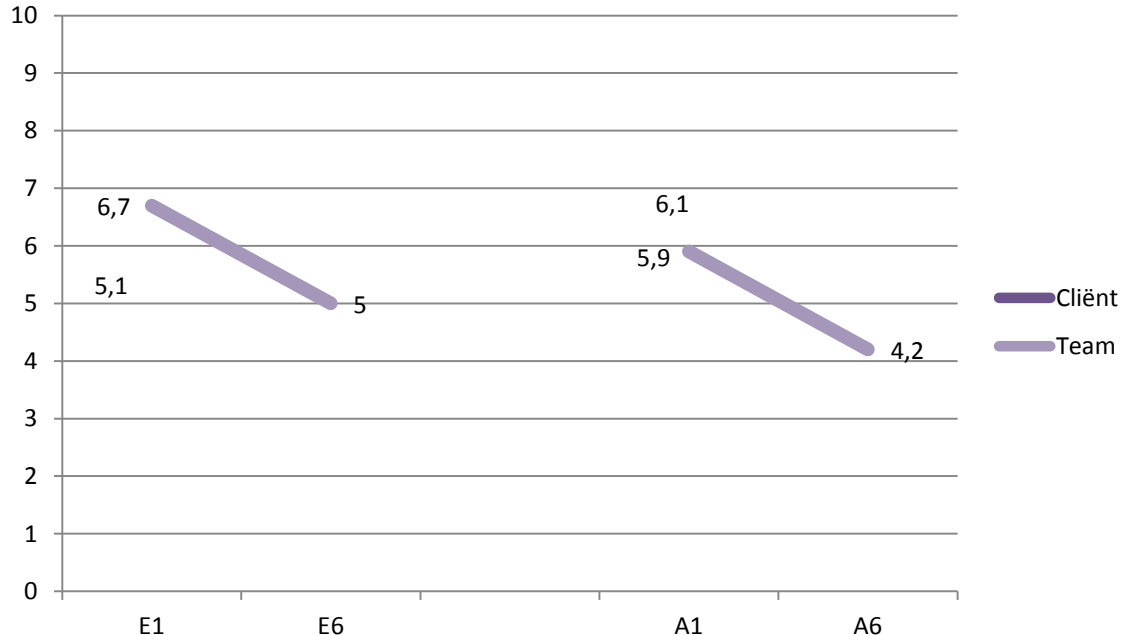
- Concentratie: de cliënt scoort 10 op dit item. Dit is echter niet in positieve zin. De cliënt is veel te geconcentreerd op wat er rondom zich gebeurt.
- Impulsiviteit onder controle houden: de cliënt scoort 10 op dit item. De cliënt laat niets los en is in dit opzicht helemaal niet impulsief.
- Agressie onder controle houden: hier scoort de cliënt het maximum aangezien er veel opgekropte agressie aanwezig is, doch dit niet getoond wordt in de sessies.
- Omgaan met angst en spanning: cliënt stond onder verhoogd toezicht, waardoor er extra begeleiding aanwezig was tijdens de laatste sessie. De cliënt heeft zich heel sterk gehouden. In dat opzicht wordt er dus goed omgegaan met angst en spanning.
- Volhouden: door de aanwezige opgekropte agressie, zonder dit te laten merken, scoort de cliënt het maximum op dit item. Wanneer dit item gekaderd wordt in het meewerken tijdens de sessies, scoort de cliënt het minimum.
- Een ander vertrouwen: de cliënt vertrouwt slechts één medecliënt.
- Aandacht kunnen delen met anderen: de cliënt trekt helemaal geen aandacht. In dit opzicht scoort de cliënt dan het maximum.

De hoge scores bij bepaalde items na de laatste therapie sessie zijn dus eigenlijk valse positieve waarden die niet als positief kunnen beschouwd worden. Qua functioneren is de cliënt achteruit gegaan.



Grafiek 11: Cliënt 4: Zowel tijdens de equithérapie als op de afdeling scoort de cliënt in dalende lijn. Het functioneren tijdens de equithérapie ligt nog wel hoger in vergelijking met op de afdeling. Maar er moet wel rekening gehouden worden dat bij de quotering tijdens de equithérapie na de laatste sessie verschillende valse positieve waarden aanwezig waren. De cliënt scoort dus in feite een heel stuk lager dan hierboven is aangegeven. Hierdoor zou het functioneren tijdens de equithérapie nog een stuk lager liggen dan op de afdeling.

4.3 Algemeen resultaat



Grafiek 12: Cliënt 4: De cliënt geeft zichzelf een hogere score na de eerste sessie op de afdeling in vergelijking met tijdens de equithérapie. De zelfevaluatie na de laatste sessie is echter niet beschikbaar, er kan dus geen vergelijking gemaakt worden. Zowel het team van de equithérapie als de therapeuten op afdeling quoteren de cliënt in dalende lijn. Door de vals positieve waarden zou de quotering van de cliënt tijdens de equithérapie nog een stuk lager liggen dan 5. Het functioneren van de cliënt is dus heel sterk achteruit gegaan.

5 Cliënt 5

5.1 Quotering van de cliënt zelf

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	5		8	
Impulsiviteit onder controle houden	8		8	
Agressie onder controle houden	9		9	
Emoties tonen en leren verwoorden	-		4	
Eigen grenzen aanvoelen	5		8	
Omgaan met angst en spanning	5		4	
Controle loslaten: plezier beleven	2		2	
Controle loslaten: ontspannen	3		5	
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	9		7	
Volhouden	6		10	
Een activiteit loslaten om een andere te starten	8		7	
Duidelijke boodschappen geven	8		8	

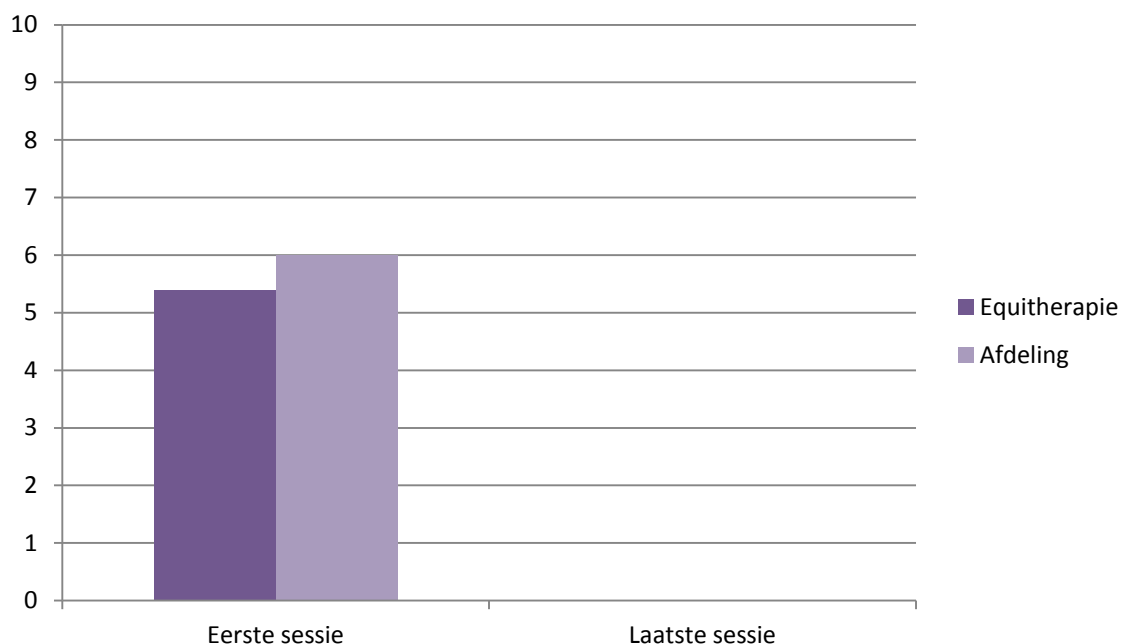
Gemiddelde	6,2		6,7	
-------------------	------------	--	------------	--

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
--------------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Een ander vertrouwen	1		2	
Contact leggen met het paard	4		2	
Contact leggen met mensen	2		2	
Plannen en uitvoeren van acties	5		6	
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	6		8	
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	9		9	
Zorg dragen voor iemand, iets	10		10	
Samenwerken	5		5	
Beurt afwachten	4		10	
Aandacht kunnen delen met anderen	8		9	
Bewust zijn van ik in de groep	2		4	
Lichamelijk contact toelaten van het paard	2		1	
Lichamelijk contact toelaten van mensen	1		1	

Gemiddelde	4,5		5,3	
-------------------	------------	--	------------	--

Algemeen gemiddelde	5,4		6	
----------------------------	------------	--	----------	--



Grafiek 13: Cliënt 5: De cliënt geeft zichzelf een hogere score voor wat betreft het functioneren op de afdeling in vergelijking met het functioneren tijdens de equithérapie. Op het moment van de eindevaluatie was de cliënt echter niet aanwezig. Deze gegevens zijn dus niet beschikbaar.

5.2 Quotering van het team

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	6	7		6
Impulsiviteit onder controle houden	7	8		5
Agressie onder controle houden	7	8		7
Emoties tonen en leren verwoorden	8	7		6
Eigen grenzen aanvoelen	8	7		8
Omgaan met angst en spanning	8	7		6
Controle loslaten: plezier beleven	6	6		7
Controle loslaten: ontspannen	6	4		7
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	7	7		7
Volhouden	7	6		7
Een activiteit loslaten om een andere te starten	8	7		7
Duidelijke boodschappen geven	7	5		7

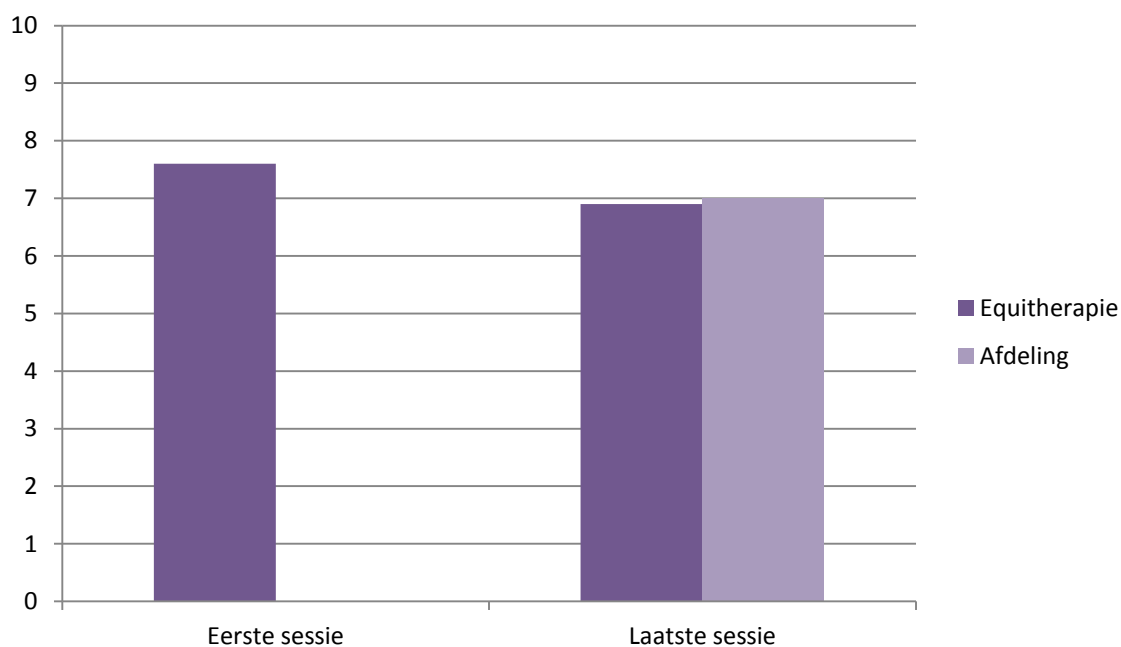
Gemiddelde	7,1	6,6		6,7
-------------------	------------	------------	--	------------

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	9	8		8
Contact leggen met het paard	8	7		-
Contact leggen met mensen	8	6		6
Plannen en uitvoeren van acties	8	7		6
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	8	7		6
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	-	7		8
Zorg dragen voor iemand, iets	8	7		8
Samenwerken	8	7		8
Beurt afwachten	8	7		8
Aandacht kunnen delen met anderen	8	7		8
Bewust zijn van ik in de groep	8	7		7

Lichamelijk contact toelaten van het paard	8	8		-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	8	8		6

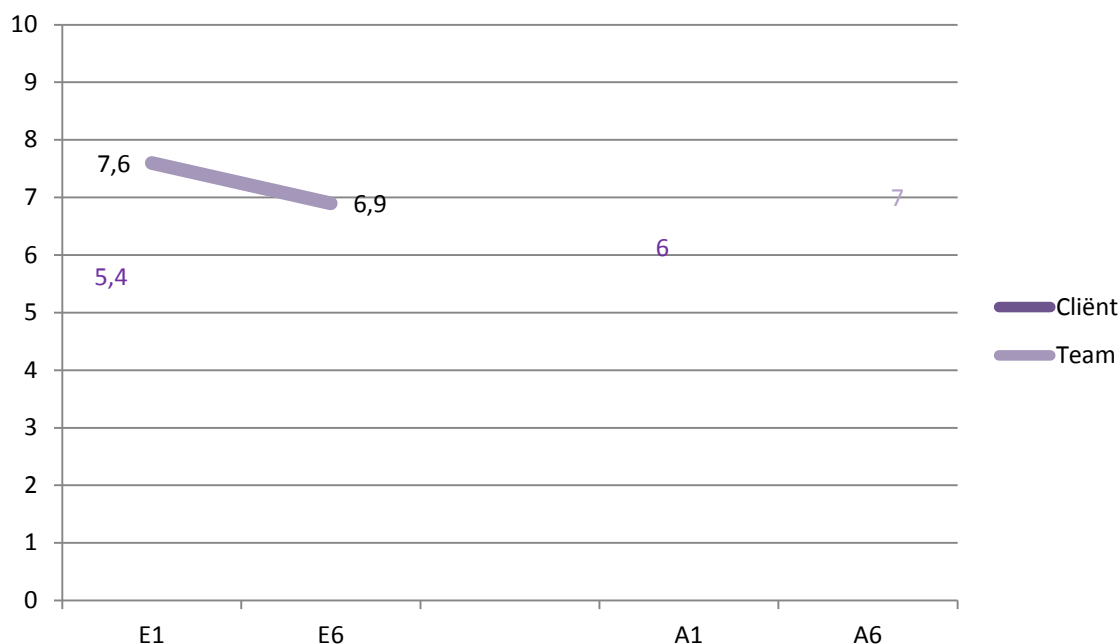
Gemiddelde	8,1	7,2		7,2
-------------------	------------	------------	--	------------

Algemeen gemiddelde	7,6	6,9		7
----------------------------	------------	------------	--	----------



Grafiek 14: Cliënt 5: Na de eerste sessie tijdens de equitherapie heeft de cliënt een relatief hoge score. De gegevens van de therapeuten van de afdeling waren op dit moment echter niet beschikbaar, er kan dus geen vergelijking gemaakt worden. De cliënt scoort tijdens de equitherapie echter in dalende lijn, in vergelijking met de eerste sessie. Het functioneren tijdens de equitherapie en op de afdeling na de laatste sessie is, mits een zeer klein verschil, gelijk.

5.3 Algemeen resultaat



Grafiek 15: Cliënt 5: Het functioneren tijdens de equithherapie is, volgens het team, echter gedaald tegenover het begin van de sessies. Het functioneren op de afdeling en tijdens de equithherapie na de laatste sessie is nagenoeg, volgens het team, op een zeer klein verschil na, gelijk. Het functioneren tijdens de equithherapie ligt lager dan het functioneren op de afdeling na de eerste sessie, althans volgens de cliënt. Bij deze cliënt ontbreken echter teveel resultaten om een goede vergelijking te kunnen maken.

6 Cliënt 6

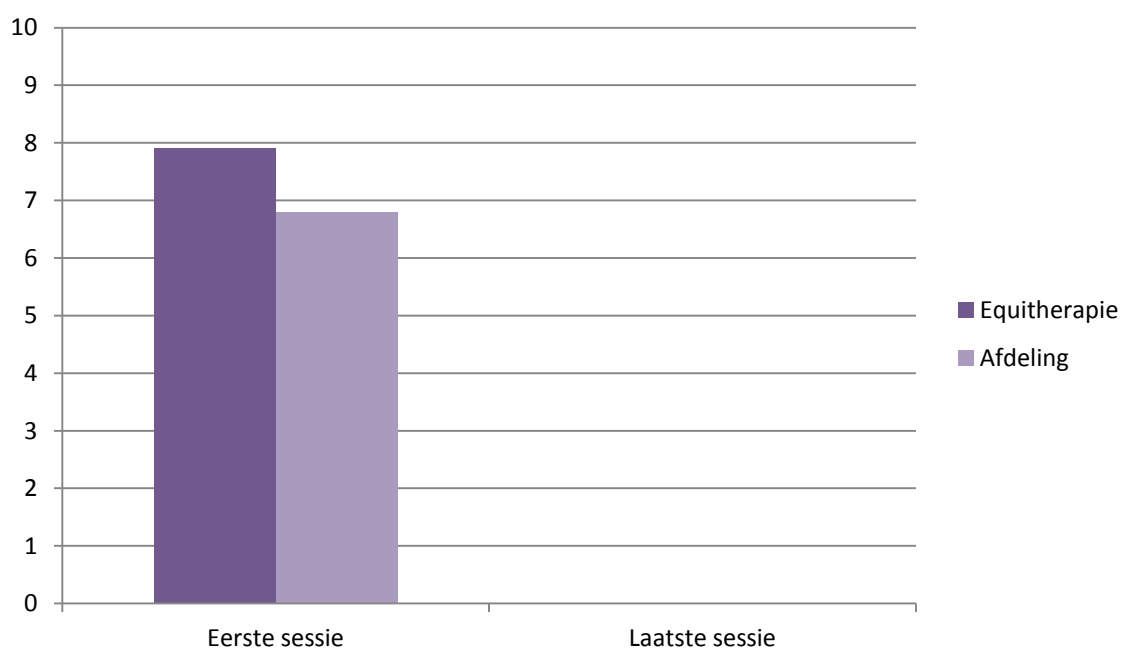
6.1 Quotering van de cliënt zelf

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	7		6	
Impulsiviteit onder controle houden	10		10	
Agressie onder controle houden	5		9	
Emoties tonen en leren verwoorden	2		3	
Eigen grenzen aanvoelen	10		7	
Omgaan met angst en spanning	4		6	
Controle loslaten: plezier beleven	10		1	
Controle loslaten: ontspannen	10		3	
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	10		8	
Volhouden	10		9	
Een activiteit loslaten om een andere te starten	10		10	
Duidelijke boodschappen geven	10		9	
Gemiddelde	8,2		6,8	
Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Een ander vertrouwen	8		6	
Contact leggen met het paard	10		-	
Contact leggen met mensen	8		8	
Plannen en uitvoeren van acties	10		9	
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven	10		7	

tegenover anderen				
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	7		9	
Zorg dragen voor iemand, iets	7		8	
Samenwerken	8		9	
Beurt afwachten	8		9	
Aandacht kunnen delen met anderen	8		8	
Bewust zijn van ik in de groep	5		1	
Lichamelijk contact toelaten van het paard	5		-	
Lichamelijk contact toelaten van mensen	3		1	

Gemiddelde	7,5		6,8	
-------------------	------------	--	------------	--

Algemeen gemiddelde	7,9		6,8	
----------------------------	------------	--	------------	--



Grafiek 16: Cliënt 6: Volgens de cliënt ligt het functioneren tijdens de equithérapie en op de afdeling na de eerste sessie hoger. De cliënt heeft een relatief hoge score tijdens de equithérapie. Op het moment van de eindevaluatie was de cliënt echter niet aanwezig. Deze gegevens zijn dus niet beschikbaar.

6.2 Quoting van het team

Ik-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
Concentratie	8	10	5	8
Impulsiviteit onder controle houden	8	8*	6	8
Agressie onder controle houden	8	8	7	6
Emoties tonen en leren verwoorden	6	7	4	6
Eigen grenzen aanvoelen	7	8	4	8
Omgaan met angst en spanning	7	8	5	8
Controle loslaten: plezier beleven	8	7*	5	4
Controle loslaten: ontspannen	8	7*	6	4
Geduld leren hebben om een vaardigheid te leren	7	7	6	6
Volhouden	7	8	6	8
Een activiteit loslaten om een andere te starten	7	8	7	8

Duidelijke boodschappen geven	7	7*	6	6
-------------------------------	---	----	---	---

Gemiddelde	7,3	7,8	5,6	6,7
-------------------	------------	------------	------------	------------

Ander-gerichte doelstellingen	E1	E6	A1	A6
--------------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

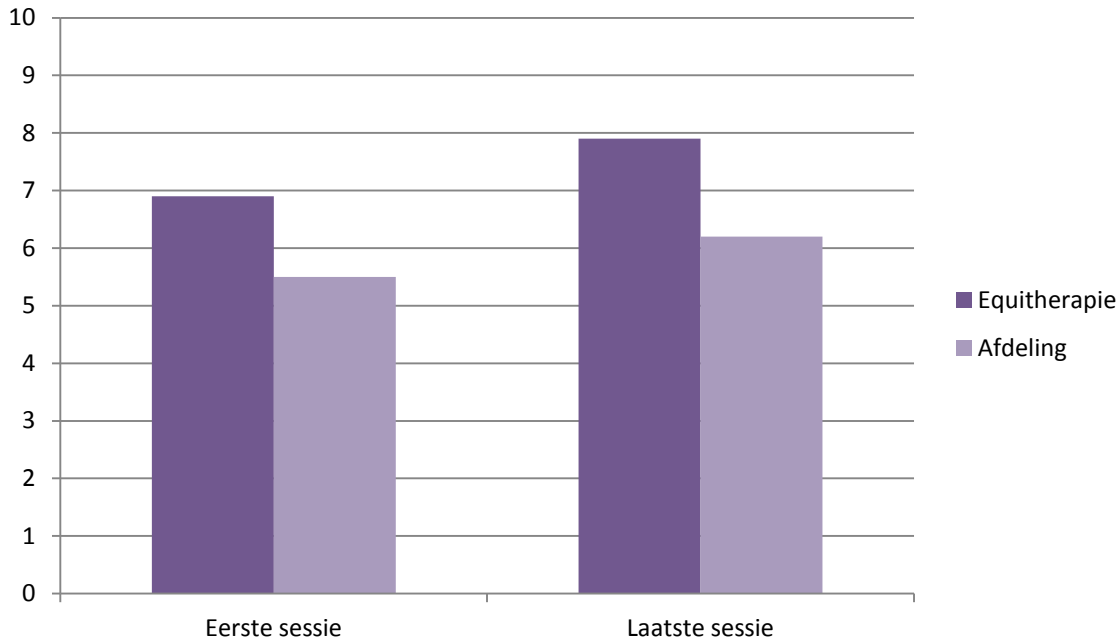
Een ander vertrouwen	8	7	5	4
Contact leggen met het paard	7	8	-	-
Contact leggen met mensen	7	8*	5	4
Plannen en uitvoeren van acties	7	8*	6	6
Grenzen aanvoelen, respecteren en aangeven tegenover anderen	6	8	4	4
Verantwoordelijkheid nemen tegenover anderen	6	8	6	5
Zorg dragen voor iemand, iets	6	8	6	5
Samenwerken	5	8	5	6
Beurt afwachten	7	8	7	8
Aandacht kunnen delen met anderen	7	8	6	8
Bewust zijn van ik in de groep	7	8	5	8
Lichamelijk contact toelaten van het paard	6	8	-	-
Lichamelijk contact toelaten van mensen	6	8	4	5

Gemiddelde	6,5	7,9	5,4	5,7
-------------------	------------	------------	------------	------------

Algemeen gemiddelde	6,9	7,9	5,5	6,2
----------------------------	------------	------------	------------	------------

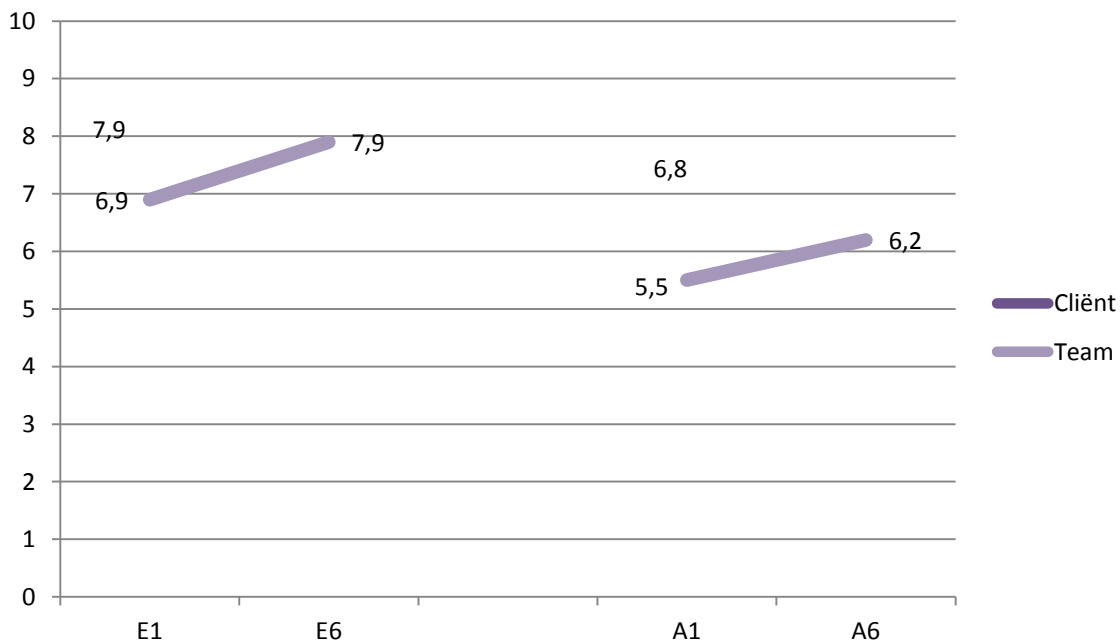
Toelichting *:

- Impulsiviteit onder controle houden: de cliënt denkt te veel na en is daardoor helemaal niet impulsief.
- Controle loslaten: plezier beleven/ontspannen: vooraf is alles ingecalculeerd en voorspelbaar.
- Duidelijke boodschappen geven: de cliënt heeft ook duidelijke boodschappen nodig van anderen.
- Contact leggen met mensen: de cliënt legt voornamelijk makkelijk contact met mannen.
- Plannen en uitvoeren van acties: alles is op voorhand heel goed gepland, soms te veel.



Grafiek 17: Cliënt 6: Zowel tijdens de equithérapie als op de afdeling scoort de cliënt in stijgende lijn tegenover het begin van de sessies. Opmerkelijk is ook dat het functioneren tijdens de equithérapie een stuk hoger ligt dan op de afdeling. Rekening houdend met de bovenvermelde toelichting zou het kunnen dat de cliënt toch een stuk lager scoort tijdens de equithérapie na de laatste sessie, waardoor de score in het slechtste geval lager zou liggen in vergelijking met de eerste sessie. De score zou echter nooit lager liggen in vergelijking met het functioneren op de afdeling na de laatste sessie.

6.3 Algemeen resultaat



Grafiek 18: Cliënt 6: Zowel tijdens de equithérapie als op de afdeling scoort de cliënt, volgens het team, in stijgende lijn. Het functioneren op de afdeling ligt daarbij wel een stuk lager. De cliënt geeft zichzelf een hogere score na de eerste sessie tijdens de equithérapie, in vergelijking met op de afdeling. Aangezien de cliënt niet aanwezig was tijdens de laatste evaluatie kan er geen vergelijking gemaakt worden met de zelfevaluatie tijdens de equithérapie en op de afdeling.

5. Discussie en algemeen besluit

Cliënt 1:

De cliënt schat zichzelf duidelijk hoger in dan het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling. De scores van beide teams liggen duidelijk een stuk lager. Opvallend is dat de cliënt in dalende lijn gaat tegenover in het begin van de sessies. Behalve bij de zelfevaluatie geeft de cliënt zichzelf een hogere quotering naar het einde van de sessies toe voor wat betreft het functioneren op de afdeling. Opvallend is ook hoe laag de scores in het algemeen zijn van het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling. Dit is waarschijnlijk voor een groot deel te wijten aan de extreme concentratieproblemen van de cliënt en het gebrek aan zelfcontrole, waardoor de cliënt vaak zeer snel afgeleid is.

Cliënt 2:

Opvallend is hoe het team van de equithérapie en de therapeuten van de afdeling de cliënt een hogere score geven dan de cliënt geeft over zichzelf. Op de equithérapie vindt de cliënt van zichzelf dat het functioneren verbeterd is tegenover de eerste sessie. Het team van de equithérapie denkt hier anders over. Op de afdeling gaat het functioneren van de cliënt achteruit. Dit wordt zowel bevestigd door de cliënt zelf als door de therapeuten van de afdeling. Opvallend is wel dat de cliënt relatief hoog scoort tijdens de equithérapie, ook al gaat deze in dalende lijn. Tijdens de equithérapie was de cliënt altijd heel erg aanwezig en deed altijd enthousiast mee met de oefeningen, en dit gedurende het hele project. Tijdens de equithérapie zat de cliënt altijd op een positieve lijn. Van evolutie is er dus geen sprake.

Cliënt 3:

De cliënt quoteert zichzelf in stijgende lijn, zowel voor wat betreft de equithérapie als de afdeling. Ook het team van de equithérapie geeft de cliënt een veel hogere quotering in vergelijking met de eerste sessie. Volgens de therapeuten van de afdeling is het functioneren onveranderd gebleven.

Bij deze cliënt hebben wij als team een hele grote verandering in de stemming en het gedrag waargenomen. Waar de cliënt in het begin heel erg op de achtergrond aanwezig was, is deze persoon heel erg opengebloeid naar het einde van de sessies toe. De cliënt maakte dan ook een zichtbaar positieve evolutie door.

Cliënt 4:

De cliënt geeft zichzelf een hogere score na de eerste sessie op de afdeling in vergelijking met tijdens de equithérapie. Bij de zelfevaluatie na de laatste sessie was de cliënt echter niet aanwezig, er kan hier dus geen vergelijking gemaakt worden.

Zowel het team van de equithérapie als de therapeuten op afdeling quoteren de cliënt in dalende lijn. Door de vals positieve waarden zou de quotering van de cliënt tijdens de equithérapie nog een heel stuk lager liggen. Het functioneren van de cliënt is dus heel sterk achteruit gegaan. De cliënt stond bij de laatste sessie onder verhoogd toezicht. Dit maakt dat de cliënt op dat moment heel slecht functioneerde, waarbij er zelfs tijdens de equithérapie geen enkele plezierbeleving was. Dit was trouwens zo gedurende het hele project.

Cliënt 5:

Het functioneren tijdens de equithérapie is, volgens het team, echter gedaald tegenover het begin van de sessies. Het functioneren op de afdeling en tijdens de equithérapie na de laatste sessie is nagenoeg, volgens het team, op een zeer klein verschil na, gelijk. Het functioneren tijdens de equithérapie ligt lager dan het functioneren op de afdeling na de eerste sessie, althans volgens de cliënt. Bij deze cliënt ontbreken echter teveel resultaten om een goede vergelijking te kunnen maken.

Bij deze cliënt waren de persoonlijke emotionele problemen vaak zichtbaar in de omgang met de paarden. Ondanks dat was er toch heel vaak plezierbeleving tijdens de sessies.

Cliënt 6:

Zowel tijdens de equithérapie als op de afdeling scoort de cliënt, volgens het team, in stijgende lijn. Het functioneren op de afdeling ligt daarbij wel een stuk lager.

Aangezien de cliënt niet aanwezig was tijdens de laatste evaluatie kan er geen vergelijking gemaakt worden met de zelfevaluatie tijdens de equithérapie en op de afdeling.

Deze cliënt heeft, ondanks het probleem van autisme, heel erg zijn best gedaan om te evolueren tijdens de sessies. De cliënt is hier dan ook met glans in geslaagd. De cliënt was voornamelijk bezig met één welbepaald paard waar hij de meeste angst voor had, waardoor deze angst grotendeels overwonnen werd. Tijdens de sessies was dan ook zeer duidelijk de inzet en de positieve evolutie merkbaar.

Besluit:

Bij twee cliënten is het functioneren tijdens de equithérapie heel duidelijk verbeterd. Op de afdeling is dit ook verbeterd voor één cliënt, voor de andere cliënt is dit onveranderd gebleven. Het was voor ons als team dan ook heel duidelijk dat deze cliënten echt baat hadden bij de equithérapiessessies.

Bij één cliënt is het functioneren op de equithérapie gedaald en op de afdeling hetzelfde gebleven. Er ontbreken echter teveel resultaten om een gepast besluit hieromtrent te vormen.

Bij een andere cliënt is het functioneren, zowel op de afdeling als tijdens de equithérapie, gedaald. Opvallend hierbij was wel de hoge scores bij de equithérapie. Het was duidelijk dat de cliënt, ondanks de negatieve evolutie, toch heel wat plezier beleefde aan de equithérapie en altijd heel actief aanwezig was.

Bij twee cliënten is het algemeen functioneren merkbaar achteruit gegaan. Bij één cliënt is dit, volgens mij, te wijten aan de extreme vorm van gebrek aan zelfcontrole. Bij de andere cliënt lagen de persoonlijke problemen op dat moment veel dieper en dit kon bijgevolg niet worden doorbroken met de equithérapie.

Het doel van dit proefproject was om te kunnen beoordelen of deze vorm van therapie aanslaat. Het was duidelijk dat het grootste deel van de cliënten die deelnamen aan het project toch wel veel plezier beleefden aan de sessies. Uit de eind-evaluatieformulieren²⁴ bleek toch dat deze vorm van therapie werkelijk gewaardeerd werd. Ik denk dat dit ook grotendeels te wijten is aan het feit dat er een andere setting wordt aangeboden, met een minder directe aanpak, waarbij men even kan ontsnappen aan de habituele therapieën in de kliniek.

Een tweede doel van het proefproject was om de therapeutische effecten vast te leggen. Uit bovenstaande conclusies kan er over het algemeen opgemaakt worden dat er toch wel positieve effecten kunnen vastgelegd worden naar vertrouwen, zelfvertrouwen, lichaamstaal, samenwerking en (non-verbale) communicatie toe.

Ook is het duidelijk dat er een selectie moet gebeuren tussen de deelnemende cliënten. Men moet er zich van bewust zijn dat deze therapie voor een welbepaalde cliënt op dat moment verlichting kan bieden. Als daartoe geen kans bestaat, doordat de cliënt op dat moment te diep zit in persoonlijke blokkades, heeft de therapie naar mijn mening geen enkel nut. De cliënt moet daarbij zelf ook openstaan voor de therapie.

Ik ben ervan overtuigd dat de sessies meer effect zouden hebben wanneer er meerdere sessies zouden gegeven worden. Uit de eind-evaluatieformulieren is dan ook gebleken dat de sessies veel te snel voorbij waren om tot het gewenste resultaat te komen.

²⁴ Zie bijlage.

6. Persoonlijke visie

Over het algemeen vond ik het hele project zeer zinvol. Het was fijn om te zien dat de cliënten zich dikwijls vermaakten tijdens de sessies, waardoor ze hierdoor toch even hun gedachten konden verzetten van de problemen waarmee ze dagelijks geconfronteerd werden. De bedoeling van de sessies was uiteraard ook dat ze geconfronteerd werden met deze blokkades, maar dat er op een positieve en recreatieve manier mee kon worden omgegaan. Er waren uiteraard soms moeilijke momenten voor bepaalde cliënten, maar ik vond over het algemeen dat hier heel goed mee werd omgegaan.

Ikzelf ben heel tevreden dat ik aan het project heb meegewerkt. Ik wist in het begin zelf niet goed wat ik van dit project kon verwachten. Maar uiteindelijk heb ik er zelf toch ook veel plezier aan gehad. Voor mij is ook heel duidelijk geworden dat men met deze alternatievere vorm van therapie echt mensen kan helpen om hun draagkracht te vergroten voor de dagelijkse persoonlijke belasting die ze moeten meedragen. Deze vorm van therapie biedt uiteraard geen genezing, maar kan toch wel helpen in het proces naar genezing toe. Het besef dat door mee te werken aan dit project toch even de emotionele druk verlicht werd van individuen die een zware last met zich meedragen, geeft mij zeker een gevoel van voldoening over het project. Ook het feit dat er toch ook maar even een verschil kon gemaakt worden geeft mij een goed gevoel.

Ik vond het ook zeer opmerkelijk dat door de intrinsieke eigenschappen van paarden, er bepaalde menselijke innerlijke blokkades konden blootgelegd worden. Dit werd vooral heel duidelijk tijdens het bekijken van de video-opnamen van de sessies. Daarom vind ik het ook zeer positief dat aan deze buitengewone eigenschappen van paarden meer en meer aandacht wordt besteed. Op deze manier kan worden aangetoond dat deze dieren niet enkel kunnen worden beschouwd als een middel voor sport of recreatie, maar dat de relatie tussen mens en paard veel verder kan gaan dan enkel het tastbare.

Persoonlijke mening naar de volgende jaren toe:

Persoonlijk vind ik dat er iets meer sessies mogen voorzien worden. Zes sessies vind ik toch wel wat weinig, aangezien de eerste sessie volledig wordt gependend aan de kennismaking en de laatste sessie aan het afscheid. Dan blijven er eigenlijk nog maar vier sessies over voor de eigenlijke 'therapie'. De duur van de sessies daarentegen zijn juist lang genoeg. Twee uur geeft voldoende ruimte om de oefeningen uit te voeren. Dit mag zeker niet langer duren, aangezien dit voor sommige cliënten toch wel vermoeiend kan zijn. Zelf vind ik ook dat er naar de toekomst toe meer moet gewerkt worden rond de opdrachten die de cliënten mee naar huis krijgen. Deze thuisopdrachten zouden op een meer professioneel-psychologische manier moeten uitgewerkt worden, zodat hier op een gepaste wijze kan op ingespeeld worden en er hieromtrent meer therapeutisch kan gewerkt worden. Wat ik zeer positief vind, is dat er voor en na de sessie op het terras van de manege iets wordt gedronken. Dit is een mooie manier om een sessie te starten omdat het ijs dan onmiddellijk wordt gebroken, en het is ook een mooie manier om een sessie af te sluiten. Ook het aantal cliënten mag zeker niet vermeederen. Met zes cliënten heb je nog perfecte controle over de oefeningen en je kan dan ook met iedereen bezig zijn.

Bijlagen

1 Dagboek van de sessies

1.1 Sessie 1

Bij aankomst op de manege was de groep met zes cliënten en twee begeleiders al toegekomen. Na even nog het materiaal te hebben klaargezet zijn we met z'n allen naar de wei gegaan en hebben we Zaïba en Rolex proberen te vangen. Twee meisjes waren zeer enthousiast en wilden onmiddellijk mee de paarden gaan vangen. Dit verliep op een vlotte manier. Daarna hebben we de twee paarden in de piste losgelaten, samen met Oriënta, het paard van één van de begeleiders. De kennismaking tussen de paarden onderling verliep zeer dynamisch. De paarden leefden zich uit in de piste en iedereen stond geamuseerd toe te kijken.

Na de kennismaking met de paarden hebben we samen iets gedronken en heeft iedereen zich voorgesteld. We hebben uitgelegd wat juist de bedoeling is van de sessies en hebben we de paarden kort voorgesteld. Er bleek dat niemand van de cliënten echt veel ervaring had met paarden. Echte verwachtingen van de sessies waren er ook niet, enkel op het paard zitten hadden sommigen toch graag eens gedaan. Daarna zijn we de paarden gaan halen uit de piste en hebben we ze vastgezet. Er waren enkele personen die zelf al het paard durfden nemen en zelf vastzetten.

Bij de eerste opdracht mocht iedereen een paard kiezen, door een lintje in de manen van het paard te knopen. Er werd gevraagd waarom ze die bepaalde keuze hadden gemaakt. De keuzes waren zeer verdeeld. Er waren personen die een paard kozen door zijn dynamiek en eigen willetje of omdat dit paard gewoon de braafste en de liefste was.

Bij de volgende opdracht moest men groepjes van twee personen vormen. Eén persoon moest het paard tekenen, zonder zelf het paard te zien, de andere moest duidelijke instructies geven hoe het paard eruit zag. Het ging hier niet alleen om de uiterlijke kenmerken, maar ook over de gevoelens van het paard (ziet het paard er blij, boos, verdrietig uit). Diegene die tekent mag niet praten, die moet enkel luisteren. Het doel van deze oefening was het leren duidelijk communiceren en leren luisteren. De oefening zelf is eigenlijk niet helemaal verlopen zoals oorspronkelijk gepland was: er werden enkel uiterlijke kenmerken getekend, er werden geen kleuren gebruikt en er werd wel overlegd met mekaar. De oefening miste zijn oorspronkelijk doel, maar omdat er veel overlegd werd met mekaar was deze oefening wel geslaagd voor wat betreft communicatie naar mekaar toe. Na de oefening werden de paarden geborsteld. Dit verliep over het algemeen goed, maar toch niet iedereen nam hieraan deel. Reden hiervoor is misschien toch wel een beetje angst voor de paarden (of teveel lichamelijk contact?).

Na het borstelen hebben we de paarden terug losgelaten in de piste. Er volgden enkele kleine opdrachtjes, waarbij de eerste opdracht werd gegeven, (bijvoorbeeld: aai de drie paarden over het hoofd). Deze opdracht werd dan door iemand uitgevoerd, deze persoon moest dan een nieuwe opdracht verzinnen voor de persoon die na hem kwam, enz. Het doel van deze oefening was dat naast het feit dat ze zelf een opdracht moesten uitvoeren ook rekening moesten houden met de persoon die daarna kwam om daarvoor een nieuwe opdracht te verzinnen, waarbij ze rekening moesten houden met de eventuele beperkingen van deze persoon. Bij sommige personen lukte deze oefening beter dan bij anderen. Blijkbaar was het soms toch moeilijk om zelf opdrachtjes uit te vinden voor mekaar.

Zoals beloofd in het begin van de sessie hebben we nadien diegene die wilden op de paarden laten zitten. Dit was niet makkelijk omdat dit voor de meesten de eerste keer was

dat ze op een paardenrug gingen zitten en bovendien geen zadel gebruikt werd. We hebben dan zo wat rondgestapt in de piste. Ook hebben sommigen gewoon wat rondgestapt in de piste met de paarden aan de hand met het touw. Ook dat was een grote stap aangezien ze het paard dan zelf moesten leiden.

Daarna zijn we de paarden terug in de wei gaan zetten en hebben we het materiaal opgeruimd.

We hebben dan nog iets gedronken en het Equilivre en de huiswerkopdracht uitgedeeld voor deze sessie.

Over het algemeen had ik de indruk dat iedereen toch een fijne tijd beleefd had met de paarden. Ook als je vroeg wat ze ervan vonden was dit over het algemeen positief, doch ook wel een beetje wennen.

Zelf was ik redelijk zenuwachtig om aan de sessies te beginnen, maar gaandeweg de sessie is dit toch wel geminderd. Iedereen in de groep werkte goed mee en dat gaf natuurlijk al wat meer zelfvertrouwen. Ik vond het ook een pluspunt dat er niemand echt ervaring had met paarden. Dit maakt het geheel interessanter.

Ik was eigenlijk zeer verbaasd dat er onmiddellijk kandidaten waren om de paarden mee te gaan vangen in de wei omdat het mij niet evident lijkt voor iemand die geen ervaring heeft met paarden, om al onmiddellijk een wei binnen te stappen waar er verschillende paarden loslopen en dan ook nog eens zelf naar het paard toe te stappen om hem vast te nemen. Ook het feit dat er vier van de zes personen op het einde van de sessie zonder zadel op de paarden gingen zitten vond ik heel moedig.

Over het algemeen vind ik het een leuke groep omdat ze gemotiveerd zijn om met de paarden te werken en er toch ook wel veel gecommuniceerd wordt naar elkaar toe. Ik vond het zeer positief dat de meeste oefeningen werden uitgevoerd, ook al was dit voor sommigen niet altijd even makkelijk. Het is fijn om te horen dat er wordt uitgekeken naar de volgende sessie. Dat geeft voor mij een extra motivatie om aan de volgende sessie te beginnen.

1.2 Sessie 2

Na de aankomst van de cliënten zijn we Rolex en Zaïba van de wei gaan halen. Dit verliep op een even vlotte manier als vorige keer. Daarna zijn we de paarden gaan vastzetten en hebben we de paarden geborsteld. Deze keer werd er iets dieper ingegaan op de hygiëne. Waarom is het belangrijk dat het paard geborsteld wordt? Denk je dat het paard dit leuk vindt?

Daarna werden de paarden losgelaten in de piste en waren er enkele losse opdrachtjes voorzien. Er waren in totaal 12 opdrachtjes. De bedoeling was dat ze de opdrachten zelf onder mekaar verdeelden. Het verdelen van de opdrachten leek geen probleem te zijn. De groep werkte goed samen, communiceerde met mekaar en ze hielden ook rekening met mekaar voor wie welke opdracht ging uitvoeren. Het uitvoeren van de opdrachten verliep over het algemeen goed, weliswaar redelijk traag. Blijkbaar was het voor sommigen toch niet evident om bepaalde opdrachten uit te voeren. Maar iedereen kreeg hier toch voldoende tijd voor.

Bij de volgende opdracht moest de hele groep in alfabetische volgorde gaan staan en mekaar een hand geven, ook met de paarden erbij. Dit vormde geen probleem, de groep communiceerde vlotjes met mekaar.

De oefening die daarna kwam was een soortgelijke oefening, maar nu moest de groep per nummer gaan staan, de paarden kregen ook een nummer. De bedoeling was dat er niet met mekaar gecommuniceerd werd en dat er ook geen gebaren gemaakt werden. Dit was een oefening op non-verbale communicatie. Dit bleek toch een vrij moeilijke oefening en werd niet helemaal uitgevoerd zoals oorspronkelijk gepland. Er werd wel overlegd met mekaar.

De oefening miste zijn oorspronkelijk doel, doch het was nogmaals duidelijk dat er bij deze groep vlot gecommuniceerd wordt, wat op zich toch ook een positieve noot is.

Bij de volgende oefening lagen er vier hoepels in de piste. De bedoeling was dat er één paard werd gekozen. Het paard moest dan naar elke hoepel geleid worden en gestopt worden zonder touw. De hoepel moest dan rond de hals van het paard gehangen worden. Deze oefening bleek iets te makkelijk. Het paard dat gekozen werd was Oriënta. Dit paard is gewoon om een tuig rond de hals te dragen om een koets te trekken, dus de hoepels die rond haar hals werden gehangen was voor dit paard helemaal geen probleem. Ook werd het paard aan het halster vastgenomen om geleid te worden naar elke hoepel. Dus op enkele minuten was de oefening eigenlijk afgerond. Omdat deze oefening toch iets te makkelijk verliep, ben ik van plan om deze oefening volgende keer opnieuw te geven. Er moet dan met twee paarden gewerkt worden zonder touw of zonder halster. De moeilijkheidsgraad zou dan liggen bij het feit dat de paarden moeten geleid worden zonder halster en ook de hoepels die moeten gehangen worden rond de hals van het tweede paard, die dit vermoedelijk toch niet zo makkelijk zal toestaan.

Deze oefening werd ook uitgevoerd door twee personen, alhoewel het de bedoeling was dat dit eerder een groepsoefening zou geweest zijn. Omdat de oefening bij de volgende sessie met twee paarden zal uitgevoerd worden en omdat het toch moeilijker zal zijn om de paarden te leiden zal er waarschijnlijk toch meer mankracht nodig zijn en hopelijk wordt dit dan wel een groepsoefening. Zeer positief aan deze oefening vond ik toch wel dat één van de cliënten, die tijdens de sessies eigenlijk meer op de achtergrond verbleef, heel zacht omging met Oriënta om de hoepel rond haar hals te hangen en haar ook heel goed beloonde nadien. Het viel echt op dat deze persoon heel zachtaardig en voorzichtig met het paard omging, doch zonder angst, terwijl dit naar mensen toe toch heel anders is.

Als laatste oefening heb ik net zoals bij de vorige sessie de cliënten terug op de paarden laten zitten, één paard met zadel, één paard zonder zadel. De bedoeling was om iemand van de andere cliënten met het paard te laten rondstappen aan de hand, terwijl een andere persoon op de rug van het paard zat. Deze oefening draaide dan vooral rond vertrouwen in elkaar. Sommige personen lieten dit zonder probleem toe, voor anderen lag dit iets moeilijker. Je kon duidelijk zien welke personen het iets makkelijker hadden om anderen te vertrouwen.

Bij deze sessie ben ik toch met wat meer zelfvertrouwen gestart dan bij de eerste sessie omdat ik zelf toch enige voldoening had gehaald bij de vorige sessie en omdat ik toch wel de indruk had dat deze groep hier echt iets aan had. Ik was dus ook een pak minder zenuwachtig dan de vorige keer.

De oefeningen die mij het meest zijn bijgebleven bij deze sessies vond ik de oefening met de hoepels rond de hals van het paard en de laatste oefening waarbij iemand op het paard zat en iemand anders van de groep het paard moest leiden. De laatste oefening omdat je hier duidelijk kon zien hoe makkelijk of hoe moeilijk het was om mekaar te vertrouwen. De oefening met de hoepels omdat het mij toch heel erg opviel hoe goed deze ene persoon, die anders meer op de achtergrond verbleef, meedeed met de oefening en hoe goed zij met het paard omging.

1.3 Sessie 3

Zoals altijd zijn we de sessie gestart met samen iets te drinken op het terras van de manege. Daarna zijn we de paarden gaan vangen in de wei. Ik heb deze keer geprobeerd om hier ook eens andere personen bij te betrekken omdat het toch wel altijd dezelfde mensen zijn die zich hiervoor kandidaat stellen. Dit verliep goed, de paarden waren heel rustig.

We zijn nadien de paarden gaan vastzetten om ze te borstelen. Verschil met vorige keren was dat de paarden deze keer moesten geborsteld worden zonder borstels, dus enkel met

de handen. De meningen hierover waren verdeeld, maar de meesten vond het toch veel leuker om dit te doen zonder borstels omdat je het paard dan beter kan voelen. Ook werd er aandacht besteed aan het verzorgen van de hoeven. Ook dit verliep zeer goed.

Daarna zijn we met de paarden naar de piste gegaan. Bij de eerste oefening moesten de paarden 'geparkeerd' worden. Ik had daarvoor drie verschillende 'parkeerplaatsen' gemaakt met balken en kegels. De bedoeling was dat ze de paarden met het touw naar deze plaats brachten. Het paard moest met zijn hoofd naar de ingang staan, het touw moest rond de hals blijven hangen en het paard moest zo één minuut blijven staan. Deze oefening verliep vlotjes.

Bij de volgende oefening moesten ze het paard in achteruit naar een bepaald punt brengen. Dit bracht toch wel enkele grappige taferelen met zich mee. Hier kwamen duidelijk de verschillende karakters van de paarden naar voren. Bij het paard met het meer onderdanige karakter verliep dit op een vlotte manier. Het viel ook op hoe rustig en geduldig de persoon met dit paard omging. Bij het paard met het meer onverstoorbare karakter lukte deze opdracht wat moeilijker. Achteruit gaan was iets wat dit paard niet leuk vond en ze werkte dan ook weinig mee aan de oefening. Over het algemeen vond ik dit een zeer geslaagde oefening omdat je hier ook duidelijk het verschil kon zien hoe bepaalde mensen met de paarden omgingen, op welke manier er werd gevraagd aan het paard om achteruit te gaan en ik had toch ook wel de indruk dat er plezier werd beleefd aan deze oefening.

Bij de volgende oefening was het de bedoeling de men samenwerkte als groep om de drie paarden tegelijk op de hoefslag te laten lopen. Deze oefening is niet helemaal gelopen zoals gepland. Er werd voornamelijk apart met een paard gewerkt en niet als groep met al de paarden tegelijkertijd. Een probleem bij deze oefening was ook dat één van de paarden zeer dominant is tegenover de andere paarden en er dus ergens de angst was om alle paarden samen op de hoefslag te laten lopen. Hier kon je ook weer duidelijk zien wat het verschil was tussen de karakters van de paarden. Bij de ene verliep dit probleemloos, bij de andere verliep dit al wat moeilijker. Wel werd er, net zoals ook bij de vorige oefening, heel goed met twee samengewerkt. Dus in principe was iedereen op dat moment wel bezig met de paarden.

De oefening die daarna kwam was vooral een oefening op vertrouwen. Hierbij moest men met twee werken. De ene was geblinddoekt, de ander de begeleider. De bedoeling was dat de begeleider de geblinddoekte naar een paard naar keuze leidde. De geblinddoekte moest dan raden over welk paard het ging. Ook moest de begeleider de geblinddoekte drie opdrachtjes laten uitvoeren, bijvoorbeeld streel de buik en/of het hoofd, neem de staart vast, geef een knuffel, Ik was eigenlijk verbaasd hoe goed deze oefening verliep. Ik dacht dat het een pak moeilijker ging zijn om mekaar letterlijk blindelings te vertrouwen. Drie van de zes mensen hebben de oefening geblinddoekt uitgevoerd, de anderen hebben hen perfect begeleid. Toch werden de verschillen in 'de ander vertrouwen' merkbaar. Bij sommigen was het blinddoeken oké, afhankelijk van wie de begeleider was.

De volgende oefening was eigenlijk een uitgebreidere versie van een oefening van vorige week. Er werden acht hoepels (vier hoepels per paard) in de piste geplaatst. Het paard moest geleid en gestopt worden aan elke hoepel, zonder touw en halster. De hoepel moest dan rond de hals van het paard gehangen worden. Deze keer werd er met twee paarden gewerkt: met Oriënta (het paard van vorige week) en Zaïba. Ik dacht dat daar de moeilijkheidsgraad ging liggen omdat dit paard helemaal niet gewoon is om dingen rond haar hals te dragen. Maar dit bleek helemaal geen probleem! De paarden werden gelokt met een wortel en de hoepels rond de hals waren geen probleem. Daarna heeft één van de cliënten dezelfde oefening geprobeerd met Rolex, het meest dominante paard van de groep. Deze persoon durfde deze oefening enkel uitvoeren als het paard een halster aan had. Maar hij heeft de oefening dan wel uitgevoerd met acht hoepels in plaats van vier. Dit bleek ook

helemaal geen probleem. Opvallend was hoe deze persoon commando's gaf aan het paard om te stoppen. Het paard luisterde dan ook heel goed naar hem en je had het gevoel dat dit paard geduldig met deze persoon omging, dat er enig wederzijds vertrouwen was. Het was mooi om te zien hoe rustig en geduldig dit paard was, wat in contrast staat met zijn soms explosief karakter.

Als laatste oefening had ik een longeer-oefening voorzien. De bedoeling was om de mensen te laten ervaren hoe het is om zelf de controle over het paard te hebben van op een afstand en duidelijke stemcommando's te geven. Bij longeren is de stem en lichaamstaal heel belangrijk, wat waarschijnlijk voor sommige cliënten een moeilijke oefening ging zijn. De longeer-oefeningen werden uitgevoerd met Zaïba en Rolex. Met Zaïba verliep dit heel vlot (dit is het paard met het onderdanige karakter). Met Rolex (het dominante paard) verliep dit ook verbazend vlot. Zoals verwacht was het voor enkele personen heel moeilijk om duidelijke stemcommando's te geven. Maar heel positief was dat bijna iedereen het toch probeerde. Bij twee personen is Rolex in galop weggelopen. Opmerkelijk vond ik toch dat één van die twee personen diegene is die het meest verstrooid is en snel haar aandacht verliest. Dit was dan ook een zeer goed voorbeeld om te laten zien hoe belangrijk het is dat je de aandacht bij de paarden moet houden, en ook figuurlijk echt moet aanwezig zijn wanneer je met paarden werkt.

Bij deze sessie zijn er bij mij toch verschillende dingen bijgebleven. Bij de oefening waarbij de paarden achteruit naar een bepaald punt moesten geleid worden vond ik het opmerkelijk hoe bepaalde personen dit aanpakten en met de paarden omgingen. Opvallend was ook met hoeveel geduld deze oefening werd uitgevoerd.

Bij de oefening die geblinddoekt moest uitgevoerd worden had ik toch verwacht dat deze veel moeilijker ging verlopen omdat dit een oefening is op vertrouwen. Drie van de zes personen hebben deze oefening uitgevoerd. Twee van deze personen had ik eigenlijk wel al verwacht dat dit geen probleem zou vormen, aangezien dit personen zijn waarbij je kon zien gedurende de voorbije sessies dat zij het sowieso minder moeilijk hadden met vertrouwen. Bij de derde persoon was ik toch enigszins verbaasd dat ze de oefening geblinddoekt wou uitvoeren. Bij deze persoon was het geblinddoekt uitvoeren van de oefening wel afhankelijk van wie de begeleider zou zijn. Vertrouwen was dus wel mogelijk, maar ook niet bij iedereen. Drie personen hebben deze oefening niet geblinddoekt uitgevoerd, maar hebben de anderen wel begeleid. Ik denk dat het voor deze personen dan ook enorm moeilijk zou zijn om de oefening geblinddoekt uit te voeren. Het begeleiden van de geblinddoekte personen verliep wel zeer vlot.

Bij de oefening met de hoepels is mij toch wel bijgebleven hoe één van de cliënten met het dominante paard de acht hoepels rond zijn hals hing zonder probleem. Hij gaf duidelijke stop-commando's, wat heel erg nodig is bij dit paard. Ik had hier echt het gevoel dat er wederzijds respect en geduld was. Dit vond ik echt mooi om te zien en zeker een positieve evolutie.

De paarden longeren vond ik ook een zeer leerrijke ervaring, zowel voor mij als voor de cliënten. Ik vond over het algemeen dat de oefening vrij goed lukte. Lichaamshouding en stem is bij deze oefening zeer belangrijk, wat deze oefening zeer toepasselijk maakt in de sessies. Hoewel dit voor veel personen toch wel moeilijk was, lukte dit toch wel vrij goed voor de eerste keer. Ik had ook echt het gevoel dat wanneer het paard inderdaad begon te lopen op hun commando ze daar toch enige voldoening uithaalde en blij waren dat het gelukt was. Ik vond deze oefening zeer geslaagd en het gaf mij ook een gevoel van voldoening als ik zag dat er toch wel moeite werd gedaan om de stem te laten horen, en de oefening daardoor ook het gewenste resultaat gaf.

Na het bekijken van de video-opname die de donderdag nadien doorging in het ziekenhuis te Pittem had één van de cliënten een klein tekstje geschreven in haar 'Equilivre'. Deze persoon was in het begin van de sessies meer op de achtergrond aanwezig, maar begon gaandeweg toch meer en meer mee te werken aan de oefeningen. Het tekstje ging over het

feit dat het soms moeilijk is om haar angst voor paarden te overwinnen, maar dat ze de oefeningen toch probeert uit te voeren zonder er teveel bij na te denken, maar dat ze toch probeert door te zetten. Ik vond het ongelofelijk moedig van haar om een zelfgeschreven tekst, dat toch wel over persoonlijke gevoelens ging, voor te lezen in de groep. Dit moet echt heel moeilijk geweest zijn voor haar, maar toch heeft ze het gedaan. Dit vond ik zeer aangrijpend en het gaf mij echt een gevoel van voldoening over de sessies en het besef dat dit toch wel een veel grotere invloed heeft op de cliënten dan je oorspronkelijk zou merken. Dit gaf mij zeker een extra motivatie om nog meer mijn best te doen bij de sessies om deze zo interessant mogelijk te maken.

1.4 Sessie 4

Nadat we de paarden van de wei gehaald hadden had ik de opdracht gegeven om opnieuw de paarden te borstelen zonder borstels en om de hoeven te verzorgen. Omdat deze sessies toch grotendeels gaan over het contact met het paard lijkt mij het beter om dit enkel met de handen te doen.

Voor de eerste oefening in de piste had ik een klein parcours gemaakt met cavaletti, een hindernis en een plastieken zeil. Er werd ongeveer per twee met een paard gewerkt. De bedoeling was eigenlijk meer dat er met heel de groep werd samengewerkt. Het gedeelte van het parcours dat het moeilijkst lag was de hindernis. Voor het slagen van deze oefening is het belangrijk dat het paard over de hindernis gedreven wordt met meerdere personen. Met twee of met drie lukt dit inderdaad wat moeilijker.

Zeer interessant vond ik ook de oefening met het plastieken zeil. Voor twee paarden was dit helemaal geen probleem. Opmerkelijk was dat het derde, meeste dominante paard er niet over durfde. Alhoewel ik vond dat de cliënten dit toch redelijk goed aanpakten is het uiteindelijk toch niet gelukt. Uiteindelijk heeft Benny (één van de begeleiders) het dan geprobeerd door het zeil op te plooiën en kleiner te maken en beetje bij beetje kwam Rolex toch iets dichterbij. Uiteindelijk zou deze oefening wel gelukt zijn, maar daar was helaas in deze sessie de tijd niet voor. Ik vond de manier waarop Benny dit aanpakte wel heel boeiend om naar te kijken. Dit bewijst toch dat je met veel geduld heel veel kan bereiken met een paard.

Bij de tweede oefening moesten de cliënten mekaar de hand geven en een ketting vormen en de paarden allemaal in één hoek proberen te drijven. Deze oefening werd uiteindelijk uitgevoerd met twee paarden omdat het niet echt mogelijk was om Rolex (het dominante paard) samen in een hoek te drijven met de andere paarden. Deze oefening vond ik zelf heel interessant. In het begin was er eigenlijk helemaal geen structuur in de manier van werken. Uiteindelijk heeft één van de cliënten de leiding genomen en een tactiek gekozen om te proberen de oefening tot een goed einde te brengen. Ik was zeer verbaasd dat juist deze persoon de leiding nam aangezien deze persoon licht autistisch is. Ik had de indruk dat deze oefening toch wel vlot verliep. Naar het einde toe hebben twee cliënten het uiteindelijk opgegeven omdat het te lang duurde. Vier personen zijn blijven proberen en uiteindelijk is het dan toch gelukt.

Naar het einde van de oefening toe was er een kleine discussie aan de gang. Blijkbaar waren er enkele personen die vonden dat de persoon die de leiding nam dit op een verkeerde manier deed. Zij vonden het meer commanderen dan de leiding nemen. Als ik vroeg wie dan wel de leiding had moeten nemen, ging de voorkeur uit naar het meisje die vaak toch het meeste op de achtergrond aanwezig was in de sessies. Zij zou vroeger begeleidster geweest zijn in een jeugdbeweging, waardoor zij dit op een betere en zachtere manier zou aanpakken. Dit vond ik zelf een zeer interessante discussie en hier wou ik zeker nog eens op terugkomen tijdens de bespreking op donderdag.

Bij de volgende oefening moesten twee personen op Oriënta gaan zitten en op het paard van plaats wisselen, zonder de grond te raken. Er waren onmiddellijk twee kandidaten. Maar

één van de cliënten had teveel angst en is uiteindelijk van het paard gestapt (deze persoon had aanvankelijk ook een probleem met angsten). Uiteindelijk heeft de persoon met autisme verder gedaan met de oefening. Alhoewel deze oefening toch wel zeer lang duurde is het uiteindelijk toch wel gelukt. Het verbaasde mij ook heel erg hoe weinig moeite deze personen hadden met lichamelijk contact, want je zit uiteindelijk toch wel heel dicht bij mekaar.

Bij de volgende oefening mochten de paarden geschilderd worden met vingerverf. Dit vond ik zelf een leuke oefening omdat ik dit niet nog niemand had zien doen. Maar uiteindelijk waren de meningen toch wel verdeeld en de meesten vonden dit blijkbaar meer iets voor kinderen. De therapeutische waarde van deze oefening vond ik uiteindelijk dan toch wat minder. Na het verven hebben we de paarden uiteraard afgespoeld met water. Dit bracht dan uiteindelijk wel weer waterpret met zich mee. Nadien werden de paarden terug op de wei gezet en hebben we nog iets gedronken op het terras.



Figuur 24: paarden schilderen met vingerverf

Bij de bespreking op donderdag heb ik de oefening waarbij de groep een ketting moest vormen om de paarden in een hoek te drijven toch nog eens aangehaald om daar dieper op in te gaan. Uiteindelijk ontstond er een discussie wat ik zelf toch wel heel interessant vond en waarbij toch wel één en ander naar boven is gekomen. Wanneer ik terug op het punt kwam wie dan wel de leiding had moeten nemen en men terug naar de persoon verwees die eerder al begeleider was geweest in een jeugdbeweging, is deze persoon weggegaan uit de bespreking. Blijkbaar lag dit toch wel gevoelig dat er mensen vonden dat zij de leiding had moeten nemen. Uiteindelijk is er een tweede persoon weggegaan die absoluut niet tegen discussies kon, hoogstwaarschijnlijk gezien zij dit in haar verleden thuis heel vaak heeft moeten doorstaan. Ik vond eigenlijk over het algemeen dat de discussie goed verliep. De verschillende meningen werden duidelijk gemaakt en er werd geluisterd naar mekaar. Ik vond ook dat diegene die de meeste kritiek kreeg, hier ook heel goed mee omging. Ondanks het feit dat dit toch wel heel wat teweeg gebracht heeft bij verschillende personen vond ik dit toch wel een positieve evolutie in de sessies. Dit gegeven was blijkbaar toch een heikel punt

dat uiteindelijk eens naar boven had moeten komen. Zou de reden van deze discussie misschien kunnen zijn dat diegene die de leiding nam de enige man is in de groep?

1.5 Sessie 5

Wanneer we de paarden van de wei gingen halen heb ik terug iemand gekozen die dit nog niet had gedaan. Dit verliep probleemloos. De halsters werden van de eerste keer juist omgedaan.

Daarna zijn we de paarden gaan schoonmaken, terug zonder borstels en hebben we ook de tanden gepoetst van het paard. Dit verliep ook zonder moeilijkheden, alhoewel sommige cliënten dit toch wel redelijk vies leken te vinden. Eigenlijk had dit weinig therapeutische waarde, maar ik had dit zelf nog nooit iemand zien doen, dus vond ik dit wel eens interessant om dit bij de sessie te voegen.

Bij het poetsen had ik ook de opdracht gegeven om de paarden te laten relaxeren. Dit leek mij een leuke opdracht omdat het duidelijk was hoe één van de cliënten toch vaak bezig was met aanrakingen bij de paarden en dit blijkbaar toch ook een rustgevende invloed had op de paarden. Deze opdracht wekte enkel de interesse bij deze ene persoon, en niet bij de anderen. Deze opdracht was dan ook snel afgelopen.

De volgende oefening was '1 hoofd en 2 handen'. Deze oefening had ik erbij gevoegd op aanraden van de andere begeleiders door de discussie die vorige week ontstaan was doordat iemand in de groep de leiding nam in een opdracht. Bij deze oefening moesten drie personen mekaar de hand geven. De middelste persoon is het hoofd, de twee andere personen zijn de handen. De bedoeling is dat het hoofd instructies geeft aan de handen wat ze moeten doen. De handen hebben enkel te gehoorzamen en mogen dus niets zeggen. Omdat er blijkbaar vorige week mensen waren die moeite hadden met te luisteren naar één enkele persoon, leek deze oefening zinvol. Er werden twee groepen gevormd van drie personen. Bij de ene groep ging de aandacht naar de oefening al snel verloren en de andere groep vond deze oefening ook niet echt interessant. De oefening leverde dus niet het gewenste resultaat op en was dus ook snel afgelopen.

Bij de volgende opdrachten moesten de cliënten terug de paarden longeren. Deze oefening werd reeds toegepast in sessie 3, maar ik vond deze oefening toen echt wel heel zinvol, dus ik vond het belangrijk om deze opdracht nog eens uit te voeren. En dit bleek toch wel een groot succes. We zijn begonnen met het longeren in de grote piste. En het ging echt nog vlotter dan de vorige keer. Cliënten die de vorige keer moeite hadden met hun stem te laten horen hadden hier deze keer toch wel wat minder moeite mee. Dat vond ik toch wel een hele grote vooruitgang in de sessies.

Nadien zijn we één van de paarden gaan longeren zonder touw in de roundpen. De bedoeling was om te ervaren wat het is om zelf de controle over het paard te hebben zonder touw, dus enkel met stem en lichaamshouding. Ook dit was een zeer zinvolle oefening. Aanvankelijk begon de oefening iets moeilijker omdat Rolex redelijk zenuwachtig was omdat hij gescheiden werd van de andere paarden, maar uiteindelijk lukte dit toch wel. Eén van de cliënten heeft mij echt verbaasd door deze oefening zo goed uit te voeren. Deze cliënt doet wel altijd mee met de oefeningen, maar zij is toch eerder altijd stilletjes aanwezig in de sessies. Het paard reageerde heel goed op haar commando's door haar lichaamshouding en stem goed te gebruiken. Dit vond ik zo'n enorme evolutie! En ik had de indruk dat deze oefening haar echt veel voldoening gaf. Ook bij de andere twee cliënten die deze oefening hebben uitgevoerd in de roundpen verliep dit heel erg goed. Bij de vierde cliënt was het blijkbaar toch nog wel moeilijk om de stem te laten horen. Ze gaf niet echt duidelijke commando's aan het paard, waardoor de oefening bij haar ook minder goed verliep. Doordat deze oefening zo interessant bleek is deze dan ook langer uitgelopen dan oorspronkelijk gepland was.

Nadien had ik spelletjes met de paarden voorzien, waarvan we er uiteindelijk nog maar drie hebben kunnen uitvoeren. Eerst moesten ze het paard vooruit lokken tot aan de overkant met een vislijn met een wortel aan gebonden. De persoon die de vislijn vast had zat op het paard. Aanvankelijk lukte dit niet goed, maar met een klein beetje hulp waarbij ik het touwtje vasthield en de wortel voor de neus van Zaïba hield ging deze toch vooruit. Dit was echt wel een zeer grappig gezicht!

Bij het volgende spelletje moest ze een ei in een lepel overbrengen naar de overkant van de piste en ook zo snel mogelijk een fles met water vullen aan de overkant van de piste, door het water via een bekertje over te brengen.

De spelletjes waren natuurlijk zeer leuk, maar spijtig dat er niet genoeg tijd meer over was. Bij de volgende sessie mogen de cliënten zelf beslissen wat ze willen doen. Eventueel als er dan te weinig inspiratie is kan ik de overige spelletjes nog gebruiken.

Wat mij het meeste bijgebleven is bij deze sessie is toch wel het longeren. Ik kon er echt niet van over hoe goed sommige cliënten hun stem gebruikten en dan ook wel echt luisterden naar de instructies die je ze gaf. Het geeft mij een groot gevoel van voldoening om te zien dat er op gebied van stem en lichaamstaal zo'n vooruitgang geboekt wordt. Ik had ook de indruk dat dit toch ook wel voldoening gaf bij de cliënten zelf, wat uiteindelijk toch ook één van de doelen is van de hippothesesessies.

1.6 Sessie 6

Bij deze sessie mochten de cliënten volledig zelf bepalen wat ze graag wilden doen. Voor de zekerheid had ik zelf toch een sessie voorzien. Maar blijkbaar was dit helemaal niet nodig. De cliënten hadden zelf enkele opdrachtjes voorzien die de begeleiding moest uitvoeren. Dit hadden we natuurlijk wel kunnen verwachten!

Bij de eerste oefening moesten we de paarden een wortel geven, door de wortel in de mond te houden in plaats van in de hand. Dit vond ik zelf een leuke oefening en dit bracht uiteraard wel grappige taferelen met zich mee.

Bij de tweede oefening moesten we mekaar de hand geven en de paarden samendrijven in een hoek. Opmerkelijk is wel dat als je de oefening zelf eens moet uitvoeren, dat je zelf ondervindt dit toch wel niet zo simpel is! Maar gelukkig is dit toch op een vrij vlotte manier verlopen!

Bij de volgende oefening moesten we met twee personen op de rug van Oriënta gaan zitten en van plaats wisselen. Dit vond ik zelf ook een hele leuke en interessante oefening!

De oefening die daarna kwam hadden de cliënten zelf bedacht. Ik vond deze oefening zeer zinvol en zeker de moeite waard om eventueel verder in de equitherapiesessies te gebruiken.

Deze oefening werd met twee personen uitgevoerd, waarbij één persoon het paard leidde aan de hand en de andere persoon op het paard zat. Diegene die het paard leidde was geblinddoekt. De ruiter moest de geblinddoekte begeleiden naar de andere kant van de piste.

Over het algemeen lukte de oefening goed, maar het geeft toch een heel vreemd gevoel om geblinddoekt naast een paard te staan en het paard te leiden. Je moet dus echt wel vertrouwen hebben in die andere persoon.

Tot slot hadden de cliënten gevraagd om met de paarden te mogen rijden. Er werden dan twee paarden gezadeld en wie zin had mocht proberen om met de paarden te draven.

Ik vond het fijn dat de cliënten toch enkele oefeningen voorzien hadden voor deze sessie. Dat betekent toch dat ze er toch wel op voorhand wat over hadden nagedacht.

2 Eind-evaluatieformulier van het project

Tijdens de laatste bijeenkomst, waarbij de video-opname van de laatste sessie werd bekeken, werd er aan de cliënten gevraagd om een evaluatieformulier in te vullen om een beter zicht te krijgen op het verloop van het project, om een idee te krijgen wat dit bij hen heeft teweeggebracht en of er eventueel nog dingen verbeterd kunnen worden naar de volgende jaren toe.

Bij deze bijeenkomst waren helaas slechts drie cliënten aanwezig. Onderstaand evaluatieformulier is van één van deze drie cliënten.

Hierna volgen enkele vraagjes om een beter zicht te krijgen op jullie mening en gevoelens omtrent een aantal zaken rond de hippotherapie. Op deze manier kunnen wij een idee krijgen over wat de sessies bij jullie teweeg gebracht hebben, en of er misschien nog werkpuntjes zijn naar de volgende jaren toe.

Vond je het leuk om elke week naar de sessies te komen? + waarom

Ja vond het leuk ik vond paarden eerst niet leuk en nu heb ik er een bond mee kunnen opbouwen

Wat is jou het meeste bijgebleven van de sessies?

De voorste en de laatste er waren veel leuke momenten

Zijn je gevoelens naar paarden toe veranderd in vergelijking met de eerste keer dat je de paarden zag? (bijvoorbeeld minder bang)

ja veel minder bang en ik vertrouw het paard

Merk je bij jezelf dat je meer geëvolueerd/veranderd bent ten opzichte van het begin van de sessies? + in welk opzicht?

ja veel verouderd eerst durfde ik niet en op laatste zou ik alles doen

Zou je hippotherapie aanraden aan andere mensen uit je omgeving?

ja ja echt top

Vond je het zinvol om op donderdag de video-opname van de sessie te bekijken? + waarom

Ja zo kon je jezelf a bezig zien
en kon je denken hoe je het beter
kon doen in de volgende sessie

Wat vond je van jezelf bij het bekijken van de video-opnames?

Ik kijk niet graag naar mezelf

Zijn er dingen die je hieruit geleerd hebt?

dat ik alles 1 tot 3 keer moet proberen
voordat ik een besluit neem in angsten

Wat vond je van de groep?

Het was een zeer goede groep

Merk jij enige evolutie of een verschil bij andere personen uit de groep ten opzichte van het begin van de sessies?

iedereen durfde wel meer op het einde

Wat vond je van de begeleiding? goed!

Benny: een persoon met veel macht en die
je kon vertrouwen en op het paard werken

Saskia (Pittem): We konden goed lachen en in de
eerste sessie my beschermde voor de paarden
en merci voor de groep op te bouwen

Als we een opdracht niet wisten ging Saskia
wel een tip geven

Lies: de camara vrouw ook al had jij altijd de
 camera het was leuk dat je tips gaf en help

Saskia: Je kon het goed uitleggen door door luisteren
 als er hulp nodig was
 we goed naar jouw en de weetjes waren ook altijd top

Zijn er nog zaken in de sessies die voor verbetering vatbaar zijn?

- Misschien de vraagjes die we kregen samen
 bespreken

P + Het was positief om de dinsdag voor en na de sessie rouwen
 iets te drinken en nog eens goed te lachen

Wat vond je van de duur van de sessies (te lang, te kort) en het aantal sessies?

we vond het te kort Jammer dat het gedoorn

u

Lijst met figuren

<i>Figuur 1: Animal-Assisted Activity</i>	10
<i>Figuur 2: fields of therapeutic riding (Thonhauser 2006)</i>	17
<i>Figuur 3: huidbedrijven</i>	19
<i>Figuur 4: aangepast paardrijden</i>	19
<i>Figuur 5: longeren</i>	20
<i>Figuur 6: sportief voltigeren</i>	21
<i>Figuur 7: hippotherapie</i>	22
<i>Figuur 8: orthopedagogisch paardrijden</i>	23
<i>Figuur 9: Equine Assisted Psychotherapy</i>	25
<i>Figuur 10: Fjord</i>	27
<i>Figuur 11: IJslander</i>	27
<i>Figuur 12: Haflinger</i>	29
<i>Figuur 13: flemen</i>	29
<i>Figuur 14: vomeronasaal orgaan</i>	31
<i>Figuur 15: allogrooming</i>	31
<i>Figuur 16: Het paard is ontspannen: neus, mond en oren liggen in een ontspannen houding.</i>	32
<i>Figuur 17: Het paard wordt nu een beetje chagrijnig: de oren gaan naar achteren en de spieren rond de neus verstrakken.</i>	33
<i>Figuur 18: Nu is het paard echt goed kwaad: de oren liggen plat in de nek en de spieren rond de neus en mond zijn helemaal verstrakt.</i>	33
<i>Figuur 19: Pegasus-logo</i>	35
<i>Figuur 20: SHP-E(NL)-logo</i>	36
<i>Figuur 21: Zaïba</i>	49
<i>Figuur 22: Rolex</i>	49
<i>Figuur 23: Oriënta</i>	50
<i>Figuur 24: paarden schilderen met vingerverf</i>	VII

Bronvermelding

Boeken:

DE WIT, J., SLOT W., VAN AKEN M., *Psychologie van de adolescentie*, HB Uitgevers, Baarn, 2004, 246p.

MILLIS, D., NANKERVIS, K., *Gedrag van het paard*, Tirion Uitgevers, Baarn, 2007, 224p.

NELSTEIN, P., *Het paard als leermeester*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, 2009, 164p.

PAVLIDES, M., *animal-assisted interventions for individuals with autism*, Jessica Kingsley Publishers, London, 2008, 208p.

PEETERS, T., *Autisme Van begrijpen tot begeleiden*, Uitgeverij Hadewijch Antwerpen-Baarn, 1994, 251p.

SPAANS, J., VAN MEEKEREN, E., *Borderline*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, 2006, 287p.

VAN BEEMEN, L., *Ontwikkelingspsychologie*, Noordhoff Uitgevers, Groningen/Houten, 2010, 306p.

WESTERVELD, H.J., *Invloeden die de ontwikkeling van kinderen en adolescenten (ernstig) kunnen bedreigen*, Elsevier gezondheidszorg, Maarssen, 2000, 163p.

Cursussen:

VANHOVE, W., Cursus Ethologie 3 OHO BD, academiejaar 2009-2010.

VANWIELE, P., Cursus Psychotherapie 4 OHO BD, academiejaar 2010-2011.

Tijdschriften:

SWERTS, A., "Een paard als therapeut: equithérapie", *Bodytalk*, jaargang 3 (2009), April, nr. 31, p44-45.

Thesissen en stageverslagen:

DIJKSTRA, A., *Effectonderzoek naar Equithérapie bij jongeren in een residentiële hulpverlening*, Rijksuniversiteit Groningen, 2009-2010, 52 pagina's, (<http://www.zorgpks.nl/assets/images/pdf/effectonderzoek%20naar%20Equithérapie%20bij%20jongeren%20in%20een%20residentiele%20hulpverlening.pdf>).

PYLE, A. A., *Stress responses in horses used for hippotherapy*, Faculty of Texas Tech University, 2006, 64 pagina's, (http://etd.lib.ttu.edu/theses/available/etd-07072006-184453/unrestricted/Pyle_Alycia_Thesis.pdf).

STOCKMAN, S., STOCKMAN, S., *De therapeutische waarde van paarden in de behandeling van adolescenten met emotionele- of gedragsproblemen*, Katholieke Hogeschool Roeselare, 2009-2010, 143 pagina's.

VAN ROEY, S., *De therapeutische samenwerking tussen mens en paard in Vlaanderen en Amerika*, Katholieke Hogeschool Kempen, 2004, 87 pagina's, (<http://doks.khk.be/eindwerk/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SKHK413ebf17fb06726200fb06bb6ff3137a>).

VAN SCHAİK, L., *De therapeutische waarde van Equine Assisted Therapy*, Katholieke Hogeschool Roeselare, 2008-2009, 64 pagina's.

VOS, K., *Therapeutisch paardrijden: Equine assisted therapy versus aangepast paardrijden*, Katholieke Hogeschool Kempen, 2009-2010, 73 pagina's.

Internet-artikels

<http://www.equineassistedcoach.nl/EfficacyofEquineTherapy.pdf>: CUMELLA, E.J., SIMPSON, S., *The Efficacy of Equine Assisted Therapy: Mounting Evidence*, Reno, Nevada, 2010, 16p.

http://www.pciranch.com/files/Research-new_age_old_sage.pdf: Frewin, K., *New age or old sage? A review of equine assisted psychotherapy*, Palmerston North, New Zealand, 2005, 15p..

<http://216.227.211.74/Reseach/EAP%20article-%20peer%20reviewed%203.pdf>: Schultz, P., *Equine assisted psychotherapy: a mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence*, Las Cruces, New Mexico, 2006, 8p.

<http://eagala.org/sites/default/files/attachments/A%20comparative%20study%20of%20the%20Oefficacy%20of%20group%20equine%20assisted%20counseling%20with%20at-risk%20children%20and%20adolescents.pdf>: Trotter, K., Chandler, C., Goodwin-Bond, D., Casey, J., *A comparative study of the efficacy of group equine assisted counseling with at-risk children and adolescents*, 2008, *Journal of Creativity in Mental Health*, Vol. 3(3), p254-284.

Internet andere informatie:

AMERICAN HIPPO THERAPY ASSOCIATION, 'American Hippotherapy Association', internet, 2010, (<http://www.americanhippotherapyassociation.org/>).

BOSK, 'Wat is cerebrale parese?', internet, 2011-08-11, (http://www.bosk.nl/templates/mercury.asp?page_id=3050).

DE STALVRIENDEN, 'Aanpassingen en hulpmiddelen', internet, 2011-08-11, (http://www.stalvrienden.nl/?id=55&page=aanpassingen_en_hulpmiddelen).

EQUIDREAM, 'Equidream Centrum voor hippotherapie', internet, 2007, (<http://www.equitherapie.be/>).

FEDERATION OF RIDING FOR THE DISABLED INTERNATIONAL, 'FRDI Discover the ...', internet, 2011-08-11, (www.frdi.net).

HIPPOCAMPUS, 'Opleiding equitherapie', internet, 2011-08-11, (<http://hippocampus3.tripod.com/NLopleidingEquitherapie.htm>).

HOFFACKER L.R., 'Light on Equine Assisted Psychotherapy', internet, 2011-08-11, (http://www.classeqperformance.com/forms/Light_on_EAP_Research.pdf).

NAHRA, 'NAHRA', internet, 2009, (www.narha.org).

PEGASUS, 'Equine Assisted Therapy', internet, 2011-08-11, (www.pegasuseurope.be).

QUINN K., 'Special Equestrians Therapeutic Riding Program', internet, 2011, (www.specialequestrians.org).

SUSTRONCK, C., 'Aangepast paardrijden', internet, 2011-08-11, (<http://www.aangepastpaardrijden.be>).

WIKIPEDIA, 'Wikipedia', internet, 2011-04-25, (<http://nl.wikipedia.org/>).

WILLEMSSENS D., 'Spina bifida', internet, 2011-08-11, (http://www.spinabifidainfo.nl/spina_bifida.htm).