

2019

Equine Assistend Therapy

“Wat is het effect van Equine Assistend Therapy (EAT) op de mentale gezondheid bij volwassenen met een mentale hulpvraag?”

Student: Yonna Suyskens
Studentennummer: 566548

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Sport- en Bewegings Educatie
Afstudeeronderzoek
26 juni 2019

1^e beoordelaar: Maremka Zwinkels
2^e beoordelaar: Tessa Trommelen

Inhoud

Samenvatting	2
Inleiding.....	3
Methode.....	6
Resultaten.....	9
Discussie.....	10
Aanbevelingen.....	12
Literatuur	13
Bijlage.....	15
<i>Bijlage 1 – Paarden signalen</i>	15
<i>Bijlage 2 – Opdrachten werkboek 'IK met PK in Zweden'</i>	16
<i>Bijlage 3 – Programma 'IK met PK in Zweden'</i>	34
<i>Bijlage 4 – Resultaten individuen SQ-48</i>	35

Samenvatting

Er is weinig bekend tussen de relatie van EAT en mentale gezondheid. EAT is nog niet heel erg bekend en wordt nog weinig ingezet voor mensen die kampen met hun mentale gezondheid. Terwijl de mentale gezondheid steeds vaker verslechterd en er steeds meer mensen last hebben van stressklachten of zelfs een burn-out. In dit onderzoek werd er gekeken naar de invloed van EAT op mentale klachten door middel van de coachweek volgens het werkboek 'IK met PK'.

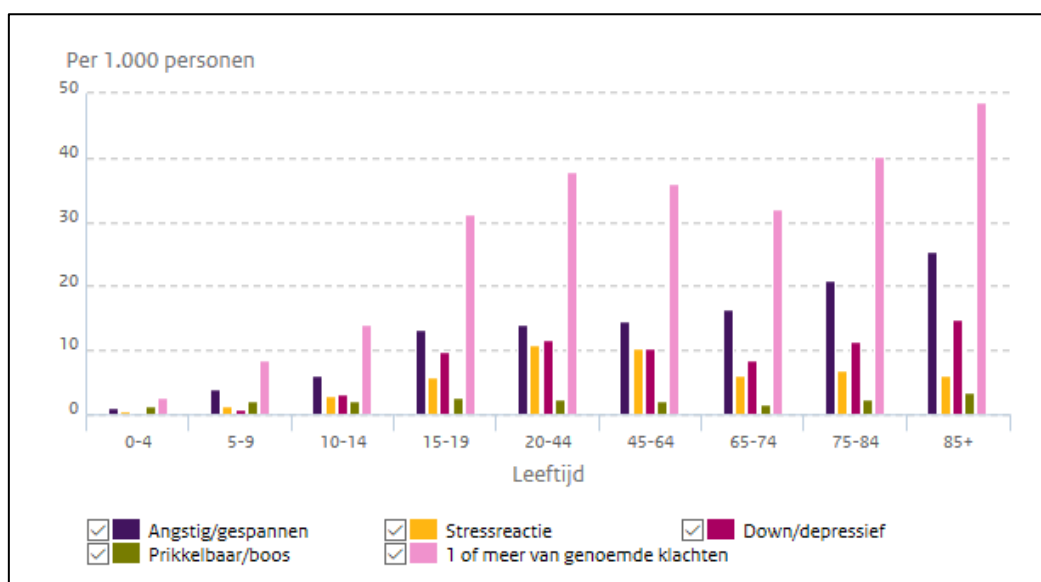
Het onderzoek is een kwantitatief experimenteel onderzoek en is uitgevoerd op de Sun Dance Ranch in Zweden. De deelnemers (N=7) volgden een intensief week traject met EAT sessies volgens het werkboek 'IK met PK'. Zij kregen de vragenlijst SQ-48 tweemaal aangeboden. Eén keer voor het onderzoek en eenmaal na het onderzoek.

De resultaten laten zien dat de coachweek een positief effect heeft gehad op de mentale gezondheid van de deelnemers. Alle sub-schalen zijn gedaald en het onderzoek is significant. Doordat er geen follow-up meting is gedaan is het onbekend of deze coachweek positief effect heeft op lange termijn.

Inleiding

Iedereen heeft wel eens last van stress, zoals voor een deadline of zenuwen voor een presentatie (Uljee, 2016). Dat is vrij normaal. Echter wanneer deze stress-gerelateerde klachten langdurig aanhouden kan het problemen veroorzaken, zoals depressie, chronische stress of burn-out klachten. Wanneer iemand zich vitaal (energiek, levenslustig) ook niet meer optimaal voelt, zullen deze klachten zich sneller ontwikkelen (Hogelschool Leiden, z.d.). Mensen kunnen dan angstig, gespannen of prikkelbaar zijn of zichzelf down voelen (RIVM, 2019). Wanneer dit het geval is, hebben mensen last van psychische klachten, ofwel hun mentale gezondheid.

Mentale gezondheid is de staat waarin de mens kan omgaan met de normale stress die zij krijgen in het leven, hoe zij functioneren op het werk en hoe zij overkomen op hun omgeving. Er zijn drie verschillende componenten waar de mentale gezondheid in onderverdeeld kan worden, namelijk: emotioneel, psychologisch en sociaal. Wanneer iemand mentaal gezond is dan is hij vrolijk (emotioneel), is hij geïnteresseerd in het leven (emotioneel), houdt hij van zijn eigen persoonlijkheid (psychisch), is hij verantwoordelijk voor zijn taken (psychisch), heeft hij goede relaties met anderen (psychisch), voelt hij zich fijn en vertrouwd in zijn omgeving (sociaal) en gelooft hij dat de omgeving een betere plaats kan worden voor iedereen (sociaal). Wanneer iemand last heeft van zijn mentale gezondheid kunnen deze klachten o.a. leiden tot depressie, cognitieve klachten, angsten, sociale klachten, agorafobie (pleinvrees) en vijandigheid (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, & Sartorius, 2015). De mentale gezondheid heeft ook veel invloed op onze fysieke gezondheid. Het onderzoek van Koeck (2017) heeft namelijk aangetoond dat wanneer mensen last hebben van mentale klachten, zij ook sneller vatbaar zijn voor fysieke klachten, bijvoorbeeld een verkoudheid. Ook kan het zijn dat mensen pijn in hun lijf voelen, zonder fysieke oorzaak. Het kan zijn dat de oorzaak voortkomt uit een probleem met de mentale gezondheid. Dit soort klachten heten somatische klachten (Mentaal Beter, 2019).



Figuur 1: aantal psychische klachten naar leeftijd (Overgenomen van RIVM, 2015).

In bovenstaand figuur is te zien hoeveel mensen die last hadden van hun mentale gezondheid langs de huisarts zijn gegaan. Het aantal personen die klachten hebben van hun mentale gezondheid wordt groter naarmate de leeftijd vordert.

Vanaf de tienerjaren (10-14 jaar naar 15-19 jaar) nemen de klachten zelfs flink toe. Hierin is een stijging te zien van 14 naar 31 personen per 1.000 inwoners. Vanaf de adolescentie ligt het aantal standaard boven de 30. Het aantal personen dat klachten ervaart van hun mentale gezondheid zal zeer waarschijnlijk hoger liggen, omdat deze cijfers alleen aantonen wie er langs de huisarts is geweest.

Voor psychische klachten bestaan er meerdere soorten behandelvormen die mensen kunnen gaan volgen. Denk aan de praktijkondersteuner bij de huisarts of een psycholoog en deze behandelvormen bieden ook weer veel verschillende vormen van therapie aan, zoals cognitieve gedragstherapie, mindfulness of psychotherapie (PsyMent, 2019). Bij therapieën wordt er wel eens onderschat hoe belangrijk het is voor de deelnemer dat hij zijn therapeut mag en vertrouwd, maar ook of hij het eens is met de behandelvorm van zijn therapeut (Mulders, 2018). Bij een traditionele vorm van therapie kan er een druk gelegd worden op mensen om te praten, hun gevoelens te uiten en de vragen te beantwoorden. Er zijn mensen die precies weten wat ze moeten zeggen bij een psycholoog om zo sociaal wenselijke antwoorden te geven. Hierbij zijn ze niet eerlijk tegenover de therapeut over hun gezondheid (Hemkes, 2015). Tegenwoordig bestaan er meerdere vormen van therapie die anders ingericht zijn, bijvoorbeeld Equine Assistent Therapy (EAT). EAT is ervaringsgerichte therapie en daarbij wordt de druk niet gelegd om te praten over de gevoelens, maar om deze te voelen. De deelnemers krijgen aandacht van het dier, er zijn geen woorden nodig om te merken dat er iets gaande is tijdens een therapie sessie en een paard kan nooit bevooroordeeld zijn. Er is een sterke connectie tussen deelnemer en paard gebaseerd op de emoties en het gedrag van de deelnemer. Hierdoor voelen deelnemers zich sneller vertrouwd (Waite, Burke, 2013). Bij een traditionele vorm van therapie worden de laagjes per sessie gepeld, terwijl bij EAT de deelnemer vaak gelijk bij een van de eerste sessies bij het oorspronkelijke probleem komt. Wanneer er bij deze vorm van therapie niet eerlijk gesproken wordt door de deelnemer, zal het paard hier signalen over blijven geven tot de deelnemer eerlijk wordt over zijn gevoelens (Tonkelaar, z.d.)

Therapie met paarden werkt stress verlagend, verbetert het geheugen, verbetert de sociale interacties en gaat eenzaamheid en depressie tegen. Daarnaast kunnen paarden een positief effect hebben op de bloeddruk, waardoor kwalen met betrekking tot het hart voorkomen kunnen worden (Groot, 2015). In Duitsland en Oostenrijk toonden diverse studies aan dat paarden een positief effect kunnen hebben op mensen met trauma's of gedragsstoornissen (Trouw, 2008). Bijvoorbeeld mensen met post-traumatische stress stoornis (PTSS). Mueller en McCullough (2017) tonen in hun onderzoek aan dat therapie met een paard de symptomen van PTSS significant laten dalen.

Ook bij kinderen met autisme is het bekend dat door het contact met paarden de kinderen sterker worden op sociaal gebied en dat toont zich door hun gedrag tegenover andere personen (Grandin, Fine, O'Haire, Carlisle, & Bowers, 2015). Isaacson (2009) heeft hier een boek en film gepubliceerd genaamd: *The Horse Boy*. Dit verhaal gaat over zijn zoon die autisme heeft. Isaacson heeft interesse gewekt bij wetenschappers en werkt nu samen met zeven universiteiten om onderzoek te doen naar de werking van paarden op mensen (met autisme) (Sprundel, 2016).

Er is ontdekt dat het ritme van de beweging van het paard meer oxytocine aanmaakt en de werking van cortisol vermindert. Oxytocine is een hormoon dat een gevoel van vertrouwen afgeeft en cortisol is een stresshormoon. Het paard geeft dus meer zelfvertrouwen en minder angst (Sprundel, 2016). Hieruit blijkt dat het rijden van een paard onze mentale gezondheid al beïnvloedt.

Er zijn meerdere onderzoeken geweest waarbij wordt aangetoond dat bij verschillende doelgroepen EAT een positief effect heeft. Het onderzoek van Bivens, Leinart, Klontz en Klontz (2007) heeft een experimenteel onderzoek uitgevoerd waarbij er gekeken werd naar de mentale gezondheid van willekeurig geselecteerde deelnemers tijdens een langdurig therapie traject waarbij paarden ingezet werden. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de deelnemers na het traject minder stress ervaarden en hun vitaliteit verbeterd was. Zes maanden na het einde van dit onderzoek waren deze waarden stabiel.

Het is bekend dat EAT effectief is bij een behandeling waarbij de coaching sessies verdeeld zijn over een aantal weken. Bij dit onderzoek volgen de deelnemers, die een mentale hulpvraag hebben, een intensief week traject, genaamd IK met PK (Innerlijke Kracht met Paarden Kracht) in Zweden. Hierbij is er gekeken naar hoeveel effect een intensief traject heeft op de mentale gezondheid. Het doel van het onderzoek is om uit te zoeken of een intensief, kortdurig EAT-traject effect heeft op onze mentale gezondheid en op wat voor een manier. Wanneer er meer bekend is over deze vorm van therapie kan het vaker ingezet worden wanneer mensen last hebben van psychische klachten.

Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag, waarop antwoord wordt gegeven vanuit dit onderzoek, luidt daarom als volgt:

“Wat is het effect van Equine Assistend Therapy (EAT) op de mentale gezondheid bij volwassenen met een mentale hulpvraag?”

Methode

Onderzoeksdesign

Het onderzoek is uitgevoerd op de Sun Dance Ranch in Ekshärad, Zweden. Het traject wat is onderzocht komt voort uit het Centrum voor Paarden Coaching en heet IK met PK in Zweden. Het onderzoek was een kwantitatief experimenteel onderzoek waarbij er een pre- en post meting gedaan is aan het begin en eind van het intensieve week-traject (zes volle dagen en twee halve dagen) waarbij paarden ingezet zijn als assistent. Er was geen controlegroep.

Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestond uit volwassenen, zowel mannen als vrouwen mochten meedoen, met de leeftijd vanaf 18 t/m 65 jaar die een mentale hulpvraag hadden (N=7). De deelnemers hadden een grote motivatie om mee te doen omdat ze zichzelf hebben opgegeven voor de intensieve coachweek in Zweden en hier ook betaald voor hebben. De deelnemers moesten er voor open staan om persoonlijke knelpunten naar boven te halen en zich open te stellen om zo aan hun onverwerkte thema's te werken. Er zijn niet veel andere eisen omdat deze manier van therapie voor iedereen geschikt is en als maatwerk wordt geleverd.

Meetinstrument

Door middel van de SQ-48 vragenlijst, exclusief vragen 9, 15, 20, 30 en 35, is de mentale gezondheid van de deelnemers gemeten. Deze vragenlijst bevat 8 sub-schalen. Van de 8 sub-schalen zijn er 7 psychopathologisch, namelijk: sociale fobie, somatische klachten, depressie, cognitieve klachten, angst, agorafobie en vijandigheid en. De andere sub-schaal is de vitaliteit-schaal en deze behoort apart van de psychopathologische sub-schalen. De SQ-48 bevat alleen likert-schaalvragen met antwoordopties: '0 = nooit', '1 = zelden', '2 = soms', '3 = vaak' en '4 = zeer vaak'. In afbeelding 1 is te zien tot wat voor een score (marge) de deelnemers een gezonde score hebben. Een gezonde score is groen gemarkeerd en een ongezonde score is rood gemarkeerd. Wanneer zij een hogere score hebben dan de marge, betekent het dat zij last hebben van deze psychische aandoening. De vitaliteit-schaal is omgekeerd. De totaal score is berekend door het bereik (zie afbeelding 1) van de 7 psychopathologische sub-schalen bij elkaar op te tellen, hierbij zijn de marges van de sub-schalen bij elkaar op geteld en zijn samen de marge van de totaal score. Een score onder deze marge betekend een gezonde score. De SQ-48 vragenlijst is ontwikkeld door de afdeling Psychiatrie in het LUMC en is een landelijk erkend meetinstrument (LUMC, 2014). De vragenlijst is betrouwbaar en valide getest (LUMC, 2014)(Carlier & et al., 2015).

Interventie & procedure

De metingen zijn verricht op de onderzoeksgroep die een week lang intensief bezig zijn geweest met EAT waarin zij individuele- en groepsessies kregen. De deelnemers hebben zich kunnen opgeven voor deze coaching week en zijn niet geworven door de onderzoeker, De werving is gedaan door het bedrijf middels Facebook, internet en docenten van het Centrum voor Paardencoaching. De vragenlijst werd afgenomen op de eerste dag van aankomst.

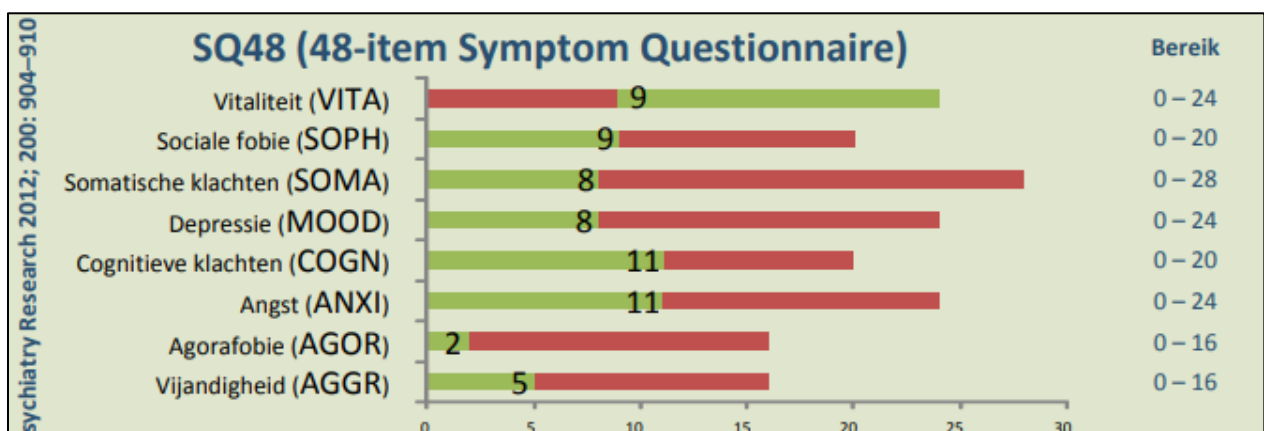
Deze vragenlijst is op papier ingevuld en hebben de deelnemers ontvangen van de onderzoeker. De vragenlijst werd individueel afgenomen zonder toezicht van de onderzoeker. Op de laatste dag van de coaching week hebben de deelnemers individueel dezelfde vragenlijst ingevuld, ook op papier zonder toezicht van de onderzoeker. De resultaten zijn anoniem verwerkt in het onderzoek, maar de onderzoeker weet wel welke voor- en nameting bij welke persoon hoort.

Aan het begin van de week heeft de coach een presentatie gegeven over EAT waarin de deelnemers meer geleerd hebben over het coachen met paarden. Voor elke coach sessie haalt de coach deze theorie nog wat naar voren. Omdat elke sessie een ander thema had kan er geen concreet beeld gegeven worden over hoe een sessie in elkaar zat. Tijdens een sessie kwamen er verschillende signalen van het paard naar voren. In bijlage 1 is te zien welke signalen van het paard de coach heeft gebruikt voor de sessie met iedere deelnemer.

In het begin van deze week kregen de deelnemers ieder een eigen werkboek. In dit werkboek stond de theorie beschreven over EAT, waarom paarden gebruikt worden om te coachen en een aantal stappen die de deelnemers hebben ondergaan om aan zichzelf te werken. Het werkboek hanteerde 3 stappen tijdens deze week, namelijk: 'inzicht in jezelf', 'verbinding met jezelf' en 'toewijding aan jezelf'. Bij deze stappen behoorde verschillende opdrachten (zie bijlage 2). De deelnemers moesten elke dag deze opdrachten invullen om zo dichterbij hun eigen waarde te komen. Aan het eind van elke dag moesten de deelnemers ook een terugblik opschrijven. Het programma van de coachweek staat beschreven in bijlage 3.

Data analyse

In de resultaten staat beschreven hoeveel deelnemers er waren, wat hun geslacht was en wat de gemiddelde leeftijd was. De gegevens van de deelnemers worden getoond op nominaal en ordinaal niveau in een tabel. De 7 psychopathologische sub-schalen en de vitaliteit sub schaal, die het functioneren betreft, worden per item apart onderverdeeld. Voor alle 8 sub-schalen zijn een gemiddelde en de standaarddeviatie (SD) berekend en is het significantie niveau ingesteld op $p=0,05$. Hieruit zal blijken of de uitkomsten uit het onderzoek op toeval berusten of niet. De uitkomsten zijn op ratio niveau. Er geldt; hoe hoger de score, hoe ernstiger de klachten op dat gebied. Een uitzondering is de vitaliteit sub-schaal. Bij deze sub-schaal geldt, hoe hoger de score is, hoe vitaler de deelnemer is. Deze gegevens worden weergegeven in een tabel.



Afbeelding 1: Scorelijst SQ48 (Overgenomen van LUMC, 2014).

Voor de totaal score is het gemiddelde en de SD berekend. Bij de totaal score wordt er gekeken of de uitkomsten normaal verdeeld of niet zijn. Wanneer deze gegevens niet normaal verdeeld zijn wordt de Wilcoxon-test gebruikt. Indien de gegevens wel normaal verdeeld zijn wordt de afhankelijke T-toets gebruikt. De uitkomsten zijn op ratio niveau. Bij de uitkomst van de totaal score staat ook een marge niveau. Daarnaast wordt gekeken of de uitkomsten significant zijn. Het significantie niveau is vastgesteld op $p = 0.05$.

Resultaten

Het onderzoek dat is uitgevoerd bestaat uit een onderzoeksgroep van 7 deelnemers (N=7) met de minimale leeftijd van 23 en maximaal 50 jaar. Alle deelnemers waren van het vrouwelijk geslacht.

De deelnemers volgden in mei 2019 hetzelfde EAT-traject, waarbij alle EAT sessies per deelnemer verschillend waren.

Tabel 1: Resultaten deelnemers.

Resultaten deelnemers			
	N	%	Gemiddelde
Geslacht			
Vrouw	7	100%	
Leeftijd (jaren)			39,57
			10,87

*1 = Standaard deviatie is de spreiding van de variabele.

Tabel 2: Resultaten SQ-48.

Resultaten sub-schalen						
	Marge*1	Voormeting		Nameting		p*2
		Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	
Vitaliteit	> 9	14,86	3,53	18,86	3,49	,043
Sociale fobie	9 <	5,57	5,38	4,14	3,29	,357
Somatische klachten	8 <	5,14	3,98	2,86	2,55	,168
Depressie	8 <	6	3,83	2,71	2,14	,115
Cognitieve klachten	11 <	9,14	3,34	3,57	2,7	,018
Angst	11 <	9,29	4,15	6,43	4,61	,221
Agorafobie	2 <	0,86	1,87	0,29	0,49	,705
Vijandigheid	5 <	4	2,71	1,86	1,77	,045
Totaal score	54 <	40,57	18,48	22,86	13,26	,018

*1 = Marge is tot wanneer de score behoort tot een gezonde score aangeduid met een kleiner dan (<) of groter dan (>) teken.

*2 = P wordt aangeduid als significantie niveau.

De gemiddelde vitaliteit van de deelnemers is omhoog gegaan met 4 punten. Dit betekent dat de deelnemers zich direct na de coachweek al vitaler voelen, dit wordt bevestigd door het significantie niveau (p=,043). De grootste verandering is de sub- schaal 'Cognitieve klachten', deze is met 5,57 punten gedaald. Ook deze sub-schaal is significant (p=,018) en hiermee wordt bevestigd dat de deelnemers direct na de coachweek minder last hebben van cognitieve klachten. De derde sub-schaal die significant is, is 'Vijandigheid' (p=,045). In bovenstaande resultaten is te zien dat alle andere sub-schalen qua gemiddelde gedaald zijn, maar niet significant zijn. In bijlage 4, tabel 3 (0-meting) en 4 (1-meting), zijn de individuele resultaten van de deelnemers te zien. In deze tabellen is te zien dat bij iedere deelnemer, behalve deelnemer 2 bij Angst (ANXI), de score bij elke sub-schaal bij de na meting onder het marge niveau zijn gaan liggen ten opzichte van de voor meting.

Met een non-parametrische toets is berekend dat de totaal score van de mentale gezondheid met gemiddeld 17,7 punten is verbeterd (p=,018) na een week intensief EAT.

Discussie

In dit onderzoek is er gekeken naar het effect op de mentale gezondheid bij volwassenen wanneer zij EAT hebben ondergaan. De resultaten van het onderzoek laten zien dat er een sterk significant verschil is tussen de 0- en 1-meting op de mentale gezondheid.

De resultaten van het onderzoek zijn positief. De mentale klachten van de deelnemers zijn gedaald (zie tabel 2). Dit komt overeen met eerdere onderzoeken waarbij aangegeven wordt dat EAT een positieve invloed heeft op de sociale interacties en mentale gezondheid (Groot, 2015). Uit het onderzoek van Bivens, Leinart, Klontz en Klontz (2007) waarbij de deelnemers een EAT ondergingen waren de waarde positief veranderd en na 6 maanden waren deze positieve veranderingen stabiel. Het huidige onderzoek houdt echter een kort, intensief traject aan met EAT. Er zijn geen vergelijkbare onderzoeken waarbij de deelnemers een intensief EAT-traject volgen. De resultaten van het langdurige onderzoek en het huidige onderzoek geven op korte termijn dezelfde resultaten. Het is nog onduidelijk of deze resultaten op lange termijn ook overeen komen. Het kan namelijk zo zijn dat de resultaten van het huidige onderzoek op lange termijn niet stabiel blijven omdat het EAT-traject in een week was gehouden in plaats van meerdere maanden. Het voordeel van een langdurig traject is dat de veranderingen tijdens- en na de sessie kunnen indalen bij de deelnemer. Zo kan de deelnemer tussen de sessies door al werken aan zijn doelen die hij gesteld heeft en kan hij eventuele vragen waar hij tegenaan loopt in het dagelijks leven gaan bespreken tijdens een EAT sessie.

Het huidige onderzoek is gehouden in Zweden. Zweden is qua omgeving, maar ook qua levenswijze een heel ander land dan Nederland. De deelnemers zijn tijdens hun EAT-traject een week lang in Zweden geweest. Het kan meespelen dat een week weg van de thuisbasis al veel invloed heeft op eventuele mentale vraagstukken. De resultaten uit het onderzoek hebben te maken met het EAT-traject, maar het verblijf in een andere, rustige omgeving met veel natuur kan meespelen met de resultaten.

De werving van de coachweek is niet gedaan door de onderzoeker. Hierdoor krijgt de onderzoeker te maken met mensen die hij aangeleverd krijgt en niet zelf uitkiest. Het kan voorkomen dat deze mensen niet geïnteresseerd zijn in een onderzoek. Voor het onderzoek waren er weinig deelnemers (N=7). Vervolgonderzoek moet zich richten op meerdere deelnemers en zowel mannen als vrouwen, zodat de externe validiteit zal verhogen.

De SQ-48 is een landelijk erkend meetinstrument en daarom betrouwbaar op de vragen en uitkomsten. De vragenlijst wordt geacht naar waarheid in te vullen, maar het is altijd een obstakel om privé-gevoelens (depressie, minderwaardigheid) op te schrijven en te geven aan de onderzoeker, die eigenlijk onbekend is. Daarom is het niet altijd betrouwbaar of de deelnemers de vragenlijst naar waarheid hebben ingevuld.

Omdat er niet genoeg tijd was voor het onderzoek om de 1-meting op een later moment te doen is de 1-meting direct de dag na de coachweek afgenomen. Hierdoor heeft het effect van de sessies minder tijd gehad om in te dalen en effect te laten zien in het dagelijks leven. Het kan zo zijn dat het effect op korte termijn positiever is dan op lange termijn.

Er kan gekeken worden om een zelfde coachweek vaker te gaan houden op de ranch. Hieruit kunnen er meerdere deelnemers ondervraagd worden en krijg je meer resultaten vanuit de intensieve coachweek. Hierdoor krijg je meer validiteit voor je onderzoek en zal het generaliseerbaar zijn om op meerdere plekken uit te voeren.

Voor een vervolgonderzoek kan er gekeken worden of het EAT-traject, IK met PK, ook in Nederland gehouden kan worden, wanneer de deelnemers thuis blijven wonen en niet naar een andere plek gaan. Wanneer de resultaten gelijkmatig zijn met de resultaten van het huidige onderzoek kan er geconcludeerd worden dat het effect alleen bij het EAT-traject ligt en de buitenland ervaring niet veel te maken heeft met de resultaten. Een vervolgonderzoek zal ook moeten uitwijzen of een intensief EAT-traject ook effect heeft op lange termijn, want dat is nog niet bekend.

Voor de praktijk en het werkveld is het van belang om te kijken wat de effecten van EAT zijn. Het doel van het onderzoek was om te kijken of een kort, intensief EAT-traject effect heeft op onze gezondheid en op wat voor en manier. Het onderzoek wijst uit dat een kort, intensief EAT-traject positief effect heeft op onze mentale gezondheid. Het feit dat er ook al andere positieve studies zijn waarbij EAT ingezet is, zoals het onderzoek van Grandin, Fine, O'Haire, Carlisle en Bowers (2015) waarbij kinderen met autisme verbeteren met hun sociale vaardigheden en gedrag en het onderzoek van Mueller en McCullough (2017) waarbij deelnemers met PTSS hun symptomen significant laten dalen, laten zien dat EAT veel effectiever is dan de meeste mensen weten. Door deze onderzoeken zal de bekendheid van EAT toenemen en hopelijk ook de interesse van de GGZ zodat EAT opgenomen kan worden in de zorgverzekering en (deels) vergoed kan worden als volwaardige therapie-vorm.

Aanbevelingen

Aan het einde van dit onderzoek kunnen er een aantal aanbevelingen gedaan worden aan de organisatie met betrekking tot het paardencoachen en de 'IK met PK' coachweek.

Een voorstel voor de organisatie is dat de organisatie contact opneemt met het Centrum voor Paardencoaching (waar de eigenaresse haar opleiding heeft gevolgd en geregistreerd staat als coach) en samen kunt bekijken of er in Nederland, of een ander land waar paardencoaches wonen die geregistreerd staan als coach, ook een coachweek uitgezet kan worden op verschillende plekken met coaches die het werkboek van 'IK met PK' volgen. Er kan bijvoorbeeld een landelijke coachweek georganiseerd worden. Hierbij zullen meerdere coaches, volgens het werkboek 'IK met PK', een coachweek geven voor volwassenen met een mentale hulpvraag.

Een ander aanbeveling voor de organisatie is standvast ieder jaar tijdens de coachweek de deelnemers een SQ-48 laten invullen vooraf, direct achteraf en na een paar weken zodat EAT sessies ingedaald kunnen zijn. Wanneer ze dit elk jaar doen kunnen zij zien wat het effect van hun gegeven coachweek is op lange termijn voor de deelnemers. Hieruit kunnen zij weer het effect van EAT gaan promoten en zal de bekendheid van EAT zich verder kunnen gaan promoten en ontwikkelen.

De organisatie heeft ideeën om zich meer in te gaan zetten richting een soort zorgboerderij in plaats van een vakantie bestemming. Ze kunnen zich met EAT en het EAT weektraject meer gaan inzetten om deze andere richting in het werkveld op te gaan. EAT, en het intensieve weektraject, kan meer gepromoot worden op hun Facebook, Instagram en hun maandelijkse nieuwsbrief. De Sun Dance Ranch staat ook jaarlijks op EquiDay in Ermelo. Tijdens deze dag kunnen zij EAT ook meer gaan promoten in Nederland om zo klanten te binden aan hun bedrijf. Deze promotie kunnen zij doen door mond-tot-mond reclame, maar ook middels flyers die specifiek gericht zijn op EAT.

Een ander idee voor de organisatie is om de planning van de intensieve week iets te verbreden. Hiermee wordt bedoeld dat het traject dezelfde activiteiten heeft maar een of twee extra dagen erbij zodat de deelnemers wat meer rust hebben en de sessies wat meer kunnen indalen. Alleen het nadeel van twee extra dagen betekend dat het traject 9 dagen duurt en dus in 2 weken valt en deelnemers extra vrij moeten vragen. Het idee voor een langer EAT-traject komt voort uit een voorstel om drie EAT sessies te houden per persoon. Hierdoor kan er nog dieper in gegaan worden op het thema (de problematiek) waar de deelnemer mee komt.

Literatuur

- Bivens, A., Leinart, D., Klontz, B., Klontz, T. (2007, 1 januari). *The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: results of an open clinical trial*. Geraadpleegd op 4 april 2019, van https://brill.com/view/journals/soan/15/3/article-p257_3.xml
- Carlier, I., Schulte-Van Maaren, Y., Wardenaar, K., Giltay, E., Noorden van, M., Vergeer, P., Zitman, F. (2015, 20 maart). Development and validation of the 48-item Symptom Questionnaire (SQ-48) in patients with depressive, anxiety and somatoform disorders. Geraadpleegd op 19 maart 2019, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22884307>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., Sartorius, N. (2015, 4 juni). *Toward a new definition of mental health*. Geraadpleegd op 26 februari 2019, van <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20231>
- Grandin, T., Fine, A.H., O'Haire, M.E., Carlisle, G., Bowers, C.M. (2015, 22 mei). *The roles of animals for individuals with autism spectrum disorder*. Geraadpleegd op 13 februari 2019, van <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978012801292500016X>
- Groot de, M. (2015, 2 juni). *De rol van de HBO-verpleegkundige bij het succesvol inzetten van interventies met dieren in de ouderenzorg*. Geraadpleegd op 12 februari 2019, van <https://www.zorgdier.nl/wp-content/uploads/2015/07/Dierbare-Zorg-Marieke-de-Groot-.pdf>
- Hemkes, S. (2015, 18 november). *Liegen in therapie en bij de huisarts*. Geraadpleegd op 18 juni 2019, van https://www.proud2bme.nl/Artikelen_over_hulpverlening/Liegen_in_therapie_en_bij_de_huisarts
- Hogeschool Leiden. (z.d.). *Wat is vitaliteit*. Geraadpleegd op 4 april 2019, van <https://www.hsleiden.nl/centrum-voor-vitaliteit/wat-is-vitaliteit/index#>
- Isaacson R. (2009). *The horse boy*. Geraadpleegd op 26 februari 2019, van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=7RXiU6ltGGkC&oi=fnd&pg=PT2&dq=rupert+isaacson&ots=0Xi1PjFrNr&sig=-KHHTDs2AzkrHS-HYZqlv9YJf6Y#v=onepage&q=rupert%20isaacson&f=false>
- Koeck, P. (2017, 5 juni). *Hoe je mentale gezondheid een invloed heeft op je lichaam*. Geraadpleegd op 12 februari 2019, van <https://www.mijnkwartier.nl/zelf-test/hoe-je-mentale-gezondheid-een-invloed-heeft-op-je-lichaam/>
- LUMC. (2014, juli). *SQ-48*. Geraadpleegd op 5 maart 2019, van <https://www.lumc.nl/org/psychiatrie/research/sq-48/>
- Mentaal Beter. (2019). *Somatisch-symptoomstoornissen/somatoforme stoornissen*. Geraadpleegd op 4 april 2019, van <https://www.mentaalbeter.nl/nl-NL/Mentaal-Beter-Volwassen/De-hulpvraag-1-1/Somatiek>
- Mueller, M.K., McCullough, L. (2017, 9 januari). *Effects of Equine-Facilitated Psychotherapy on Post-Traumatic Stress Symptoms in Youth*. Geraadpleegd op 16 maart 2019, van <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-016-0648-6>

Mulders, L. (2018, 25 januari). *Wat te doen als je therapie niet helpt?* Geraadpleegd op 18 juni 2019, van <https://www.psychologievandaag.com/troubleshooting/wat-te-doen-als-je-therapie-niet-helpt/>

PsyMent. (2019). *Behandelingen*. Geraadpleegd op 13 februari 2019, van <https://www.psycholoog.nl/behandelingen/>

RIVM. (2019). *Psychische gezondheid*. Geraadpleegd op 08 februari 2019, van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/psychische-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie#bron--node-aanvragen-data-voor-wetenschappelijk-onderzoek>

Sprundel van, M. (2016, 16 september). *Het paard weet raad*. Geraadpleegd op 13 februari 2019, van <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/het-paard-weet-raad/>

Tonkelaar den, W. (z.d.). *Onze werkwijze*. Geraadpleegd op 18 juni 2019, van <http://centrumvoorpaardencoaching.nl/werkwijze/>

Trouw. (2008, 17 mei). *Hond en paard als therapeut*. Geraadpleegd op 08 februari 2019, van <https://www.trouw.nl/home/hond-en-paard-als-therapeut~ae96647e/>

Uljee, M. (2016). *Mentaal fit: beter omgaan met stress*. Geraadpleegd op 26 februari 2019, van https://www.loketgezondleven.nl/sites/default/files/161207_Artikel%20fit%20voor%20de%20werkvloer.pdf

Waite, C., Bourke, L. (2013). *"It's different with a horse"*. Geraadpleegd op 16 maart 2019, van <https://skerrettequine.com/wp-content/uploads/2016/08/Horse-therapy-for-young-people.pdf>

Bijlage 1 – Paarden signalen

1.1	Het paard plaatst de deelnemer voor zich	Ik volg jou. Van ons tweeën ben jij onze leider, degene die de richting bepaalt en voorop hoort te zijn.
1.2	Het paard plaatst de deelnemer op gelijke hoogte (kaak)	Wij zijn gelijkwaardig, zoals vrienden gelijkwaardig zijn.
1.3	Het paard plaatst de deelnemer naast de schouder	Ik ben de grote en jij bent de kleine. Ik bescherm jou.
2.1	Het paard gaat gapen; fysieke toestand	Er is sprake van vermoeidheid, honger of fysieke pijn.
2.2	Het paard gaat gapen; innerlijke strijd	Er is een innerlijke tweestrijd rondom hetgeen nu gaande is.
3	Het paard gaat er tussen staan	Ik bescherm jou.
4	Het paard gaat kauwen en likken	Hou het eenvoudig.
5	Het paard gaat liggen	Ik ben heel erg moe.
6	Het paard gaat rollen	Er is sprake van onverwerkt verlies.
7	Het paard knabbelt aan kleding	Zorg goed voor jezelf.
8	Het paard bijt	Wees lief voor jezelf.
9	Het paard loopt in iemands ruimte	Ik mag jouw ruimte innemen.
10	Het paard briest of proest	Ik erken dat het spannend is.
11	Het paard zucht	Hè, hè... (gelukkig).
12	De ogen van het paard worden dof	Ik kan er niet bij blijven.
13	Het paard loopt gedurende de evaluatie in een rechte lijn naar de deelnemer	Ik sluit me aan.
14	Het paard likt aan handen (evt. gevolgd door een hapje)	Ik wil verbinden.
15	Het paard duwt tegen de draad	Ik wil mijn wereld vergroten. Of: Ik wil hier niet zijn.
16	Het paard gaat rustig de round-pen uit	Ik ga... Of: Ik loop ervoor weg.
17	Het paard duwt met zijn neus tegen (de rug) van de deelnemer	Ga (doen)!
18	Het paard vertoont stereotype gedrag	Hier zit spanning.
19	Het paard neemt wat afstand van de deelnemer	Ik neem hier afstand van.
20	Het paard loopt in een rechte lijn naar de coach	Tijd voor evaluatie.
21	Paard duwt met het hoofd tegen de borst (deelnemer stapt evt. naar achteren)	Luister naar je hart.
22	Paard duwt met het hoofd tegen de buik (deelnemer stapt (evt.) naar achteren)	Luister naar je 'onderbuik' gevoel.
23	Paard herhaalt dingen 2-3 keer	Deze aanwijzing is belangrijk: doe er iets mee!
24	Paard schraapt met zijn voorhoef	incongruentie
25	Paard kijkt weg met ogen of hoofd	Wordt rustig (calm down). Neem een paar keer diep adem.

Bijlage 2 – Opdrachten werkboek 'IK met PK in Zweden'

Coachreis Dag 1

Oefening „Silhouetten”

1. Maak samen met jouw maatje een silhouet van elkaar.
2. Vraag aan je maatje wat voor haar de reden was om zich op te geven voor deze coachreis.
3. Vraag aan je maatje waar zij voor haar eigen ontwikkeling aan wil werken deze week. Als dit meerdere dingen zijn (dat mag!) vraag dan door om erachter te komen wat haar top 3 is van leerdoelen voor deze week.
4. Wissel van rol, zodat jouw maatje aan deze vragen aan jou stelt.
5. Noteer jouw leerdoelen top 3 voor deze week op de tekening van jouw eigen silhouet (op een plek die jij passend vindt)..
6. Noem één woord dat voor jou het antwoord op bovenstaande vraag samenvat (als je geen woord kan bedenken mag je ook iets tekenen). Dit is jouw focus voor deze week. Noteer jouw focuswoord op de tekening van jouw eigen silhouet (op een plek die jij passend vindt).

Oefening „Kennismaken met de kudde”

1. Kies een paard uit de kudde dat jou op het eerste gevoel het meest aanspreekt. Schrijf op wat je in dit paard aanspreekt.

2. Observeer dit paard een tijdje en kijk hoe hij zich gedraagt in de kudde. Wat valt je op? Noteer dit. Wat herken je hiervan in jezelf? Welke overeenkomsten heb je met dit paard? (Of is je bijvoorbeeld iets opgevallen dat afwijkt van hoe jij bent, maar dat je wellicht graag zou willen leren?)

3. Luister naar de karakterbeschrijving van het paard. Wat herken jij hierin van jezelf? Wat voor een valkuilen of uitdagingen herken je? Wat voor een inzichten over jezelf geeft dit je?

Oefening „Terugblik dag 1”

Kijk terug op je reis naar de ranch en je eerste (halve) dag op de ranch. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op de eerste dag van deze reis.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 2

Oefening „Kruispunt”

In de komende dagen zal ik je stap voor stap uitleggen hoe je je innerlijke kracht kan vergroten. Je zal ontdekken hoe je meer uit jezelf kunt halen en meer uit je leven kunt halen. Maar voordat we daarmee beginnen kijken we eerst eens waar je eigenlijk naar toe wil in het leven en hoe je dat kan gaan bereiken. De kern daarvan is het nemen van goede, bewuste beslissingen in plaats van leven op de automatische piloot. Dit kan je doen met behulp van het kruispunt formulier (zie volgende pagina).

1. Noteer hieronder situaties die voor jou moeilijk zijn en waar je meestal reageert op de automatische piloot. Noem situaties die je graag zou willen veranderen (waar je dus ontevreden bent over je gedrag).

Moeilijke situaties zijn voor mij:

2. Wat is het leven dat je wil leiden? Wie is de persoon die jij wil zijn? Kortom, waar wil je naar toe? Noteer hieronder het eerste dat in je opkomt. Wees niet kritisch naar jezelf, maar schrijf gewoon op wat je gevoel je nu ingeeft. Je mag ook alleen steekwoorden opschrijven of iets tekenen. Later in de week komen we hier nog op terug en dan kan je het altijd nog aanpassen. :)

Hier wil ik naar toe:

Oefening „Inzicht in jezelf”

1. Vandaag krijg je zelf een sessie paardencoaching én je observeert de sessies van je groepsgenoten. Je leert het meest van het observeren als je je houdt aan de volgende richtlijnen:
 - Observeer zonder te oordelen, kijk dus niet wat er goed of fout gaat, maar kijk open en nieuwsgierig als een kind. Anders mis je belangrijke zaken doordat je blik zich vernauwt.
 - Bedenk je wat jij hetzelfde zou doen als de persoon in de paardenbak en wat jij anders zou doen. Ontdek hierdoor nieuwe dingen over jezelf en creëer nieuwe opties.

- Beeld je in dat je zelf in de paardenbak staat, hoe zou dit voor jou voelen? Probeer het echt te voelen met al je zintuigen, ook als iemand iets doet met het paard wat jij (nog) niet kan/durft, hier leer je het meest van en volgende keer kan jij het ook!

Welke inzichten over jezelf heeft de paardencoaching sessie die je zelf hebt ondergaan je gegeven? Noem zowel dingen die je al wist als nieuwe dingen die je over jezelf ontdekt hebt.

2. Welke inzichten over jezelf hebben de sessies van de groepsgenoten die je hebt geobserveerd je gegeven?

Oefening „Terugblik dag 2”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 3

Oefening „Vision Board”

Stel dat ik met mijn toverstaf kan zwaaien en kan zorgen dat we tien jaar verder zijn en al jouw dromen uitgekomen zijn. Met mijn magie kan ik alles voor elkaar krijgen, geld, tijd, afstand en andere beperkende zaken spelen geen rol. Droom maar even lekker weg. Als alles mogelijk is, hoe zou jouw leven er dan uitzien? Droom niet alleen over de materialistische zaken maar ook over wat er nou écht belangrijk is in jouw leven. Wie zijn de mensen met wie je je leven deelt? Wat wil je bereiken in het leven? Hoe wil je zijn als persoon?

In de saloon ligt materiaal om een „vision board” te maken. Dit is een collage van beelden en woorden die passen bij jouw droom (jouw visie op de toekomst). Het is iets van jou persoonlijk. Ik kan je dus ook geen richtlijnen geven hoe jij het moet maken. Zoek gewoon op gevoel (zonder te veel na te denken!!) beelden en woorden uit de tijdschriften die er liggen. Knip deze uit en plak alles bij elkaar op een groot vel papier.

Als je het af hebt hang je het op bij jouw eigen silhouet. We komen hier later met de groep nog op terug.

Oefening „Aangeboren Persoonlijkheid”

We gaan eens kijken hoe je persoonlijkheid in elkaar zit. Een deel van je persoonlijkheid is aangeboren, dit erf je van je ouders. De volgende oefeningen helpen je om inzicht te krijgen in dat deel.

1. Denk eens terug aan hoe je was toen je jong was. Kijk naar de jonge versie van jezelf als een buitenstaander. Beschrijf deze jonge versie van jezelf in 5 woorden.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Denk eens na over het karakter van je moeder. Wat herken je van haar karakter in jezelf?

3. Denk eens na over het karakter van je vader. Wat herken je van zijn karakter in jezelf?

Oefening „Kwaliteiten”

1. Vraag aan iedereen in de groep om ieder 3 positieve eigenschappen van jou te noemen. Verzamel de resultaten hieronder. Dit zijn jouw kwaliteiten, die horen bij jouw persoonlijkheid.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Noteer ook de kwaliteiten die je van jezelf kent uit je werk of opleiding. Indien van toepassing kan je hier ook de kwaliteiten aan toevoegen die de afgelopen dagen tijdens deze reis naar voren zijn gekomen.

3. Maak tenslotte een top 3 op basis van de meest genoemde kwaliteiten. Dit zijn de "kernkwaliteiten" die jou gaan helpen om het leven te leiden dat je wil leiden.

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening „Valkuilen”

In elke kwaliteit schuilt ook een valkuil. Dit is de schaduwzijde van de kwaliteit. Als je té veel van een kwaliteit hebt, dan wordt het iets wat je in de weg kan zitten: een valkuil. Maak eerst de oefening die gaat over je kwaliteiten. Daarna maak je onderstaande oefeningen om inzicht te krijgen in je valkuilen.

1. Noteer de eerste van je top 3 van kwaliteiten. Zet voor deze kwaliteit het woord „te”. Bedenk vervolgens welk woord hier bij past. Bijvoorbeeld de kwaliteit „nauwkeurig” wordt „te nauwkeurig”. Te nauwkeurig wordt ook wel „pietluttig” genoemd. Dit laatste woord is je persoonlijke valkuil. Als je doorschiet in je kwaliteit (nauwkeurigheid) dan loop je het risico om in je valkuil te stappen (je wordt pietluttig).

Kwaliteit: _____ TE _____

Herhaal deze oefening voor alle drie de kernkwaliteiten die je hebt opgeschreven.

Kwaliteit: _____ TE _____

Kwaliteit: _____ TE _____

2. Herken je deze valkuilen? Ken je ook valkuilen van jezelf die nog niet genoemd zijn? Zo ja, schrijf deze dan op en bedenk welke kwaliteit hier achter verstopt zit. Als je „een klein beetje” er voor zet dan weet je welke kwaliteit er in deze valkuil zit. Neem bijvoorbeeld de valkuil „overbezorgd”. „Een klein beetje overbezorgd” is hetzelfde als „betrokken”. Betrokken is dus een van je kwaliteiten.

Valkuil: _____ een klein beetje _____

Kwaliteit: _____

Oefening „Aangeboren en aangeleerd”

Bekijk de resultaten van de voorgaande oefeningen die gaan over jouw persoonlijkheid. Vergelijk dit eens met elkaar. Wat valt je op? Een deel van je persoonlijkheid is aangeboren, een ander deel wordt gevormd door de ervaringen in je leven. Herken je dit bij jezelf? Iedereen verandert in de loop van zijn leven door wat hij meemaakt. Dit is onvermijdelijk. Uit onderzoek is gebleken dat onze hersenen in staat zijn om tot op zeer hoge leeftijd steeds nieuwe dingen te leren. Je blijft dus steeds veranderen. Gelukkig kan je zelf kiezen op welke manier.

1. Geef een voorbeeld van een of meer eigenschappen die jij als kind nog niet had, die je hebt gekregen door wat je hebt meegemaakt in je leven.

2. Welke eigenschappen heb je op dit moment waar je blij mee bent en die je graag zo wil houden (aangeboren of aangeleerd, dat maakt niet uit)?

3. Welke eigenschappen heb je op dit moment waar je niet zo blij mee bent en die je graag wil veranderen (aangeboren of aangeleerd, dat maakt niet uit)?

Oefening „Reflectie privé coaching”

Welke inzichten heb je gekregen in de privé paardencoaching sessie? Beschrijf hieronder het verloop van de sessie en wat je ervan hebt geleerd over jezelf.

Oefening „Reflectie Wandeling”

1. Hoe heb je de wandeling door de Zweedse natuur ervaren? Welke inzichten heb je gekregen?

2. Je hebt een steen uitgezocht. Gedurende deze week mag je in figuurlijke zin alle "bagage" in deze steen stoppen die je hier in Zweden achter wil laten. Noem hieronder de eerste dingen die er in je opkomen die je graag hier achter wil laten.

Oefening „Terugblik dag 3”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 4

Vandaag kijken we wat er allemaal binnen in jouw hoofd gebeurt. Niet letterlijk natuurlijk, maar we gaan onderzoeken welke „cognitieve processen” zich afspelen in jouw hersenen. Dit zijn innerlijke processen die niet (duidelijk) zichtbaar zijn voor anderen, zoals gevoelens, emoties, gedachtes, herinneringen, piekeren, toekomstdromen, normen en waarden, etc.

Oefening „Groepsopdracht zwevende stok”

1. Hoe heb je de groepsopdracht ervaren?

2. Welke gedachtes riep het bij je op? Welke zinnen (of hele verhalen) zeiden je gedachtes tegen je op de momenten dat de groepsopdracht niet goed liep? En wat zeiden ze toen het wel goed ging?

3. Welke gevoelens riep de opdracht bij je op? Welk gevoel kreeg je toen de opdracht niet goed lukte? En welk gevoel kreeg je toen het wel goed lukte?

Oefening „Valstrik gedachtes”

Gedachtes hebben de neiging om overal commentaar op te geven. Je zou gedachtes kunnen vergelijken met een sportcommentator die op hoog tempo overal iets over te zeggen heeft. Of Statler en Waldorf, de twee oude mannetjes in de Muppet Show die vanaf het balkon in het theater hun kritiek uiten op de show. Net als deze twee kritische heren zijn je gedachtes over het algemeen ook ontzettend kritisch en soms net zo hilarisch.

1. Stel je eens een moeilijke situatie in je leven voor (iets dat je eng, spannend, moeilijk of vervelend vindt om te doen). Beeld je nu eens in dat je in die situatie bent, of de stap gaat nemen om in die situatie te stappen. Luister goed naar het commentaar dat je gedachtes nu op je gaan leveren. Je gedachtes gaan ongetwijfeld commentaar leveren, je waarschuwen tegen gevaren, je proberen te beschermen, je onzeker maken, herinneringen oproepen, etc. Probeer er naar te luisteren alsof het een radio is. Schrijf hieronder alles op wat je gedachtes tegen je zeggen als commentaar op jou en/of de situatie.

Dit zeggen mijn gedachtes (valstrikken):

2. Ben je in de paardencoaching situaties tegengekomen die lastig of spannend waren? Probeer je te herinneren welk commentaar je gedachtes in die situatie hadden? Wat zeiden je gedachtes precies tegen je? Schrijf zo veel mogelijk gedachtes op die je je nog herinnert.

3. Kijk eens naar de gedachtes die je hierboven hebt opgeschreven. Zijn er gedachtes die je je bekend voorkomen? Gedachtes die je heel vaak hoort, die steeds weer terugkomen in verschillende situaties? Noteer hieronder jouw persoonlijke gedachtes top 5.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Oefening „Valstrik gevoelens”

Gevoelens heb je niet onder controle. Ze komen en gaan vanzelf. Maar ze hebben wel een grote impact op je gedrag. Vaak ben je je daar niet van bewust. In de volgende oefeningen onderzoeken we welke gevoelens jou valstricken zijn.

1. Stel je eens een moeilijke situatie in je leven voor (iets dat je eng, spannend, moeilijk of vervelend vindt om te doen). Beeld je nu eens in dat je in die situatie bent, of de stap gaat nemen om in die situatie te stappen. Welke gevoelens komen er in je op? Schrijf ze op in volgorde (het sterkste gevoel eerst, daarna een wat minder sterk gevoel, etc). Herhaal deze oefening voor een aantal verschillende situaties, zodat je inzicht krijgt in de gevoelens die bij jou het meest voorkomen.

Dit zijn mijn valstrik gevoelens:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Ben je in de paardencoaching situaties tegengekomen die lastig of spannend waren? Probeer je te herinneren welk gevoel je toen had. Schrijf de valstrik gevoelens op die je in de sessies ontdekt hebt.

Dit zijn mijn valstrik gevoelens:

_____	_____
_____	_____

3. Kijk eens naar de gevoelens die je hierboven hebt opgeschreven. Alle gevoelens zijn onder te brengen in zes basis emoties: vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing, afschuw. Probeer jouw eigen veelvoorkomende gevoelens in te delen in deze basis emoties. Noteer hieronder welke emotie bij jou het meest voorkomt (je mag ook meerdere emoties noteren). Dit is de emotie die de basis vormt van jouw valstricken.

Mijn valstrik emotie(s) is/zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

Oefening „Bestseller gedachtes”

Om verbinding met jezelf te krijgen heb je afstand nodig van je gedachtes. Je gedachtes kan je niet uitzetten. Ze blijven de hele dag komen en gaan. Je kan er wel wat meer afstand van nemen. Wat minder opgaan in de prachtige (en soms beangstigende) verhalen die je gedachtes vertellen. De volgende oefeningen helpen je daarbij.

Vaak vertellen je gedachtes je steeds weer hetzelfde verhaal. Het verhaal begint bijvoorbeeld bij „Deze mensen ken je nog niet, let op je woorden” en voor je het weet maken je gedachtes er een heel verhaal van: „Ze denken vast dat je te veel praat. Let erop dat je minder praat. Niemand zal je aardig vinden. Je blijft maar praten, wat doe je nou! Zie je wel niemand vindt je aardig, je blijft helemaal alleen achter op deze wereld.” Dit is de korte versie van het verhaal. Meestal maken je gedachtes er een langer verhaal van. Een verhaal waar je helemaal in opgaat. Een bestseller.

Stel dat er een boek geschreven wordt over het verhaal dat jouw gedachtes je steeds weer vertellen. Wat zou dan de titel zijn van deze bestseller? Schrijf deze hieronder op.

De titel van de bestseller van mijn gedachtes is:

Elke keer als je gedachtes weer beginnen met het vertellen van dit verhaal kan je je gedachtes hier vriendelijk voor bedanken maar besluiten om dit boek niet nog een keer te lezen. „Bedankt, maar dit verhaal ken ik al. Ik heb het al heel vaak gehoord. Ik weet al hoe het afloopt en hoe het vandaag niet nog een keer te horen.”

Oefening „Afstand nemen van je gedachtes”

De volgende oefeningen helpen je om afstand te nemen van je gedachtes. Het werkt alleen als je dit vaak oefent. Ontdek welke oefeningen het beste bij je passen en oefen dit dan regelmatig (liefst meerdere malen per dag!). Om te beginnen moet je eerst een lijst maken van de meest voorkomende valstrikken die jouw gedachtes voor je maken. Wat zijn gedachtes waar je vaak in blijft hangen en die je weer een heel gedachte-verhaal intrekken zonder dat je dat wil? Schrijf deze hieronder op.

Mijn meest voorkomende valstrik gedachtes zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

Oefening voor meer afstand:

1. Zet voor elke gedachte de volgende woorden: „Ik merk op dat ik de gedachte heb dat....” Lees nu de gedachtes nog eens door en merk dat de impact van de gedachte hierdoor kleiner wordt. Steeds als dezelfde gedachte weer in je opkomt zet je er deze woorden voor en herhaal je de hele zin in je hoofd. Je raakt dan minder verstrikt in de gedachte.
 - Ik merk op dat ik de gedachte heb dat _____
 - Ik merk op dat ik de gedachte heb dat _____
 - Ik merk op dat ik de gedachte heb dat _____

2. Neem een van de gedachtes uit de lijst en zing deze zin steeds weer achter elkaar op de melodie van „Lang zal ze leven”. Hierdoor krijgt deze gedachte minder betekenis, op een gegeven moment zijn het alleen nog woorden (wat het tenslotte ook zijn!), waar je niet meer in verstrikt raakt. Je kan dit overigens ook doen met andere liedjes, stemmen van cartoon figuren, stemmen van filmhelden, of andere gekke stemmetjes.

Dit werkt voor mij het beste, hier ga ik mee oefenen:

3. Neem een van de gedachtes uit de lijst. Zie in gedachtes de woorden voor je alsof je ze op je computerscherm ziet. Maak ze in gedachten groter, kleiner, verander de kleur, verander het lettertype, zet de woorden boven elkaar of door elkaar heen, etc. Onderzoek voor jezelf wanneer de woorden in deze zin minder impact op je hebben. Als je dit weet kan je steeds als een gedachte blijft hangen hem in je hoofd in een ander lettertype zetten zodat je niet meer verstrikt raakt in deze gedachte.

Dit werkt voor mij het beste, hier ga ik mee oefenen:

Oefening „Terugblik dag 4”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 5

Of je verstrikt raakt in je gedachtes en gevoelens of niet heeft voor een groot deel te maken met hoeveel je focust op deze (negatieve) gedachtes en gevoelens. Hoe meer je je aandacht richt op je innerlijke processen hoe meer je er in op gaat. Het lijkt alsof je gedachtes steeds harder tegen je gaan schreeuwen en alsof je gevoelens steeds sterker worden. Als je gaat vechten tegen je gedachtes en gevoelens dan geef je ze negatieve aandacht en (net als met paarden :)) heeft ook dat een averechts effect. In de volgende oefeningen leer je om je hoofd rustiger te maken zodat je op het kruispunt een goede beslissing kan nemen.

Oefening „Aandacht fitness”

Samen doen we een aantal oefeningen waarmee je leert om je aandacht te trainen. Het werkt net als in de sportschool. Je oefent verschillende spiergroepen en hoe vaker je traint hoe groter het resultaat is.

Om je aandachtsspier te trainen moet je oefenen met het vergroten en verkleinen van je aandacht. Het verkleinen van je aandacht doe je door te focussen op één ding. Het vergroten van je aandacht doe je door je aandacht om de beurt naar verschillende dingen te brengen zonder dat je op één ding blijft hangen.

Daarnaast oefen je met het naar binnen en naar buiten richten van je aandacht. Het naar binnen richten van je aandacht betekent dat je je richt op innerlijke processen. Dit kunnen fysieke processen zijn zoals ademhaling of spierspanning. Het kan ook om cognitieve processen gaan, zoals het richten van je aandacht op je gedachten. Het naar buiten brengen van je aandacht doe je door je zintuigen op je omgeving te richten. Bijvoorbeeld het luisteren naar alle geluiden in je omgeving.

Tijdens het doen van de aandachtsoefeningen is het belangrijk dat je je gedraagt als een OEN: Open, eerlijk en nieuwsgierig. Dit betekent dat je net als de paarden niet oordeelt („dit is stom” „ik doe het niet goed” etc) en net zo nieuwsgierig bent als een (jong) paard. Probeer naar jezelf of naar je omgeving te kijken zoals een paard dat zou doen.

Dit zijn de vaardigheden die we oefenen tijdens de „aandacht fitness”:

- Verkleinen van je aandacht naar binnen toe. Bijvoorbeeld: focus je aandacht op je ademhaling, raak je afgeleid dan ga je steeds weer terug naar je ademhaling. Hierdoor blijf je goed bij jezelf, vooral in situaties met anderen.
- Vergroten van je aandacht naar binnen toe. Bijvoorbeeld: aandacht geven aan al je lichaamsdelen (zonder er een oordeel over te hebben of het te veranderen). Zo ervaar je dat er meer is dan alleen pijn, emotie, gedachtes, etc.
- Verkleinen van je aandacht naar buiten toe. Bijvoorbeeld: aandacht focussen op het grazen van de paarden, als je afgeleid raakt door externe of interne processen ga je weer terug naar het bestuderen van het grazen van het paard. Hierdoor blijf je in het hier en nu.
- Vergroten van je aandacht naar buiten toe. Bijvoorbeeld luisteren wat voor een verschillende geluiden je allemaal kan onderscheiden, voelen wat voor een sensaties je voelt op je huid of kijken welke kleuren je allemaal in je omgeving ziet. Hierdoor blijf je open voor je omgeving en raak je niet verstrikt in innerlijke processen.

1. Noteer je ervaringen bij de verschillende aandachtsoefeningen. Wat ging je makkelijk af en wat vind je moeilijk?

2. Welke inzichten hebben de oefeningen je opgeleverd?

3. De oefeningen die jou makkelijk afgaan kan je gebruiken om je te helpen in moeilijke situaties. De oefeningen die jou moeilijk afgaan moet je vaker oefenen zodat je deze in de toekomst ook in moeilijke situaties kan inzetten.

Ik ga oefenen met:

Oefening „Ruimte maken voor gevoelens”

Gevoelens komen en gaan. Je kan ze niet wegstoppen, bestrijden, vermijden, ontduiken, veranderen of op een andere manier invloed op uitoefenen. Wat je wel kan doen is liefdevol ruimte maken voor je gevoelens. Gevoelens komen zelden alleen. Sommige gevoelens lijken echter zo gigantisch groot dat je het idee krijgt dat je geen ruimte meer hebt voor andere gevoelens. Soms lijkt het zelfs alsof het gevoel zo groot is dat je het niet aan kan, het is te groot voor je. Je hebt echter een oneindig groot bewustzijn. Hierin is voldoende ruimte voor alle gevoelens. Op het moment dat je de gevoelens een plek geeft is er ook weer ruimte voor andere gevoelens. Je merkt dan dat er meer in het leven is dan alleen angst, verdriet, of andere negatieve gevoelens.

1. Wat is jouw valstrik gevoel? Stel je een situatie voor waarin je dit gevoel ervaart.

Verander nu het beeld dat je in je hoofd hebt. Niet jij maar iemand anders ervaart deze situatie met dit bijbehorende gevoel. Deze persoon is iemand die jij liefhebt (familie of een goede vriendin). Wat zou je willen doen voor deze persoon of wat zou je willen zeggen om te helpen?

3. Zou je dit wat je hierboven genoemd hebt ook bij jezelf kunnen doen? Je hebt jezelf tenslotte altijd bij je. Wat zou je voor jezelf kunnen doen of tegen jezelf kunnen zeggen?

4. Paarden hebben een groot hart. Ze hebben veel ruimte om liefdevol met onze gevoelens om te gaan. Ze kunnen ons helpen om zelf ook liefdevol met onze gevoelens om te gaan. Doe bovenstaande oefening met een van de paarden in de wei. Welke inzichten heeft de oefening je opgeleverd?

Oefening „Terugblik dag 5”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 6

Oefening „Anker oefening bij heftige gevoelens”

Soms lijken gevoelens zo heftig dat ze groter zijn dan jezelf en je niet weet hoe je weer los kan komen van dit gevoel. Deze gevoelens overweldigen je. Eigenlijk gaat het hierbij om emoties, dit zijn echte oer-gevoelens zoals verdriet, angst en woede. Deze emoties zitten zo diep in het menselijke brein (in het alleroudste deel van onze hersenen) dat ze ons hele brein over kunnen nemen. Deze emoties kunnen veel pijn doen en voel je vaak ook fysiek. Er kunnen ook veel fysieke klachten ontstaan door het doorlopen met deze emoties.

Op het moment dat je deze heftige emoties ervaart kan je de anker oefening doen. Deze oefening helpt je om een anker uit te gooien en te landen in het hier en nu.

Anker oefening:

1. Sluit je ogen (als dit mogelijk/veilig is)
2. Adem 3x diep in en uit
3. Zet beide voeten stevig op de grond
4. Richt je aandacht op het contact dat je voeten maken met de grond
5. Indien je beschikt over een paard om deze oefening mee te doen: plaats beide handen (vlak) op de rug of hals van het paard.
6. Indien je niet over een paard beschikt: druk beide handpalmen stevig tegen elkaar aan
7. Richt je aandacht op het contact dat je handen maken met het paard of met elkaar
8. Richt je aandacht naar binnen toe, onderzoek waar je (fysiek) de emotie voelt die op dit moment het sterkst is
9. Leg je hand(en) op de plek in je lichaam waar je dit voelt
10. Adem naar je handen toe en maak ruimte voor deze emotie, deze emotie mag en zijn en hoeft niet weggedrukt te worden
11. Richt om de beurt je aandacht op dat wat je hoort in je omgeving, het contact van je voeten met de grond, het contact van je handen met je lichaam (en eventueel het paard) en tenslotte op de emotie die onder je handen zit
12. Blijf de vorige stap herhalen totdat je merkt dat de emotie minder sterk wordt en je in staat bent om ondanks de aanwezigheid van deze emotie toch de dingen te doen die voor jou belangrijk zijn in het leven en die jou dichterbij brengen naar de persoon die jij zijn wil (let op: het doel is dus niet om de emotie te laten verdwijnen, maar om de emotie „werkbaar” te maken)

Dit is de algemene beschrijving van deze oefening. Voor iedereen werkt de oefening net weer iets anders. Je moet zelf ontdekken wat er voor jou het beste werkt. Dit doe je door er een paar keer mee te experimenteren.

Hoe heb jij deze oefening ervaren? Noteer hieronder welke uitvoering van de oefening voor jou het beste werkt: _____

Oefening „Paarden als spiegel”

Beschrijf de inzichten die je hebt gekregen door in de spiegel van het paard te kijken tijdens de privé sessie. Waar ben je trots op en waar wil je nog verder aan werken?

Oefening „Mijn leven in 4 delen”

In het schema op de volgende pagina vind je jouw leven opgedeeld in 4 delen. Dit heb ik gedaan om de volgende oefening wat simpeler te maken. Ik begrijp ook wel dat in de praktijk deze 4 delen door elkaar lopen. Maar ik heb deze indeling niet voor niets gemaakt. Uit onderzoek blijkt dat onderstaande 4 thema's van grote invloed zijn op ons geluksgevoel (de mate waarin we ons gelukkig voelen).

1. Schrijf in elk vlak welke waarden in dit gebied in je leven belangrijk zijn. (Je kan gebruikmaken van de lijst met waarden in de bijlage.) Zet maximaal 5 waarden in ieder vlak.
2. Bedenk voor elk vlak minimaal één concreet voorbeeld hoe je de genoemde waarden in de praktijk zou willen brengen/op dit moment in praktijk brengt in je eigen leven.
3. Sta vervolgens bij elk vlak even stil om te bedenken in hoeverre je nu al leeft naar de waarden die er in dat vlak staan en in hoeverre nog niet. Kortom in welk vlak leef je al het leven dat je zou willen leven en in welk vlak nog niet?
4. Zet tenslotte in elk vlak een cijfer van 1-4. Nummer 1 staat voor het vlak waarvan de inhoud die je op geschreven hebt het meest klopt met hoe je leven er op dit moment uitziet. Nummer 4 staat voor het vlak waar je leven het minst overeenkomt met hoe je het zou willen leven.
5. Begin nu eerst met het veranderen van je leven in het vlak met het cijfer 4. Je zal zien dat dit indirect ook effect heeft op de andere vlakken in je leven. Je kan niet alles tegelijk gaan veranderen, daarom begin je bij het vlak dat het grootste effect zal hebben op je geluksgevoel.

Werk/opleiding	Vrije Tijd
Familie/vrienden/relaties	Fysieke/mentale Gezondheid

Oefening „Het vervolg van mijn reis”

Als je het leven wil leiden dat past bij de persoon die jij écht wil zijn dan moet je na deze reis aan de slag. Je zal stappen moeten gaan nemen in het echte leven, thuis, na terugkomst uit Zweden. De ervaring leert dat dat wat je in een coaching leert vaak in de hectiek van het dagelijks leven snel weer weggezakt is. Daarom gaan we een plan maken waarmee je gemakkelijk, in kleine stappen, deze reis kan vervolgen.

1. Op welk vlak in je leven wil je beginnen met het aanbrengen van veranderingen? Benoem wat je hier wil veranderen, zo concreet mogelijk.

2. Bedenk welke kleine stappen je kan nemen om dit doel te bereiken. Maak de stappen daarna nog kleiner! Noteer de kleinst mogelijke stappen die je kan bedenken:

Stapjes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Met welke stap ga je beginnen? Wanneer? Zet dit in je agenda (indien mogelijk ook de vervolg stappen).

- | | | |
|-----|-------|----------------|
| 1. | _____ | Wanneer: _____ |
| 2. | _____ | Wanneer: _____ |
| 3. | _____ | Wanneer: _____ |
| 4. | _____ | Wanneer: _____ |
| 5. | _____ | Wanneer: _____ |
| 6. | _____ | Wanneer: _____ |
| 7. | _____ | Wanneer: _____ |
| 8. | _____ | Wanneer: _____ |
| 9. | _____ | Wanneer: _____ |
| 10. | _____ | Wanneer: _____ |

Oefening „Dagelijkse rituelen”

Kijk terug naar het Kruispunt Formulier (zie ook de bijlage). Om te zorgen dat je in het dagelijks leven bewuste beslissingen neemt op kruispunt-momenten moet je veel oefenen. Oefenen om niet verstrikt te raken in je valstrikken en oefenen om je helpers sterker te maken.

1. Wat ga je vanaf nu dagelijks doen (of oefenen) om minder in je valstrikken verstrikt te raken?

2. Wanneer ga je dit doen op de dag? Hoe zorg je dat je het niet vergeet?

3. Wat ga je vanaf nu doen om je helpers sterker te maken?

4. Wanneer ga je dit doen op de dag? Hoe zorg je dat je het niet vergeet?

Oefening „Verbinding met anderen”

Een van de factoren die een grote invloed heeft op je geluksgevoel is verbondenheid met anderen. Echt contact met de mensen die je liefhebt is heel belangrijk voor een gelukkig leven. Hoe echte verbinding ontstaat en voelt kunnen we heel mooi leren van de paarden. Kan je het ook in de praktijk brengen? Door openheid ontstaat verbinding. Dit oefen je tijdens een wandeling.

1. Doe deze oefening met iemand anders samen. Persoon A begint, persoon B luistert.
2. Persoon A vertelt over een moeilijk moment uit je eigen leven dat je in het verleden hebt meegemaakt en waarbij je nog steeds gevoelens bij hebt. Vertel iets dat je nog niet eerder aan deze persoon hebt verteld. Beschrijf deze gebeurtenis.
3. Persoon B luistert en vraagt na afloop van het verhaal „Hoe heb jij dat ervaren?”. Daarna luister je weer. Je hoeft verder niets te doen, maar je moet wel écht luisteren, met je volle aandacht.
4. Na afloop wissel je van rol.
5. Reflectie vraag: Hoe heb je dit ervaren? Wat deed het met het contact dat je met de ander hebt gevoeld?

Oefening „Terugblik dag 6”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 7

De laatste volle dag van deze coachweek is aangebroken. Op deze dag komt alles samen. Laat je verrassen door de dag, de paarden en je groepsgenoten.

Oefening „Post uit Zweden”

Een echte ouderwetse ansichtkaart is nog steeds leuker dan een moderne email. Vandaag schrijf je twee kaarten, maar je doet ze nog niet op de post. Over een paar maanden, als je weer vergeten bent dat je dit hebt geschreven, worden de kaarten door ons gepost. :)

1. Schrijf een kaart aan je maatje, die zij over een paar maanden ontvangt. Wat wil je haar zeggen dat ze niet moet vergeten als ze eenmaal weer thuis is?
2. Schrijf een kaart aan jezelf. Wat wil je tegen jezelf zeggen dat je niet moet vergeten als je weer thuis bent en het gewone leven weer begonnen is?

Oefening „Steen gooien”

Wat wil je in Zweden achterlaten van jezelf en niet meenemen naar je leven thuis? Stop dit denkbeeldig in de steen die je op dag 3 tijdens de wandeling hebt gevonden. Gooi daarna de steen zo hard mogelijk in de rivier en laat dat wat nodig is achter je.

Oefening „Terugblik dag 7”

Kijk terug naar wat we vandaag allemaal gedaan hebben. Wat heb je ervaren? Wat heb je over jezelf geleerd? Welke inzichten wil je niet vergeten? Schrijf hieronder een korte reflectie op deze dag.

Zet het belangrijkste inzicht van de dag op de tekening van jouw silhouet.

Coachreis Dag 8

Vandaag blikken we terug op een enerverende week. Bovendien kijken we vooruit naar het enerverende leven dat voor je ligt. Een leven vol kansen en mogelijkheden die jij met jouw nieuwe PK gaat aanpakken!

Oefening „Terugblik op de week”

Kijk eens terug in dit werkboek en op je silhouet, naar alles wat je deze week gedaan hebt en geleerd hebt.

1. Wat valt je op?

2. Wat is voor jou belangrijk geweest?

3. Wat ga je vanaf nu anders doen dan voordat je naar Zweden vertrok?

Zet de belangrijkste conclusies van deze week op de tekening van jouw silhouet (en neem je silhouet mee naar huis!).

Bijlage 3 – Programma 'IK met PK in Zweden'

Za – 1	14.30 – 15.00	Aankomst ranch
	16.30	Rondleiding + kudde oefening
	18.00	Silhouetten maken
Zo – 2	09.30	Theorie introductie in het IK met PK model (Stap 1)
	10.30	Individuele paarden coaching (met hele groep)
	14.00	Vervolg individuele coaching plenair
	15.00	Nabespreking
Ma – 3	09.30	Individuele paardencoaching, andere deelnemers werken aan werkboek en Vision Board
	14.00	Wandeling door de natuur
Di – 4	09.30	Ochtendrit te paard
	14.00	Groepsopdracht 'de Zwevende Stok'
	14.30	Introductie Stap 2
Woe – 5		Vrije ochtend
	14.00	Tussentijdse evaluatie
	14.30	Aandachtsoefening in de kudde
	16.00	Oefening: ruimte voor gevoelens
Do – 6	09.00	Individuele paardencoaching
	14.00	Introductie Stap 3
	15.30	Wandeling bij de waterval
Vrij – 7	09.30	Anker oefening te paard
	10.00	Vrije dag
	17.00	Afsluitende gesprekken, schrijfopdrachten
Za – 8	09.30	Eindevaluatie, steengooien, Vision Board uitleggen
	12.00	Terug naar vliegveld

Bijlage 4 – Resultaten individuen SQ-48

In deze bijlage zijn de individuele scores te zien van de voor- en na meting van alle deelnemers die mee hebben gedaan. De afkortingen van de vitaliteit schaal en de 7 psychopathologische schalen staan onder de tabellen uitgeschreven.

Tabel 3: Voor meting

Persoon	VITA*	SOPH*	SOMA*	MOOD*	COGN*	ANXI*	AGOR*	AGGR*	TOTAAL
1	9	15	3	12	13	9	1	8	61
2	13	2	7	3	5	12	0	0	29
3	17	5	2	4	12	4	0	4	31
4	17	1	2	5	5	4	0	3	20
5	18	10	13	11	9	15	5	7	70
6	12	0	6	4	8	9	0	3	30
7	18	6	10	3	12	9	0	3	43

Tabel 4: Na meting

Persoon	VITA	SOPH	SOMA	MOOD	COGN	ANXI	AGOR	AGGR	TOTAAL
1	17	9	4	4	8	9	0	4	38
2	13	7	8	6	2	15	1	1	40
3	19	5	1	4	6	7	1	4	28
4	17	1	2	3	2	4	0	0	12
5	23	5	1	1	4	6	0	3	20
6	22	0	3	0	0	1	0	0	4
7	21	2	4	1	3	7	0	1	18

* VITA = Vitaliteit

* SOPH = Sociale fobie

* SOMA = Somatische klachten

* MOOD = Depressie

* COGN = Cognitieve klachten

* ANXI = Angst

* AGOR = Agorafobie

* AGGR = Vijandigheid