

# Coaching met paarden



PROUD-ERIC: HARMONIE

- SYTSKE DIJKSTRA -

*In het bedrijfsleven zie je het steeds meer. Als iemand vastloopt in een organisatie, last heeft van een burn-out of problemen heeft met andere collega's, dan kan een coach worden ingezet om de medewerker beter te laten functioneren. Coaching is niet alleen een middel dat bij problemen wordt ingezet, maar kan ook een bijdrage leveren aan persoonlijke ontwikkeling. Hierbij staat niet zozeer de gedragsverandering centraal, maar eerder de bewustwording van bepaald gedrag. Tot zover niets nieuws, maar wat heeft coaching met IJslanders te maken?*

## Coaching, wat is dat?

Coaching is een middel dat wordt gebruikt om tot gedragsverandering te komen. In het dagelijkse leven hebben wij geleerd onszelf zo effectief mogelijk te gedragen. Dit effectieve gedrag komt voort uit ervaringen en persoonlijke overtuigingen. Veel gedrag is onbewust en meestal leidt het niet tot problemen. Maar in de loop der jaren kan bepaald gedrag zich ook tegen je keren. Je merkt het pas op het moment dat je steeds weer op weerstand stuit zonder dat je weet hoe dit komt en wat je er aan kunt doen om dit te veranderen. Gedragsverandering is vaak erg moeilijk omdat gedrag meestal onbewust is en vaak al jaren op dezelfde onbewuste wijze in stand is gehouden. Een coach maakt je bewust van je eigen gedrag en het effect van dat gedrag op anderen. Bij coaching kunnen allerlei middelen worden ingezet om tot bewustwording van gedrag te komen. Een van die middelen is het gebruik van paarden. Paarden zijn namelijk altijd eerlijk en ze reageren heel direct op non-verbaal



PROUD-ERIC: HARMONIE

gedrag. Ze zijn als het ware een spiegel van je ziel. Je moet wel leren kijken in die spiegel en datgene wat je ziet op jezelf leren betrekken. Een coach helpt je daarbij. Juist omdat paarden zo eerlijk zijn en ze geen rekening houden met onze gevoelens, kan die spiegel soms erg confronterend zijn.

## Equithérapie

Een coach is niet hetzelfde als een psycholoog en coaching is geen vorm van psychotherapie. Bij therapie wordt niet alleen gekeken naar het gedrag en de mogelijkheden om tot gedragsverandering te komen, maar wordt gezocht naar de dieper gelegen oorzaken van (probleem)gedrag. Een psycholoog tracht een gedachtepatroon te doorbreken terwijl een coach een gedragspatroon wil doorbreken. Toch zijn er wel raakvlakken omdat gedrag ook een gevolg kan zijn van een gedachtepatroon. Een coach moet dus wel kennis hebben van psychologische processen. Paarden worden overigens niet alleen ingezet als hulpmiddel bij coaching. Ook bij bepaalde vormen van therapie worden paarden ingezet. Dit wordt Equithérapie genoemd. Vooral bij kinderen met een ontwikkelings- of gedragsstoornis zoals autisme, ADHD, Downsyndroom of faalangst kunnen met Equithérapie goede resultaten worden bereikt. De Nederlandse stichting "Helpen met Paarden" tracht Equithérapie in Nederland te bevorderen aangezien het hier nog in de kinderschoenen staat. Dit in

tegenstelling tot Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk waar al 30 jaar gebruik wordt gemaakt van Equithérapie. Equithérapie wordt onderverdeeld in vier richtingen, namelijk de orthopedagogische richting, de logopedische richting, de fysiotherapeutische richting en de psychotherapeutische richting. Als bijvoorbeeld autistische kinderen eenmaal geleerd hebben contact te maken met paarden, kan een volgende stap zijn het leren contact te maken met mensen. En omdat een paard niet oordeelt, voelen kinderen zich vaak beter begrepen. Bovendien geeft het werken met paarden een gevoel van zelfvertrouwen.



BAS-JOY: TE VEEL?

## Werkweigering en vluchtgedrag

Anne-Krista Blom is communicatiespecialist en sinds een aantal jaar werkzaam als coach. In haar vrije tijd is ze enthousiast aan het "werk" met haar IJslander Glettingur. Voor haar "echte werk" als coach zet ze Glettingur en zijn drie andere IJslander-collega's in. De paarden worden in een coachingstraject gezien als collega's met wie je moet

proberen samen te werken. Hierbij worden de paarden niet bereden, maar aan de hand van grondwerk wordt het effect van bepaald gedrag geanalyseerd en teruggekoppeld. Is iemand heel gestrest, dan wordt het werk gewoon geweigerd en als men in korte tijd teveel wil dan ontstaat vluchtgedrag. De paarden geven continu en heel direct feedback. "Soms lijkt het wel of paarden je gedachten kunnen lezen maar in feite lezen ze gewoon jouw non-verbale communicatie. Als coach probeer je de klant steeds weer bewust te maken van het effect van zijn of haar gedrag", zegt Anne-Krista.



REDBAD-LEO: ASSERTIVITEIT

In principe maakt het niet uit welk ras wordt gebruikt in een coachingstraject. Voorwaarde is wel dat de paarden niet afgestompt zijn of neurotisch gedrag vertonen. IJslanders zijn geschikt omdat ze vaak op een natuurlijke wijze worden gehouden en daardoor sociaal vaardig zijn. Daarnaast zijn IJslanders vaak sensibel. Ze reageren op kleine gebaren en op lichaamstaal. Een bijkomend voordeel is dat IJslanders goed benaderbaar zijn voor mensen die niet gewend zijn om met paarden om te gaan. Door het formaat en de hoge aaibaarheidsfactor durven mensen vaak meer dan bij "grote" paarden. Een nadeel kan zijn dat ze niet altijd als een volwaardig paard worden gezien. Vooral mensen, veelal mannen, met een hoge positie in het bedrijfsleven die gesteld zijn op status en macht, nemen de IJslanders in eerste instantie niet serieus. "Het zijn immers maar pony's" zegt Anne-Krista, "maar meestal komen ze daar al snel op terug, als die pony alles doet behalve het goede. IJslanders zijn vaak sterke persoonlijkheden met een duidelijke eigen wil. En juist die eigenschap kun je prachtig gebruiken om iemand te confronteren met zijn eigen gedrag en het effect van dat gedrag op anderen".

### Stresscounseling

Sietske Nobel uit Scherpenzeel heeft

niets met IJslanders, maar des te meer met onze tóltende collega's de Singlefooters. Sietske doet aan Stresscounseling waarbij ze haar paarden inzet. Stresscounseling is een vorm van coaching waarbij niet zozeer gedragsverandering centraal staat, maar meer de bewustwording van stress en wat stress voor effecten heeft op het lichaam. Iedereen heeft wel eens last van stress. Als dit maar van korte duur is, is stress niet schadelijk voor de gezondheid. Het houdt je alert en vaak wordt een beetje stress zelfs als prettig ervaren. Het wordt een ander verhaal als mensen langdurig gebukt gaan onder stress en niet meer weten hoe ze de stress de baas kunnen worden. Met behulp van stresscounseling kan men leren omgaan met stress waardoor stress weer beheersbaar wordt. Veel mensen die lange tijd last hebben van stress voelen niet meer het verschil tussen spanning en ontspanning in het lijf. Je bent als het ware vergeten hoe het voelt om ontspannen te zijn. Een manier om iemand weer te leren ontspannen is door zonder zadel op een paard te zitten. Sietske maakt daarbij gebruik van een voltigesingel en, voor de veiligheid, een lange longe. Een gespannen zit leidt tot een gespannen paard. Als iemand via het gedrag van het paard geconfronteerd wordt met spanning in zijn of haar lijf, is de eerste stap tot bewustwording gezet. Vervolgens maakt Sietske haar cliënten weer bewust van het verschil tussen spanning en ontspanning. Hierbij maakt ze onder meer gebruik van oefeningen die ook bij Centered Riding worden toegepast.



SIETSKES MAAKT HAAR CLIENTEN BEWUST VAN HET VERSCHIL TUSSEN SPANNING EN ONTSPANNING

### Glettingur en Stigur als collega

Om eens te ervaren hoe het is om gecoacht te worden met IJslanders volg ik een workshop bij Anne-Krista. De IJslanders hebben zeer uiteenlopende karakters. Net als in je dagelijks werk zul je met allemaal



HVATUR-BARBARA: MISCOMMUNICATIE

moeten kunnen samenwerken, wat niet altijd even gemakkelijk is. Gezien de beperkte tijd, ga ik niet met alle vier aan de slag maar mag ik er twee uitkiezen. Anne-Krista beschrijft ze: Hill, (Helmigur frá Fitjum), de jonge hond. Hij is net aan zijn eerste baan begonnen sinds hij de schoolbanken heeft verlaten. Beschikt over heel veel potentieel maar weet nog niet hoe hij dat zo goed mogelijk kan wegzetten. Bjarki (Balthasar frá Runni Fiume), een oude rot in het vak. Hij weet precies wat er van hem wordt verlangd en wat hij dus moet doen maar eigenlijk heeft hij daar helemaal geen zin in. Liever doet hij alles op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo zoals hij het al jaren doet. Glet (Glettingur frá Sólskinu), draait al heel wat jaren mee en heeft een beetje zijn eigen wereldje gecreëerd. Dit betekent dat hij in zijn werk heel solistisch bezig is en vindt dat hij niemand nodig heeft. Stigur (Stigur frá Aldenghoor), de teamleider die altijd vrolijk, open, nieuwsgierig en zeer sociaal is. Hierdoor zorgt hij er wel voor dat anderen voor hem de kastanjes uit het vuur halen. Hij doet alleen datgene wat hij echt leuk vindt en gaat daarbij regelmatig over zijn eigen grenzen heen.

Ik kies Glettingur (wat plagerij betekent, dat belooft wat) en Stigur. Voor mijn gevoel is Stigur de gemakkelijkste collega en daarom ook de leukste. Glettingur lijkt me een lastig type dat niet zo van werken houdt. Als ik Glettingur uit het land haal merk ik gelijk dat dit inderdaad niet de gemakkelijkste collega is. Hij laat zich niet zomaar vangen. Met wat rust en overtuigingskracht gaat hij uiteindelijk braaf met me mee. Eenmaal in de paddock begint pas het echte werk. Ik laat Glettingur los en zet hem met wat flinke druk aan het werk. Een goed begin is het halve werk denk ik nog. Effect heeft het wel, Glettingur kiest meteen het hazenpad en rent al bokkend weer terug naar het land. Hij

geniet duidelijk van zijn overwinning, de plaaggeest. Helaas waren we vergeten de paddock dicht te doen. Een mooi moment voor Anne-Krista om mij met mijn gedrag te confronteren. Ze vraagt me wat er gebeurde en vooral waarom het gebeurde. Het blijkt dat mijn eerste indruk van Glettingur toch niet helemaal de juiste was. Hij vlucht niet uit werkweigering maar vanwege een gebrek aan vertrouwen. Deze collega heeft duidelijk meer tijd nodig om zich prettig te voelen in een groep. Prestaties kunnen pas worden verwacht als er eerst een gevoel van veiligheid is.

### Liever lui dan moe

Het blijkt maar weer eens dat je gedrag voortkomt uit vooroordelen die je hebt. Vol goede moed haal ik Glettingur weer uit het weiland. Deze keer gaat het een stuk beter, al is de prestatie nog niet wat het wezen moet. Anne-Krista vraagt mij waarom ik toch aan het werk met hem ga, terwijl ik net geconstateerd had dat deze collega meer tijd nodig heeft. Als ik daarover nadenk, kan ik alleen maar tot de conclusie komen dat ik dat uit plichtsbesef doe. Dit stemt wel tot nadenken, aangezien ik in mijn werk ook

erg plichtsgetrouw ben (met andere woorden: ik ben akelig braaf). En Stigur? Die blijkt toch een minder leuke collega dan ik had verwacht. In tegenstelling tot de eerste indruk, wil hij helemaal niet zo graag aan het werk. Hij komt op een geraffineerde wijze onder het werk uit. En als ik ergens moeite mee heb dan zijn het wel collega's die liever lui dan moe zijn en anderen voor hun karretje spannen. Anne-Krista vraagt zich af waar die sterke afkeur vandaan komt. Staan die collega's misschien voor een deel van mijn persoonlijkheid dat ik liever niet in de spiegel wil zien? Het zou wel verklaren waarom ik twee totaal verschillende paarden heb. Aesa (wat opjagen of ophitsen betekent en ze doet haar naam zeker eer aan) mijn altijd even enthousiaste spetter, waar ik wel eens op mopper omdat ik altijd zo hard moet werken om die perfecte tölt eruit te krijgen, maar dan heb je ook wel wat.



ANNE KRISTA MET HILL. FOTO: PETER VD PANNE VAN YPHOTO

En als tegenhanger Sólfaða, waarmee ik heerlijk relaxed, gezellig kletsend en zonder al te veel moeite door het bos kan klossen. Het zal toch niet waar zijn, ben ik dan ook liever lui dan moe?

*Bronnen: Nieuwe Oogst d.d. 23 september 2006, "Paard spiegelt gedrag kind" door Jasper Schel. Zie ook: [www.natuurlijkanderscoachen.nl](http://www.natuurlijkanderscoachen.nl), [www.singlefooter.nl](http://www.singlefooter.nl), [www.equitherapie.org](http://www.equitherapie.org). Of zoek met Google naar bijv. "coaching met paarden".*

## ICELANDIC ART



Laat vanaf een portretfoto van je paard een sleutelhanger of hanger maken. Goede kwaliteit. Met de hand vervaardigd uit 1e gehalte zilver. Naam achterop ingegraveerd.



Zilveren wedstrijdspeld glad of gematteerd € 49,95. Met stenen prijs op aanvraag. Als Hanger € 39,95. Ook mogelijk om van je Logo een speld of hanger te maken.

Meerdere sieraden zijn te zien bij:

**GOUDSMID TILS**  
**HOEFJE 9A, 1733 AB NIEUWE NIEDORP**  
**0226-411225**  
**WWW.TILS.NL E.MAIL: INFO@TILS.NL**



## Zoekt U

**Een woning voor uzelf...  
 Boxen en gras voor uw paard....**

In Drenthe vlak bij het bos.....  
 Dan kon het wel eens staan  
 aan de Rolderstraat 3 in De Kiel

Voor informatie zie  
[www.beekenkamp-makelaars.nl](http://www.beekenkamp-makelaars.nl)  
 Of bel  
 0591-616016

