

TEKST Frederika Hostens // FOTO'S Cois Van Roosendael

“Paarden houden mensen een spiegel voor”

Ellen Govaerts heeft twaalf jaar als huisarts gewerkt, sinds 2010 werkt ze voltijds als psychotherapeut. In een van de therapievormen die ze toepast, spelen paarden een belangrijke rol. In welke situaties kan psychotherapie met paarden ingezet worden? En wat is de meerwaarde ervan? Samana Magazine trok naar de paardenweide waar Ellen Govaerts regelmatig aan het werk is.

“Het psychosociale aspect boeide me in mijn werk als huisarts het meest”, vertelt Ellen Govaerts. “Ik vond het spijtig dat ik niet genoeg tijd kon uittrekken voor lange, diepgaande gesprekken. Op een bepaald moment heb ik beslist om volledig daarvoor te gaan. Ik schoolde me om tot psychotherapeut in de Interactieve Vormgeving, een opleiding die ik volgde aan de Educatieve Academie.”

En de paarden, wanneer zijn die op je pad gekomen?

Ellen Govaerts: “Ik was al langer gefascineerd door de interactie tussen mens en dier. Als huisarts had ik in een rusthuis ervaring opgedaan in het therapeutisch



Ellen Govaerts (links op foto) werkt voor de psychotherapiesessies met paarden nauw samen met o.a. Marcia Vermeulen.

werken met honden. Maar het therapeutisch werken met paarden is beter onderbouwd, daarom besloot ik me voortaan daarop toe te leggen.”

Bestaat daar ook een opleiding voor?

“Ja hoor, via de Equine Assisted Growth and Learning Associ-

ation, kortweg Eagala. Eagala organiseert wereldwijd opleidingen voor mensen die zich willen specialiseren in psychotherapie en ervaringsgericht leren met behulp van paarden. Parallel met mijn psychotherapieopleiding volgde ik bij Eagala een gespecialiseerde opleiding over psychotherapie met paarden.”

Therapie met paarden

Er bestaan drie soorten therapie met paarden:

Hippotherapie: richt zich vooral tot mensen met een motorische beperking. Met behulp van het paard wordt onder begeleiding van een kinesitherapeut of een andere zorgverlener gewerkt aan een fysiek probleem.

Orthopedagogisch paardrijden: richt zich tot mensen met een beperking of leerstoornis. Ze leren onder begeleiding van een orthopedagoog of andere zorgverlener omgaan met paarden. Het doel is de aangeleerde vaardigheden ook toe te passen in het dagelijks leven.

Psychotherapie met paarden: richt zich tot mensen die kampen met een probleem waarbij gevoelens en gedachten een belangrijke rol spelen, zoals depressie, burn-out, verdriet, rouw, angst, psychosomatische klachten ... De nadruk ligt op het zich bewust worden van wie we zijn en hoe we anderen ontmoeten.

Lichaamstaal

Wat kunnen paarden toevoegen aan psychotherapie? Wat maakt van hen geschikte partners in een therapieproces?

“Paarden zijn van nature uit kuddedieren en prooidieren. Prooidieren zijn, om te overleven, afhankelijk van hun opmerkzaamheid. Elk detail uit hun omgeving, het minste spoor van onrust of angst bij soortgenoten, maar ook de plannen en lichaamstaal van een roofdier dat zich in de buurt bevindt, moeten ze opmerken en correct inschatten. Hun vijf zintuigen zijn zo scherp, dat het soms lijkt alsof ze een zesde zintuig hebben, ze merken dingen die wij niet opmerken. Bovendien communiceren paarden onderling voornamelijk door middel van lichaamstaal. Daardoor zijn ze meesters in het lezen en interpreteren van de non-verbale communicatie en gemoedsgesteldheid bij soortgenoten en andere diersoorten, zoals de mens. Ze reageren onmiddellijk op het gedrag of de lichaamstaal van wie met hen omgaat. Mensen communiceren voor 85 procent door middel van

lichaamstaal, deels bewust, voor het grootste deel onbewust. Het onbewuste deel van onze lichaamstaal (kleine bewegingen, subtiele houdingsveranderingen, gelaatstrekken, een bepaalde spierspanning, manier van ademen, zweten ...) vertelt dikwijls wat we vanbinnen voelen, maar niet tonen of misschien zelfs niet beseffen. Een paard reageert daarop en maakt zo zichtbaar wat verborgen was, bespreekbaar wat verzwegen werd, bewust wat onbewust was ...”

Je werkt in je psychotherapiepraktijk zowel met als zonder paarden. Op basis waarvan bepaal je of je afspreekt in je therapieruimte of in de paardenweide?

“Sommige cliënten zijn zelf vragende partij voor een sessie met paarden: omdat ze door een collega-zorgverlener naar mij zijn doorverwezen, of omdat ze andere cliënten hebben horen vertellen over mijn sessies met paarden. Andere cliënten komen bij mij voor ‘gewone’ gesprekstherapie. Bij iedereen die zich aanmeldt, ga ik op zoek naar iets wat hen aanspreekt, een ingang



De psychotherapeut en de paardenspecialist toetsen hun observaties bij elkaar af.

van waaruit ik kan vertrekken en waaraan ik metaforen kan koppelen. Bij wie heel rationeel is, kan dat het denken en begrijpen zijn. Bij wie geboeid is door muziek, kan muziek een goede ingang zijn. Als dieren en natuur voor iemand veel betekenen, kunnen paarden een ingang zijn. Het is dus zeker niet zo dat al mijn cliënten vroeg of laat samen met mij in een paardenweide belanden. Ik bekijk per cliënt of een sessie met paarden een meerwaarde kan hebben en of de cliënt ervoor openstaat. Ook het thema speelt een rol. Sommige thema's lenen zich meer tot psychotherapie met paarden dan andere.”

Over welke thema's hebben we het dan?

“Je kan in principe met elk thema aan de slag tussen de paarden, maar thema's die we erg vaak tegenkomen in interactie met paarden zijn bijvoorbeeld asserti-

viteit, grenzen, respect, leiderschap, communicatie, (zelf)vertrouwen, (faal)angst, keuzes maken ... Als ik daarop bots in een sessie gesprekstherapie, stel ik als mogelijke werkvorm een sessie met paarden voor. Maar nogmaals: het is alleen maar zinvol als de cliënt daarvoor openstaat.”

Spiegel

Hoe ga je te werk tijdens een sessie met paarden?

“Ik nodig de cliënt uit om eenvoudige dingen te doen zoals het paard benaderen, contact maken met het paard, het paard van punt A naar punt B leiden ... Uit de reacties van het paard leert de cliënt veel over zichzelf en wat hij of zij uitstraalt naar anderen. Het paard houdt ons als het ware een spiegel voor: als we daarin kijken, worden we geconfronteerd met onze eigen denk- en gedragspatronen en uitgedaagd om te zoeken naar nieuwe oplossingen. Het paard fungeert ook als metafoor. In de oefeningen met paarden ontstaan situaties die een gelijkenis vertonen met het dagelijks leven. De paarden, het weer, de vogels die voorbij vliegen, de hindernissen die de cliënt samen met het paard moet overwinnen, het parcours dat ik vraag om af te leggen ... worden symbool voor personen of elementen uit het leven van de cliënt. De cliënt kan met de paarden uitproberen en ervaren of er andere manieren zijn om met zijn of haar situatie om te gaan en wat dat met hem of haar doet, hoe het voelt...”

“Ik werk alleen met paarden die voldoende vrijheid krijgen.”

Je werkt niet in een gewone manege, waarom niet?

“Om dit werk te kunnen doen, heb je paarden nodig die voldoende vrijheid krijgen om normaal paarden-gedrag en normale sociale interactie te vertonen met andere paarden, en bij voorkeur ook een kudde waarin de onderlinge verhoudingen al bepaald zijn. Dat impliceert dat je dit werk niet kan doen met paarden die op stal gehouden worden. De paarden waarmee ik werk, leven continu buiten in een wei

of paddock met inloopstal en in kuddeverband. Ik werk samen met twee kuddes: de ene leeft hier in Houwaart (Tielt-Winge), de andere in Langdorp (Aarschot).”

Ook opvallend: je betreft bij je sessies met paarden ook altijd de persoon die voor die paarden zorgt.

“Dat is een bewuste keuze: de samenwerking tussen psychotherapeut en paardenspecialist verhoogt zowel de therapeutische kwaliteit als de fysieke veiligheid. De paardenspecialist, hier in Houwaart is dat Marcia Vermeulen, kent de paarden veel beter dan ik en kan dus het gedrag van de paarden veel beter kaderen. Ik zie iets gebeuren, Marcia ziet misschien iets anders. We toetsen onze observaties bij elkaar af. De aanwezigheid van de paardenspecialist verhoogt ook de fysieke veiligheid van de cliënt: Marcia weet perfect welk paard wanneer welke beweging zal maken. Bij vermoeden van gevaar, grijpt ze in.”

Praten jullie tijdens de oefening met de cliënt?

“We doen dat pas na de oefening. Marcia en ik beschrijven objectief wat we hebben zien gebeuren bij de paarden en geven dit terug aan de cliënt in een zo zuiver mogelijke taal. We willen vermijden om zelf in te vullen wat we hebben gezien, we willen de cliënt uitnodigen dat zelf te doen. De metaforen die tijdens de oefening ontstaan zijn, helpen hem of haar over moeilijke thema's te spreken zonder ze echt hier en nu te moeten benoemen. Praten over de paarden en over wat er gebeurt in de metafoor, geeft de cliënt een taal om op een veilige manier over zichzelf te praten.” ●●

Workshop

Ellen Govaerts en Marcia Vermeulen organiseren zaterdag 30 september 2017 een workshop met paarden over burn-out en preventie van burn-out. Met behulp van paarden gaan de deelnemers op zoek naar het evenwicht tussen draaglast en draagkracht, tussen stress en rust, tussen doen en zijn, tussen moeten en mogen, tussen vasthouden en loslaten ... De workshop duurt een hele dag en vindt plaats bij Chavalon in Houwaart (Tielt-Winge). Prijs: 95 euro.

Meer info: www.tworoads.be