

# Beeldende therapie met paardenkracht

*Een praktijkgericht onderzoek naar  
de combinatie van beeldende therapie en equithérapie*

## Onderzoeksverslag

Begeleidend docent:  
Hans Horstink

Beoordelende docenten:  
Han Kurstjens  
Jaap Driest

# Beeldende therapie met paardenkracht

*Een praktijkgericht onderzoek naar de combinatie van beeldende therapie en equithérapie*

## Onderzoeksverslag

Mirre Bogaerts

1613451

Creatieve Therapie – Voltijd

Onderzoeksverslag

Februari - Juni 2015

SLO-begeleider: Liesbeth Menken

Begeleidend docent: Hans Horstink

Beoordelende docenten: Han Kurstjens en Jaap Driest

Eerste gelegenheid

# Summary

Both art therapy and equine assisted therapy are gaining popularity in the Netherlands quite fast and, due to several similarities, it is not surprising that therapists have started to combine these two forms of therapy. However, there is hardly any research available on this subject, which means there is no way of knowing if this combination actually is of any added value. The aim of this research paper is to fill that gap of knowledge and find out whether or not it is wise to keep using this combined method of therapy in the future. The research is of a qualitative design and information was gathered from literature as well as interviews and conversations with both professionals and clients. Also an experiment was performed, in which subjects were confronted with both a horse and fine art materials. These sources of information led the inquirer to conclude that art therapy and equine assisted therapy complement and even amplify each other beautifully, provided that certain preconditions are met. It can thus be concluded that, if therapists take the preconditions seriously and can thereby guaranty the quality of this new method of therapy, the combination of art therapy and equine assisted therapy can be utterly useful for rather a large group of clients. There is now a firm base of knowledge about the combination of art therapy and equine assisted therapy, on which other, more narrowly profound researches can continue to build and in which clients who are considering this form of therapy can confide.

# Samenvatting

Zowel beeldende therapie als equithérapie winnen in Nederland snel aan populariteit. Omdat er tussen deze therapievormen verschillende overeenkomsten te vinden zijn, is het niet verrassend dat therapeuten deze therapievormen zijn gaan combineren. Er is echter nog weinig tot geen onderzoek over dit onderwerp beschikbaar en dat betekent dat men niet zeker weet of deze gecombineerde therapievorm wel toegevoegde waarde biedt. Het doel van dit onderzoek is dat gat van kennis op te vullen en te ontdekken of het verstandig is deze gecombineerde therapievorm in de toekomst te blijven inzetten. Het onderzoek is kwalitatief van opzet en de gebruikte informatie is afkomstig uit zowel literatuur als interviews en gesprekken met professionals en cliënten. Ook is er een proefopzet ontworpen, waarin proefpersonen een therapiesessie met zowel een paard als beeldende materialen werd aangeboden. Deze informatiebronnen leidden tot de wetenschap dat beeldende therapie en equithérapie elkaar heel mooi kunnen aanvullen en zelfs versterken, mits er rekening wordt gehouden met bepaalde randvoorwaarden. Men kan dan ook concluderen dat, als therapeuten deze randvoorwaarden in acht nemen en daardoor de kwaliteit van de geboden therapie kunnen garanderen, de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zeer nuttig kan zijn voor een grote groep cliënten. Nu ligt er een sterke kennisbasis betreffende de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, waarop andere, meer verdiepende onderzoeken kunnen doorbouwen en waarop cliënten, die overwegen van deze gecombineerde therapievorm gebruik te maken, kunnen vertrouwen.

# Inhoudsopgave

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Inleiding .....                                | 7  |
| Hoofdstuk 1: Inhoudelijke oriëntatie .....     | 8  |
| Hoofdstuk 2: Probleemstelling.....             | 14 |
| Hoofdstuk 3: Vragen .....                      | 16 |
| Hoofdstuk 4: Werkwijze.....                    | 18 |
| Hoofdstuk 5: Resultaten .....                  | 25 |
| Hoofdstuk 6: Conclusie.....                    | 50 |
| Hoofdstuk 7: Discussie en aanbevelingen .....  | 52 |
| Literatuurlijst.....                           | 54 |
|                                                |    |
| Bijlage I: Interviews met deskundigen .....    |    |
| Bijlage II: Vragenlijsten van cliënten .....   |    |
| Bijlage III: Interviews met proefpersonen..... |    |
| Bijlage IV: Grafische weergave .....           |    |
| Bijlage V: Omgang met gedragscode .....        |    |
| Bijlage VI: Fotoverslag proefopzet .....       |    |

# Voorwoord

Ik heb enorm genoten van de uitvoering van dit onderzoek. Hoewel ik al eerder wat kleine onderzoekjes had gedaan, onder andere voor de invulling van de vrije keuzeruimte in het tweede studiejaar, had ik het nog nooit op deze grote, professionele schaal aangepakt. Het was een uitdaging, en er waren momenten waarop ik dacht het nooit te zullen redden, maar nu ik er achteraf op terugkijk kan ik zeggen: het was vooral ontzettend leuk. Ik weet dat ik met dit onderzoek een waardevolle bijdrage lever aan de beroepspraktijk en dat ik hiermee veel cliënten van dienst zal kunnen zijn. Dat stemt mij gelukkig.

Ik heb bij dit project hulp gehad van een groot aantal mensen. Ten eerste wil ik de therapeuten die ik heb geïnterviewd bedanken: mevrouw Sanders, mevrouw Van de Veen, mevrouw Datema, mevrouw Hienekamp en mevrouw Kleiss. Zij hebben mij voorzien van een onmetelijke hoeveelheid zeer bruikbare informatie en zonder hen had dit onderzoek dan ook nooit gestalte kunnen krijgen. Ook dank aan Nelleke van Dalen, beeldend therapeut en mijn oud-stagebegeleidster, die juist door haar gebrek aan affiniteit met paarden van groot belang voor dit onderzoek was. Ik ben blij dat zij haar kritische blik over mijn artikel wilde laten gaan.

Ook gaat mijn dank uit naar de cliënten die ik heb mogen interviewen. Zij vertelden mij hun zeer persoonlijke verhaal en durfden zich op die manier ten bate van mijn onderzoek kwetsbaar op te stellen, waar ik hen zeer dankbaar voor ben. Hetzelfde geldt voor de proefpersonen die meewerkten aan mijn onderzoek. Zij trotseerden de modder en maakten echt contact met het paard, ondanks het feit dat dat voor sommigen nog best spannend was. Ook dat paard, mijn lieve, knappe Faun, ben ik dankbaar voor alles wat hij in dit onderzoek heeft betekend.

Uiteraard ook veel dank voor de docenten van de Hogeschool Utrecht: Hans Horstink, mijn consulent, die ik niet vaak sprak maar die, op de momenten dat we wel contact hadden, een zeer grote hulp was, en Han Kurstjens en Jaap

Driest, die mijn onderzoek zullen gaan beoordelen. Het spreekt voor zich dat de mate van mijn dankbaarheid afhankelijk is van het cijfer dat jullie mij toekennen.

Tenslotte wil ik de mensen die dichtbij mij staan en die mij door het afgelopen halfjaar heen hebben geholpen heel erg bedanken. Mijn ouders, die mij steunden door dik en dun en mij ook de financiële mogelijkheden boden om dit onderzoek uit te voeren, en mijn vrienden en vriendinnen. Daaronder valt in het bijzonder Marja de Jong, mijn lieve vriendin en hardwerkende medestudente. Ik heb het ontzettend op prijs gesteld dat wij dag en nacht bij elkaar terecht konden voor hulp, advies, een luisterend oor of een kopje thee. Hetzelfde geldt voor mijn intervisiegenootjes Elise Overweg en Vivian Kohl. Bedankt voor jullie hulp!

# Inleiding

Voor u ligt het verslag van een onderzoek naar de gecombineerde inzet van Beeldende Creatieve Therapie en Equithérapie, oftewel therapie met behulp van paarden. Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van het afstudeertraject van Mirre Bogaerts binnen de opleiding Creatieve Therapie, richting Beeldend, aan de Hogeschool Utrecht te Amersfoort. Dit onderzoek heeft geresulteerd in vier eindproducten, te weten:

1. Een onderzoeksverslag, dat u nu leest.
2. Een artikel, bedoeld om de verkregen resultaten naar professionals te communiceren
3. Een verantwoording van dit artikel
4. Een procesverslag, waarin met name de persoonlijke noot bij het doorlopen onderzoek besproken wordt.

De onderzoeker heeft ervoor gekozen de focus te leggen op het onderzoek zelf, waar vervolgens het product (het artikel) uit voort komt.

In dit onderzoeksverslag wordt aan u het gehele proces van onderzoeken, inclusief de resultaten gepresenteerd. Het verslag begint met een inhoudelijke oriëntatie. Daarin zullen de betrokken begrippen nader bekeken worden, zodat precies duidelijk is waarover wordt gesproken. Ook is er in dit hoofdstuk aandacht voor eerder onderzoek dat al naar dit onderwerp is uitgevoerd. In de daaropvolgende probleemstelling wordt uitgelegd waarom er voor dit onderwerp is gekozen en wat precies de noodzaak van dit onderzoek is. Het verslag vervolgt met de uiteenzetting van hoofd- en deelvragen die zijn opgesteld om meer duidelijkheid over het onderwerp te verkrijgen. In hoofdstuk vier worden dan de gebruikte methoden en technieken toegelicht, om vervolgens in hoofdstuk vijf over te gaan tot de daadwerkelijke resultaten van het onderzoek. Daarna komt de conclusie, waarin het geheel kort wordt samengevat en er vooral ook een samenvoeging van de antwoorden op de deelvragen plaatsvindt, om zo de

hoofdvraag te kunnen beantwoorden. Tot slot is er aandacht voor een hoofdstuk 'discussie en aanbevelingen', waarin ruimte is voor punten die nog extra aandacht verdienen en voor de praktische implementatie van de onderzoeksresultaten.

De onderzoeker wenst u veel leesplezier.

# Hoofdstuk I: Inhoudelijke oriëntatie

In dit eerste hoofdstuk zullen de begrippen ‘beeldende therapie’ en ‘equithérapie’ besproken worden, zodat precies duidelijk is wat daarmee bedoeld wordt. Daarnaast is er in dit hoofdstuk aandacht voor een onderzoek, het enige in zijn soort, dat een aantal jaar geleden is uitgevoerd en dat zich op dit onderwerp richt.

## 1.1 Begripsbepaling

### 1.1.1 Beeldende therapie

Beeldende therapie is een vorm van vaktherapie. (Grabau & Visser, 1989) Bij vaktherapie wordt gebruik gemaakt van kunstzinnige materialen (zoals bij creatieve therapie) of sport (zoals in het geval van psychomotorische therapie) om mensen met psychische problemen te helpen. (Smeijsters, 2008) In het geval van beeldende therapie gaat het dan uiteraard om beeldende materialen, zoals bijvoorbeeld klei, verf, potloden, verschillende soorten steen, linoleum, etcetera. (Grabau & Visser, 1989)

#### 1.1.1.1 Indicaties voor beeldende therapie

Deze therapievorm is bij tal van indicaties bruikbaar. Er zijn nauwelijks contra-indicaties en dus kunnen vrijwel alle cliënten die hulp zoeken terecht bij een beeldend therapeut. (Schweizer, 2009) In het bijzonder worden als indicaties genoemd:

- moeite met verbale communicatie
- een sterk gevoelsmatig ingestelde belevingswereld
- moeite hebben met reflectie
- een experimenterende manier van leren (FVB, 2007)

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van eigenschappen die maken dat beeldende therapie de aangewezen vorm voor een cliënt kan zijn. Daarbij dient wel te worden opgemerkt dat het omgekeerde ook geldt: zo zal iemand die sterk rationeel is ingesteld maar juist meer contact met zijn of haar gevoel wil krijgen, ook zeer veel baat bij de therapie kunnen hebben. (Schweizer, 2009)

Ook wanneer men denkt in stoornissen en problematieken is het werkveld van de beeldend therapeut zeer breed. Van ADHD en Autisme-gerelateerde problemen tot Borderline en Schizofrenie, van relatief milde angst- en stemmingsstoornissen tot (zedendelinquentie en psychosen: beeldende therapie is bruikbaar. (Smeijsters, 2008) Wel blijft het, door die brede inzetbaarheid, belangrijk om de keuze voor juist beeldende therapie te motiveren: waarom dit en geen andere vorm? (Smeijsters, 2001; Schweizer, 2009)

Uiteraard zijn er problemen of persoonlijkheidseigenschappen waarbij de therapeut voorzichtig dient te zijn. Werkelijke contra-indicaties zijn er niet, maar dit zijn wel zaken die eventueel problemen kunnen opleveren en daarom extra aandacht verdienen. Denk aan mensen die zeer prikkel(over)gevoelig zijn of die grote angst voelen voor processen van verandering. (FVB, 2007) De enige echte contra-indicaties worden gevormd door situaties waarin een lichamelijke beperking te zwaar is om met beeldend materiaal te werken en waarin de cliënt in combinatie met bepaalde beeldende materialen een gevaar voor zichzelf en zijn of haar omgeving vormt. Ook een contra-indicatie is, zoals bij iedere andere vorm van therapie, die waarbij de cliënt geen affiniteit met het materiaal en/of de therapeut voelt. (Schweizer, 2009)

#### 1.1.1.2 Behandeldoelen bij beeldende therapie

Bij beeldende creatieve therapie wordt een enorme verscheidenheid aan cliënten behandeld, en het is dan ook vanzelfsprekend dat er ook een enorme verscheidenheid aan behandeldoelen bestaat. Toch is er wel een grote lijn in deze doelen te ontdekken. Zo heeft de Federatie Vaktherapeutische Beroepende volgende behandeldoelen opgesteld:

- emotieregulering en traumaverwerking
- gedragsregulering
- conflictverwerking
- egoversterking
- ondersteuning bij het sociaal functioneren (NVBT, 2001)

Deze doelen kunnen vervolgens gespecificeerd worden naar precies dat wat de cliënt nodig heeft. Deze meer gespecificeerde doelen vallen ook weer in verschillende categorieën, te weten:

- steunend (bijvoorbeeld aandachtsregulatie)
- pragmatisch-structurerend (bijvoorbeeld spraakverbetering, assertiviteitstraining)
- directief-klantgericht (bijvoorbeeld pijnbestrijding, afscheid nemen)
- focaal-inzichtgevend (bijvoorbeeld zelfactualisatie, versterking van zelfvertrouwen)
- inzichtgevend-plus (bijvoorbeeld bewustwording, persoonlijkheidsverandering). (Schweizer, 2009)

#### 1.1.1.3 Kenmerken van interventies bij beeldende therapie

Interventies in het beeldend therapeutische proces kunnen zowel verbaal als non-verbaal zijn. (Grabbau & Visser, 1989) Er wordt altijd gebruik gemaakt van beeldende materialen, aangezien dat eigen is aan het karakter van deze therapievorm. Het beeldende werken kan zowel in plat vlak (2D, denk aan tekenen) als ruimtelijk (3D, denk aan kleien) gebeuren. (FVB, 2007)

De interventies die een beeldend therapeut toepast kunnen zowel bewust als onbewust plaatsvinden. Zo kan een therapeut heel bewust kiezen om een bepaald materiaal in te zetten of een bepaalde vraag te stellen. Soms gebeurt er echter iets wat niet gepland was, de therapeut wordt bijvoorbeeld onverwachts erg geraakt door het werk van de cliënt. Wanneer de therapeut hier zonder bewuste overwegingen gebruik van maakt in de communicatie naar de cliënt toe, ontstaat er dus een onbewuste interventie. Hier is ook meteen het onderscheid

te zien tussen verwachte en onverwachte interventies. Het laatste gebeurt bijvoorbeeld wanneer een cliënt onverwacht gedrag laat zien waar door de therapeut op ingespeeld dient te worden. Hoewel verwachte interventies bijna altijd bewust zijn, kunnen onverwachte interventies dus zowel bewust als onbewust worden toegepast. (Schweizer, 2009) Het vergt van de therapeut uiteraard kennis, vaardigheid en ervaring om deze vormen van interventies op de juiste manier, op het juiste moment in te zetten. (FVB, 2007)

De beeldend therapeut heeft de beschikking over een basisuitrusting, bestaande uit klei en teken- en schildermateriaal, die bij interventies kunnen worden ingezet. Deze basisuitrusting kan worden aangevuld met bijvoorbeeld hout, metaal, textiel en natuurlijk materiaal. Ook van foto- en videografie kan gebruik worden gemaakt. (FVB, 2007) Tenslotte zijn er een aantal interventies denkbaar die op de grens van het beeldend werken liggen, denk aan het bakken van taarten of het werken met lego. (Haeyen, 2011)

#### 1.1.1.4 Behandeleffecten bij beeldende therapie

De effecten die de beeldende therapie bereikt, zijn uiteraard afhankelijk van het vooraf gestelde doel. Over het algemeen kan gezegd worden dat, wanneer de interventies op een goede manier toegepast zijn, de therapie zeer succesvol is. Daarmee wordt bedoeld dat in een groot aantal gevallen de vooraf opgestelde doelen gehaald worden. Dit is door verschillende (wetenschappelijke) onderzoeken aangetoond. (Foreman, Gao, Madden, McGuire Cullen & Mowry, 2010; Goodwin, Min Lee, Puig, Sherrard, 2006; Pratt, 2004)

Naast de door onderzoekers bekeken effecten is uiteraard ook van groot belang wat cliënten zelf vinden van de behaalde resultaten. Verschillende bronnen bieden hier aandacht aan en daaruit kan geconcludeerd worden dat cliënten na het doorlopen van een beeldend therapeutisch proces over het algemeen:

- meer zelfvertrouwen ervaren
- hun emoties beter te kunnen her-, her- en verkennen
- hun eigen identiteit beter tot uiting te kunnen laten komen
- meer inzicht te hebben in gevoelens, gedachten en gedrag
- beter te kunnen omgaan met emoties en impulsen

- sociaal beter te functioneren
- beter kunnen verbaliseren (Foks-Appelman, 2005; Haeyen, 2001)

### 1.1.2 Equithérapie

Waar er bij beeldende therapie psychische hulp wordt verleend door creatieve materialen in te zetten, doet de equithérapie dat door het gebruik van paarden. (Buijten, 2009) De inzet van paarden in hulpverlening kan ook bij de behandeling van lichamelijke problemen worden gebruikt. In dat geval is er sprake van hippotherapie, oftewel fysiotherapie te paard. (Strauss, 1993) Equithérapie is ook niet te verwarren met activiteiten dan wel dagbesteding rondom paarden, zoals bijvoorbeeld gezien wordt in het bekende 'paardrijden voor gehandicapten'. (HippoCampus, 2013) Equithérapie onderscheidt zich van hippotherapie en paardgerichte dagbesteding door het feit dat het paarden inzet om *psychische* problemen daadwerkelijk te *behandelen*. (Buijten, 2009)

#### 1.1.1.1 Indicaties voor equithérapie

Ook equithérapie is een zeer ervaringsgerichte vorm van therapie, en daarom zijn de indicaties vergelijkbaar met die die al bij beeldende therapie werden genoemd. Mensen die moeite hebben met verbaliseren, die sterk gevoelsmatig leven, die al experimenterend leren of die moeilijk kunnen reflecteren kunnen in deze therapievorm veel laagdrempeliger beginnen dan wanneer ze tegenover hun therapeut aan tafel moeten gaan zitten. (Emergis, 2007) Opnieuw is hier ook het tegenovergestelde waar: iemand die juist een sterk rationele belevingswereld heeft, kan enorm uitgedaagd worden door een paard, dat natuurlijk helemaal niet rationeel of verbaal is ingesteld. (EquiJoy, 2013)

Ook in de equithérapie is het aantal stoornissen dat behandeld kan worden groot en een indeling is dan ook gemaakt:

- (omgang met) fysieke beperkingen (bijvoorbeeld doof- en blindheid)
- psychiatrische stoornissen (bijvoorbeeld depressies, eetstoornissen)
- mentale beperkingen (bijvoorbeeld Down- en Rettsyndroom)
- psychomotorische en cognitieve problemen (bijvoorbeeld algemene ontwikkelingsachterstanden)

- orthopedagogische indicaties (bijvoorbeeld faalangst, autisme)
- psychosociale problemen (bijvoorbeeld hechtingsstoornissen en (jeugd)delinquentie) (Cuyper, 2006)

Contra-indicaties zijn evenals bij de beeldende therapie slechts van praktische aard. Een aversie tegen paarden dan wel tegen de therapeut belemmert een succesvol therapietraject. Ook onwil om te veranderen maakt het er niet makkelijker op. (Emergis, 2007) Angst voor paarden hoeft niet in de weg te staan, behalve wanneer de cliënt niet bereid is daar iets mee te doen. (Heerlien, 2007) (Fysieke) agressie moet in acht worden genomen omdat in deze therapievorm ook het welzijn van het paard een rol speelt. (Nelstein, 2009) En tenslotte zijn fysieke beperkingen soms belemmerend, zo kan een rolstoel niet altijd een weiland in gereden worden en is ook hooikoorts of een allergie voor paardenhaar niet bevorderlijk. (Dijkstra, 2010)

#### 1.1.1.2 Behandeldoelen bij equithérapie

Waar de behandeldoelen van beeldende therapie door diverse gerenommeerde bronnen, zoals beroepsverenigingen en algemeen geaccepteerde handboeken, prachtig in handzame categorieën zijn ingedeeld, is dat bij equithérapie niet het geval. In een grote verscheidenheid aan bronnen wordt wel een nog veel grotere verscheidenheid aan behandeldoelen genoemd, maar er is geen categorische indeling gemaakt. Bij het lezen valt op dat de behandeldoelen over het algemeen sterk overeenkomen met die die genoemd zijn in paragraaf 1.1.1.3. (Mandrell, 2006; Parish-Plass, 2013)

Hoewel een bepaalde indeling in deze overdaad aan ongecategoriseerde informatie het er een stuk makkelijker op zou maken, is het feit dat er een grote verscheidenheid aan doelen bereikt kan worden wel begrijpelijk. Net als beeldende therapie wordt equithérapie immers niet als een 'medicijn' toegepast: het is geen pilletje dat de ene ziekte wel geneest en de andere niet. Het is een ingang, een medium, een manier van werken, die een inkijk geeft in de belevingswereld van de cliënt, waar vervolgens, door middel van datzelfde medium, het paard dus, op kan worden doorgewerkt. (Mandrell, 2006)

### 1.1.1.3 Kenmerken van interventies bij equithérapie

Interventies in de equithérapie worden in de eerste plaats gekenmerkt door de aanwezigheid van één of meerdere paarden. Er ontstaat op die manier een driehoek cliënt-therapeut-paard, (Nelstein, 2009) precies zoals dat in het beeldende werk gebeurt met het beeldende medium. (Schweizer, 2009) Hoe er vervolgens te werk wordt gegaan verschilt enorm van therapeut tot therapeut, van cliënt tot cliënt en van moment tot moment. (Nelstein, 2009) Er zijn in grote lijnen een aantal mogelijkheden. Deze worden hier besproken.

Ten eerste is het mogelijk om nabijheid te zoeken bij het paard, of om dat juist niet te doen. Zo kan het enorm ontspannend zijn voor een cliënt om het paard te aaien of te borstelen. Voor cliënten die de therapie nog wat spannend vinden, kan het juist heel laagdrempelig werken om eerst het dier van een afstand te aanschouwen en te kijken welke gevoelens dat oproept. (Mandrell, 2006)

Ook de tegenstelling op de grond versus op het paard speelt een grote rol. Er zijn therapeuten die zweren bij werken vanaf de grond, omdat dat meer contact met het paard en een lagere belasting voor zowel paard als cliënt geeft, maar er zijn ook therapeuten die zeggen die juist alleen op het paard werken. Daarnaast zijn er therapeuten die dit geheel van de situatie laten afhangen. (Buijten, 2009)

Een derde component van interventies wordt bepaald door de vraag wie de rol van therapeut heeft: is dat de mens of het paard? In het eerste geval wordt het paard ingezet zoals dat in het beeldende werken met bijvoorbeeld klei of verf gebeurt: het paard is een middel dat leidt tot een hoger doel. (Mandrell, 2009) In het laatste geval doet het paard het werk en faciliteert de (menselijke) therapeut alleen: het paard laat dan zien waar de pijnpunten zitten en geeft de cliënt net het zetje in de rug dat hij of zij nodig heeft. (Nelstein, 2009)

Ook het gebruik van gesproken taal varieert. Sommige therapeuten gebruiken het paard als een opening voor een gesprek. Er wordt dan bijvoorbeeld aan de cliënt gevraagd wat het met hem of haar doet dat het paard wegliep. Andere therapeuten praten juist zo min mogelijk en laten de kracht van de therapie voortvloeien uit bijvoorbeeld het borstelen van het paard of het rijden op het paard. (Parish-Plass, 2013)

Tenslotte verschillen interventies enorm wat betreft inhoud. Er kunnen door de therapeut bewust opdrachten worden gegeven, zo moet de cliënt bijvoorbeeld een parcours uitzetten en dat met het paard lopen (Mandrell, 2009) of moet hij of zij het paard uit het weiland halen (Buijten, 2009). Het kan echter ook een optie zijn om de cliënt en het paard (tot op zekere hoogte) alleen te laten en gewoon te laten 'zijn'. Er is dan niets anders nodig dan het contact tussen mens en dier. (Nelstein, 2009)

Het moge duidelijk zijn dat de variëteit aan mogelijke interventies onmetelijk groot is en dat dit slechts een aantal aspecten ervan zijn. Uiteindelijk hebben alle interventies echter wel één ding gemeen: het paard wordt ingezet op een manier die helend is voor de cliënt. (Nelstein, 2009)

### 1.1.1.4 Behandeleffecten bij equithérapie

Hoewel bepaalde vormen van equithérapie al in de Griekse Oudheid werden toegepast (Kovács & Umbgrove, 2014), heeft deze therapievorm in de jaren tachtig van de vorige eeuw een enorme vlucht genomen (Knaapen, 2012), waardoor er vanaf toen ook gedegen (wetenschappelijk) onderzoek kwam naar de effecten van equithérapie. Ook hier werd veel aandacht besteed aan de vraag of de therapie antwoord zou kunnen geven op de hulpvraag van de cliënt. In verreweg de meeste gevallen bleek dat inderdaad zo te zijn, (Bas, Duchowny & Llabre, 2009; Behrens & Satterfield, 2006; Bivens, Klontz, Klontz, & Leinart, 2007) wat de equithérapie tot een bewezen effectieve therapievorm maakt.

Dit wordt onderbouwd door de ervaringen die cliënten zelf noemen. De meeste cliënten zijn ontzettend enthousiast en geven aan heel veel aan de therapie gehad te hebben. (Mandrell, 2009; Parish-Plass, 2013)

### 1.1.1.5 Kritiek op equithérapie

Opvallend is dat er zeer veel weerstand tegen de therapievorm bestaat. Er therapeutische werken met paarden wordt in het alternatieve circuit geschaard en er wordt gezegd dat het kwestie van al dan niet 'geloven' in de werkzaamheid is (Buijten, 2009). Ook blijft een terugkerend kritiekpunt dat er niet voldoende gegrond onderzoek zou zijn. (Arkowitz & Lilienfeld, 2008) Een korte zoektocht door verschillende databases bewijst dat er wel degelijk wetenschappelijke

bronnen zijn die de effectiviteit aantonen. Hoe komt het dan dat er nog steeds twijfel is aan de effectiviteit van deze therapievorm?

Twee factoren spelen mogelijk mee. Ten eerste is het mogelijk dat het ‘accepteren’ van equithérapie als volwaardige behandelmethodé gewoon tijd nodig heeft. Ondanks de bewijzen van Galilei en Copernicus werd immers ook niet meteen de volgende dag voor waar aangenomen dat de aarde om de zon draait. (Finocchiaro, 1989) Ten tweede is het waar dat er, zoals eerder al gezegd, voor de equithérapie-sector nog geen betrouwbare instanties of handboeken bestaan om op terug te vallen zoals de vakthérapie en de beeldende thérapie dat wel hebben in de vorm van de NVBT, de FVB en de werken van Smeijsters en Schweizer. Meer onderzoek, meer betrouwbare informatiebronnen én meer tijd zijn dan ook wenselijk.

## 1.2 Een eerder onderzoek

Dit onderzoek is gericht op een combinatie van de twee thérapiemethoden die hierboven uitgebreid beschreven zijn: beeldende thérapie en equithérapie. Dit wordt in de praktijk al veel gedaan, maar er is nauwelijks onderbouwing voor. In alle databases die onze wereld rijk is, is op dit moment welgeteld één wetenschappelijk onderzoek te vinden dat aan dit onderwerp aandacht heeft besteed. Hoewel één onderzoek natuurlijk over het algemeen nog niet heel veelzeggend is, is het wel enorm belangrijk voor de rest van deze opzet en in deze paragraaf zal het dan ook uitgebreid besproken worden.

### 1.2.1 Onderzoeksopzet

Aan het onderzoek deden drie mannen en twee vrouwen mee. Deze kleine groep is samengesteld vanuit de overweging dat op die manier de veiligheid gegarandeerd bleef. De jongste deelnemer was 26, de oudste was 46. De problematiek waar het om draaide bevond zich in het Schizofrenie-spectrum, met eventueel daarnaast nog een andere stoornis. De deelnemers hadden geen van allen ervaring met paarden, maar voelden zich wel vertrouwd in de omgeving van dieren.

Het doel van de thérapie was om zelfvertrouwen te ontwikkelen. Om die reden was er vanuit de begeleiders een voortdurende, onvoorwaardelijk positieve

ondersteuning aanwezig. Ook werden de deelnemers gestimuleerd om elkaar op een realistische en positieve manier van feedback te voorzien. Omdat de onderzoekers zich primair wilden richten op de ervaringen van cliënten, kozen zij voor het interview als voornaamste onderzoeksmethode. Ze pasten bewust geen kwantitatieve onderzoeksmethoden toe, omdat die volgens hen afbreuk zouden doen aan het ervaringsgerichte karakter van de thérapie en dus ook het onderzoek.

Thérapiessessies vonden één keer per week plaats en een sessie duurde twee uur. In totaal werd er tien weken, dus twintig uur, gewerkt. Iedere thérapiessessie begon bij de paarden. De sessie begon met een soort mentale warming-up, waarin bijvoorbeeld de paarden door de deelnemers klaargemaakt werden voor de sessie. Vervolgens gingen de deelnemers echt aan het werk. Er werd in dit therapeutische proces vooral veel op de paarden gereden, waarbij aandacht was voor technische rijkunst, maar vooral ook voor ontspanning en omgang met het dier, die vervolgens werd teruggekoppeld naar de belevingswereld van de cliënt. De sessie werd afgesloten met een creatieve activiteit. Hierin was aandacht voor de voorafgaande ervaring met de paarden, deze werd in het beeldende werk verwerkt. Zo werd er bijvoorbeeld een bedankje voor het paard gemaakt.

### 1.2.2 Resultaten

Het doel van de thérapie was dus het opbouwen van zelfvertrouwen, en dat is gelukt. Alle deelnemers gaven na afloop van de thérapie aan daarin gegroeid te zijn. In het artikel dat het onderzoek beschrijft worden veel reacties van cliënten woordelijk uitgeschreven. Een voorbeeld:

*“I’m thinking, you know, instead of putting myself down, I’m thinking a lot of positive thoughts, and I’m thinking my life is improving, it’s getting better...by doing the things I always wanted to do...and not let fear stand in the way.”*

En:

*“I think it just, you know, it helped me with my depression. I went home, I went to sleep. It relaxed me. And, well, I guess, it made me feel like the horse loved me. Spending time with the horse, it felt like unconditional love. And, I think this would be an excellent program for everyone because you connect with the animal and you connect with yourself and you're outdoors and it does something to you. It's hard to explain, but when you go home you think, “Wow, another lesson! Wow, I'm getting better! I felt good. I feel better now. I had a good time.”*

Omdat de onderzoekers geen gebruik hebben gemaakt van meer kwantitatieve onderzoeksmethoden en in hun artikel geen SMART-doelen stellen noch beschrijven in welke mate die doelen zijn behaald, is er niet meer te zeggen over de resultaten dan dat de deelnemers zijn gegroeid in hun zelfvertrouwen.

### I.2.3 Conclusie

De onderzoekers geven aan dat het positieve resultaat van dit onderzoek door twee factoren wordt veroorzaakt. Aan de ene kant is er het contact met het paard, dat therapeutisch werkt en de cliënten helpt met hun problemen aan de slag te gaan. Aan de andere kant is er het creatieve werk, dat de cliënten helpt om de bij de paarden behaalde resultaten te verwerken en er meer bewust van te worden. Dit zou betekenen dat de combinatie van equithérapie en beeldende therapie dus heel succesvol is – de twee losse therapievormen voegen echt iets aan elkaar toe. (Bizub, Davidson & Joy, 2003)

### I.2.4 Betekenis van dit onderzoek

Dit is een voorbeeld van het soort onderzoek dat wordt bedoeld wanneer de critici van equithérapie zeggen dat het gedane onderzoek niet veel waarde heeft. Er is immers geen gebruik gemaakt van kwantitatieve methoden, de onderzochte groep is bijzonder klein en daardoor niet representatief en er is geen controlegroep. Toch is dit onderzoek een mooi begin. Het is namelijk de basis voor een hypothese, die als volgt luidt:

*“Beeldende therapie en equithérapie kunnen zo worden gecombineerd, dat ze elkaar versterken.”*

Met deze hypothese en de – zij het magere – resultaten is een mooie basis gelegd voor vervolgonderzoek. Uit het gepubliceerde artikel volgen allerlei vervolgvragen, die in hoofdstuk 3 nader zullen worden besproken. Dit onderzoek zal een stuk gedetailleerder ingaan op de combinatie van equithérapie en beeldende therapie en is erop gericht te bekijken of de hypothese die volgt uit het gepubliceerde onderzoeksverslag inderdaad waarheid is.

# Hoofdstuk 2: Probleemstelling

In Hoofdstuk 2 zal de probleemstelling worden besproken. Eerst wordt de huidige situatie geschetst en vervolgens wordt ingegaan op de manier waarop dit onderzoek dat probleem hoopt op te lossen en dus ook het doel van dit onderzoek.

## 2.1 Huidige situatie

Op dit moment is er een aantal praktijken in Nederland die gebruik maken van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie. Enig speurwerk op het internet wijst uit dat het hierbij gaat om minimaal tien instellingen en zzp-ers, die beeldende therapie en equithérapie gecombineerd inzetten. Dit zijn dan alleen nog de praktijken waar het werkelijk om beeldende creatieve therapie gaat en varianten daarvan, zoals kunstzinnige therapie en tekentherapie; de therapiepraktijken die vanuit een totaal andere invalshoek kijken maar daarbij wel gebruik maken van zowel creatieve middelen als paarden zijn daarin nog niet meegenomen. Met zekerheid is dus te stellen dat er in Nederland tien praktijken gebruik maken van de combinatie beeldende therapie en equithérapie, (Centrum voor Psychocreatieve Ontwikkeling, z.j.; Exousia, z.j.; Jolanda Kleiss, z.j.; Kunst en Vlieg, z.j.; Liz en Laire, z.j.; NNelleke, z.j.; Onstaheerd, z.j.; Praktijk in het Bos, z.j.; Triade, z.j.; Van Vuuren Trainingen, z.j.<sup>1</sup>) en het vermoeden bestaat dat dat aantal nog een stuk groter is.

## 2.2 Het probleem

De websites van aanbieders van deze gecombineerde therapievorm staan vol succesverhalen en reacties van tevreden cliënten. Dat is natuurlijk prachtig, maar, zoals gezegd, het is een feit dat er over deze combinatie nog nauwelijks onderzoek is gepubliceerd, en het enige onderzoek dat wél te vinden is, is van schamele kwaliteit.

Het is dus helemaal niet duidelijk of het wel verstandig is deze twee vormen van therapie te combineren. Passen ze wel bij elkaar? Kunnen ze wel worden gecombineerd? En heeft het ook daadwerkelijk zin om ze te combineren? Wat is daarvan de toegevoegde waarde? Voor welke doelgroepen is de therapie geschikt? Wat zijn de effecten ervan? En met welke kritische noten moet bij de toepassing ervan rekening worden gehouden? Dit zijn zomaar enkele vragen waar de therapeuten die er gebruik van maken vaak wel een eigen idee of mening over hebben, maar waar geen objectief onderzoek over gepubliceerd is.

Dit is een probleem, omdat het welzijn van een kwetsbare groep mensen in het geding is. Het feit dat het om mensen gaat op zich is al voldoende om te zeggen dat men echt alleen zou moeten werken met methoden die grondig zijn onderbouwd en verantwoord, maar hier gaat het ook nog eens om mensen die met een extra uitdaging – in de vorm van een stoornis of iets dergelijks – te kampen hebben en het daardoor dus mogelijk niet kunnen verdragen om behandeld te worden met een ‘slechte’ vorm van therapie. (Tanghe & Winter, 2005)

Het is te vergelijken met mensen in een ziekenhuis die een bepaald medicijn voorgeschreven krijgen. In dat geval is het belangrijk dat deze mensen een medicijn krijgen dat hun ziekte geneest of afremt, dat ze een medicijn krijgen dat hen zo min mogelijk verdere schade berokkent en dat er, indien er sprake is van een combinatie van medicijnen, nauwkeurig wordt bekeken of de toe te dienen medicijnen wel bij elkaar passen. Pas wanneer dit nauwkeurig is onderzocht, gaat men ertoe over patiënten met het middel of de middelen te behandelen. (Constant, 2009)

In feite is psychotherapie ook een ‘medicijn’: het is een medicijn voor de psyche. (Tanghe & Winter, 2005) Het spreekt voor zich dat daarom ook in dit geval degelijk onderzoek nodig is voordat tot behandeling wordt overgegaan, om te voorkomen dat de therapie niet geneest, dat de therapie zelfs extra schade berokkent of dat combinatie van verkozen therapieën niet bij elkaar passen. Ook hier zou het middel (de combinatie van beeldende therapie en equithérapie) dus

---

<sup>1</sup> z.j. = zonder jaartal

pas toegediend moeten worden, wanneer men er zeker van is dat de combinatie daadwerkelijk de aangewezen is voor de betreffende cliënt. Daar meer over te weten komen kan alleen door gedegen onderzoek. (Constant, 2009)

## 2.3 Het doel van dit onderzoek

Dit onderzoek heeft zich ten doel gesteld informatie in te winnen over de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, om zo het welzijn van de cliënten die hiermee worden behandeld en in de toekomst zullen worden behandeld veilig te stellen. De 'subdoelen' van dit onderzoek zijn dan ook:

- onderzoeken in hoeverre de combinatie van beeldende therapie en equithérapie cliënten geneest of stabiliseert
- onderzoeken in hoeverre de combinatie van beeldende therapie en equithérapie cliënten geen verdere schade berokkent
- onderzoeken in hoeverre beeldende therapie en equithérapie bij elkaar passen.

Door aan deze doelstelling te voldoen kan cliënten, afhankelijk van de uitkomst van het onderzoek, worden aangeraden dan wel afgeraden om een behandeling bij een instelling die gebruik maakt van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie aan te gaan. Uiteraard is het ook zeer goed mogelijk dat deze behandeling alleen aan bepaalde groepen cliënten wordt aangeraden, of dat er een positief advies met daaraan vast verschillende mitsen en maren uit het onderzoek komt. Dit alles is afhankelijk van de verkregen resultaten.

Ook moet rekening worden gehouden met het feit dat dit onderzoek zeer open van aard is; omdat het onderzoek naar deze gecombineerde therapievorm nog zo in de kinderschoenen staat, is besloten dit onderzoek een zo breed mogelijke basis te geven. Dat betekent dat het niet altijd mogelijk zal zijn daarbij ook de diepte in te gaan. Dat is geen belemmering, aangezien het primaire doel

van dit onderzoek is om informatie in te winnen, maar het moet wel gezegd worden.

Kort gezegd komt het erop neer dat dit onderzoek zich ten doel heeft gesteld meer informatie in te winnen over de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, om zo – meteen na dit onderzoek of na eventuele vervolgonderzoeken – de beroepspraktijk te kunnen verbeteren en cliënten dus betere, meer effectieve zorg te kunnen bieden.

# Hoofdstuk 3: Vragen

Na het beschrijven van de probleemstelling komen hier de daaruit voortvloeiende hoofdvraag en deelvragen aan bod. Deze zullen leidend zijn in de zoektocht naar een oplossing voor het hierboven geschetste probleem.

## 3.1 Hoofdvraag

Zoals in het voorgaande hoofdstuk werd beschreven, gaat het er in dit onderzoek om meer informatie te verzamelen rondom de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, met als doel het kunnen aanbieden van een beter therapietraject aan cliënten. Logischerwijs volgt daaruit de volgende hoofdvraag:

*In hoeverre kunnen beeldende therapie en equithérapie zo worden gecombineerd, dat ze elkaar versterken?*

## 3.2 Deelvragen

Om deze hoofdvraag zo compleet en zo waarheidsgetrouw mogelijk te kunnen beantwoorden zijn verschillende deelvragen opgesteld. Hieronder worden deze vragen één voor één behandeld.

### 3.2.1 Overeenkomsten

De eerste deelvraag richt zich op de overeenkomsten tussen beeldende therapie en equithérapie. Er wordt hierbij bekeken op welke punten de therapievormen vergelijkbaar zijn en wat die overeenkomsten betekenen voor de combinatie. Mogelijk zorgen bepaalde overeenkomsten ervoor dat de therapievormen heel mooi op elkaar aansluiten, maar het kan ook zijn dat er zoveel overeenkomsten zijn dat een combinatie onzinnig is en niets toevoegt. Dit soort punten worden behandeld in de als volgt geformuleerde eerste deelvraag:

*1 Wat zijn de overeenkomsten tussen beeldende therapie en equithérapie?*

### 3.2.2 Verschillen

In de tweede deelvraag is aandacht voor de verschillen tussen beeldende therapie en equithérapie. Deze zullen uitgebreid bekeken en beschreven worden, waarna ook de betekenis voor de combinatie weer aan bod komt: vullen de verschillen elkaar aan, of spreken ze elkaar tegen? De deelvraag luidt als volgt:

*2 Wat zijn de verschillen tussen beeldende therapie en equithérapie?*

### 3.2.3 Indicaties

Zoals eerder al is gezegd, is met opzet gekozen voor een zeer brede onderzoeksdoelgroep. Dit omdat er nog geen onderzoek is gedaan naar dit onderwerp en de onderzoeker niet op voorhand doelgroepen wil uitsluiten. Was er bijvoorbeeld gekozen om te kijken in hoeverre de therapie geschikt is voor kinderen met ADHD, dan had de uitslag van dat onderzoek, of die nou positief of negatief geweest zou zijn, niets gezegd over bijvoorbeeld volwassenen met een depressie, en in zo'n verkennend onderzoek als dit is dat zonde. Daarom is er gekozen om een deelvraag aan het onderwerp doelgroepen, oftewel indicaties, te wijden. Hierin komen uiteraard ook contra-indicaties aan bod. De deelvraag is als volgt opgesteld:

*3 Wanneer is een combinatie van beeldende therapie en equithérapie geïndiceerd?*

### 3.2.4 Behandeldoelen

In deze vierde deelvraag wordt gekeken naar de doelen die kunnen worden behaald door beeldende therapie en therapie met paarden te combineren. Deze deelvraag luidt:

- 4 *Welke behandeldoelen kunnen door de inzet van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie worden behaald?*

### 3.2.5 Interventies

In de verkennende literatuurstudie van hoofdstuk I is al uitgebreid aandacht geweest voor zowel beeldende als paard-gerichte interventies, maar hoe kunnen die interventies nu gecombineerd ingezet worden? Zijn er ook interventies mogelijk waarin tegelijkertijd het paard en de beeldende materialen worden gebruikt? Hoe kan een sessie 'beeldende equithérapie' eruit zien, en wat zijn daar de voor- en nadelen van? Deze vragen komen terug in de volgende deelvraag:

- 5 *Wat zijn de kenmerken van de interventies van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie?*

### 3.2.6 Behandeleffecten

Een vraag waarmee het succes van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie natuurlijk staat of valt, is of de gecombineerde therapievorm effect heeft, en wat die effecten dan zijn. Hier wordt bekeken of de vooraf opgestelde behandeldoelen worden behaald en welke (andere) effecten er in de therapie veel gezien worden. De deelvraag:

- 6 *Wat zijn de behandeleffecten van de inzet van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie?*

### 3.2.7 Ervaringen in de praktijk

Een onderzoek dat uiteindelijk ten doel heeft het leven van mensen te verbeteren, is natuurlijk niet compleet zonder de ervaringen van de cliënten die deze therapievorm hebben ondergaan. Literatuur en praktische ervaringen van deskundigen kunnen nog zo veel zeggen, als de mening of het gevoel van een cliënt anders is, dan geeft dit een onmisbare draai aan het onderzoek. Dat is dan

ook de reden dat dit als belangrijke deelvraag is opgenomen in dit onderzoek, te weten:

- 7 *Hoe wordt een combinatie van beeldende therapie en equithérapie in de praktijk ervaren?*

### 3.2.8 Kritische noten

In de praktijk is nog erg veel kritiek op de toepassing van therapie met paarden. Ook hier geldt dat er dan misschien wel onderzoeken zijn gedaan die bewijzen dat therapie met paarden wel degelijk effectief kan zijn, wanneer de mening van deskundigen anders is, moet dat in het onderzoek worden meegenomen. In deze deelvraag wordt dan ook aandacht besteed aan kritische punten waar in de eventuele toepassing van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie rekening mee gehouden dient te worden. De deelvraag is als volgt geformuleerd:

- 8 *Met welke kritische noten moet bij de inzet van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie rekening worden gehouden?*

# Hoofdstuk 4: Werkwijze

Hoofdstuk 4 is gewijd aan de methoden en technieken die zijn gebruikt om dit onderzoek tot een succesvol (en dus betrouwbaar) resultaat te brengen. Eerst wordt ingegaan op het type onderzoek. Vervolgens komt de manier waarop data zijn verzameld aan bod en tenslotte wordt overgegaan tot de manier waarop de data zijn verwerkt en de kwaliteitscontrole die is uitgevoerd.

## 4.1 Een kwalitatief onderzoek

Onderzoek binnen de vaktherapie draait over het algemeen sterk om subjectieve ervaringen. Daarom is kwalitatief onderzoek een veelgebruikte methode. (Payne, 1993) De onderzoeker heeft hierin de kans open en flexibel te zijn tegenover de doelgroep. De data die het onderzoek opleveren worden vaak beschreven in plaats van in een grafiek gepresenteerd, omdat het over het algemeen bij kwalitatief onderzoek niet om cijfers draait, wat bij kwantitatief onderzoek juist wel zo is. (Notermans & Willemars, z.j.)

Dat dit een kwalitatief onderzoek is, is duidelijk te zien aan het feit dat er een vrij kleine groep respondenten is gebruikt, dat de nadruk ligt op persoonlijke verhalen en observaties en er is absoluut meer dan alleen het numerieke deel van het toetsenbord nodig om de resultaten van dit onderzoek te beschrijven. (Plooi, 2014)

## 4.2 Een ontwikkelingsonderzoek

Dit onderzoek valt in de categorie 'ontwikkelingsonderzoek'. Dat komt omdat het erop gericht is een nieuw therapieaanbod te ontwikkelen. Het onderwerp is zorgvuldig bestudeerd, er zijn interventies ontwikkeld en geëvalueerd en het onderwerp vult een leegte in de huidige situatie op. Dit zijn allemaal kenmerken die maken dat dit onderzoek voldoet aan de criteria van een ontwikkelingsonderzoek. (Migchelbrink, 2006; Nieveen & Plomp, 2007; Notermans & Willemars, z.j.)

Daarnaast zijn er door Hannafin en Wang (2005) verschillende criteria opgesteld, waaraan dit onderzoek ook allemaal voldoet:

- Pragmatisch:  
Er is aandacht voor zowel theorie als praktijk, met als doel een probleem in de praktijk op te lossen.
- Contextueel:  
Dit onderzoek wordt niet uitgevoerd binnen een specifieke instelling, waar Hannafin en Wang (2005) op lijken te doelen, maar heeft wél een zeer rechtstreekse verbinding met de beroepspraktijk en voldoet in die zin wel aan het criterium 'contextueel'.
- Theoriegericht  
Dit onderzoek bouwt voort op een indrukwekkende basis van theorie en produceert op zichzelf ook weer kennis, en dus theorie.
- Iteratief  
Er is een duidelijk proces van analyseren, ontwerpen, inzetten en evalueren gevolgd.
- Interactief  
Er is bewust een samenwerking met verschillende professionals opgezet, die de onderzoeker in dit proces steunen. Daardoor kan dit onderzoek niet alleen worden gebruikt voor puur het opdoen van theoretische kennis, maar ook om de beroepspraktijk daadwerkelijk te verbeteren.
- Integratief  
Er zijn verschillende dataverzamelings- en verwerkingsmethoden toegepast.

## 4.3 Dataverzamelingstechnieken

### 4.3.1 Literatuurstudie

Ondanks het feit dat er over specifiek de combinatie van beeldende therapie en equithapie nog maar één onderzoek gepubliceerd is, is bestaande

literatuur voor dit onderzoek wel een enorm belangrijke bron. Hiervoor zijn twee redenen te noemen.

Ten eerste is het eerder beschreven onderzoek dan wel niet van erg grote waarde, het geeft wél aanleiding tot het doen van vervolgonderzoek, omdat het een hypothese opwerpt. Dat onderzoek is dan ook de basis voor het onderzoek waar deze paper verslag van doet.

Ten tweede is er over de combinatie van equithérapie en beeldende therapie nog niet veel literatuur beschikbaar, maar over beide losse therapievormen is die literatuur er wel. De informatie uit die literatuur is door de onderzoeker uitvoerig bestudeerd, geïnterpreteerd en in de context van dit onderzoek geplaatst. Ondanks dat de betreffende literatuur niet over de combinatie van therapievormen gaat, kon de onderzoeker door informatie uit verschillende bronnen zelf te combineren, conclusies trekken die wel betrekking hebben op de combinatie van beeldende therapie en equithérapie.

Het belang van literatuuronderzoek is voor een kwalitatief onderzoek als dit zeer groot. Dat komt omdat de literatuur inzicht geeft in kennis en theorieën die over een onderwerp bestaan en die over het algemeen – mits de bronnen secuur zijn uitgekozen – door een grote groep deskundigen als waar wordt aangenomen. (Jong & Vandenbroele, 2003) Deze zijn essentieel voor het komen tot betrouwbare resultaten; een conclusie zonder diepgang en context is immers niet veel waard. (Booij, Lewis, Saunders, Thornhill & Verckens, 2011) Daarnaast is de literatuurstudie essentieel geweest voor het komen tot de probleemstelling (Jong & Vandenbroele, 2003); was de literatuur niet bestudeerd, dan had de onderzoeker immers nooit gemerkt dat er zo weinig literatuur beschikbaar was.

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van diverse soorten literatuur, te weten:

- boeken
- (wetenschappelijke) tijdschriften
- kranten
- internet

Deze bronnen zijn door de onderzoeker aan de hand van verschillende criteria zorgvuldig getest op betrouwbaarheid:

- Autoriteit

- o in hoeverre is de auteur deskundig betreffende het onderwerp?
- o in hoeverre is de bron peer-reviewed?
- Inhoud
  - o wat is de intentie van de tekst?
  - o gaat het om feiten of meningen?
  - o in hoeverre komt de informatie overeen met andere bronnen?
- Tijd
  - o is de informatie nu nog van toepassing?
- Ontwerp
  - o is de tekst professioneel opgesteld en geschreven?
- Waarde
  - o is er een literatuurlijst aanwezig?
  - o in hoeverre zijn de gebruikte bronnen betrouwbaar?
  - o wordt de informatie door andere onderzoekers gebruikt?

De criteria zijn gebaseerd op de adviezen die onderzoeksdeskundigen Boekhorst, Kwast en Wevers (2004) hierover geven in hun boek 'informatievaardigheden'.

### 4.3.2 Interviews met deskundigen

Een andere heel belangrijke bron van informatie voor dit onderzoek waren de deskundigen die deze vorm van therapie in de praktijk inzetten. Vijf van deze mensen zijn geïnterviewd op een half-open manier. Hierbij zijn de deelvragen in dit onderzoek globaal als leidraad gebruikt, maar is vooral ook heel veel aandacht geweest voor de eigen invulling van deze mensen aan het werk dat ze doen.

Deze manier van informatie vergaren wordt door diverse bronnen als zeer nuttig voor dit type onderzoek beschreven. Zo wordt onder andere gezegd dat door middel van deze interviewtechniek relatief onbekende verschijnselen (zoals dus de combinatie van beeldende therapie en equithérapie) goed onderzocht kunnen worden, omdat er aandacht is voor zowel de theoretische achtergrond als de concrete ervaringen met het onderwerp. (Hartman & Lucassen, 2007) Ook levert deze vorm van informatievergaring vaak een 'rijke en gedetailleerde

verzameling gegevens' op, waaruit vervolgens precies gedestilleerd kan worden wat de onderzoeker nodig heeft. (Booij et al., 2011)

De interviews zijn allen opgenomen en na het afnemen volledig uitgetypt. De geschreven versie van de interviews is terug te vinden in Bijlage I.

### 4.3.3 Vragenlijsten voor cliënten

Voor dit onderzoek was het, in de ogen van de onderzoeker, absoluut noodzakelijk om ervaringen van cliënten die de combinatie van beeldende therapie en equithérapie hebben ondergaan, op te nemen. De beste manier om dat te doen, zou waarschijnlijk een combinatie van observeren en interviewen zijn geweest. Dat bleek echter onmogelijk, wat drie oorzaken had. Ten eerste is deze vorm van therapie nog niet zo wijdverspreid en er zijn dan ook nog niet heel veel cliënten die er gebruik van hebben gemaakt. Ten tweede waren de cliënten van de therapeuten die de onderzoeker heeft gesproken vaak niet in staat om mee te werken, hetzij omdat ze te maken hadden met een geheimhoudingsplicht (zoals bijvoorbeeld in het geval van slachtoffers van mensenhandel zo was (Hienekamp, 2015)), het zij omdat ze geestelijk niet capabel waren (bijvoorbeeld omdat ze zich in een psychose bevonden (Hienekamp, 2015)). Ten derde gaven een aantal mensen aan zelf in hun therapieën al veel bezig te zijn met observaties en onderzoek, waardoor dit een dubbele en dus te grote belasting voor de cliënten zou zijn (Sanders, 2015). Meer over de zoektocht naar ervaringen van cliënten, en de struikelblokken die hierin voor de voeten opgeworpen werden, is te lezen in het procesverslag dat bij dit onderzoeksverslag hoort.

Uiteindelijk heeft de onderzoeker drie cliënten bereid gevonden mee te werken aan het onderzoek, in de vorm van een gestructureerde, anonieme vragenlijst. Deze is naar de cliënten gemaild en ook weer via de mail werd er antwoord gegeven. Er is gebruik gemaakt van gesloten vragen, met bij iedere vraag extra ruimte voor eigen toevoegingen. In de inleiding bij de vragenlijst werden de cliënten gestimuleerd om ook daadwerkelijk van die extra ruimte gebruik te maken.

Deze manier van vragen stellen had niet de eerste voorkeur, omdat er diverse nadelen bij komen kijken. Zo is het op deze manier niet mogelijk de non-verbale aspecten van communicatie mee te nemen in de resultaten van het

onderzoek, omdat die niet zijn gezien. Ook was het niet mogelijk om door te vragen op interessante punten die in het interview omhoog kwamen. Dat maakt deze gesloten vragenlijsten vrij beperkt. (Plooij, 2014) De gesloten vragenlijst heeft echter ook een aantal belangrijke voordelen. Het bespaarde tijd, die vervolgens aan andere aspecten van het onderzoek besteed kon worden, en het leverde kwantitatieve resultaten op. Hoewel dit een kwalitatief onderzoek is, maken kwantitatieve toevoegingen wel dat de resultaten van het onderzoek begrijpelijker, duidelijker en betrouwbaarder zijn. (Hartman & Lucassen, 2007) Een derde groot voordeel is natuurlijk dat op deze manier de ervaringen van cliënten toch nog konden worden meegenomen, wat anders niet was gelukt. De ruwe data afkomstig uit de vragenlijsten zijn opgenomen in Bijlage II.

### 4.3.4 Participerende observaties en interviews met proefpersonen

Om het gebrek aan een praktijkobservatie te compenseren, is ervoor gekozen zelf een praktijksituatie te creëren en deze te observeren. Het doel hiervan was te bekijken hoe proefpersonen het paard en de beeldende materialen ervaren als verdiepend middel. Deze mensen hebben een aantal ontwikkelingsgerichte opdrachten met paard en beeldend materiaal uitgevoerd. Deze sessie werd geobserveerd en achteraf werd de proefpersonen een vragenlijst voorgelegd met gesloten vragen, maar ook zeer veel mogelijkheid om hieraan eigen antwoorden toe te voegen. Er is hier dus sprake van zowel een participerende observatie als een interview. De ruwe data afkomstig uit het interview zijn opgenomen in Bijlage III.

#### 4.3.4.1 De proefpersonen

Voor dit onderzoek zijn negen proefpersonen gebruikt. Deze mensen varieerden in leeftijd van tien tot 55 jaar oud. Er deden drie vrouwen en zes mannen mee. Ze waren afkomstig uit alle lagen van de samenleving. De mensen zijn niet uitgekozen op basis van psychische problematiek; het is niet uitgesloten dat een deel van de proefpersonen hier wel mee te maken heeft, maar voor deze proefopzet heeft het geen rol gespeeld. Dit omdat de ervaring op zich centraal

stond. Alle mensen waren bekenden van de onderzoeker. Dat betekent dat de groep, uit praktische overwegingen, niet volledig willekeurig is samengesteld.

#### 4.3.4.2 Het paard

Het paard dat werd gebruikt is een negenjarige ruin <sup>2</sup>, genaamd Faun. Hij is een kruising tussen een Fjord en een KWPN'er <sup>3</sup>. Hij is ongeveer één meter vijftig hoog en stevig, gespierd, ietwat mollig gebouwd. Wat betreft karakter is hij bijzonder vriendelijk, maar ook erg gevoelig. Daarnaast heeft hij een sterke eigen wil en kan hij tegen een stootje. Deze combinatie van karaktereigenschappen maakt Faun een geschikt therapiepaard. (Laarakker, 2006) De onderzoeker kent Faun al gedurende lange tijd, heeft een sterke band met hem en werkt meerdere malen per week met hem. Dit bood als voordeel dat zij goed kon beoordelen in hoeverre Faun inzetbaar was voor dit doeleinde en ook dat zij de veiligheid en het welzijn van zowel proefpersoon als paard kon waarborgen omdat zij de door het paard afgegeven signalen kon herkennen en interpreteren.

#### 4.3.4.3 Het beeldende materiaal

Toen het tijd was voor de opdracht met het beeldende materiaal (zie paragraaf 4.3.4.6) werd de cliënten een grote tas aangeboden met daarin verschillende beeldende materialen, te weten:

- Een blok wit tekenpapier, A3, 160 grams
- Een blok wit tekenpapier, A4, 80 grams
- Een blok knutselpapier, A4, 80 grams, in tien verschillende kleuren
- Een pakje witte correspondentiekaarten
- Een pakje vierkante vouwblaadjes in vijf verschillende kleuren
- 6 Tekenpotloden in verschillende hardheden
- 12 Kleurpotloden in verschillende kleuren
- 20 Viltstiften in verschillende kleuren
- 60 Wascokrijtjes in verschillende kleuren
- 12 Vetkrijtjes in verschillende kleuren

---

<sup>2</sup> Een ruin is een gecastreerd mannelijk paard.

<sup>3</sup> Een Fjord en een KWPN (Koninklijk Warmbloed Paard Nederland) zijn paardenrassen.

- 8 Potjes glitter in verschillende kleuren
- Een doosje blauwe sterretjes
- Een zakje met verschillend gekleurde veertjes
- Een zakje met verschillend gekleurde stukjes rubber
- Een zakje met verschillend gekleurde ballonnen
- 6 Tubes acrylverf in verschillende kleuren
- 20 Penselen, in verschillende vormen, diktes en hardheden
- Een schoteltje voor de verf
- Een bakje voor water
- Een flesje lijm
- Een schaar
- Plakband
- Een gummetje
- Een puntenslijper
- Een rol wc-papier.

#### 4.3.4.4 De opzet

Voorafgaand aan de proefopzet is aan alle deelnemers een e-mail verstuurd met daarin uitleg over dit onderzoek en praktische informatie over hun deelname. Zo stond er in de mail dat het handig is om stevige laarzen te dragen in verband met eventuele modder en was er een routebeschrijving toegevoegd. Ook werden de deelnemers er in de mail al van verzekerd dat het hier geen therapeutische sessie betrof en dat ze bij vragen of opmerkingen altijd contact met mij konden opnemen.

Daarna is met alle deelnemers afzonderlijk een afspraak gemaakt. Bijna alle deelnemers kwamen alleen. Twee deelnemers werkten samen mee, en één van de twee kinderen werd door zijn moeder gebracht, waarna de moeder tijdens de proefopzet iets anders ging doen. Belangrijk om te zeggen is dat de proefopzetten plaatsvonden *nadat* de eerste interviews met deskundigen waren afgenomen; dit omdat de onderzoeker het, ondanks het feit dat zij een bijna afgestudeerd therapeut is en zeer uitgebreide ervaring in het werken met paarden heeft, belangrijk vond tips en adviezen van deskundigen omtrent deze proefopzet mee te nemen.

Aan het begin van de proefopzet is de deelnemers nogmaals het één en ander uitgelegd. Er werd door de onderzoeker verteld en gevraagd:

- Waartoe de proefopzet diende
- Dat het niet ging om een therapeutische sessie, maar om het delen van een ervaring, en dat de mate van diepgang tijdens de opzet dan ook geheel in handen van de deelnemer lag
- Dat het niet ging om technisch correct werken met het paard of om 'mooie' kunst maken, maar om het proces, en dat er daarom ook géén goed of fout bestond, tenzij de veiligheid of het welzijn van mens en/of paard in het geding zou komen (zie verderop)
- Dat al het werken met het paard op de grond zou gebeuren en dat er niet zou worden gereden
- Dat er in principe (met enige flexibiliteit in acht genomen) drie opdrachten gegeven zouden worden met het paard, waarna er één opdracht met de beeldende materialen volgde
- Dat de deelnemer zelf mocht bepalen hoe lang de opdrachten duurden
- Dat de onderzoeker de veiligheid en het welzijn van zowel deelnemer als paard nauwkeurig in de gaten zou houden, en dat zij zou ingrijpen als zij vermoedde dat de veiligheid dan wel het welzijn van één van de partijen of beide niet meer te garanderen was
- Dat de onderzoeker te allen tijde in dienst van de proefpersoon stond en dat dus alles gevraagd en gezegd mocht en kon worden
- Of de proefpersoon ermee akkoord ging dat de onderzoeker af en toe foto's maakte van het proces.

#### 4.3.4.5 De opdrachten met het paard

Vooraf zijn door de onderzoeker drie opdrachten met gebruik van het paard bedacht. Er is echter wel tegen de proefpersonen verteld dat zij zelf konden aangeven wat ze prettig vonden en wat niet. Zo deed er bijvoorbeeld een zwangere vrouw mee, die erg nerveus was rondom haar kwetsbare buik en de manier waarop Faun daarmee om zou gaan. Haar is geantwoord dat zij alleen moest doen wat ze zelf fijn vond: wilde ze liever van op een afstandje met Faun werken, dan was dat ook mogelijk. Ook is er voor één proefpersoon een

opdracht toegevoegd. Hij gaf aan opdracht 3 (zie hieronder) te makkelijk te vinden, omdat hij al ervaring met paarden had. Toen is hem gevraagd het touw van het halster af te halen en het paard, zonder fysiek contact (!) toch door het parcours te leiden. Uiteindelijk hebben alle proefpersonen – in hun eigen tempo en op hun eigen manier – alle drie de opdrachten met het paard volbracht.

Ook gebeurde er heel veel rondom de opdrachten. Zo werd bijvoorbeeld aan alle proefpersonen vooraf, bij binnenkomst, gevraagd wat de aanblik van het grazende paard in de wei met hen deed. De drie opdrachten waren dus niet de enige momenten van waardevolle informatie, maar liepen wel als rode draad door het geheel. De opdrachten luiden als volgt:

1. Maak kennis met het paard.
2. Maak fysiek contact met het paard en doe hem een halster met daaraan een touw om.
3. Gebruik de klaargelegde spullen <sup>4</sup> om een parcoursje uit te zetten en loop dat samen met het paard.

Idealiter had de onderzoeker de proefpersonen het paard zelf uit de wei, en dus uit zijn kudde laten halen. (Nelstein, 2009) De kudde waarin Faun staat is echter niet altijd even rustig – er wordt nog wel eens dol in het rond gerend, getrapt en gebeten – en uit veiligheidsoverwegingen leek dat dan ook niet verstandig. Daarom vonden alle opdrachten plaats in en rondom een kleine bak <sup>5</sup> waarin het paard vooraf door de onderzoeker apart was gezet. Daar moet wel bij vermeldt worden dat Faun – herinnert u zich de eerder vernoemde sterke eigen wil – regelmatig besloot dat hij het bakje zat was, onder het touw door liep en het terrein ging verkennen. Dit leverde geen gevaar op en daarom heeft de onderzoeker dit laten gebeuren, om aan de proefpersoon over te laten tot handelen over te gaan.

Het deel met het paard werd afgesloten met de opdracht aan de deelnemer om Faun naar de wei of zijn stal (afhankelijk van de tijd van de dag, ochtend of middag) te brengen, hem te voeren en afscheid van hem te nemen.

---

<sup>4</sup> Voorafgaand aan de sessie waren door de onderzoeker verschillende materialen klaargelegd. Denk daarbij aan emmers, touwen, houten balken, autobanden, etc.

<sup>5</sup> Een bak is een afgezet stuk grond met een zandbodem dat wordt gebruikt om met een paard te werken, aan de hand of onder het zadel.

#### 4.3.4.6 De beeldende opdracht

Hierna werd overgegaan tot het beeldende werken. Voor deze volgorde is gekozen op aanraden van verschillende deskundigen. In de interviews met hen kwam regelmatig terug dat het beeldend werken vaak uitstekend gebruikt kan worden om de voorgaande ervaringen met het paard te bevestigen, te concretiseren of te laten bezinken. Voor dat concept is dan ook gekozen bij dit onderzoek. De eerder beschreven tas met materialen werd aan de proefpersoon beschikbaar gesteld. Ook werd aan de proefpersoon de keuze van de locatie voorgelegd. Op het terrein is namelijk een rustig hoekje aanwezig waar twee stoelen staan, maar geen tafel is. Er is ook een picknickplek mét tafel, maar die is wat drukker en er lopen regelmatig mensen langs. Die keuze is dus aan de deelnemers overgelaten.

Aan de deelnemers is de opdracht voorgelegd om hun voorgaande ervaring met het paard en de gevoelens en gedachten die zij daarbij ervoeren te verbeelden. Er is hen gevraagd of ze het fijn vonden als de onderzoeker daar bij bleef, of dat ze liever even alleen wilden zijn. Daar maakte ieder zijn eigen keuze in. Ook werd aangegeven dat naast de materialen uit de tas ook andere spullen gebruikt mochten worden, zoals bijvoorbeeld natuurlijke materialen. Dat werd door verschillende proefpersonen gedaan. Één jongen van twaalf had zelfs aan drie strengtjes hooi genoeg om zijn verhaal te verbeelden. Hij vond het zelf daarbij overigens erg komisch dat de onderzoeker 'die hele tas helemaal voor niets had meegesleept'. Na afloop van het werken werd het beeld uitgebreid besproken. Er werd aan de proefpersonen gevraagd om het werk mee naar huis te nemen en er daarna mee te doen wat ze zelf wilden.

## 4.4 Dataverwerkingsmethoden

De informatie die in dit onderzoek is gebruikt, is dus afkomstig uit literatuur, uit interviews met deskundigen, uit vragenlijsten van cliënten en uit interviews met proefpersonen. Die informatie moet vervolgens worden verwerkt, zodat er resultaten uit kunnen worden getrokken. Dit wordt op twee verschillende manieren gedaan: door gebruik te maken van een inhoudsanalyse en door gebruik te maken van triangulatie. Beiden zullen hier worden besproken.

### 4.4.1 Inhoudsanalyse

Bij de verwerking van de verkregen data is in de eerste plaats gebruik gemaakt van een inhoudsanalyse. Dat houdt in dat de verschillende bronnen (literatuur, interviews met deskundigen, vragenlijsten van cliënten, interviews met proefpersonen) zorgvuldig bekeken en uitgewerkt zijn, dat de benodigde informatie eruit is gehaald en dat deze naast de informatie uit andere bronnen is gelegd. (Smeijsters, 2005)

Het voordeel van deze analysemethode is dat alle aspecten van de bron worden meegenomen, zowel kwantitatieve data als vooral ook kwalitatieve data komen sterk naar voren. Ook is er veel aandacht voor de persoonlijke noot die de bronnen in zich hebben. (Hartman & Lucassen, 2007) Dat maakt deze dataverwerkingsmethode zeer geschikt voor dit onderzoek.

Met deze inhoudsanalyse is bijvoorbeeld al een beginnetje gemaakt in Bijlage IV: daar is namelijk alle informatie van de cliënten enerzijds en de proefpersonen anderzijds, waar mogelijk samengevoegd en gepresenteerd in een overzichtelijke grafiek. Hier moet nadrukkelijk bij vermeld worden dat dit slechts een klein deel van de informatie toont; minstens zo belangrijk zijn immers de eigen, woordelijke toevoegingen van de mensen zelf. Het geeft echter wel een mooi, rond, globaal beeld van het geheel.

### 4.4.2 Kwalitatieve effectstudie

In zekere zin heeft dit onderzoek ook kenmerken van een kwalitatieve effectstudie. Hoewel de hoofdvraag niet direct gericht is op de resultaten van deze therapie, is dat natuurlijk wel een essentieel aspect ervan: als de combinatie van beeldende therapie en equithapie niet effectief is, heeft het geen zin om deze te combineren. Wat betreft effectiviteit wordt dan vooral gekeken naar de mate waarin de vooraf opgestelde doelen worden behaald en dat is kenmerkend voor een kwalitatieve effectstudie. Het verschil is wel dat bij een kwalitatieve effectstudie over het algemeen gebruik wordt gemaakt van vergelijkbare doelgroepen, wat hier niet het geval is, aangezien er gekozen is om geen specifieke doelgroep te beschrijven. De overeenkomst is daarentegen dat er bij een kwalitatieve effectstudie informatie wordt verkregen door middel van

verschillende bronnen die hun werkzaamheid op kwalitatief vlak hebben bewezen, zoals interviews en observaties. (Smeijsters, 2009)

## **4.5 Kwaliteitscontrole: triangulatie**

Tenslotte is er in dit onderzoek gebruik gemaakt van een methode die ervoor zorgt dat de betrouwbaarheid van het onderzoek vergroot wordt, genaamd 'triangulatie'. Dit houdt in dat de informatie die uit één bron is verkregen, bijvoorbeeld de literatuur, in de andere bronnen ook is nagezocht en dat er is gekeken in hoeverre de informatie daarin bevestigd of ontkracht werd. Dat zorgt er dus voor dat er alleen informatie in dit onderzoeksverslag te lezen is die door verschillende bronnen wordt onderbouwd en dat verhoogt de betrouwbaarheid aanzienlijk – de kans dat meerdere personen dezelfde fout maken, is immers een stuk kleiner dan dat één persoon dat zou doen. (Notermans & Willemars, z.j.)

# Hoofdstuk 5: Resultaten

In dit kernhoofdstuk komt aan bod wat het onderzoek heeft uitgewezen. De antwoorden zijn onderverdeeld per deelvraag. De ruwe data die bij de antwoorden op deze deelvragen horen, zijn, zoals eerder genoemd, opgenomen in de Bijlagen I tot en met IV.

## 5.1 Overeenkomsten

Tussen beeldende therapie en equithérapie zijn een aantal overeenkomsten te zien, die van invloed zijn op het al dan niet mogelijk zijn van een combinatie. Hier zullen een aantal van die overeenkomsten worden besproken.

### 5.1.1 Spiegelen

#### 5.1.1.1 Spiegelen in beeldende therapie

Zowel de beeldende therapie als de equithérapie werken heel sterk spiegelen. Bij beeldende therapie is dat ontzettend goed te zien. Het werk dat wordt gemaakt is immers bijna altijd geheel in handen van de cliënt en wordt dan ook bijna alleen maar door hem of haar beïnvloed. (Case & Dalley, 1990) Kleurgebruik en dynamiek in bijvoorbeeld een tekening zeggen veel over de cliënt, want die cliënt heeft het werk gemaakt en het werk is dus afkomstig uit zijn of haar belevingswereld. Op die manier functioneert het beeldende werk dus als een spiegel waar de cliënt naar kan kijken. (Haeyen, 2001) Hierover zeggen Dryden en Waller (1992):

*“The making of art objects provides another dimension ... which offers the woman an opportunity to find a reflection of herself. Instead of trying to find it in another she is faced with a reflection of her own inner world on a more figurative level.”*

Het grote voordeel hiervan is dat de cliënt van een afstandje naar zichzelf kan kijken, zoals ook zou gebeuren wanneer een cliënt letterlijk voor de spiegel staat. Het gemaakte werk kan worden geanalyseerd en er kan bijvoorbeeld

gevraagd worden wat de felle rode kleur met de emotie van de cliënt deed – of was het andersom en deed de emotie iets met de kleur? Dat zijn interessante vragen die betrekking hebben op het spiegelen effect van beeldende therapie. (Haeyen, 2001)

Dryden en Waller (1992) geven in hun *Art therapy. A handbook* een voorbeeld van de manier waarop ze dit spiegelen effect inzetten. Een vrouw met een eetstoornis en een ernstig vertekend zelfbeeld werd gevraagd een collage te maken van verschillende lichaamsvormen die ze uit tijdschriften knipte. Ze creëerde op die manier verschillende lichaamsbeelden. Vervolgens werd het werk in de groep besproken. Zowel de cliënte als haar groepsgenoten en therapeuten stonden om het werk heen en keken ernaar, waarna werd gevraagd naar de verschillende meningen en gevoelens over de lichaamsbeelden. De collage functioneerde dus als een spiegel. Op die manier kon de cliënte, met behulp van haar groepsgenoten en therapeuten, inzien wat de beelden met haar deden en waar ze zichzelf positioneerde ten opzichte van de lichamen in haar collage. Daar kon vervolgens mee worden gewerkt. (Dryden & Waller, 1992)

#### 5.1.1.2 Spiegelen in equithérapie

Dit spiegelen effect is ook zeer sterk te zien in de equithérapie. Het inmiddels alom bekende cliché dat ‘het paard een spiegel is’, (Mandrell, 2006) is waar, maar er moet wel nauwkeurig worden bekeken hoe dat precies in elkaar zit. Een paard geeft niet exact hetzelfde gedrag terug, zoals een spiegel wel zou doen. Wanneer iemand onzeker is, zal het paard dat tegenover die persoon staat niet altijd ook onzeker zijn. Er zijn paarden die wel onzeker reageren, maar er zijn ook paarden die juist van de gelegenheid gebruik maken om enorm over de grenzen van de cliënt heen te gaan walsen. (ECK, 2009) Het is dus niet zozeer een kwestie van aflezen – ‘het paard is onzeker dus jij bent dat ook’ – maar meer van analyseren en vragen – ‘het paard reageert onzeker, waar komt die reactie vandaan? Is het herkenbaar? Wat doet het met jou dat hij zo reageert? Enzovoorts.

Dit betekent dat goed moet worden opgelet dat de reacties van het paard niet te snel worden geïnterpreteerd; wij, mensen, kunnen immers niet in het hoofd van het paard kijken om te zien wat er daar precies gebeurt. Een duidelijk voorbeeld daarvan vond plaats in een fragment uit de vierdelige NCRV-documentaire ‘beschadigd’ waarin een meisje dat automutileerde een sessie equithérapie onderging. De therapeut wees haar erop dat het paard zijn hoofd naar haar buik bracht en dat daar dus waarschijnlijk een probleem zat. (NCRV, 2015) Toen de onderzoeker dit geval voorlegde aan psychologe, tekentherapeute en equithérapeute Stephanie Sanders beschreef zij hoe kwalijk deze situatie is, aangezien het gedrag van het paard op veel meer manieren verklaard had kunnen worden. Misschien rook de jas van het meisje lekker en snuffelde het paard daaraan, of was hij gewoon moe en liet z’n hoofd wat hangen. (Sanders, 2015) Met andere woorden: er moet worden opgepast voor te snelle oordelen. Het paard spiegelt in die zin dat het kan reageren op bepaalde aspecten van een situatie, maar het paard is geen spiegel in die zin dat het letterlijk laat zien wat er precies aan de hand is.

Een duidelijk geval hiervan was ook te zijn tijdens één van de proefopzetten. De proefpersoon in kwestie was vooraf erg enthousiast en begon meteen toen de opdracht tot kennismaking werd gegeven. Het paard snuffelde even aan de proefpersoon, maar toen die het paard over het hoofd wilde aaien, begon het paard telkens weer heftig met het hoofd te schudden. Op de vraag wat dat met de proefpersoon deed, werd geantwoord dat het hem raakte en dat het paard hem blijkbaar niet aardig vond. Het paard wilde hem niet, concludeerde hij. Na er even over doorgepraat te hebben, kwamen proefpersoon en onderzoeker tot de conclusie dat er ook andere mogelijke redenen waren voor het gedrag van het paard. Zo verklaarde de onderzoeker dat het paard verschillende kunstjes heeft geleerd, waaronder het met het hoofd schudden op commando van een omhoog gebrachte hand. Dit was voor de proefpersoon een openbaring: het gedrag van het paard kón betekenen dat het paard de proefpersoon niet aardig vond, maar er waren nog veel meer opties, waarvan er een aantal een aanzienlijk hoger waarschijnlijkheidsgehalte hadden. Ook hier was het dus belangrijk niet te snel te oordelen over de manier waarop er door het paard gespiegeld werd.

### 5.1.1.3 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Over het spiegelende effect van beeldende therapie en equithérapie zegt Jolanda Kleiss (2015), natuurgeneeskundige die met zowel beeldende materialen als paarden werkt, het volgende:

*“Toen mijn eerste paard op mijn pad kwam, heb ik daar ontzettend veel van geleerd. Hij was ook een spiegel. Eigenlijk zijn kunst en paarden voor mij dus hetzelfde, dat is gelijk. Je hebt daarin dezelfde beleving. Paarden spiegelen waar jij op dat moment staat in het leven, en dat doet kunst net zo.”*

Mogelijk wordt het spiegelende effect van zowel kunst als paarden verklaard door het feit dat geen van beide kunnen liegen. Aangezien beeldend werk een uiting is van je eigen binnenwereld, die niet voor de gek gehouden kan worden, is het beeldend werk altijd ‘waar’. (Case & Dalley, 1990) Ook paarden zijn er niet toe in staat zich anders voor te doen dan ze in werkelijkheid zijn. (Nelstein, 2009)

Hoe het ook verklaard wordt, het is een feit dat spiegeling in beide therapievormen terugkomt. Dat impliceert dat de therapievormen goed bij elkaar passen. Zo wordt door verschillende therapeuten uitgelegd hoe handig het is dat wat de cliënt in het spiegelbeeld van het beeldende werk heeft gezien, geoefend kan worden op het paard, dat door zijn spiegelende karakter weer een reactie geeft waar de cliënt mee verder kan. (Datema, 2015; Kleiss, 2015; Veen, 2015) Het spiegelen werkt op die manier dus als een soort koppeling tussen de twee verschillende therapievormen.

## 5.1.2 Reflectie

### 5.1.2.1 Reflectie in beeldende therapie

Beeldende therapie is een zeer sterk reflecterende therapievorm, omdat er iets gebeurt, waar vervolgens over gereflecteerd kan worden. (Haeyen, 2007) Wanneer een cliënt bijvoorbeeld op een enorm vel papier alleen in het hoekje een klein poppetje tekent, of wanneer de cliënt zijn werk onverwachts aan

stukken scheurt, zijn dit dingen die opvallen en onderwerp van gesprek kunnen zijn. In die zin vormt de beeldende therapie dus een pad naar inzicht en begrip, doordat het de mogelijkheid biedt te reflecteren. (Grabau & Visser, 2007)

### 5.1.2.2 Reflectie in equithérapie

Ook binnen de equithérapie is reflectie belangrijk, in feite om dezelfde reden als die hierboven wordt genoemd: er gebeurt iets, waar vervolgens op teruggekeken kan worden. (Dijkstra, 2010) Dat wordt hier nog versterkt, omdat het paard leeft en een reactie geeft. Dit is een zeer belangrijk aspect binnen de equithérapie. (Hienekamp, 2015; Veen, 2015)

### 5.1.2.3 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Het reflecterende karakter van beide therapievormen maakt dat ze bijzonder goed te combineren zijn. Een punt van aandacht dat in de ene therapievorm omhoog is gekomen, kan namelijk in de andere therapievorm verder uitgewerkt worden. Met name het sterk reflecterende karakter van de beeldende therapie speelt daarin een grote rol. Een aantal therapeuten (Datema, 2015; Hienekamp, 2015; Kleiss, 2015) geeft aan dat dat ook de reden is dat zij heel vaak in hun therapieën gebruik maken van een beeldende reflectie aan het einde van de sessie. Dit wordt gedaan om het één en ander nog eens extra te bevestigen en tot rust te laten komen. Kleiss (2015) noemt dit een 'affirmatie'. Op die manier kunnen de reflecterende eigenschappen van beide therapievormen elkaar dus mooi aanvullen.

Hier zit echter wel een 'maar' aan vast. In het gesprek achteraf benoemde één van de proefpersonen dat zij de hoeveelheid reflectie juist wat veel van het goede vond. Zij zei hierover:

*“Werken met de creatieve materialen had voor mij niet zo gehoeven. Ik vond het met Faun erg plezierig en het gaf inzichten en daar kon ik wat mee. Kon het ook prima met jou (red.: de onderzoeker) bespreken. Daar had ik zelf die creatieve sessie niet voor nodig. Kwam wat mij betreft ook een beetje uit de lucht vallen. Het zijn twee middelen*

*(paard en knutselen) die m.i. niet zozeer in één sessie bij elkaar horen. Het werd zo een beetje een reflectie op een reflectie als het ware.”*

Voor deze persoon was de reflectie dus wat veel van het goede. Zij gaf aan liever zelf, thuis, achteraf, de opgedane inzichten te verwerken. Dat is natuurlijk heel goed mogelijk. Er zijn echter ook mensen die dat niet kunnen of willen en daarom juist heel veel baat hebben bij deze reflecterende eigenschappen. Uit het citaat kan worden afgeleid dat het daarbij wel zeer belangrijk is om te kijken naar de persoon om wie het draait: ja, het reflectievermogen van de therapievorm is vaak een pluspunt, maar dat geldt niet voor alle situaties en alle cliënten.

## 5.1.3 Gericht op actie

### 5.1.3.1 Actie in beeldende therapie

Beeldende therapie is bij uitstek een therapievorm met een hands-on mentaliteit. De cliënt moet aan de slag, hij of zij moet gebruik maken van zijn lichaam om tot resultaat te komen. (Schweizer, 2009) Dit kan op veel verschillende manieren, variërend van kleine bewegingen met een kleurpotlood tot grootse streken met een dikke kwast en van het rijgen van kralen tot het boetsen van enorme hompen klei. Welke manier er ook gebruikt wordt, de cliënt heeft altijd zijn lichaam nodig. (Smeijsters, 2008)

Dat biedt grote voordelen. Zo overstijgt de beeldende therapie daardoor bijvoorbeeld het verbale. Cliënten hoeven zich niet in bochten te wringen om de juiste woorden te vinden. (Boer, Loon & Verheij, 1989) Ook hoeven ze geen woorden te geven aan emoties, iets wat veel mensen moeilijk vinden. Daar staat tegenover dat het de mensen die, wat emoties betreft, juist wél graag in woorden blijven hangen, uitdaagt om werkelijk tot de kern van het gevoel te komen – zo zal een stuk klei niet veel doen wanneer ertegen wordt gezegd dat de cliënt zo boos is, dat moet het stuk klei voelen door door de ruimte gesmeten te worden. (Gerritsen, 1998)

Ook voor de therapeut is dit een mooie toevoeging aan de woorden van een cliënt. Met woorden kan immers gelogen worden, maar met beeldend werk is dat, zoals eerder gezegd, veel moeilijker. Daardoor krijgt de therapeut een

betrouwbaarder, completer beeld van de gevoelswereld van de cliënt. (Boer et al., 1989)

Het in actie zijn is daarnaast ook voor de relatie tussen therapeut en cliënt zeer bevorderlijk. Met name wanneer er gewerkt wordt met mensen die moeilijk contact maken, zoals jonge kinderen of verstandelijk beperkten, is actie noodzakelijk. De onderzoeker beschreef in een eerdere publicatie een casus waarin een vijfjarig meisje niet wilde accepteren dat ze een therapeut had. Gesprekken konden daar niet meer in bijdragen, zo was bijvoorbeeld het punt van oogcontact maken erg moeilijk. Pas toen de therapeute over ging tot actie en zich in de belevingswereld van het kleine meisje verplaatste, ging er iets veranderen. Het meisje sprong uit protest op de tafel, in de verwachting daarvoor gestraft te worden. Maar toen de onderzoeker achter haar aan sprong, ook op de tafel ging zitten, voorstelde om een wedstrijdje 'wie het snelst zijn blad vol heeft' te krijten en daarmee ook echt begon, al op de tafel zittend, was er ineens contact. Daarmee wordt dan geen oogcontact of andere vormen van sociaal wenselijke communicatie bedoeld, maar wel de band tussen therapeut en cliënt die noodzakelijk is voor verdere stappen in het therapeutische proces. (Bogaerts, 2015)

### 5.1.3.2 Actie in equithérapie

Uiteraard is er ook in de equithérapie sprake van activiteit. Of de cliënt daarbij nu wel of niet op het paard zit maakt niet uit, het gaat erom dat men staat, loopt, sjouwt, aait, kortom: dat men doet. (Parish-Plass, 2013) Ook deze vorm van therapie is dus bijzonder hands-on, wat voordelen met zich mee brengt die vergelijkbaar zijn met de voordelen van actie in beeldende therapie.

Een bijkomend aspect binnen de equithérapie is het feit dat dit vaak in de buitenlucht wordt uitgevoerd. Er zijn natuurlijk ook binnenruimtes waar met paarden kan worden gewerkt, en die zijn toch wel erg prettig wanneer het regent of erg koud is, maar over het algemeen biedt het in de buitenlucht en in de natuur zijn grote voordelen. Dit, gecombineerd met het de kalmerende aanwezigheid van de kudde paarden, wordt door psychologe Stephanie Sanders omschreven als een belangrijke oorzaak van het volgens haar onmetelijk grote ontspannende effect van equithérapie. Zij geeft aan dat de ontspanning die de therapie veroorzaakt vaak zo ver strekt, dat problemen waar cliënten mee te kampen hebben veel

makkelijker kunnen worden opgelost. Het bezig zijn, de frisse lucht en de aanwezigheid van de dieren zorgt ervoor dat aan bepaalde randvoorwaarden van therapie wordt voldaan, waardoor de te nemen vervolgstappen veel kleiner worden. (Sanders, 2015)

### 5.1.3.3 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Het actieve karakter van deze beide therapievormen maken dat ze bijzonder goed op elkaar aansluiten. Cliënten hoeven niet na een lange zit op een warme, zachte sofa ineens de laarzen aan te trekken en ze hoeven ook niet vol energie van een middag in de buitenlucht ineens in een vergaderstijl-gesprek te vervallen, want ze blijven gewoon bezig. Op die manier kunnen de beeldende therapie en de therapie met de paarden dus naadloos in elkaar overvloeien. Sterker nog, er kan zelfs in het weiland tussen de paarden worden gewerkt met de beeldende materialen (Sanders, 2015) of er kan beeldend worden gewerkt gericht op de paarden, denk aan het bedankje dat de cliënten uit het onderzoek van Bizub et al. (2003) voor hun paarden maakten.

Dit ervaringsgerichte aspect van de therapievorm werd ook door de proefpersonen tijdens de proefopzet erg gewaardeerd. Iemand die dit bijvoorbeeld erg op prijs stelde, verwoordde dat als volgt:

*“De beide vormen van therapie kunnen los ook werken maar samen hebben ze het unieke voordeel dat emotionele ervaringen naar de voorgrond komen in actie. Dus aan de hand van je ervaringen met het paard kun je een probleem opeens duidelijk zien. En het creatief verbeelden van de ervaring dwingt je om aan de slag te gaan met het gevoel of de ervaring.”*

## 5.2 Verschillen

Tussen beeldende therapie en equithérapie zijn ook een aantal verschillen, klein en groot. Deze verschillen kunnen elkaar prachtig aanvullen, maar op sommige plekken zijn ze ook tegenstrijdig.

## 5.2.1 Ratio versus empirie

### 5.2.1.1 Het empirische van de paardentherapie en het rationele van de beeldende therapie

Zowel beeldende therapie (Gerritsen, 1998; Schweizer, 2009) als equithérapie (Laarakker, 2006; Heerlien, 2007) staan erom bekend zeer ervaringsgericht te zijn. Beiden focussen sterk op het leren door het gebruik van het lichaam, zoals ook al is beschreven in paragraaf 5.1.3. Men zou denken dat daardoor de ratio in beide vormen van therapie minder duidelijk vertegenwoordigd is. De proefopzet die door de onderzoeker is uitgevoerd, bewijst echter, zeer verrassend, het tegendeel. Hoewel de equithérapie als zeer lichaamsgericht, empirisch en intuïtief wordt beschouwd, geven proefpersonen aan dat ze bij het beeldende werken toch meer hun hoofd gebruiken. Sommigen van hen beschouwen dat als een nadeel, anderen vinden het juist prettig. Hier een aantal voorbeelden:

*“Het is een goede combinatie, want het doen en beleven verinnerlijkt op lichamelijk niveau een ervaring. Het beeldende gedeelte vraagt een stukje ratio, bij mij in ieder geval. Woorden geven, begrijpen wat er gebeurde. Dat samen maakt dat de ervaring die ik lichamelijk heb beleefd, begrepen wordt door mijn hersenen en een plek kan krijgen om te begrijpen waar ik kan groeien/ontwikkelen.”*

*“Het deel met Faun gaf me het inzicht in het moment. Het werken met de creatieve materialen gaf me de woorden over de hele ervaring. Samen een compleet plaatje van wat er die middag in mij gebeurde.”*

*“Met Faun was intuïtiever (hoewel dat even op gang moest komen bij mij). Dat bevalt me wel. Bij de creatieve materialen ga ik teveel nadenken en teveel aan de vorm denken vooral. Dat beperkt de creativiteit, maar ook de therapeutische kant er van denk ik.”*

*“Ik ben een redelijke denker, en probeer ook wel regelmatig kritisch naar mezelf te kijken. Het tweede deel met creatieve materialen was vooral samenvattend /*

*overdenkend. Ik denk dat deze stap voor mijzelf ook te maken is. Doordat er nu tijd en ruimte was gaat het mogelijk wel wat sneller, maar juist de nieuwe ervaringen met het paard boden mij iets wat ik zelf niet zo snel had kunnen bedenken. Dit deel bracht mij dus ook echt iets extra's en was essentieel in onze middag.”*

Hieruit kan worden geconcludeerd dat de mate waarin ratio dan wel empirie aangesproken worden bij deze twee therapievormen sterk verschilt. Waar beeldende therapie voor een deel op ervaring en gevoel is gericht – dat wordt immers bewezen door vele verschillende literaire bronnen (Dryden & Waller, 1992; Gerritsen, 1998; Grabbau & Visser, 1989; Schweizer, 2009) – is er blijkbaar óók een belangrijk stuk ratio aanwezig. Dit uit zich volgens de proefpersonen voornamelijk in het nadenken over het werk dat gemaakt wordt (of zou moeten worden) en in het al dan niet kunnen geven van woorden aan de beleving. De therapie met paarden daarentegen ervaren de proefpersonen als vrijwel alleen maar ervaringsgericht en ‘op gevoelsniveau’. Dit wordt door verschillende andere bronnen bevestigd. (Bivens et al., 2007; Buijten, 2009; Kleiss, 2015; Parish-Plass, 2013)

### 5.2.1.2 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Het feit dat beeldende therapie en equithérapie hierin verschillen, hoeft helemaal niet slecht te zijn. Het is immers bewezen dat mensen leren door zowel hun ratio als hun empirie te gebruiken. Dit is door vele psychologen, zoals bijvoorbeeld Sigmund Freud, (Bos, Molen, Murris & Smeets, 2009) en filosofen, zoals bijvoorbeeld Immanuel Kant, (Solomon, 2001) geconcludeerd. Dat deze twee vormen van beleving dus verenigd worden in één therapievorm, is waarschijnlijk alleen maar goed.

Wel is het, opnieuw, belangrijk om een slag om de arm te houden. Niet iedere cliënt zal deze vereniging van leerstijlen kunnen waarderen. Zo kan het bijvoorbeeld voor cliënten die al sterk rationeel zijn ingesteld en daar juist problemen door ondervinden, een valkuil vormen wanneer het rationele aspect af en toe toch weer naar boven komt. (Haeyen, 2011) Voor dat type cliënten kan het, zeker in het begin, juist goed zijn om met een puur gevoels-gerichte therapievorm te werken en het beeldende werken dus nog even buiten

beschouwing te laten. Anderszins zijn er uiteraard ook cliënten die juist (te) sterk op het gevoelsaspect gefocust zijn en die graag willen leren af en toe de meer rationele kant erbij te betrekken. (Haeyen, 2011) Voor hen kan het juist een groot voordeel zijn om ratio en empirie in een therapie te combineren. Een combinatie van ratio en empirie sluit immers precies aan bij de natuur van de mens. (Bos et al., 2009)

## 5.2.2 Beweging versus stilstand

### 5.2.2.1 Verschil in lichaamsgerichtheid

In paragraaf 5.1.3 is uitgebreid beschreven hoe in zowel beeldende therapie als equithérapie de cliënt in actie dient te komen. 'Actie' is daar omschreven als het 'opstaan van de bank en aan de slag gaan'. Dat kan natuurlijk op verschillende manieren, en in beeldende therapie en equithérapie gebeurt dat ook inderdaad op heel andere wijze. Dit wordt benadrukt door Marieke van de Veen, die in haar praktijk voor kunstzinnige therapie ook equithérapie toepast. Zij zegt hierover het volgende:

*“Het beeldende werken is stilstaand. Als mensen daarna met het paard bezig zijn, kunnen ze hetzelfde oefenen, maar dan in beweging. Dan werkt het fysieker door. Dus je merkt dat er bijvoorbeeld bij iemand, als hij aan het schilderen of tekenen is, bepaalde spanningen aanwezig zijn, of dat er een emotionele blokkade is. Als die persoon dan echt fysiek gaat bewegen door iets met het paard te doen, dan kan er op een diep niveau een verandering aangezet worden.”*

In het gesprek met haar en ook in de participerende observatie met de proefpersonen kwam dit sterk naar voren. In het werken met de paarden is gezien dat cliënten hun hele lichaam gebruiken en daar heel letterlijk veel mee bewegen. Het grenst bijna aan sporten: mensen lopen heen en weer, sjouwen met zware spullen, poetsen met sterke, masserende bewegingen het lichaam van het paard en moeten af en toe hun spieren gebruiken, bijvoorbeeld als het paard besloten heeft dat het grassprietje links aantrekkelijker is dan het door de cliënt als eindbestemming ingestelde paaltje rechts. Deze fysieke uitdaging dwingt

cliënten om in contact te komen met hun lichaam, een voordeel dat in de literatuur bijvoorbeeld onderschreven wordt door Mandrell (2006) in haar 'Introduction to equine assisted psychotherapy'.

Dit fysiek belastende aspect komt in de beeldende therapie vaak minder sterk naar voren. Hoewel het absoluut waar is dat de cliënt daar zijn of haar zintuigen sterk gebruikt, en bijvoorbeeld de klei in zijn of haar handen echt moet voelen om ermee te kunnen werken, is het beeldende werken vaak wel veel minder lichamelijk zwaar dan de equithérapie. Dat was duidelijk te zien tijdens de proefopzetten, waar cliënten bijvoorbeeld vaak verkozen het beeldende werken zittend uit te voeren; een duidelijke aanwijzing dat er minder bewogen hoefde te worden.

### 5.2.2.2 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Het feit dat beeldende therapie minder van het menselijk lichaam vergt, hoeft helemaal geen nadeel te zijn. Één van de cliënten die zelf deze gecombineerde therapievorm heeft ervaren, omschreef zelfs dat het onderdeel met de beeldende materialen voor haar het meeste heeft gedaan. Zij verwoordde dat als volgt:

*Paard laat je zien hoe je bent. Een paardenspiegel. Dat is het mooie ervan. Bij creatieve therapie kun je je emoties uiten door naar jezelf te kijken en met poppen van playmobiel uitbeelden hoe je je jeugd had ervaren. Aan het eind mocht ik kleuren. Dat was leuk en heftig. De emoties kwamen er toen echt uit.*

De combinatie van het fysiek harde werk met de paarden en het rustigere beeldende werk vult elkaar in die zin werkelijk perfect aan. In het werken met de paarden kunnen door letterlijk het lichaam te gebruiken bepaalde gedrags- en persoonlijkheidsaspecten aan het licht komen en kan geoefend worden met nieuw gedrag. Door daarna in het beeldende werken te reflecteren op wat er eerder gebeurde, worden die oefeningen bevestigd. Het lichaam gaat in het beeldende werken letterlijk wat meer stil staan, waardoor de cliënt de kans krijgt om ook meer figuurlijk even 'stil te staan' bij de gedachten en emoties die worden

ervaren. Nelleke Hienekamp, beeldend therapeute en paardencoach, (2015) beschrijft dat als volgt:

*“Ik denk dat als je een coaching- of therapie sessie met een paard hebt gehad, er heel veel vragen blijven hangen. Zeker bij mensen die geen paarden-ervaring of – verstand hebben: die gaan naar huis met een heleboel nieuwe gevoelens en ervaringen. Daar kunnen ze thuis mee aan de gang, maar het is juist een enorme kans om hierop door te werken in het beeldende, een moment van verdieping. Daar wordt het allemaal nog eens op een rijtje gezet en zo ontstaat er een completer beeld, zodat er met minder vragen naar huis wordt gegaan, en mensen weten waar ze nou eigenlijk mee bezig zijn.”*

### 5.2.3 Eén- versus tweerichtingsverkeer

#### 5.2.3.1 Levend versus niet-levend

Een zeer belangrijk verschil tussen beeldende therapie en equithérapie wordt gevormd door het feit dat er in de equithérapie wordt gewerkt met een levend wezen, dat doet, voelt, denkt, reageert en communiceert, versus de beeldende therapie, waarin gewerkt wordt met niet-levende materialen. De term ‘dood’ wordt hier bewust vermeden, aangezien dat een bepaalde passiviteit suggereert die niet past bij de bijzonder interessante kant van de beeldende materialen. Een pot verf die omvalt en zijn inhoud zo arbitrair over het eerst nog sneeuw witte papier verdeelt, klei die al een beetje is ingedroogd en daardoor wat taai geworden is, en snippers papier die door een onverwachte windvlaag worden opgepakt en meegevoerd, ogen immers verre van dood en kunnen door hun eigen ‘karakter’ een grote bijdrage leveren aan de effectiviteit van de therapie. Hierover wordt in de literatuur bijvoorbeeld het volgende gezegd:

*“Het werken met beelden en materialen werkt in het algemeen het loslaten van bekende controle mogelijkheden in de hand. De eigen werking van materialen, de weerstand ervan, de onverwachte vormen die ontstaan, kunnen van alles oproepen in de cliënt. Dit is een kracht van de beeldende therapie.” (Heuvel, Pool, Ranchor & Sanderman, 2004)*

Toch is het beeldende werk hierin wel anders dan het paard. Is de cliënt wat onzeker, dan is de verf nog even rood als wanneer de cliënt verdrietig was geweest, en ook al is de cliënt nog zo boos, dan nog kan een steen niet in stukjes worden gescheurd. Bij het paard is dit precies tegenovergesteld. Het paard leeft, en daar zit ‘m de grootste kracht van deze therapievorm. Een paard reageert anders naarmate de situatie anders is. Iedere mens heeft zijn eigen energie en die voelt een paard aan. Dit is overigens niet zo zweverig als het klinkt – mensen doen dit immers ook. Is een kind heel druk, dan zullen zijn leeftijdsgenootjes de neiging hebben bij het kind weg te lopen, omdat de energie die het kind uitstraalt niet prettig voelt. Precies zo functioneert het paard. (Kleiss, 2015)

#### 5.2.3.1 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Dit biedt kansen. Hierdoor kan het paard bijvoorbeeld gebruikt worden om op te ‘oefenen’ met het aangeleerde gedrag. Zo was in één van de proefopzetten bijvoorbeeld te zien hoe het drukke kind uit voorgenoemd voorbeeld zag dat het paard wegliep als hij hard op het paard af rende. De onderzoeker greep op dat moment in en stelde voor om heel rustig en zachtjes naar het paard te wandelen. De situatie was veranderd en het paard reageerde daarnaar: nu bleef hij staan en liet het kind hem over de nek aaien. Nelleke Hienekamp (2015) en Marieke van de Veen (2015) vertellen beiden over dit voordeel. De woorden van Nelleke Hienekamp:

*“Veel van onze cliënten staan ver van hun gevoel af. Ze hebben geen idee meer wat er in ze speelt. Dat is juist wat het paard heel erg kan toevoegen. Beeldende therapie kan dat ook, maar ik denk dat het paard dat op een makkelijkere manier kan doen, dan dat wij het in beeld kunnen doen, omdat het paard natuurlijk direct iets oproept. Je hebt te maken met een levend wezen, met warmte en genegenheid enzovoorts. Ondanks dat er heel veel soorten beeldend vormen zijn, blijft dat wel materiaal. Het is geen levend wezen. Ik denk dat soms het paard net even die extra stap kan maken, wat het makkelijker maakt voor mensen om bij hun gevoel te komen.”*

Het feit dat het paard leeft is dus een groot voordeel, maar het brengt ook enkele nadelen met zich mee. Ten eerste maakt het levendige karakter van dit

grote dier de therapie soms wat minder laagdrempelig dan de beeldende therapie. Mensen hebben vaak toch het gevoel tegenover een groot, sterk dier met een eigen wil te staan – iets wat vaak ook waar is. Zeker voor mensen die over bepaalde aspecten van hun gedrag of persoonlijkheid niet tevreden zijn, kan dit dus erg confronterend zijn. Dit werd tijdens de proefopzet duidelijk gezien. Hierover zegt Nelleke Hienekamp (2015):

*“Het kan ook heel confronterend zijn, omdat het een levend wezen is. Juist omdat het zo dichtbij komt. Je kunt dan als therapeut beslissen om te beginnen met de beeldende therapie en dan later over te stappen naar het paard.”*

Opvallend is dat cliënten die deze vorm van therapie zelf hebben ondergaan, aangeven daar helemaal geen last van te hebben gehad. Ook wordt deze ‘hoogdrempeligheid’ door mevrouw Sanders (2015) ontkent. Zij geeft aan dat mensen op voorhand soms wel het idee hebben dat paarden zo ‘eng’ zijn, maar dat ze nog nooit een cliënt in haar praktijk heeft gehad die niet de kudde in wilde of durfde. Mevrouw Sanders zegt dat de paarden zoveel rust en ontspanning uitstralen, dat mensen zich bij hen spontaan op hun gemak voelen. Wel is het dan belangrijk dat de kudde onderling goed in elkaar zit en dat de therapeut de kudde goed kent.

Dit brengt ons op het tweede nadeel dat het levendige karakter van het paard met zich meebrengt. De gevoelens en gedachten van het dier, die eerder als een groot voordeel werden benoemd, maken namelijk ook dat er rekening dient te worden gehouden met welzijn. Zeker het werken als therapiepaard kan erg zwaar zijn (Laarakker, 2006), iets wat psychotherapeuten waarschijnlijk zullen kunnen beamen. De paarden die hiervoor worden ingezet, dienen dus zeer intensieve zorg te ontvangen van mensen die precies weten wat ze doen. (Nelstein, 2009) Op dit moment schort het hier in de beroepspraktijk nog wel eens aan, omdat er veel mensen zijn die beginnen als paardencoach terwijl ze onvoldoende opleiding daartoe gevolgd hebben. (Welink, 2010)

Het levende versus niet-levende karakter van beide therapievormen vult elkaar dus goed aan, maar er dient wel met drie aspecten rekening te worden gehouden:

- Beeldende materialen geven geen levende reactie op de cliënt

- Het feit dat paarden dat wel doen, maakt dat ze wat minder makkelijk benaderbaar zijn
- Het feit dat paarden leven, maakt dat er rekening dient te worden gehouden met welzijn.

## 5.2.4 Training versus coaching versus therapie

### 5.2.4.1 Wat is wat?

Dat er in beeldende therapie sprake is van therapie, staat wel min of meer vast. Er is natuurlijk enige discussie over het therapie-gehalte van de verschillende werkwijzen die Smeijsters (2008) heeft opgesteld, zo wordt er gezegd dat bijvoorbeeld zijn orthopedagogische werkwijze meer begeleidend dan therapeutisch zou zijn. (Aarts, 2015; Smeijsters, 2008) Toch worden al deze werkwijzen toegepast door mensen die zijn opgeleid tot therapeut en zal een beeldend therapeut die zich bezig houdt met bijvoorbeeld verliesverwerking niet snel beschouwd worden als ‘minder’ therapeutisch dan iemand die zich bezig houdt met de behandeling van psychoses. (Buntix, z.j.)

In de equithérapie ligt dat anders. Daar is een duidelijk verschil tussen training, coaching en therapie. Verreweg de meeste mensen die zeggen op ‘therapeutische’ basis met paarden te werken, zijn in wezen coach. (Mandrell, 2006) Daarvoor zijn in Nederland tegenwoordig een groot aantal opleidingen te vinden, waarvan de meesten geen enkele vooropleiding verplicht stellen. Iedereen kan dus, vaak binnen een paar weken, zichzelf ‘coach’ noemen. (Welink, 2010) Hoewel dit gezien wordt als een zeer kwalijke ontwikkeling (Sanders, 2015), kan het coachen, wanneer dit goed wordt gedaan, wel zeer grote effecten hebben.

Het verschil tussen coachen, training en therapie wordt duidelijk uitgelegd door mevrouw Sanders. Bij training gaat het om het nadoen, herhalen en oefenen van nieuw gedrag. Het gedrag wordt dan letterlijk getraind, net zoals een sporter zijn spieren traint: door er steeds maar weer mee aan de slag te gaan, tot het gewenste effect is bereikt. Dit oplossingsgerichte karakter is ook terug te zien in het coachen. Ook daar is sprake van een duidelijke vraag, waarop een antwoord wordt gezocht. Wel speelt het proces naar dat antwoord toe, inclusief alle bijkomende emoties en gedachten, in het coachen een grotere rol. Tenslotte is er de therapie, waarin echt wordt doorgewerkt op problemen. Kenmerkend voor

therapie is bijvoorbeeld het teruggaan in het verleden om oorzaken te zoeken en het werken aan meer globale randvoorwaarden als ontspanning. (Sanders, 2015)

#### 5.2.4.2 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Waar er in de beeldende therapie dus maar één vorm van behandelen mogelijk is, geeft de equithérapie ons er drie. Dat biedt veel mogelijkheden. Kort gezegd kan men zeggen dat de volgende combinaties mogelijk zijn:

- Beeldende therapie en training met paarden
- Beeldende therapie en coaching met paarden
- Beeldende therapie en therapie met paarden

En daarnaast is het uiteraard mogelijk om binnen een therapietraject te variëren met benaderingswijzen en zowel elementen uit, bijvoorbeeld, het coachen en het trainen mee te nemen. Welke manier van behandelen gebruikt wordt, is geheel afhankelijk van de hulpvraag van de cliënt. (Sanders, 2015)

### 5.2.5 En nog veel meer...

#### 5.2.5.1 Ontelbare verschillen

Uiteindelijk moeten we onder ogen zien, dat ondanks alle overeenkomsten en elkaar aanvullende verschillen, beeldende therapie en equithérapie twee heel andere vormen van behandeling zijn. Hoewel er zeker dingen hetzelfde zijn, is de kern van de benadering totaal verschillend. In dit onderzoek dient ervoor gewaakt te worden een vorm van tunnelvisie te ontwikkelen die ervoor zorgt dat dit soort gemeenschappen over het hoofd worden gezien. Al snel wordt gefocust op details, die absoluut essentieel zijn, maar die niet alleen staan. Hier komt een overkoepelend feit naar boven: beeldende therapie en equithérapie verschillen.

#### 5.2.5.2 De betekenis hiervan voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

De onderzoeker werd hierop gewezen door een proefpersoon, die de manier waarop beeldende therapie en equithérapie in de proefopzet waren

gecombineerd als erg onprettig ervoer. Zij verwoordde haar gedachten en gevoelens als volgt:

*“Het is een slechte combinatie, want het is teveel van het goede bij elkaar. Je doet twee losse therapievormen na elkaar. Ik was net aan de ene vorm gewend, en dan moet je na de afsluiting ineens weer met een andere vorm verder.”*

Hiermee dient dus rekening te worden gehouden wanneer een therapeut van plan is beeldende materialen en paarden samen in te zetten in een behandeling. Er zijn cliënten die dit niet op prijs stellen. Misschien vinden ze het moeilijk om om te gaan met verandering, of misschien hebben ze meer tijd nodig om zich op hun gemak te gaan voelen bij nieuwe ervaringen – wat de reden ook is, er dient dan zeer behoedzaam te worden omgesprongen met het inzetten van gecombineerde therapievormen in het algemeen en de combinatie van beeldende therapie en equithérapie in het bijzonder. Natuurlijk kunnen deze ‘problemen’ (moeite met verandering of behoefte aan een langere gewenningsperiode) juist ook worden aangepakt door wél een gecombineerde vorm van therapie in te zetten, omdat dit de cliënten confronteert met precies dat wat ze moeilijk vinden. (Janzing & Kerstens, 2013) Het bewijst echter wel – opnieuw! – dat het inzetten van een gecombineerde therapievorm, hoe bewezen de effectiviteit ook is, altijd met beleid moet gebeuren: de therapeut moet blijven kijken naar de cliënt die het betreft en naar wat voor hem of haar het beste is.

## 5.3 Indicaties

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat een combinatie van beeldende therapie en equithérapie geschikt kan zijn voor een immense verscheidenheid aan doelgroepen. Het onderzoek dat eerder al naar deze gecombineerde therapie werd uitgevoerd, bewees dat mensen met een stoornis in het schizofrenie-spectrum er zeer veel baat bij kunnen hebben. (Bizub et al., 2003) Na het uitvoeren van dit nieuwe onderzoek kan daar een hele waslijst aan klachten, stoornissen en problematieken aan worden toegevoegd, waarvan de

twee meest opvallende hier zullen worden besproken. Ook is er in paragraaf 5.3.3 aandacht voor de contra-indicaties.

### 5.3.1 Hooggevoeligheid

Zeer opvallend was dat alle cliënten die voor dit onderzoek zijn ondervraagd, aangeven in de eerste plaats in therapie te zijn gegaan omdat ze last hebben van hun hooggevoeligheid. Hooggevoelige of hoogsensitieve mensen hebben last van precies dat wat de naam al zegt: gevoeligheid in extreme mate. Dat is voor hooggevoelige mensen soms fijn, omdat ze bijvoorbeeld genot en blijdschap over het algemeen sterker ervaren dan niet-hooggevoelige mensen, maar het kan ook een belasting zijn, omdat hetzelfde geldt voor verdriet, angst, woede en pijn. (Beuken, 2011) Bij hooggevoelige mensen is er sprake van een zowel lichamelijke, als zintuiglijke, als emotionele, als mentale gevoeligheid. Dit heeft vaak grote invloed op het sociale functioneren, op assertiviteit en empathie. (Marletta-Hart, 2006) De aandoening is genetisch overdraagbaar en wordt waarschijnlijk deels veroorzaakt door een gevoeliger zenuwstelsel, maar hierover is nog niet veel duidelijk. Zo'n vijftien tot twintig procent van de bevolking is hooggevoelig, en een klein percentage heeft hier zoveel last van dat ze hulp zoeken in de vorm van therapie. (Beuken, 2011)

Jolanda Kleiss behandelt veel mensen die last hebben van hooggevoeligheid. Zij geeft aan dat juist die mensen vaak heel veel baat hebben bij de combinatie van beeldende therapie en equithérapie. Zo hebben hooggevoelige mensen bijvoorbeeld vaak een sterk actieve rechterhersen helft, die staat voor intuïtie en creativiteit, (Jacobs, 2010) en die in onze huidige maatschappij juist wordt afgeleerd, aldus Kleiss. Door ervaringsgerichte therapieën als beeldende therapie en equithérapie in te zetten, kunnen hooggevoelige kinderen en volwassenen leren omgaan met hun rechterhersen helft en leren om ervan te profiteren, en toch binnen de maatschappij te passen. (Kleiss, 2015)

Ook benoemt Kleiss dat hooggevoelige mensen baat hebben bij het dubbele karakter van de gecombineerde therapievorm. Hiermee wordt bedoeld dat het voor hooggevoelige mensen prettig is om te oefenen met inzichten en nieuwe patronen, en vervolgens wat datzelfde onderwerp betreft bevestiging te zoeken in een ander medium. Kleiss doet bijvoorbeeld eerst een oefening bij het paard, en

gaat vervolgens met de cliënt met de beeldende materialen aan de slag om over de ervaring met het paard een zogenaamde 'positieve affirmatie' te maken. Daarbij krijgen cliënten dus de opdracht om dat wat ze hebben geleerd in beeldend werk uit te drukken. Ze tekenen of schilderen bijvoorbeeld dat ze er mogen zijn, dat ze zich niet meer zo druk maken of dat ze van zichzelf houden. Jolanda Kleiss vertelt dat een combinatie van beeldende therapie en equithérapie vaak bij uitstek geschikt is voor mensen die last hebben van hooggevoeligheid. (Kleiss, 2015)

### 5.3.2 Autisme

Waar mevrouw Kleiss in haar praktijk vooral hooggevoelige cliënten behandelt, behandelt mevrouw Sanders vooral mensen met een stoornis in het autisme-spectrum. Binnen dat spectrum gaat het om verschillende problematieken, denk aan klassiek autisme, het syndroom van Asperger en PDD-NOS, die allen gekenmerkt worden door grote moeite met het maken van contact. (Bos et al., 2009) Doordat deze mensen moeite hebben met contact maken, is therapie geven soms erg moeilijk. (Cluckers, Leroy & Vliegen, 2012) En dat is jammer, want juist autistische mensen hebben over het algemeen heel erg veel baat bij beeldende therapie. Dat komt omdat autistische mensen over het algemeen zeer sterk in beelden denken – wat bij beeldende therapie natuurlijk heel mooi terugkomt – en omdat autistische mensen zich vaak zeer sterk aangetrokken voelen tot het ontwikkelen van beeldende vaardigheden. (Baron-Cohen, 2009) Ook het ervaringsgerichte karakter van de beeldende therapie is voor autistische cliënten een groot voordeel; zij ervaren namelijk over het algemeen heel erg veel, maar vinden het moeilijk om met die ervaringen om te gaan. In die zin lijken autisten dus wel wat op hooggevoelige mensen. (Schuit, 2015)

Van al deze voordelen kan een autistische cliënt echter pas profiteren, als hij of zij in staat is zich ervoor open te stellen. Daar zit 'm vaak nog een groot probleem en volgens mevrouw Sanders kunnen de paarden dat gat prachtig opvullen. De paarden zorgen ervoor dat cliënten rustig kunnen worden en kunnen ontspannen. Zij geeft daar de volgende woorden aan:

*“Van autisten vermoedt men dat zij een lage oxitocine <sup>6</sup> -vrijlating hebben. Wij richten ons daarop. We zorgen ervoor dat ontspanning optreedt, waardoor je ook echt contact kunt krijgen met iemand met autisme. Je kan dan makkelijker uitleggen wat er te doen staat, en het komt ook beter binnen. Het biedt eigenlijk een opening. Als ik hier aan tafel mijn therapie zou gaan geven met een autistische cliënt, nou, dat is confronterend, dan zitten we bij elkaar, dan is er al ongemak, en dan stel ik een vraag, dat werkt niet. Paarden zijn een onderdeel daarvan, waardoor je op een andere manier binnen kunt komen, en een veel groter, effectief resultaat kunt hebben. Maar je moet daar niet teveel aan hangen. Het is met name de ingang die je creëert, waardoor er verandering kan komen en geleerd kan worden.”*

Hieruit kunnen we dus concluderen dat equithérapie de opening biedt die nodig is voor autistische cliënten om met beeldende therapie verder te kunnen. Autistische mensen zullen vaak dan ook baat hebben bij een combinatie van beeldende therapie en equithérapie.

### 5.3.3 Contra-indicaties

Hoewel deze gecombineerde therapievorm dus zeker voor een grote groep mensen geschikt is, zijn er wel degelijk ook contra-indicaties. Die komen met name voort uit óf de beeldende therapie, óf de equithérapie, maar er zijn ook mensen die bij deze beide losse therapievormen wel baat zouden kunnen hebben, maar voor wie de combinatie niet geschikt is.

#### 5.3.3.1 Contra-indicaties vanuit de beeldende therapie

Zoals in Hoofdstuk 1 al werd uitgelegd, zijn er voor beeldende therapie weinig contra-indicaties. Dit legt ook Henk Smeijsters uit in zijn Handboek Creatieve Therapie (2008). Hij vertelt dat de enige contra-indicatie in sommige gevallen kunstenaars betreft. In andere bronnen wordt dit uitgelegd: kunstenaars zijn vaak te zeer op het esthetische aspect van beeldend werk gericht en kunnen dit niet voldoende loslaten om werkelijk tot de kern van het probleem te komen. (Buntix, z.j.)

---

<sup>6</sup> Oxitocine is een hormoon dat zorgt voor ontspanning; de tegenhanger van adrenaline.

Schweizer (2009) beschrijft wat betreft contra-indicaties ook nog de fysieke beperkingen die zo zwaar zijn dat er niet tot beeldend werken kan worden gekomen, en de stoornissen waarin verkeerde prikkels vergaande gevolgen zoals psychosen kunnen hebben. In die gevallen moet zorgvuldig worden omgegaan met de inzet van beeldende therapie of een gecombineerde therapievorm waar beeldend werken onderdeel van is. Het is immers niet de bedoeling dat er onbewust psychosen of andere problemen veroorzaakt worden in plaats van opgelost.

#### 5.3.3.2 Contra-indicaties vanuit de equithérapie

Er zijn een aantal gevallen denkbaar waarin het niet verstandig is cliënten te confronteren met een paard. Het gaat er dan vooral om dat de stoornis of problematiek van de cliënt bepaald gedrag bij het paard kan ontlokken, of een bepaalde invloed heeft op het paard, waardoor het óf voor de cliënt, óf voor het paard, óf voor beide niet meer veilig is, of dat het welzijn niet meer gegarandeerd kan worden.

Nelleke Hienekamp noemt bijvoorbeeld het geen-bodem-syndroom. (Hienekamp, 2015) Dit is een vorm van een hechtingsstoornis waarin mensen net een bodemloze put lijken: er wordt door omstanders heel veel liefde in gestopt, maar zij krijgen er niets voor terug. Er wordt abnormaal (sociaal) gedrag vertoond en er is weinig vermogen om sociale relaties aan te gaan die normaal gebaseerd zouden zijn op warmte en genegenheid. Deze stoornis wordt veroorzaakt door het op zeer jonge leeftijd moeten missen van vertrouwen in de dichtstbijzijnde opvoeders. Er is geen rem op het gedrag van mensen met het geen-bodem-syndroom en er is weinig tot geen geweten aanwezig. Er wordt gemanipuleerd en mensen worden tegen elkaar uitgespeeld. Al deze problemen zijn voor buitenstaanders vaak moeilijk te zien, omdat mensen met het geen-bodem-syndroom vaak goed zijn in het aanleggen van oppervlakkige contacten. Ondertussen is er binnen het gezin en binnenin de cliënt echter een vernietigende strijd gaande. (Egmond, 2007)

Mevrouw Hienekamp vertelt dat zij een aantal keer heeft geprobeerd om aan mensen met het geen-bodem-syndroom therapie aan te bieden, maar dat de paarden daar erg slecht op reageerden. Zo weigerden de paarden bijvoorbeeld in de buurt van de cliënt te komen, of stormden zij juist met de oren in de nek en

de tanden ontbloom <sup>7</sup> op de cliënt af. Deze situatie is vanzelfsprekend niet veilig voor de cliënt en ook het paard ervaart op dit moment buitensporig veel stress. Met het aanbieden van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie aan cliënten met het geen-bodem-syndroom moet dan ook uiterst voorzichtig worden omgegaan. (Hienekamp, 2015)

Marieke van de Veen noemt ook extreme gevallen van ADHD als het gaat om contra-indicaties. (Veen, 2015) ADHD, dat staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, zorgt ervoor dat cliënten bijzonder druk (hyperactieve) zijn, dat ze niet in staat zijn om hun omgeving veel aandacht te schenken (attention deficit) en dat er een grote gevoeligheid voor, maar ook een grote behoefte aan prikkels bestaat. (Barkley, 1997) Wanneer deze mensen hun lichaam en hun lichaamstaal werkelijk niet onder controle hebben en zo druk zijn dat ze bijvoorbeeld agressief kunnen worden zonder het zelf door te hebben, is het niet handig om deze mensen in aanraking te brengen met paarden. De paarden kan, zonder dat de cliënt dat wil, pijn berokkend worden. Ook zijn paarden erg (prikkel)gevoelige dieren, iets wat de therapie normaal gesproken juist ten goede komt, maar er dient wel in acht te worden genomen dat de aanwezigheid van een persoon die een erg hyperactieve energie met zich mee draagt, voor het paard bijzonder onprettig kan zijn. (Veen, 2015)

Overigens bestaan er over dit concept van rekening houden met het welzijn van het paard wel verschillende meningen. Mevrouw Sanders geeft aan dat cliënten bij haar paarden in principe alles mogen doen. Als een kind bijvoorbeeld aan de staart van het paard wil trekken, zal mevrouw Sanders het kind niet tegenhouden. Zij heeft haar paarden zo getraind dat zij daarop niet reageren door te trappen of te bijten, maar dat ze wel mogen laten zien dat het onprettig voor ze is, bijvoorbeeld door weg te lopen of door een dreigende lichaamshouding aan te nemen. Zo kan de cliënt dan zien dat het gedrag door het dier als vervelend wordt ervaren. (Sanders, 2015) Dit is een mogelijke benaderingswijze, maar de meeste therapeuten zijn het erover eens dat het paard tegen dit soort ongewenst gedrag beschermd dient te worden. Zij zeggen dat er grenzen zijn aan de intensiteit van het werk als 'co-therapeut' dat het paard mag worden opgelegd. (Datema, 2015; Mandrell, 2006; Nelstein, 2009; Parish-Plass, 2013)

---

<sup>7</sup> Paardentaal voor 'ik ben boos, en als je niet nu weggaat, dan val ik aan'.

Overige contra-indicaties voor equithérapie zijn angst voor paarden die de cliënt niet wenst te overwinnen (Hienekamp, 2015), gebrek aan affiniteit met paarden (Mandrell, 2006) en, zoals tijdens één van de proefopzetten duidelijk werd ervaren, hooikoorts, een paarden-allergie of andere boerderij-gerelateerde overgevoeligheden.

### 5.3.3.3 Contra-indicaties vanuit de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Contra-indicaties die specifiek zijn gericht op de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zijn niet zozeer inhoudelijk van aard, als wel gericht op het feit dat er een bepaalde mate van flexibiliteit is vereist om de overstap tussen de twee therapievormen te kunnen maken. Niet alle cliënten zijn hiertoe in staat. Hoewel de gecombineerde therapievorm zoals eerder gezegd bij uitstek geschikt is voor mensen met een stoornis in het autisme-spectrum, dient wel rekening te worden gehouden met het feit dat de autistische stoornis zich bij sommige cliënten uit in de vorm van extreme moeite met veranderingen. (Baron-Cohen, 2009) Voor hen zal de therapie dan ook geen logische keuze zijn.

Naast mensen met een stoornis die veranderingen moeilijk te accepteren maakt, zijn er ook veel mensen die het gewoon niet prettig vinden om tijdens een therapievorm, waar ze net aan zijn gewend, te moeten overstappen naar een geheel andere therapievorm. Dit punt is al behandeld in paragraaf 5.2.5, waar ook een citaat van een proefpersoon die hier last van had te vinden is. Ook voor deze cliënten kan in sommige gevallen beter een andere, enkele therapievorm worden overwogen.

## 5.4 Behandeldoelen

Het feit dat er voor de combinatie van beeldende therapie en equithérapie geen echte contra-indicaties zijn, geeft al aan dat er een zeer grote verscheidenheid aan mogelijke behandeldoelen in het leven geroepen kan worden. Therapeuten benadrukken dat zij enorm uiteenlopende hulpvragen tegenkomen in hun praktijk. (Datema, 2015; Veen, 2015) Wanneer de genoemde behandeldoelen worden vergeleken met het lijstje dat is opgesteld door Schweizer (2009) dan valt op dat de doelen zowel steunend als pragmatisch-structurend als directief-

klantgericht als focaal-inzichtgevend als inzichtgevend-plus kunnen zijn. Dat wil zeggen dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie heel breed inzetbaar is. Er zijn echter twee behandeldoelen waarbij de combinatie van beeldende therapie en equithérapie duidelijk een enorme meerwaarde heeft, en die zullen hieronder dan ook worden besproken.

### 5.4.1 Ontspanning

Eén van de allerbelangrijkste behandeldoelen die door de combinatie van beeldende therapie en equithérapie kan worden behaald, is ontspanning. Ontspanning wordt vaak erg onderschat. Het wordt gezien als een doel van activiteitenbegeleiding (Schweizer, 2006) en in het geval van therapie wordt het vaak als vanzelfsprekend of als bijzaak beschouwd. (Foreman et al., 2010) Ook gaat het, wanneer men zich richt op ontspanning, vaak om kortdurende en eenmalige ontspanning: men focust zich erop dat de cliënt op het moment zelf de spanning kan loslaten, maar richt zich er nauwelijks op wat er gebeurt wanneer de cliënt weer thuis is. (Dryden & Waller, 1992) Dat is een gemiste kans.

Een combinatie van beeldende therapie en equithérapie is bij uitstek geschikt om een cliënt werkelijk op een diep niveau te helpen ontspannen en deze ontspanning vast te houden voor langere periodes. Dat komt omdat de ontspannende effecten die beeldende therapie teweeg kan brengen, worden gecombineerd met de fysiek-neurologisch ontspannende effecten van equithérapie.

#### 5.4.1.1 Ontspanning in beeldende therapie

Beeldende therapie staat erom bekend zeer ontspannend te kunnen werken. (Dryden & Waller, 1992) Daar zijn verschillende redenen voor. Ten eerste is beeldend werken iets wat extreem in het hier en nu gebeurt. Wanneer er over een probleem gepraat wordt, is het makkelijk voor de cliënt om zich in het probleem te verliezen en met gedachten en gevoel af te dwalen. Bij beeldend werken is dat vrijwel onmogelijk. Ten eerste focussen ontspannende beeldende opdrachten zich vaak al niet zozeer op problemen als wel op 'gewoon zijn', zo wordt er bijvoorbeeld de opdracht gegeven cirkels te blijven tekenen. Ten tweede is het, ook wanneer er wél rechtstreeks over een probleem getekend

wordt, ook moeilijk om de connectie met het hier en nu te verliezen: er is immers altijd nog het potlood, het krijtje of de stift, die contact heeft met het papier en die door de cliënt fysiek gevoeld wordt. Door die aanwezigheid in het hier en nu kunnen cliënten zich gaan ontspannen. (Farrelly-Hansen, 2001)

Ook het lichaamsgerichte karakter van de beeldende therapie kan ontspanning bij cliënten veroorzaken. Wanneer mensen bijvoorbeeld steeds herhalende bewegingen gebruiken om klei te kneden of om lijnen te tekenen, worden de spieren als het ware van binnenuit gemasseerd en valt lichamelijke spanning weg. Een gevoel van lichamelijke ontspanning brengt vervolgens als vanzelf ook een gevoel van geestelijke ontspanning teweeg. (Grabba & Visser, 1989)

Een derde oorzaak van de ontspannende werking van beeldende therapie is te vinden in het feit dat het beeldende werken een afleiding vormt, en voor veel mensen ook nog nieuw is. Mensen moeten zich concentreren op wat ze aan het doen zijn, zeker als het beeldende werken voor hen nog onbekend is. Dit betekent dat mensen niet bezig kunnen zijn met de dingen die hen spanning opleveren. (Farrelly-Hansen, 2001) Belangrijk hierbij is dat cliënten leren niet alleen op het moment van de afleiding te genieten, maar ook ontdekken wat ze op andere momenten van grote spanning nodig hebben om die spanning weer wat los te kunnen laten. Huiswerkopdrachten kunnen hierbij helpen. Zo kan bijvoorbeeld een cliënt die merkt zeer rustig te worden van het kleuren van mandala's een mandalaboek aanschaffen, waarin hij of zij iedere avond voor het slapen gaan een mandala kleurt. Zo wordt het eerder benadrukte belang van lange-termijn-denken nageleefd. (Grabba & Visser, 1989)

De vierde oorzaak van ontspanning in beeldende therapie is de succeservaring. Wanneer men ontspanning nastreeft is het zeer belangrijk om de cliënt haalbare opdrachten te geven die hij of zij met succes kan volbrengen. (Malchiodi, 2013) Het gevoel van succes geeft een cliënt blijdschap en blijdschap, is wetenschappelijk bewezen, ontspant. (Benvenuto, Conner Christensen, Feldman Barrett & Gross, 2001)

#### 5.4.1.2 De toegevoegde waarde van equithérapie

Ook in de equithérapie is ontspanning een zeer vaak nagestreefd doel. (Nelstein, 2009) In zekere zin gelden hiervoor dezelfde redenen als in de

beeldende therapie: cliënten zijn ergens mee bezig waar ze hun gedachten bij moeten houden, werken met hun lichaam, worden afgeleid en kunnen het gevoel hebben succes te hebben. (Heerlien, 2007)

Toch is er bij equithérapie sprake van nog een andere, zeer grote ontspannende factor die ook van groot belang is wanneer het gaat om de combinatie met beeldende therapie, en dat is de oxytocine-vrijlating, waar eerder al over werd gesproken. Mevrouw Sanders benoemt herhaaldelijk hoe belangrijk dit is in de therapieën die zij geeft (Sanders, 2015) en ook de literatuur onderschrijft dit. De wetenschappers Beetz, Kotrschal, Julius & Uvnäs-Moberg (2011) deden hier onderzoek naar en vonden een significant hogere oxytocine-productie in cliënten die gewerkt hadden met paarden, dan in cliënten die dat niet hadden gedaan.

Oxytocine is een hormoon dat wordt gemaakt in een centraal onderdeel van de hersenen, de hypothalamus. Oxytocine wordt ook wel het 'knuffelhormoon' of het 'hechtingshormoon' genoemd. Dit komt omdat het een zeer belangrijke rol speelt in de hechtingsrelatie tussen met name moeder, maar ook vader, en kind. Wanneer zij een goede band met elkaar hebben, produceren beiden meer oxytocine. Vervolgens zorgt oxytocine er weer voor dat er een betere band ontstaat. Dit is dus een vicieuze cirkel. Ook bij contact met andere mensen wordt oxytocine geproduceerd. Dit gebeurt echter alleen wanneer het contact als plezierig en vol warmte en genegenheid wordt ervaren. Wanneer oxytocine vrij komt, ervaart de persoon een gevoel van rust, blijdschap en ontspanning. (Swaab, 2011)

Probleem is dat veel cliënten, om welke reden ze dan ook, het vertrouwen in menselijk contact in meer of mindere mate zijn verloren. (Dryden & Waller, 1992) Contact met een therapeut wekt bij hen dus weinig oxytocine op. Oxytocine is echter wél voorwaarde voor een langdurige en diepgaande ontspanning. Dat is waar de paarden erbij komen. Zoals gezegd is het bewezen dat contact met dieren en in het bijzonder paarden, bij bijna alle cliënten, en óók bij hen die een verminderd vertrouwen in de mens hebben, zorgt voor een vergrote oxytocine-productie. (Beetz et al., 2011)

Door dus de beeldende therapie, die zorgt voor ontspanning op mentaal gebied, te combineren met de equithérapie, die zorgt voor ontspanning op fysiek-

neurologisch gebied, kan een ontspanning worden bereikt die dieper gaat en langer aanhoudt dan wanneer de therapievormen apart worden ingezet.

## 5.4.2 Communicatie

De ontspanning waar in vorige paragraaf over was gesproken, is een randvoorwaarde voor vrijwel alle andere mogelijk behandeldoelen. Dat vertelt Stephanie Sanders (2015). Zij stelt dat zonder de ontspanning in feite geen enkel ander behandeldoel kan worden bereikt, en dat geldt in het bijzonder voor het beter leren communiceren.

Communicatiestoornissen kunnen verschillende oorzaken hebben. Een bekende is natuurlijk autisme, waar in paragraaf 5.3.2 al uitgebreid over werd gesproken. Autistische cliënten hebben vaak moeite met het sociale aspect van communicatie. Ze maken bijvoorbeeld geen oogcontact, praten minder of op een andere manier en hebben moeite om indirecte en non-verbale taal te begrijpen. (Baron-Cohen, 2009) De groep autisten is in het cliënten bestand van Stephanie Sanders (2015) verreweg het grootst. Er zijn echter ook veel andere stoornissen die problemen met communicatie geven. Een voorbeeld daarvan zijn fysieke beperkingen zoals doofheid of afasie. (Witteveen, 2010) Één van de cliënten van Jolanda Kleiss heeft last van zo'n fysieke beperking en zegt over de gevolgen daarvan voor haar communicatie het volgende:

*“Ik kan niet horen ... wat soms niet fijn was. Door de omstandigheden wilde ik gehoord worden en mijzelf kunnen zijn. Ik had last van frustraties op communicatiegebied.”*

Tenslotte kunnen ook stoornissen die zorgen voor verkeerd gedrag zorgen voor problemen in de communicatie. Zo kan iemand met ADHD bijvoorbeeld te druk zijn om goed te kunnen luisteren (Barkley, 1997) en kan iemand met ODD (oppositional defiance disorder), een gedragsstoornis die zich uit in woedeaanvallen en driftbuien, te agressief zijn om een gesprek aan te gaan. (Sadock & Sadock, 2009)

Er zijn allerlei oorzaken voor een verstoorde communicatie, en er zijn dus ook allerlei behandeldoelen waarin communiceren een rol speelt. Communicatie

is altijd essentieel voor een succesvoltherapietraject (Schweizer, 2009) en daarom is het belangrijk dat de communicatie soepel verloopt. De combinatie van beeldende therapie en equithérapie kan daaraan een grote bijdrage leveren.

Een eerste factor die zorgt voor verbeterde communicatie, is de ontspanning die in paragraaf 5.4.1 over werd gesproken. Dit wordt bevestigd door Beetz et al. (2011) die beschrijven hoe de verhoogde oxytocinespiegel door het contact met de paarden zorgt voor een ingang voor de therapeut, waardoor volgende therapieën veel soepeler verlopen.

Ook is het een voordeel van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie dat communicatie- en gedragsproblemen die aan het licht zijn gebracht in de beeldende therapie, in de equithérapie meteen gebruikt kan worden. Daar kan op het paard worden geoefend met bepaalde communicatiestrategieën, waarna de reactie van het paard aan de cliënt laat zien of het gedrag succesvol is of niet. Op dit geleerde kan vervolgens in de beeldende therapie weer doorgewerkt worden. (Datema, 2015; Veen, 2015) Zo wordt in het geval van communicatiestoornissen bij de combinatie van beeldende therapie en equithérapie dus zowel oorzaak als gevolg aangepakt.

## 5.5 Interventies

De grote vraag is natuurlijk *hoe* de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zo kan worden ingezet, dat deze het beoogde effect teweeg brengt. Dat doen de geïnterviewde therapeuten elk op een eigen manier. Globaal zijn er drie verschillende manieren te onderscheiden. Er kan worden gewerkt met éérst de paarden en daarna de beeldende materialen, of met éérst de beeldende materialen en daarna de paarden, of met de paarden en de beeldende materialen tegelijk.

### 5.5.1 Eerst de paarden, dan de beeldende materialen

Deze werkvorm wordt door de therapeuten het meest genoemd. In deze interventie wordt er eerst met de paarden gewerkt om het probleem te ontdekken en te doorgronden. Zodra dat is gebeurt wordt de overstap gemaakt naar het werken met de beeldende materialen, om het probleem verder door te

werken en op te lossen. Hierin heeft het beeldende werk dus een sterk re-educatieve en re-constructieve rol. (Smeijsters, 2008)

Hierover zegt Petra Datema (2015):

*“Op den duur is het paard wel klaar met aangeven ‘dit is het probleem en hier moet je wat mee doen’. Als het voor de cliënt op dat moment in die situatie lastig is om er wat mee te doen, kan een beeldende opdracht helpen. De paarden zijn goed om contact te maken, omdat ze snel de kern van het probleem aangeven. Het beeldende werken is goed om daar vervolgens dieper op door te werken.”*

Hoe deze therapievorm kan werken, was ook duidelijk te zien in de proefopzet. Eén van de kinderen die daaraan meedeed liet in de proefopzet zien het moeilijk te vinden om sterk en krachtig te staan voor wie hij was. Hij was op zich best tevreden met zichzelf, maar hij was erg bang dat anderen hem niet leuk vonden. Dit was duidelijk te zien in de omgang met het paard. Hij begon vrij neutraal met de dingen die hij met het paard wilde doen, maar zodra het paard enige vorm van mild protest gaf, bijvoorbeeld zijn hoofd wegdraaide, werd de jongen onzeker en verloor hij zijn kracht. Werd hij vervolgens door de onderzoeker aangemoedigd om door te zetten, dan lukte dat weer en deed het paard ook weer mee.

In de opdracht met de beeldende materialen daarna, koos de jongen om sterk symbolisch te werken. Hij begon met de grootst mogelijke zorg de berg hooi die naast hem lag uit te pluizen en zocht daar strengetjes hooi uit die zijn situatie representeerden. Deze legde hij vervolgens in allerlei structuren en samenstellingen voor zich neer. Hij legde uit hoe hij meestal het kortste hooisprietje was, terwijl hij eigenlijk zo graag het langere sprietje zou willen zijn. Terwijl hij met de strengetjes hooi speelde, hun positie ten opzichte van elkaar veranderde en erover vertelde, kwam hij erg dichtbij zijn gevoel. Daarnaast was hij ook rationeel en verbaal heel sterk en dit was dan ook een mooie gelegenheid voor de onderzoeker om samen met het kind te kijken naar mogelijkheden om vaker dat grotere hooisprietje te gaan zijn. Achteraf zei de jongen over deze proefopzet:

*“In het begin was het spannend, maar het werd echt steeds leuker en ik bloeide helemaal op!”*

Ook Nelleke Hienekamp (2015) geeft een duidelijk voorbeeld van een dergelijke interventie. Zij heeft een vrouw in therapie gehad die nogal impulsief was en weinig nadacht voordat ze iets deed. Dat had vaak ‘onhandige gevolgen’ en dus wilde ze van dat gedrag af. Om te ontdekken waar het probleem zat, ging Hienekamp met de vrouw paardrijden. Ze werkten in de bak en onder het zadel, maar dat was moeilijk, omdat de vrouw erg chaotisch was in wat ze van het paard vroeg. Ze probeerde overgangen <sup>8</sup> en figuren <sup>9</sup> te rijden, maar daar kwam weinig van terecht, omdat ze niet van te voren had bedacht waar ze heen wilde en hoe ze daar met het paard zou gaan komen. De manier waarop de chaos in haar hoofd doorwerkte in haar dagelijks leven was op die manier dus heel duidelijk te zien. Vervolgens ging Hienekamp met de cliënte doorwerken in het beeldende materiaal. De cliënte gaf zelf aan graag iets te willen maken wat haar meer structuur zou geven. Daarmee is ze aan de slag gegaan en ze kwam zo op het idee om letters te maken, die ze in de bak op kon hangen als referentiepunten. Dat werd gedaan en het gevolg was dat de cliënte precies kon bedenken dat ze bij de letter A een overgang van stap naar draf wilde maken, of dat ze bij de letter E een volte in wilde zetten. Dat bood haar structuur. Ze heeft zo dus in het beeldende werken het bij de paarden naar voren gekomen probleem van de chaos opgelost. Die ontdekking maakte dat ze daarmee ook in andere situaties aan de slag kon.

### 5.5.2 Eerst de beeldende materialen, dan de paarden

Het is ook mogelijk om de volgorde om te draaien. In dat geval wordt er eerst gewerkt met de beeldende materialen, die daarin een inzichtgevende functie hebben (Schweizer, 2009) en vervolgens met de paarden, waar dieper op het probleem doorgewerkt wordt.

---

<sup>8</sup> Een overgang te paard wordt gereden door bijvoorbeeld van stap naar draf te gaan of van galop naar stilstand.

<sup>9</sup> Een figuur rijden doet men door het paard bijvoorbeeld een volte (= cirkel) of een gebroken lijn (= een hoek) te laten rijden.

Marieke van de Veen geeft aan veel op deze manier te werken. Zij werkt vaak in sessies van een uur, waarbij er eerst een half uur voor de beeldende materialen is en dan een half uur voor de paarden. Zij geeft aan dat er in het beeldend werk vaak precies naar boven komt wie een persoon is. Ze noemt dat een handtekening. Er wordt dan bijvoorbeeld de opdracht gegeven een boom te tekenen, en in de manier waarop iemand dat doet, komt enorm veel naar boven over de manier waarop die persoon in het leven staat. Dat zit ‘m voornamelijk in de dynamiek. In het werken met de paarden komt die handtekening vervolgens weer heel duidelijk naar voren. Wanneer de cliënt bij de paarden echt fysiek aan het werk gezet wordt, kunnen spanningen en blokkades opgeheven worden. (Veen, 2015)

Een voorbeeld van zo’n interventie wordt genoemd door Petra Datema. Zij geeft aan dat wanneer in het beeldende werk van een cliënt te zien is, dat die persoon het moeilijk vindt om te leiden, ze die cliënt bijvoorbeeld de opdracht geeft het paard rond een parcours te leiden. Laat het beeldend werk echter zien dat een cliënt het juist moeilijk vindt de leiding uit handen te geven en samen te gaan werken, dan kan de opdracht zijn om het paard zonder gebruik van een touw rond zo’n zelfde parcours te leiden. Op die manier volgt de interventie waar voor gekozen wordt dus sterk uit datgene wat het beeldende werk laat zien. (Datema, 2015)

Deze interventie is ook bijzonder geschikt voor mensen die de paarden nog wat spannend vinden. Er kan dan worden begonnen met het laagdrempeligere beeldend werken, waarin naar de paarden toe gewerkt kan worden. (Hienekamp, 2015)

### 5.5.3 De beeldende materialen en de paarden tegelijk

Stephanie Sanders oppert een geheel nieuwe vorm van interventie, waarover de onderzoeker nog geen literatuur heeft kunnen vinden of ervaringen heeft kunnen horen. Zij geeft aan dat het waarschijnlijk heel mooi zou zijn als de paarden en de beeldende materialen tegelijk zouden kunnen worden ingezet. Het lijkt erop dat deze manier van het combineren van beeldende therapie en equithérapie nog niet is uitgeprobeerd in de praktijk.

Een mogelijke interventie zou bijvoorbeeld de volgende zijn. Er wordt gebruik gemaakt van een weiland dat uiteraard aan de buitengrenzen is afgezet, maar dat daarnaast ook in het midden een afgezette ruimte bevat. In die ruimte staan een tafel en de benodigde materialen. In het weiland om de afgezette ruimte heen loopt de kudde paarden, gewoon, in vrijheid, zichzelf te zijn. De therapeut gaat met de cliënt aan tafel zitten en geeft de opdracht die hij of zij normaal ook zou geven. Hierbij zijn uiteraard bijna alle beeldende interventies mogelijk. Het enige waar rekening mee dient te worden gehouden is het feit dat er buiten gewerkt wordt en dat papier en andere kleine, lichte materialen dus mogelijk wegwaaien.

Terwijl de cliënt bezig is met de beeldende opdracht, voelt hij of zij de aanwezigheid van de paarden die om hem heen staan. Dit levert de oxytocine-vrijlating waarover werd gesproken in paragraaf 5.4.1 op. Voelt de cliënt zich voldoende op zijn of haar gemak, dan kan de afzetting rond de ruimte in het midden zelfs worden weggehaald, waardoor de paarden toegang hebben tot het werk dat de cliënt aan het maken is. Dit kan bijzonder interessante effecten hebben. Het is niet ondenkbaar dat de paarden een pot verf omgooien, dat ze de cliënt op hun zo kenmerkende manier vriendschappelijk met de neus in de nek kriebelen, dat ze hun eigen bijdrage leveren door de tafel te bestrooien met half opgekauwd gras of dat ze het gemaakte werk opeten. Al deze dingen kunnen van invloed zijn op het proces van de cliënt. Er kan op die manier dus met een relatief kleine aanpassing gebruik worden gemaakt van de toegevoegde waarde die de paarden geven.

Dit is een erg interessante theorie. Het is jammer dat hier nog geen onderzoek naar gedaan is en dat er nog geen ervaringen mee zijn. Het zou dan ook mooi zijn als dat onderzoek en die ervaringen er in de toekomst wel komen.

## 5.6 Behandeleffecten

Als we spreken over de effectiviteit van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, dan is vooral de vraag in hoeverre de gestelde behandeldoelen worden bereikt. Daarnaast worden ook andere, niet in de eerste plaats nagestreefde maar toch bereikte effecten in deze paragraaf besproken.

### 5.6.1 Zijn de behandeldoelen bereikt?

Het korte antwoord: ja, in verreweg de meeste gevallen worden de vooraf opgestelde behandeldoelen bereikt. Marieke van de Veen, die werkt met kunstzinnige therapie en paarden, (2015) geeft aan dat zij nog nooit een cliënt heeft gehad die afhaakte omdat het gestelde doel niet behaald werd. Stephanie Sanders (2015) vertelt zelfs dat haar cliënten vaak na twee of drie sessies al voldoende hulp hebben gehad om de gestelde doelen te kunnen afvinken, en dat zij het juist leuk zou vinden om langer met hen te werken om te zien wat er dan nog meer bereikt zou kunnen worden.

De cliënten die zijn geïnterviewd bevestigen dit. Allen zijn nog bezig met de therapie, maar geven aan nu al te zien dat ze dichterbij het antwoord op hun hulpvraag krijgen. Ze zeggen dat ze hierin heel veel aan zowel de beeldende materialen als de paarden hebben. Eén van de cliënten, die pas net begonnen is, verwoordt dit als volgt:

*“Ik ga me gewoon steeds beter voelen en dat eigenlijk in een hele korte tijd!”*

En ook Nelleke Hienekamp weet met zeer weinig woorden de effectiviteit van de combinatie van beeldende therapie en therapie met paarden te benadrukken:

*“Het werkt gewoon, dus!”*

Een combinatie van beeldende therapie en equithérapie is dus, mits geaccepteerd als behandelvorm, zeer effectief. Een verklaring hiervoor volgt in paragraaf 5.6.3. Nu eerst aandacht voor de bijkomende effecten van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie.

### 5.6.2 Andere effecten van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie

Wanneer wordt gesproken over effectiviteit, gaat het natuurlijk niet alleen om de vraag of de gestelde behandeldoelen zijn behaald. Er zijn veel meer

mogelijke effecten, die misschien op voorhand wel niet waren verwacht. Een aantal van deze bijkomende effecten zullen in deze paragraaf worden behandeld.

#### 5.6.2.1 Geluk

Alle geïnterviewde cliënten geven aan dat ze zich door de therapie gelukkiger voelen. Dit is ook wel logisch. Wanneer cliënten minder last hebben van hun problemen is er meer ruimte voor blijde en gelukkige gevoelens. Voorwaarde is dan dus wel dat de problemen zijn aangepakt en, waar mogelijk, zijn opgelost. (Grabbau & Visser, 1989) Het feit dat cliënten aangeven zich gelukkiger te voelen, bewijst dat dat inderdaad het geval is geweest. Eén van de cliënten geeft aan haar gevoel de volgende woorden:

*“Ik ben zo blij dat ik echt mezelf ben.”*

Dit geluk wordt ook ervaren door de cliënten die meededen aan het onderzoek van Bizub et al. (2003). Eén van hen vertelt:

*“I’m thinking, you know, instead of putting myself down, I’m thinking a lot of positive thoughts, and I’m thinking my life is improving, it’s getting better...by doing the things I always wanted to do...and not let fear stand in the way.”*

Dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie mensen gelukkig maakt, is mogelijk ook te verklaren door het feit dat de cliënten iets doen wat ze ontzettend leuk vinden. Leuke dingen doen maakt mensen over het algemeen natuurlijk gelukkig, dus dat zou hier ook het geval kunnen zijn. Hierover straks meer, in paragraaf 5.7.2.

#### 5.6.2.2 Rust

Een tweede effect dat unaniem door de geïnterviewde cliënten wordt benoemd, is rust. De cliënten voelen zich door de therapie veel kalmer. Het is goed mogelijk dat dit een gevolg is van de ontspanning die veel cliënten die gebruik maken van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zich ten doel stellen. Zoals is uitgelegd in paragraaf 5.4.1 is de combinatie van beeldende

therapie en equithérapie bij uitstek geschikt om cliënten te helpen zich te kunnen ontspannen, en ontspanning hangt natuurlijk wel nauw samen met een gevoel van rust. De cliënten uit dit onderzoek geven daar bijvoorbeeld de volgende woorden aan:

*“Toen ik antwoord op mijn vragen kreeg en daardoor rust kreeg, moest de therapeute lachen en ze vertelde me dat de paarden blij waren door het laten merken van gehinnik. Ik mocht een paard naar de wei brengen zonder woorden te gebruiken, dat vond ik zo’n mooi gebaar.”*

Ook in het onderzoek van Bizub et al. (2003) komt dit naar voren. Daar legt één van de proefpersonen uit:

*“Well, what I notice is that if I remain quiet and don’t talk so much and listen and concentrate, and learn to calm myself down, that I can get anything done. I mean, I have bipolar, so sometimes it’s hard to sit and listen and calm down, and I learned to listen and concentrate...”*

Het is heel opvallend dat ‘rust’ voor veel cliënten zo’n belangrijk effect van de therapie is, omdat ook ‘energie’ veel genoemd wordt (zie paragraaf 5.6.2.3). Deze twee effecten lijken in eerste instantie tegengesteld. Toch is het volkomen begrijpelijk hoe rust kan zorgen voor een gevoel meer energie te hebben. Dryden & Waller (1992) leggen uit hoe dit in de beeldende therapie werkt. Als mensen zich onrustig voelen, voelen ze zich niet zozeer energiek, als wel gejaagd. Dat is vermoeiend. Door de gejaagdheid los te laten valt ook de vermoeidheid weg en kan dus energie worden ervaren.

#### 5.6.2.3 Overige

De volgende effecten worden door meer dan de helft van de geïnterviewde cliënten genoemd:

- Meer zelfvertrouwen
- Minder verdriet
- Betere prikkelverwerking

- Inzicht in het zelf
- Energie

Een cliënte die aangaf meer zelfvertrouwen te voelen, zegt daarover:

*“Nu heb ik een houding van ‘ik bepaal wat ik wil gaan doen, ondanks de protesten van anderen, zolang ik mij maar goed voel en mijn grenzen ken’. Daar ben ik mee bezig. Ik heb veel meer zelfvertrouwen.”*

En een cliënte uit het onderzoek van Bizub et al. (2003) die zegt minder verdriet én meer zelfvertrouwen te voelen, geeft aan:

*“I think it helped me with my depression. I went home, I went to sleep. It relaxed me. And I think this would be an excellent program for everyone because you connect with the animal and you connect with yourself and you’re outdoors and it does something to you. It’s hard to explain, but when you go home you think, “Wow, another lesson! Wow, I’m getting better! I felt good. I feel better now. I had a good time.”*

Al met al kan dus gesteld worden dat een combinatie van beeldende therapie en equithérapie grote positieve effecten op het leven van de cliënt heeft. Zowel de vooraf beoogde doelen als andere, meer onbewuste effecten worden teruggezien in cliënten wanneer zij klaar zijn met de therapie en de therapie wordt door cliënten dan ook als bijzonder effectief ervaren.

## 5.7 Ervaringen in de praktijk

Tot nu toe is in dit onderzoeksverslag vooral gesproken over de technische aspecten van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie. De ervaringen van cliënten en proefpersonen speelde een bijrol die de veel meer theoretische hoofdmoot ondersteunde. In feite bepalen echter de ervaringen van cliënten in hoeverre het een goed idee is deze gecombineerde therapievorm in de praktijk te gaan toepassen. Daarom is in deze paragraaf aandacht voor die meer persoonlijke ervaringen.

## 5.7.1 Verwachtingen versus de realiteit

### 5.7.1.1 Verwachtingen vooraf

Wanneer wordt gevraagd naar de verwachtingen die mensen vooraf hadden, valt vooral op dat mensen aangeven niet te weten wat er zou gaan gebeuren. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de volgende citaten:

*“Ik wist niet goed wat ik moest verwachten. Aan de andere kant leek het me ook wel heel erg leuk.”*

*“Ik vond het heel moeilijk me vooraf een goede voorstelling te maken. Ik vond het vooral spannend om te gaan zien, en interessant om eens kennis te maken met een therapie die ik zelf nooit zou kiezen.”*

Mensen geven ook aan dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie hen erg bijzonder en leuk lijkt. Deze positieve gevoelens overheersen duidelijk de minder positieve verwachtingen, die echter wel genoemd worden. Zo zeggen sommige cliënten dat ze van te voren ook dachten dat de therapie misschien intensief, moeilijk of eng zou zijn. Hierover zeggen cliënten:

*“Ik had geen specifieke verwachting over hoe de therapie van te voren zou zijn. De activiteit op zich was best leuk dus met dat gevoel ging ik er ook naar toe.”*

*“Het leek me heel leuk om het te doen, maar Faun was wel een beetje groot dus ik vond het eerst wel een beetje eng maar daarna wel heel leuk.”*

*“Ik had verwacht dat het misschien een beetje moeilijk zou zijn, en een beetje bijzonder. Maar ik ging er vrij open in, met weinig bijzondere verwachtingen. Ik dacht, ‘ik zie wel!’”*

De verwachtingen vooraf waren dus voornamelijk heel open, en wat betreft gevoelens gingen eigenlijk alle cliënten er optimistisch in.

### 5.7.1.2 De realiteit

Bijzonder om te zien is dat de verwachting dat de therapie ‘leuk’ zou zijn, voor de meeste mensen ook uit kwam. De eventuele negatieve gevoelens die van te voren aanwezig waren, vielen weg naarmate de sessie vorderde. Daarover wordt gezegd:

*“Ik vond het zeg maar leuk want het is met paarden en ik ben paardengek dus daarom was het leuk.”*

*“Ik vond het vooral erg leuk! En ook wel gemakkelijk, niet zo intensief, zeker niet eng of gevaarlijk.”*

Daarnaast deed de therapie meer met de cliënten, dan veel van hen van te voren dachten. Er kwamen meestal al snel bepaalde thema's naar boven waar op doorgewerkt kon worden. Dit kwam voor sommige cliënten als een verrassing. Dat beschouwden zij echter wel allemaal als een voordeel. Cliënten vertellen daarover:

*“De therapie maakte meer los dan ik had gedacht en was best confronterend. Misschien ligt het aan mijn specifieke karakter of aan het werken met het paard maar gedurende de middag ben ik wel tot waardevolle inzichten gekomen. De ervaring zelf van het werken met een bijzonder koppig paard is op zich al best bijzonder en daar kwam de “therapie” nog bij zegge.”*

*“Voor mij was het een erg interessante middag. Ik had niet verwacht dat deze therapie zo snel zoveel prijs zou geven. Mirre was in staat best snel veel te zien, en zat bovenop de dingen die gebeurden en het gevoel dat dat bij mij los maakte.”*

Cliënten merkten dus dat de therapie zowel leuk als werkzaam was en zij beschouwden dat als zeer prettig.

### 5.7.2 Gevoelens tijdens de therapie

#### 5.7.2.1 Positieve gevoelens

Gedurende de gehele sessie, zowel in het werken met het paard als in het werken met de beeldende materialen, werden door cliënten veel positieve gevoelens ervaren. Als een rode draad door de sessie liepen gevoelens van plezier, ontspanning en prettige nieuwe inzichten. Hierover zegt één van de cliënten:

*“Paarden borstelen, leiden of knuffelen is geen dagelijkse activiteit voor veel mensen (mannen). De kennismaking was wat onwennig van beide kanten maar ik ervoer vooral het borstelen als heel rustgevend, Faun vond het ook wel prettig volgens mij. En er gaat een gevoel van kracht uit van het sturen en begeleiden van zo een groot dier. Het hielp dat Faun heel vergevend was en over het algemeen prettig in de omgang. Het werken met de creatieve materialen was wat mij betreft een geschikte afsluiting van de therapie. Het is natuurlijk apart om je indrukken zo uit te beelden maar met de wijde variëteit aan materialen en de professionele begeleiding kwam ik wel tot voor mij nieuwe inzichten op een unieke manier.”*

Verder zijn er tijdens de verschillende onderdelen van de sessie door cliënten verschillende positieve emoties ervaren. Het viel bijvoorbeeld op dat de cliënten in het fysieke contact met het paard veel ‘prettig samenzijn’ ervoeren. Tijdens het leiden van het paard daarentegen ervoeren ze juist veel zekerheid. Daarover zegt een cliënte bijvoorbeeld:

*“Het omdoen van zijn halster ging zo eenvoudig! Faun tilde precies op het goede moment zijn hoofd op. Dat was fijn. Het leiden van Faun vroeg duidelijkheid en kracht op een stevige manier. Ik wist niet dat ik dat zo neer kon zetten. Het voelde alsof Faun deed wat ik wilde omdat ik het stevig neerzette. Mooi om te voelen hoe dat in de dagelijkse praktijk ook zo werken kan. Ik wist niet dat ik dat kon. Tijdens het werken met de creatieve materialen was er de ruimte om woorden te geven aan wat ik had ervaren. Doordat ik aan het tekenen was en tegelijkertijd bedacht waarom en hoe ik één en ander op papier wilde zetten, kwamen de passende woorden bij de ervaring.”*

Opvallend is dat er tijdens het werken met de beeldende materialen minder emoties worden ervaren, zowel positief als negatief. De cliënten waren in het beeldende werken meer gelijkmatig wat hun ervaringen betreft.

#### 5.7.2.2 Negatieve gevoelens

Er werden tijdens de gehele therapie slechts weinig negatieve gevoelens ervaren. Eén van de minder positieve emoties die cliënten benoemen, is onzekerheid, zowel in de nabijheid van het paard als in het werken met de beeldende materialen. Daarover wordt bijvoorbeeld opgemerkt:

*“Ik was een klein beetje onzeker toen Faun zich kennelijk niet prettig voelde bij mij, zich van me afkeerde. En ik ben altijd onzeker als ik met creatieve materialen moet werken, omdat ik van mijn kunnen en vaardigheden op dat terrein het minst overtuigd ben. Dat maakt het ook wel een beetje spannend, maar de oplossing die ik koos bleek uiteindelijk goed te werken voor mij.”*

Overigens worden de gevoelens die de onderzoeker negatief noemt, niet door iedereen als zodanig ervaren. Eén van de cliënten plaatst daarbij de volgende kanttekening:

*“Vooraf en met name tijdens de eerste oefeningen voelde ik wel een beetje ‘spanning, onrust en onzekerheid’. Deze gevoelens zijn in mijn ogen overigens niet altijd ‘minder positief’. Hoewel het natuurlijk ook niet echt prettig is, prikkelt het je wel, en helpt het je dus ook.”*

Wat betreft ‘negatieve’ gevoelens kan dus gezegd worden dat die er wel waren, maar dat ze niet ondragelijk waren en dat ze juist van belang waren in het proces dat de cliënten doorliepen.

### 5.7.3 Vertrouwen in de effectiviteit van de therapie

#### 5.7.3.1 Vertrouwen in beeldende therapie

Voorafgaand aan de therapie was de mening van cliënten over de effectiviteit van beeldende therapie sterk verdeeld. Iemand die er al wel in geloofde, zei daarover:

*“Over de effectiviteit van beeldende therapie is genoeg bekend, en ik heb zelf ook ervaren hoe ontspannend het kan zijn om door tekenen of schilderen constructief diepere issues aan te pakken. In mijn omgeving ken ik ook mensen die aan het uitbeelden van situaties of dromen veel meer hebben gehad dan duizend therapie sessies. Het is misschien niet voor iedereen maar ik denk dat beeldende therapie op zichzelf en als complementaire behandelvorm zeker effectief kan zijn.”*

Achteraf zijn de cliënten bijna unaniem van mening dat beeldende therapie zeer effectief is. Iemand die van mening veranderde, zei bijvoorbeeld:

*“Eerst dacht ik van ‘wat kan je nou met dat knutselen?’ Nu geloof ik er wel meer in want in knutselen kan je ook je gevoelens kwijt.”*

Er werd door verschillende cliënten wel benadrukt dat beeldende therapie een effectieve therapievorm kan zijn, maar dat het belangrijk blijft om te kijken naar de cliënt en wat hij of zij nodig heeft. Eén van de proefpersonen gaf daaraan de volgende woorden:

*“Ik geloof zeker wel in de effectiviteit van beeldende therapie. Maar die effectiviteit hangt af van de ontvanger. Of het voor mij het juiste middel zou zijn weet ik niet.”*

Al met al was na de therapie de effectiviteit van beeldende therapie dus door cliënten positief beoordeeld.

### 5.7.3.2 Vertrouwen in equithherapie

Ook over de equithherapie waren de meningen vooraf sterk verdeeld. Dit wordt mogelijk verklaard door het feit dat de meeste mensen niet of nauwelijks bekend waren met de therapievorm. Waar de cliënten na afloop van de therapie al enthousiast waren over de beeldende therapie, was dat bij de equithherapie nog duidelijker: bijna iedereen is volmondig overtuigd van de werking ervan. Dit wordt als volgt uitgelegd:

*“Ik had wel eens wat gehoord over therapie met paarden en ik geloofde wel dat ze kunnen helpen als een soort gezelschapsdier. Maar over de therapeutische werking van het aan de slag gaan met paarden wist ik niets. Na de therapie ben ik er wel van overtuigd dat in de juiste setting en context het werken met een paard veel naar boven kan brengen.”*

Ook hier wordt echter de uniciteit van het individu benadrukt:

*“Ik denk dat therapie met dieren in het algemeen heel effectief kan zijn, maar het zal niet in alle gevallen even goed werken. Zoals bij de meeste therapievormen hangt het denk ik van de cliënt af, zijn klacht en zijn persoonlijkheid.”*

Ook over de equithherapie zijn cliënten dus van mening dat het zeer effectief kan zijn, mits op de cliënt afgestemd.

### 5.7.3.3 Vertrouwen in de combinatie van beeldende therapie en equithherapie

Er is cliënten ook gevraagd naar hun gevoel bij de combinatie van beeldende therapie en equithherapie. Het is immers goed mogelijk dat zij de beide losse therapievormen wel waarderen, maar dat ze vinden dat de combinatie ervan niet werkt of dat de combinatie niets toevoegt aan waarde. Dat blijkt echter niet het geval te zijn. De meeste mensen zijn erg enthousiast over de combinatie. Ze benadrukken zowel overeenkomsten als de elkaar aanvullende verschillen en zeggen daarover:

*“Want ik vind dat het veel gemeenschappelijke dingen heeft, beide het je de rust nodig, je denkt dan nergens anders aan en je moet je zelf zijn en dat is bij de paarden ook zo.”*

*“Ik ben nog niet klaar en ik ben al positief er over. Het is een mooie manier om k unnen uiten via dieren en creatieve therapie.”*

*“Ik wist niet wat ik moest verwachten. Na de therapie merkte ik dat het echt werkte bij mij. Eerst was het spannend en nu vind ik het niet meer eng dus het werkt echt.”*

Of, gewoon heel kort:

*“Goede combi van therapie en paard om snel de diepte in te kunnen gaan.”*

Er is echter één cliënte, wiens citaat al genoemd is in paragraaf 5.2.5, die benadrukt dat ze het een slechte combinatie vindt, omdat ze het niet prettig vindt te moeten wisselen. Het is en blijft dus van groot belang om te kijken naar de cliënt en wat voor hem of haar werkt.

### 5.7.4 De algemene ervaring

Tenslotte is door de onderzoeker aan cliënten gevraagd hoe zij de combinatie van beeldende therapie en equithherapie in het algemeen hebben ervaren. Zoals te zien is in de één na laatste grafiek van bijlage IV, zijn de ervaringen op twee na allemaal ‘heel goed’. De twee cliënten die niet voor ‘heel goed’ kozen, gingen voor respectievelijk ‘goed’ en ‘neutraal’. Hierover zeggen cliënten:

*“Super goed tot nu toe, het is niet vervelend maar wel confronterend.”*

*“Het was een heeeeeeel goede ervaring met wel een miljard keer heel!!!!”*

*“Sowieso was het een nieuwe ervaring en daarbij ook nog eens zeer prettig. Je kunt een paard niet ompraten of lief aankijken, het doet toch wel wat hij wil. Het paard stelt je soms voor problemen en daar moet je uit jezelf een oplossing voor aandragen, of je houding veranderen. De interactie tussen mens en paard is een intensievere behandelvorm dan gewoonweg alles uitpraten en kan volgens mij hele nieuwe deuren openen. Het was zeker een zeer bijzondere ervaring die ik voor geen goud had willen missen.”*

*“Ondanks dat ik het een beetje spannend vond, heb ik het wel gedaan. Een soort mini-overwinning. Mirre zorgde voor veiligheid. Mirre stelde goede, soms confronterende vragen. Mijn belevingen waren positief, de nieuwe inzichten leuk en helder. Faun is een heerlijk paard om mee te mogen werken. Ik ging blij en met energie naar huis.”*

*“Ik vond het heel plezierig om te doen en ik kreeg er zelfvertrouwen van.”*

Al met al kan dus worden gesteld dat de ervaring van een combinatie van beeldende therapie en equithérapie door cliënten als buitengewoon positief wordt ervaren. Er zijn wel wat kleine minder positieve punten, en er is een kleine minderheid van cliënten die de therapievorm als onprettig ervaart. Er moet dan ook nog steeds per persoon en per situatie bekeken worden of de therapievorm van toepassing is; in het algemeen kan echter gezegd worden dat het een voor de cliënt zeer prettige therapievorm is.

## 5.8 Kritische noten

Ondanks het feit dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie dus zeer succesvol is en klaar is om geïntroduceerd te worden in de beroepspraktijk, zijn er nog wel een aantal kritische punten om rekening mee te houden. Deze zullen hier worden besproken.

### 5.8.1 De opleiding tot equithérapeut

Het grootste probleem met de combinatie van beeldende therapie en equithérapie, en in feite met alles waar equithérapie bij komt kijken, is het feit dat er voor het beroep van equithérapeut nog geen bescherming bestaat. Iedereen

mag zich equithérapeut noemen. (Nelstein, 2009) Er zijn geen erkende bachelor- of masteropleidingen die studenten opleiden tot equithérapeut. Er zijn wel allerlei korte cursussen en workshops als paddenstoelen uit de grond gesprongen, die claimen mensen therapeut te kunnen maken. Dit heeft als gevolg dat iedereen, of hij of zij nou advocaat, psycholoog of bloemist is, bij wijze van spreken overmorgen equithérapeut kan zijn. (HippoCampus, 2013)

Dit heeft zeer schadelijke gevolgen. Reden hiervoor is het feit dat zowel het welzijn van mens als het welzijn van dier in gevaar is. (Welink, 2010) Het gaat om zorg, en wanneer mensen die daar niet in geschoold zijn, wel gaan behandelen, ontstaat niets minder dan kwakzalverij. Mensen die niet degelijk zijn opgeleid in de psychologie, zouden geen therapeutische functies moeten vervullen, aldus ook Stephanie Sanders (2015), die zich over dit onderwerp erg boos maakt. Zij zegt hierover:

*“Ik ben van mening dat je het coachen of therapie geven moet doen vanuit je basisberoep. Dus stel dat je wilt coachen, dan vind ik dat je een gedegen coachleiding moet hebben. Vandaaruit kan je gaan werken met paarden. Dan wordt het dus een vorm, een methodiek, in je beroep. Zo zie ik het. Als jij als advocaat wilt gaan coachen, prima, maar dan moet je eerst een gedegen coach-opleiding volgen, vind ik, en dan kan je daarin weer een extra aanvulling doen, ‘ik ga coachen met paarden’. Nu wordt het gewoon aangeboden door mensen die geen gedegen opleiding hebben, die kunnen zowel leren coachen, als leren coachen met paarden. Absurd. Wie therapie moet geven, vind ik, moet dat vanuit een therapeutenopleiding doen. Dat kan van alles zijn, je kan er vanuit de psychiatrische achtergrond doen, vanuit maatschappelijk werk, kan van alles zijn, maar in principe moet je vanuit je basisberoep daarin geschoold zijn.”*

Wanneer mensen dus van plan zijn de combinatie van beeldende therapie en equithérapie in de praktijk te gaan inzetten, dan is het van wezenlijk belang dat zij dat vanuit een gedegen basis doen. Op die manier wordt voorkomen dat de beroepen van beeldend therapeut en equithérapeut worden vervuild met de invloed van kwakzalverij.

## 5.8.2 Het alternatieve circuit

Ook vanuit de vaktherapie zelf is nog vrij veel weerstand tegen de combinatie met equithérapie. Dit bemerkt de onderzoeker zelf, wanneer zij aangeeft dit onderzoek in gang te willen zetten. Daar is met de verschillende deskundigen over gesproken, en zij geven aan dat daar verschillende mogelijke oorzaken voor zijn, waarvan de belangrijkste is dat equithérapie over het algemeen nog steeds tot het alternatieve circuit gerekend wordt. (Buijten, 2009; ECK, 2009)

Of deze factor van invloed is, wordt besproken met Petra Datema. Zij vertelt:

*“Als vaktherapeuten willen we weg bij de alternatieve geneeswijzen, daar willen we niet meer bij horen, en therapie met paarden is natuurlijk nog wel een alternatieve geneeswijze, want ja, het is niet erkend, en er is nog heel weinig onderzoek naar gedaan.”*

Wanneer wordt gevraagd of dit een voor- of een nadeel is, antwoord ze als volgt:

*“Nou ja, alternatieve geneeswijzen worden nog best wel goed vergoed!”*

Voor Petra Datema is het feit dat de therapie tot het alternatieve circuit wordt gerekend op zich geen probleem. Wel maakt zij, en met haar verschillende andere bronnen (Arkowitz & Lilienfeld, 2008; Welink, 2010) zich zorgen over het feit dat er weinig over bekend is. Dat houdt immers in dat de mogelijkheid bestaat dat de therapie niet effectief of zelfs schadelijk is en daar willen de beeldend therapeuten, die zich in de literatuur ruimschoots voldoende verantwoord hebben, zich, terecht, niet mee verbinden. Het is dan ook essentieel dat er naar de combinatie van deze therapievorm meer onderzoek komt.

## 5.8.3 Inhoudelijke kritiek

Behalve deze twee praktische noten, is er ook wat inhoudelijke kritiek, die al in eerdere deelvragen werd behandeld. Hier zullen deze punten nog eens op een rijtje worden gezet.

Ten eerste is de combinatie van beeldende therapie en equithérapie een therapievorm die rijk is aan contra-indicaties. Deze worden voornamelijk veroorzaakt door het feit dat er in de equithérapie gewerkt wordt met een levend wezen, dat óf beschermd moet worden tegen kwalijke invloeden van buitenaf, óf waartegen de cliënt zelf beschermd moet worden. Er is een aantal situaties waarin het niet wenselijk is de cliënt met een paard te confronteren omdat dit voor óf de cliënt, óf het paard, óf beide schadelijk kan zijn. Meer hierover is terug te lezen in paragraaf 5.3.3.2.

Ten tweede moet rekening worden gehouden met het feit dat het bij een combinatie van beeldende therapie en equithérapie dus, zoals de naam al zegt, gaat om een gecombineerde therapievorm. Dit houdt in dat ze niet geschikt is voor mensen die moeite hebben met veranderingsprocessen en waarbij dat niet het (primaire) behandeldoel is. Voor deze mensen kan beter gekozen worden voor een eenzijdige vorm van therapie. Dit is terug te lezen in paragrafen 5.2.5 en 5.7.3.3.

Tenslotte is er nog het probleem van de dubbele reflectie, dat door verschillende cliënten werd benadrukt. Een aantal cliënten is zo sterk in hun reflectievermogen, dat het voor hen niet nodig is twee therapievormen die beiden zo sterk reflectiegericht zijn te combineren. Zij gaan zich ergeren aan het feit dat de reflectie dubbelop plaatsvindt. Voor hen kan beter een andere vorm van therapie worden gekozen. Het is goed mogelijk dat een combinatie van beeldende therapie en equithérapie wel gebruikt kan worden, maar dan zonder de extreme reflectie. Daar zou meer onderzoek naar gedaan moeten worden.

## 5.8.4 Het belang voor de sector vaktherapie

Het laatste punt van aandacht, tenslotte, betreft de relevantie voor de sector vaktherapie. Dat dit onderzoek heeft bewezen dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zeer effectief kan zijn, is inmiddels waarschijnlijk wel duidelijk. Het is echter wel de vraag binnen welke sector dat

naar buiten dient te worden gebracht. Dit onderzoek is gedaan in het kader van de opleiding tot beeldend therapeut en in eerste instantie was dan ook beoogd dit te doen binnen de sector van de vaktherapie. Nadat de resultaten zijn vergeleken kan echter worden bediscussieerd of dit nuttig is. Mogelijk is het handiger de resultaten van dit onderzoek te publiceren binnen de sector van de equithérapie.

Uit het onderzoek is namelijk gekomen dat cliënten het beeldende werken niet als de hoofdmoot van de therapie beschouwen. Wanneer hen wordt gevraagd naar het deel van de therapie dat zij als meest essentieel ervoeren, geeft ongeveer de helft van hen aan dat de equithérapie het meest essentieel was. Zij zeggen hierover:

*“Simpelweg omdat ik zonder Faun dezelfde conclusies niet had bereikt. Het uitbeelden van de ervaringen naderhand was een fijne manier van verwerking en interpretatie.”*

*“Voor mij zijn creatieve materialen niet zo belangrijk. Ik voel mij een beetje onmachtig dan. Maar bij Faun voegt het voor mijn gevoel echt wel wat toe. Want ik bemerk bij mezelf dat ik dat stuk serieuzer oppak en er meer mijn best voor doe.”*

*“Het werken met de creatieve materialen is niet echt iets voor mij, dus daar had ik de minst prettige gevoelens bij. Maar voor de rest voelde ik me best zeker en krachtig!”*

De andere helft van de cliënten kiest voor beide therapievormen. Één van de mensen die voor deze combinatie ging, legt uit:

*“Het deel met Faun gaf me het inzicht in het moment. Het werken met de creatieve materialen gaf me de woorden over de hele ervaring. Samen een compleet plaatje van wat er die middag in mij gebeurde.”*

Geen van de cliënten koos echter voor het beeldende werken als meest essentiële onderdeel. Inhoudelijk gezien is dat niet erg; het is uiteraard gewoon een belangrijk onderdeel binnen deze combinatie en zonder dat onderdeel zou de

combinatie zelfs niet eens kunnen bestaan, het speelt alleen wel in veel gevallen een kleinere, of hooguit even grote rol als de equithérapie. Dat roept de vraag op in welke branche deze therapievorm geschaard moet worden. Dit is bijvoorbeeld van belang voor de vergoedingen die aan cliënten kunnen worden aangeboden. (Datema, 2015) Het is dan ook van groot belang dat, wanneer deze therapievorm daadwerkelijk in de praktijk toegepast gaat worden, therapeuten goed kunnen plannen en verantwoorden waar ze mee bezig zijn. Is dat het geval, dan hoeft dit praktische detail uiteraard geen invloed te hebben op de nog steeds bijzonder grote effectiviteit van deze nieuwe therapievorm.

# Hoofdstuk 6: Conclusie

Hier, in hoofdstuk 6, is eerst aandacht voor een samenvatting van het voorheen besprokene, waarna wordt overgegaan tot het beantwoorden van de hoofdvraag. Ook wordt teruggegrepen naar de probleemstelling: in hoeverre is het probleem hiermee opgelost?

## 6.1 In het kort...

In Nederland zijn zowel beeldende therapie als equithérapie erg populair en tegenwoordig worden deze therapievormen steeds meer gecombineerd ingezet. Hiernaar is echter nog nauwelijks onderzoek gedaan en het is dan ook niet bekend of deze therapievorm veilig en succesvol kan worden benut. In de vorm van een kwalitatief ontwikkelingsonderzoek hoopt dit afstudeerproject op die behoefte aan kennis in te spelen, met als centrale vraag: *'In hoeverre kunnen beeldende therapie en equithérapie zo worden gecombineerd, dat ze elkaar versterken?'*

Uit dit onderzoek kwam naar voren dat er veel overeenkomsten zijn tussen beeldende therapie en equithérapie. Beide therapievormen werken spiegelend en sterk reflecterend. Ook vereisen beide therapievormen dat de cliënt in actie komt. Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen. Zo blijkt de equithérapie sterker op het gevoelsniveau in te spelen, waar de beeldende therapie gevoelens en gedachten combineert. Ook is bij beide therapievormen actie vereist, maar is deze actie in de equithérapie vaak nog fysieker en beweeglijker dan in de beeldende therapie, die daardoor wel weer laagdrempeliger is. Verschillen zitten 'm ook in het feit dat beeldende therapie vaak diepgaander is dan equithérapie, die soms eerder coachend of trainend van karakter is, maar zeker ook therapeutische kenmerken kan hebben. Groot verschil is verder dat er in de beeldende therapie wordt gewerkt met niet-levende materialen, terwijl er in de equithérapie sprake is van een levend medium met een eigen persoonlijkheid. Tenslotte is er nog het, misschien wel belangrijkste, verschil dat deze therapievormen ondanks hun gelijkenissen in de kern gewoon verschillend zijn. Het is simpelweg niet hetzelfde, of je met een paard of een beeldend materiaal werkt.

De combinatie van beeldende therapie en equithérapie is voor een immense verscheidenheid aan doelgroepen geschikt. De belangrijkste indicaties zijn hooggevoeligheid en autisme. Contra-indicaties betreffen kunstenaars, extreem drukke of agressieve cliënten, gebrek aan affiniteit met paarden of beeldende materialen en hooikoorts.

Wanneer we spreken over behandeldoelen, springen met name ontspanning en verbetering van communicatie erg in het oog. Interventies die kunnen worden ingezet om hierop in te spelen zijn legio. Er wordt vaak eerst met de paarden gewerkt, die bepaalde gevoelens oproepen, die vervolgens in het beeldende werken kunnen worden aangepakt. Ook andersom is het mogelijk: er kan eerst met beeldende materialen worden gewerkt, die een lagere opstapdrempel bieden, en vervolgens worden overgestapt naar de paarden. Een interessante interventie die nog weinig wordt toegepast is het werken met paarden en beeldende materialen tegelijk.

De effecten van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie zijn bijna unaniem positief. De vooraf opgestelde behandeldoelen worden vrijwel altijd behaald. Ook geven cliënten aan na de therapie meer rust, geluk en zelfvertrouwen te hebben en beter te kunnen omgaan met verdriet en prikkels. Daarnaast hebben cliënten meer inzicht in zichzelf. Behalve de positieve effecten, is de gehele ervaring voor de cliënten en proefpersonen erg positief geweest. Ze hebben er overwegend positieve gevoelens over en geven aan vertrouwen te hebben in de therapie.

Hoewel de combinatie van beeldende therapie en equithérapie dus erg succesvol lijkt, zijn er wel enkele kritische kanttekeningen. Het is belangrijk dat het beroep van equithérapeut beschermd wordt en dat een gedegen opleiding verplicht gesteld wordt. Ook zou het fijn zijn als equithérapie niet meer als 'alternatief' wordt gezien. Er dient rekening te worden gehouden met de contra-indicaties en met de mogelijkheid dat bepaalde cliënten om hun eigen redenen geen behoefte hebben aan deze therapievorm. Tot slot is het belangrijk om te

bekijken of deze gecombineerde therapievorm inderdaad nog onder de beeldende therapie valt, of dat zij er een afsplitsing van is.

## 6.2 Antwoord op de hoofdvraag

Doordat er op alle deelvragen een bevredigend antwoord is gevonden, kunnen er nu conclusies worden getrokken betreffende de volgende hoofdvraag:

*‘In hoeverre kunnen beeldende therapie en equithérapie zo worden gecombineerd, dat ze elkaar versterken?’*

Beeldende therapie en equithérapie kunnen elkaar zeer zeker versterken, mits er rekening wordt gehouden met een aantal kritische kanttekeningen. Deze kwamen met name in paragraaf 5.8 al uitgebreid aan bod. Voor het overzicht:

- Het beroep van equithérapeut moet beschermd worden en een gedegen opleiding dient verplicht gesteld te worden. Op die manier kan worden gegarandeerd dat cliënten alleen nog therapie ontvangen van therapeuten die heel goed weten wat ze doen.
- Equithérapie dient uit het alternatieve circuit te stappen. Dat is natuurlijk niet zomaar mogelijk en kost tijd. Het gaat er vooral om dat cliënten vertrouwen krijgen in de therapievorm en niet zomaar denken dat het onzin is, omdat het onder het alternatieve circuit valt. De werkzaamheid is immers ruimschoots bewezen.
- Er moet rekening worden gehouden met contra-indicaties.
- De therapievorm is alleen geschikt voor mensen die voldoende flexibel zijn om tussen twee therapievormen te kunnen switchen.
- Voor mensen die al zeer goed en makkelijk kunnen reflecteren kan het reflectie-gehalte van de gecombineerde therapievorm te hoog zijn.
- Er dient zorgvuldig te worden bekeken in welke branche deze gecombineerde therapievorm ingedeeld moet worden. Cliënten geven namelijk aan dat het werken met de paarden voor hen veelal belangrijker was dan het werken met de creatieve materialen, en dan is het dus maar de vraag of deze gecombineerde therapievorm beschouwd dient te

worden als een vorm van vaktherapie. Dit is bijvoorbeeld verzekeringstechnisch erg belangrijk.

Wanneer de gecombineerde therapievorm aan de bovenstaande voorwaarden voldoet en wordt aangeboden aan cliënten die niet onder de contra-indicaties vallen, kunnen beeldende therapie en equithérapie elkaar zeer goed versterken en kunnen zij, wanneer zij met elkaar worden gecombineerd, effecten bereiken die groter zijn dan wanneer zij los werden toegepast. Nu kan dan ook met een zekerheid grenzende waarschijnlijkheid worden gezegd: de combinatie van beeldende therapie en equithérapie is zeer succesvol.

# Hoofdstuk 7: Discussie en aanbevelingen

In dit zevende en laatste hoofdstuk is ruimte voor verdere aandachtspunten die nog aan het licht moeten worden gebracht. Ook bespreekt de onderzoeker hier welke aanbevelingen er naar aanleiding van dit onderzoek gedaan kunnen worden.

## 7.1 Discussie

Zoals in de probleemstelling al duidelijk werd aangegeven is er naar het onderwerp van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie nog vrijwel geen onderzoek gedaan. Het enige onderzoek dat beschikbaar was, is een zeer beperkte proef die wel een waardevolle hypothese levert, maar waarvan de resultaten nog onvoldoende basis bieden om op voort te bouwen. De praktijk vroeg dan ook om een brede studie naar deze gecombineerde therapievorm die de belangrijkste en meest essentiële vraag van allemaal beantwoordt: in hoeverre kunnen beeldende therapie en equithérapie zo worden gecombineerd, dat ze elkaar versterken? Die vraag is in dit onderzoek beantwoord.

Nu bekend is dat de gecombineerde therapievorm zeer succesvol kan zijn is het belangrijk dat er meer onderzoek naar wordt gedaan. In dit onderzoek is namelijk gebruik gemaakt van beperkte onderzoeksgroepen, is er geen controlegroep gebruikt en is er niet dieper op bepaalde aspecten van de therapie ingegaan, die daar misschien wel om vragen. De eerste aanbeveling, die te lezen is in paragraaf 7.2.1, volgt dan ook uit deze discussie.

## 7.2 Aanbevelingen

### 7.2.1 Meer onderzoek

Er dient verdiepend vervolgonderzoek opgezet te worden. Nu we globaal weten dat deze therapievorm effectief kan zijn, moet nog preciezer worden bekeken voor wie dit het geval is en wat de effecten van de therapie zijn. Wat gebeurt er bijvoorbeeld op de lange termijn? En hoe verhoudt deze therapievorm

zich tot andere therapievormen, bijvoorbeeld wat betreft effectiviteit? Er moet daarom nieuw onderzoek komen dat meer de diepte ingaat en dat bijvoorbeeld gebruik maakt van grotere respondentengroepen en van controlegroepen.

### 7.2.2 Bescherming van het beroep van equithérapeut

Op dit moment kan, zoals uitgelegd in paragraaf 5.8.1, het beroep van equithérapeut worden uitgevoerd door iedereen die een paard in de achtertuin heeft staan. Daardoor kan de kwaliteit van de aangeboden therapie niet altijd gegarandeerd worden. In het geval van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie ligt dat al iets anders, omdat beeldend therapeut wel een beschermd beroep is en men er dus van uit mag gaan dat de therapeut op z'n minst een uitgebreide basis in de psychologie heeft. Toch vereist het werken met paarden als middel nog wel meer dan alleen kennis van mensen en beeldende materialen. Er dient ook kennis over het paard aanwezig te zijn. Dit kan worden opgedaan in een gedegen opleiding en door het beroep van equithérapeut te beschermen, zoals dat voor de beeldend therapeuten al het geval is, kan worden gegarandeerd dat de combinatie van beeldende therapie en equithérapie alleen nog wordt aangeboden door therapeuten die daadwerkelijk verstand van zaken hebben.

### 7.2.3 Meer positieve aandacht voor equithérapie

Zoals uitgelegd in paragraaf 5.8.2 valt equithérapie nog steeds onder de noemer 'alternatieve therapie'. Daardoor hebben mensen er weinig vertrouwen in. Zij zullen dan ook sneller kiezen om alleen beeldende therapie te ontvangen. In sommige gevallen is dat zonde, omdat sommige mensen veel baat zouden hebben bij de combinatie van beeldende therapie en equithérapie. Het is dan ook belangrijk dat equithérapie meer positieve aandacht krijgt. Op dit moment gebeurt dat al, zo zijn er bijvoorbeeld verschillende televisieprogramma's waarin mensen psychotherapie aangeboden krijgen waarvan equithérapie een onderdeel is (NCRV, 2015; NCRV<sup>b</sup>, 2015). Het zou mooi zijn als equithérapie in dit soort programma's aangeboden blijft worden, zodat mensen er een positief beeld van

krijgen. Ook is het belangrijk om de therapievorm in het licht te brengen in bijvoorbeeld vakbladen. Zo zou het een enorm waardevolle toevoeging zijn aan de beroepspraktijk indien het bij dit onderzoek horende artikel wordt gepubliceerd in een vakblad voor beeldende therapie.

#### 7.2.4 De praktijk in

Tenslotte zou de onderzoeker aan therapeuten willen aanraden om deze gecombineerde therapievorm te gaan inzetten in de praktijk. Er is zeker meer onderzoek nodig, maar theorie alleen is niet voldoende. Er zijn ervaringen nodig. Cliënten moeten zelf gaan ervaren wat zij van de combinatie van beeldende therapie en equithérapie vinden. Dit onderzoek heeft bewezen dat de therapievorm succesvol kan zijn, en dat is voldoende om er mee te gaan experimenteren, mits rekening wordt gehouden met de in hoofdstuk 6 gestelde randvoorwaarden. Zo zou het bijvoorbeeld bijzonder interessant zijn als therapeuten gebruik gaan maken van interventies waarbij de aanwezigheid van het paard gecombineerd wordt met de inzet van beeldende materialen. Dat wordt op dit moment, zoals uitgelegd in paragraaf 5.5, nog weinig gedaan.

Het is dus belangrijk om deze gecombineerde therapievorm in de praktijk te gaan zetten. Dit advies is in hoofdstuk 4 van het productverslag nog verder toegelicht.

Met dit onderzoek is een stevige en zeer interessante basis geleverd voor de toekomst. Het is nu aan onderzoekers om verder te gaan onderzoeken, aan therapeuten om de therapie te gaan geven en aan de cliënten om daarvan de vruchten te gaan plukken!

# Literatuurlijst

- Aarts, P. (2015) *De beeldend therapeut. Vaak gestelde vragen*. <http://www.debeeldendtherapeut.nl/vaktherapie/vaak-gestelde-vragen>. Bezocht op 24 april 2015.
- Arkowitz, S. & Lilienfeld, H. (2008) *Can animals aid therapy?* Scientific American, jaargang 2008, nummer 6, pp. 48 – 50.
- Bas, M., Duchowny, C. & Llabre, M. (2009) *The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism*. Journal of autism and developmental disorders, jaargang 39, nummer 9, pp. 1261 – 1267.
- Barkley, R. (1997) *ADHD and the nature of self-control*. New York, NY: Guilford Press.
- Baron-Cohen, S. (2009) *Autisme- en Aspergersyndroom. De stand van zaken*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwerzijds.
- Beetz, A., Kotrschal, K., Julius, H. & Uvnäs-Moberg, K. (2011) *Basic neurobiological and psychological mechanisms underlying therapeutic effects of Equine Assisted Activities (EAA/T)*. [http://www.horsesandhumans.org/HHRF\\_grant\\_final\\_report\\_public\\_version\\_June\\_2012\\_Basic\\_Neurobiological\\_Psychological.pdf](http://www.horsesandhumans.org/HHRF_grant_final_report_public_version_June_2012_Basic_Neurobiological_Psychological.pdf). Bezocht op 6 mei 2015.
- Behrens, E. & Satterfield, K. (2006) *Report of findings from a multi-center study of youth outcomes in private residential treatment*. [http://turnabouttranch.crchealth.com/files/Residential\\_Treatment\\_Outcomes\\_Study.pdf](http://turnabouttranch.crchealth.com/files/Residential_Treatment_Outcomes_Study.pdf). Bezocht op 20 april 2015.
- Benvenuto, M., Conner Christensen, T., Feldman Barrett, L. & Gross, J. (2001) *Knowing what you're feeling and knowing what to do about it. Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation*. Cognition & Emotion, jaargang 15, nummer 6, pp. 713 – 724.
- Beuken, M. (2011) *Het geluk van hooggevoeligheid. Voor jezelf en voor de wereld*. Deventer: Ankh Hermes.
- Bivens, A., Klontz, B., Klontz, T. & Leinart, D. (2007) *The effectiveness of equine-assisted experiential therapy. Results of an open clinical trial*. Journal of human-animal studies, jaargang 15, nummer 4, pp. 257 – 267.
- Bizub, A., Davidson, L. & Joy, A. (2003) *"It's like being in another world." Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability*. Psychiatric Rehabilitation Journal, jaargang 26, nummer 4, p. 377 – 384.
- Boekhorst, A., Kwast, I. & Wevers, D. (2004) *Informatievaardigheden*. Utrecht: Lemma.
- Boer, J. de, Loon, H. van & Verheij, F. (1989) *Intensieve residentiële behandeling van kinderen. Een kinderpsychiatrische kliniek ten voorbeeld*. Assen: Van Gorcum.
- Bogaerts, M. (2015) *Over liefde enzo*. Essay in het kader van het afstuderen, niet gepubliceerd.

- Booij, M., Lewis, P., Saunders, M., Thornhill, A. & Verckens, J. (2011) *Methoden en technieken van onderzoeken. Vijfde editie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Bos, A., Molen, H. van der, Murris, P. & Smeets, G., (2009) *Klinische psychologie. Diagnostiek en therapie*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Buijten, B. (2009) *De vrije teugel*. Maatwerk, jaargang 10, nummer 3, pp. 5.
- Buntinx, F. (z.j.) *Werkwijzen*. <http://www.freiabct.be/pagina10.html>. Bezocht op 24 april 2015.
- Case, C. & Dalley, T. (1990) *Working with children in art therapy*. New York, NY: Routledge.
- Centrum voor Psychocreative Ontwikkeling (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://psychocreatief.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Cluckers, G., Leroy, C. & Vliegen, N. (2012) *Het raadsel autisme. Psychoanalytische psychotherapie?* Apeldoorn: Garant.
- Constant, P. (2009) *Filosofie en geneeskunde. Denken over en handelen met de schepping*. Delft: Eburon.
- Cuyper, E. de (2006). *Bejaarden helpen met paarden. Introductie van een EAT-project binnen de ouderenzorg*. Afstudeeronderzoek van de Katholieke Hogeschool Kempen.
- Datema, P. (2015) Beeldend therapeute die ook paarden inzet in haar eigen praktijk. Interview gehouden op 12 april 2015.
- Dijkstra, A. (2010) *Effectonderzoek naar equithérapie bij jongeren in een residentiële hulpverlening*. Masterthesis van de Rijksuniversiteit Groningen.
- Dryden, W. & Waller, D. (1992) *Art therapy. A handbook*. Berkshire: Open University Press.
- ECK (Educatief Centrum Keulseweg) (2009) *Lesmap bij de opleiding tot Equine Assisted Coach*. Niet gepubliceerd.
- Egmond, G. van (2007) *Bodemloos bestaan. Het geen bodem-syndroom. Problemen met adoptiekinderen*. Amsterdam: Ambo Anthos.
- Emergis (2007) *Equithérapie: relatie tussen cliënt en paard biedt veiligheid*. Radar, jaargang 12, nummer 1, pp. 5 – 7.
- EquiJoy (2013) *Equithérapie: algemeen*. [http://www.equijoy.nl/pages/equither\\_alg.htm](http://www.equijoy.nl/pages/equither_alg.htm). Bezocht op 24 april 2015.
- Exousia (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.exousia.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Farrelly-Hansen, M. (2001) *Spirituality and art therapy. Living the connection*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Finocchiaro, M. (1989) *The Galileo affair. A documentary history*. Berkeley, CA: University of California Press.

- Foks-Appelman, T. (2005) *Kinderen geven tekens. De betekenis van kindertekeningen en kinderspel vanuit het perspectief van de analytische psychologie*. Delft: Eburon.
- Foreman, D., Gao, N., Madden, J., McGuire Cullen, P & Mowry, P. (2010) *Creative Arts Therapy Improves Quality of Life for Pediatric Brain Tumor Patients Receiving Outpatient Chemotherapy*. Journal of Pediatric Oncology Nursing, volume 27, nummer 3, pp. 133 – 145.
- FVB (Federatie Vaktherapeutische Beroepen) (2007) *Bijlage: Infoblad beeldende therapie*. [http://www.vaktherapie.nl/userfiles/files/downloads\\_openbaar/Infoblad%20Beeldend%2003.02.2008.doc](http://www.vaktherapie.nl/userfiles/files/downloads_openbaar/Infoblad%20Beeldend%2003.02.2008.doc). Bezocht op 6 mei 2015.
- Gerritsen, M. (1998) *25 jaar creatieve therapie in de praktijk. Zichtbaar maken wat ik hoor, hoorbaar maken wat ik zie*. Tijdschrift voor Creatieve Therapie, jaargang 1998, nummer 3, pp. 3 – 9.
- Goodwin, L., Min Lee, S., Puig, A. & Sherrard, P. (2006) *The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study*. The Arts in Psychotherapy, volume 33, nummer 3, pp. 218 – 228.
- Grabbau, E. & Visser, H. (1989) *Creatieve therapie. Spelen met mogelijkheden*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Haeyen, S. (2001) *De verbindende kwaliteit van beeldende therapie*. Apeldoorn: Garant.
- Haeyen, S. (2011) *Niet uitleven maar beleven. Beeldende therapie bij persoonlijkheidsproblematiek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hannafin, M. & Wang, F. (2005) *Design-based research and technology-enhanced learning environments*. Educational Technology Research and Development, jaargang 53, nummer 4, pp. 5 – 23.
- Hartman, T. & Lucassen, P. (2007) *Kwalitatief onderzoek. Praktische methoden voor de medische praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Heerlien, L. (2007). *Een paard voelt precies aan wat je bedoelt*. Noord Hollands Dagblad, 15 september 2007.
- Heuvel, F., Pool, G., Ranchor, A. & Sanderma, R. (2004) *Handboek psychologische interventies bij psycho-somatische aandoeningen*. Assen: Van Gorcum.
- Hienekamp, N. (2015) *Beeldend therapeute die in haar praktijk op een coachende manier met paarden en mensen werkt*. Interview gehouden op 24 maart 2015.
- HippoCampus (2013). *De vormen van Equithérapie*. <http://www.hippocampus-nl.com/page/Vormen-van-Equithérapie>. Bezocht op 28 april 2015.
- Janzing, C. & Kerstens, J. (2013) *Werken in een therapeutisch milieu*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Jolanda Kleiss (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.jolandakleiss.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.

- Jong, A. de & Vandenbroele, H. (2003) *Inleiding wetenschappelijk onderwijs voor het gezondheidsonderwijs*. Doetinchem: Reed Business.
- Kleiss, J. (2015) Beeldend therapeute die ook paarden inzet in haar eigen praktijk. Interview gehouden op 23 maart 2015.
- Knaapen, R. (2012). *Historie*. <http://www.paardencoaching.net/p/historie.html>. Bezocht op 2 mei 2015.
- Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014) *Psychotherapie in beweging. Dieren en natuur bij psychodynamische therapie*. Apeldoorn: Garant.
- Kunst en Vlieg (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.kunst-en-vlieg.com/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Laarakker, E. (2006) *Paardentypen. Herken je paard met de vijf elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water*. Zeewolde: Forte Uitgevers.
- Liz en Laire (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.lizenlaire.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Malchiodi, C. (2013) *Art therapy and health care*. New York, NY: Guilford Press.
- Mandrell, P. (2006) *Introduction to equine-assisted psychotherapy. A comprehensive overview*. Maitland, FL: Xulon Press.
- Marletta-Hart, S. (2006) *Voluit leven met hooggevoeligheid. Strategieën voor overleven*. Kampen: Uitgeverij Animaux.
- Migchelbrink, F. (2006) *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- NCRV (2015) *Beschadigd, aflevering 3*. Uitgezonden op donderdag 26 februari 2015 om 21.50 uur op NPO 3.
- NCRV<sup>b</sup> (2015) *Van de straat, aflevering 7*. Uitgezonden op dinsdag 2 juni 2015 om 21.25 uur op NPO 3.
- Nelstein, P. (2009) *Het paard als leermeester. Therapie met paarden*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Nieveen, N. & Plomp, T. (2007) *An introduction to educational design research*. Enschede: Netzdruk.
- NNelleke (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.nnelleke.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Notermans, H. & Willemars, G. (zonder jaartal) *Reader praktijkgericht onderzoek*. Uitgave van het instituut voor Social Work van de Hogeschool Utrecht.
- NVBT (Nederlandse Vereniging voor Beeldend Therapeuten) (2001) *Folder beeldende therapie*. [http://www.vaktherapie.nl/userfiles/files/downloads\\_openbaar/Folder%20Beeldende%20Therapie%20-%20clients%207%20juni%201.pdf](http://www.vaktherapie.nl/userfiles/files/downloads_openbaar/Folder%20Beeldende%20Therapie%20-%20clients%207%20juni%201.pdf). Bezocht op 6 mei 2015.

- Onstaheerd (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://onstaheerd.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Parish-Plass, N. (2013) *Animal-assisted psychotherapy. Theory, issues and practice*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
- Payne, H. (1993) *Handboek of inquiry in the arts therapies. One river, many currents*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Plooi, F. (2014) *Onderzoek doen. Een praktische inleiding in onderzoeksvaardigheden*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Praktijk in het Bos (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.praktijkinhetbos.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Pratt, R. (2004) *Art, dance and music therapy*. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, volume 15, nummer 4, pp. 827 – 841.
- Sadock, B. & Sadock, V. (2009) *Kaplan and Sadock's concise textbook of child and adolescent psychiatry*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sanders, S. (2015) Psychologe die in haar eigen praktijk gebruik maakt van zowel beeldende materialen als paarden. Interview gehouden op 15 april 2015.
- Schuit, A. (2015) *Praktijk beeldende therapie Annelies Schuit*. <http://www.anneliesschuit.nl/praktijk-beeldende-therapie-annelies-schuit-doetinchem-autisme-adhd-sensorische-belevingen/>. Bezocht op 28 april 2015.
- Schweizer, C. (2006) *Overeenkomsten en verschillen in interventies met spel en kunstzinnige middelen door creatief therapeuten en sociaal pedagogisch hulpverleners*. Tijdschrift voor Vaktherapie, jaargang 2006, nummer 2, pp. 28 – 35.
- Schweizer, C. (2009) *Handboek beeldende therapie. Uit de verf*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Smeijsters, H. (2001) *Indicatiestelling voor creatieve therapie*. Psychopraxis, jaargang 2001, nummer 3, pp. 1 – 4.
- Smeijsters, H. (2005) *Praktijkonderzoek in vaktherapie*. Bussum: Coutinho.
- Smeijsters, H. (2008) *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Smeijsters, H. (2009) *Handboek muziektherapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Solomon, R. (2001) *From rationalism to existentialism. The Existentialists and Their Nineteenth-Century Backgrounds*. Lanham, MA: Rowman & Littlefield.
- Strauss, I. (1993) *Werkingsprincipes van de hippotherapie en haar plaats binnen de fysiotherapie*. Stimulus, jaargang 12, nummer 4, p. 246 – 250.
- Swaab, D. (2011) *Wij zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam: Atlas Contact.

- Tanghe, A. & Winter, E. de (2005) *Biologische psychiatrie. Feiten, mythes en vooroordelen*. Apeldoorn: Garant.
- Triade (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.psycholoog.org/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Van Vuuren Trainingen (z.j.) *Praktijk voor beeldende therapie en equithérapie*. <http://www.vanvuurentrainingen.nl/>. Bezocht op 2 april 2015.
- Veen, M. van de (2015) Kunstzinnig therapeute die in haar praktijk ook gebruik maakt van paarden. Interview gehouden op 24 maart 2015.
- Welink, M. (2010) *Hippische hype of zinvolle therapie?* Bit Magazine, jaargang 2010, nummer 3, pp. 47 – 49.
- Witteveen, E. (2010) *Communicatie bij hersenletsel. Begrijpen we elkaar?* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

# Bijlage I: Interviews met deskundigen

## Jolanda Kleiss

*Cursief = interviewer*

Onbewerkte tekst = Jolanda Kleiss

*Nou ja mijn eerste vraag is eigenlijk, ik heb je website bekeken, die vond ik er erg interessant uit zien, en het viel me heel erg op dat je heel veel verschillende soorten therapie gecombineerd inzet. Je hebt het over voedingstherapie en kruidentherapie en de paarden en de creatieve therapie, en ik vroeg me af hoe dat zo gekomen is, dat dat zo gecombineerd is in je praktijk.*

Omdat ik natuurgeneeskundige ben. Ja het begint eigenlijk in de kunst. Natuurgeneeskunde is dan van natuurgeneeskunde al van jongs af aan mijn interesse. Maar ik ben eerst de kunstzinnige kant op gegaan. Mijn carrière is ooit begonnen als edelsmid.

*Okee.*

En ik heb een aantal kunstopleidingen gedaan, die ik nooit helemaal af heb gemaakt, omdat ik niet vond wat ik zocht. En in die periode, ik heb vijftien jaar in de kunst gezeten, in die periode ben ik ook mensen gaan begeleiden, in hun groei en ontwikkeling met kunstzinnige media.

*Hmhm.*

Daar heb ik geen opleiding voor gehad, dat heb ik gewoon zelf ontwikkeld zeg maar.

*Ja.*

Omdat het mij een hele hoop gebracht heeft, bij groei en ontwikkeling door middel van kunst, dacht ik van nou ja goed, dat werkt bij mij ook, dan werkt het vast en zeker ook bij anderen. En toen wilde ik graag dat zo doen eens even. En ik merkte dat woorden meer kunnen verbloemen wat beelden wel aangeven. Dus dat was voor mij wel vrij makkelijk om zo mensen duidelijk te maken wat het hen brengt zeg maar.

*Ja.*

In plaats van altijd alleen maar te praten en in hun hoofd bezig te zijn.

*Hmhm.*

En toen ben ik op een gegeven moment had ik het wel gehad in de kunst. Mijn interesse in de natuurgeneeskunde was er altijd al. En de paarden dat is ook rond die tijd gekomen, want ik ben geen paardenmeisje, kom ook helemaal niet uit de dressuur, is pas sinds een jaar of tien geleden geboren.

Okee.

Toen kwamen de paarden op mijn pad. En toen ben ik natuurgeneeskunde gaan studeren voor dieren. Ik wilde iets anders doen met mijn leven. En toen zijn mijn is mijn eerste paard op mijn pad gekomen. En daar heb ik ontzettend veel van geleerd. Ook een spiegel. En eigenlijk precies hetzelfde, kunst en paarden zijn voor mij, dat is gelijk.

*Ja?*

Je hebt daarin dezelfde beleving. Vind ik. Daarin kan je heel duidelijk, ja, die spiegelen heel duidelijk terug waar jij op dat moment staat in het leven. En dat doet kunst net zo. Dat doen beelden net zo.

*Dus dat is een duidelijke overeenkomst, eigenlijk?*

Ja, een hele duidelijke overeenkomst, vind ik. Dus nou ja goed, toen ben ik, toen dacht ik van ja, wat ik in die paarden tegenkom en in de natuurgeneeskunde vind ik niet genoeg, dat klopt niet voor me, voor mijn gevoel, dus toen ben ik natuurgeneeskunde voor mensen gaan studeren en nou ja goed, uiteindelijk vandaar dat ik dat nu dus aan het combineren ben. Een jaar of drie vier geleden ben ik omgeturnd vanuit mijn atelier naar de paarden. Dat is dus mijn beroep geworden. Toen ben ik al die dingetjes bij elkaar gaan plakken.

*Ja. Dus ook heel erg vanuit de eigen ervaring, inderdaad.*

Ja. Ik vind ook dat dat allemaal bij elkaar hoort. Die kant gaan we ook heen. Ik wil niet één therapie of één methode. Je hebt een mens voor je en die mens is uit balans en die is op zoek om die balans weer te vinden in hun lijf of in hun leven.

*Ja.*

En daar, ja, daar zijn meerdere tools voor nodig. Om dat weer voor elkaar te krijgen. Dus vandaar eigenlijk.

*Dus omdat je meerdere tools te bieden hebt, zeg maar, kan je mensen precies aanreiken wat zij nodig hebben. Omdat het niet voor iedereen hetzelfde is, niet op elk moment hetzelfde is.*

Ja. De ene heeft op een gegeven moment, ja, ik richt mezelf specifiek op hooggevoelige mensen. Maar dat kunnen ook ADHD'ers, ADD, ja dat zijn allemaal stempeltjes waar ik op zich niet, ja, we moeten het een naam geven, maar voor mij is ieder mens gewoon, ja, uniek. Maar het hooggevoelige spreekt me in die zin wel veel meer aan. Maar nou weet ik alleen niet meer wat ik wilde zeggen... Ik dwaal een beetje af, geloof ik. Ik weet niet meer wat ik wilde zeggen.

*Okee. Nou, ik had ook een vraag over doelgroepen hoor, dus daar kunnen we op zich wel over doorgaan hoor, want ik vind dat wel erg interessant, waar komt die interesse voor het hooggevoelige dan vandaan? En hoe past dat in de therapieën die je dan geeft?*

Dat is puur eigen interesse, omdat ik er op een gegeven moment achter kwam dat ik zelf hooggevoelig ben.

*Hmhm.*

En dat wilde ik heel lang niet weten omdat ik niet zo van hokjes en kadertjes hou, zeg maar.

*Ja.*

Maar ik heb wel gemerkt dat het me gewoon... Dat ik het op een gegeven moment gewoon ben gaan accepteren dat het zo is, en er natuurlijk ook in gedoken ben. Toen heb ik wel gemerkt dat het me daardoor gewoon heel veel rust heeft gebracht.

*Ja.*

En vandaar eigenlijk mijn interesse. Je moet de dingen doen die het dichtst bij je liggen.

*Hmhm.*

Dus dat ligt heel dicht bij me en... Maar ook, zakelijk gezien, moet je, omdat ik natuurlijk zelfstandig ondernemer ben, moet je je ook wel focussen.

*Hoezo?*

Eerst was je heel breed. Nou, hoezo... Hoe ga ik dat uitleggen... Als je teveel gefocust bent als ondernemer zijnde, en dan praat ik niet over als je voor een instelling werkt, dat is weer een heel ander verhaal, maar als je ondernemer bent, komt er iets anders bij. Ik ben persoonlijk ondernemer en dan komt er nog iets meer bij kijken dan alleen maar het zorg verlenen.

*Ja.*

Dat is het ondernemen. Hoe kom je erbij? Hoe ga je dat doen? Op wie richt je je? Als dan je doelgroep te groot wordt, want dat had ik eerst, dan dreig je te versnipperen. Dan wil je elke groep helpen en ja, dat werkt gewoon niet. Dan is het van alles een beetje. Dan lever je kwantiteit, in plaats van kwaliteit. Als je je gaat richten op één specifieke doelgroep, dan kan je heel veel kwaliteit bieden en je kunt er een, ja, ik durf mezelf wel een specialist erin te noemen, en een ervaringsdeskundige. Omdat je je dus focust.

*Ja.*

Dus de voeding gaat ook specifiek, is ook specifiek gericht op de hooggevoelige persoon. Mijn behandelingen zijn speciaal gericht op de hooggevoelige persoon.

*Ik begrijp het. En specialiseer je je dan ook nog in kinderen of volwassenen of jongvolwassenen of een leeftijdscategorie? Of anderszins doelgroepen?*

Nee, kinderen, jongvolwassenen en volwassenen.

*Okee, dus alles, zeg maar?*

Wat zeg je?

*Dus alles, eigenlijk?*

Ja, en het is maar net wat zich aandient.

*Ja.*

*En zie je dan ook nog dat de therapieën die je geeft, en dan in het bijzonder met de paarden en de creatieve middelen, dat die voor kinderen anders of beter werken dan voor volwassenen, of andersom, dat daar nog verschil in is?*

Nee hoor, helemaal niet. Ja, je pakt het anders aan. Maar of je nou een boom tekent met kinderen of een boom tekent met volwassenen of een boom met pubers, de activiteit blijft hetzelfde.

*Hmhm. Ja.*

Alleen de uitkomst zal anders zijn.

*Ja? Wat is dan het verschil in uitkomst?*

Dat een kind kan natuurlijk nog niet reflecteren. Lig eraan hoe oud hij is. Maar... Ja, nou zeg ik 'natuurlijk niet', maar bij kinderen zitten ook heel wijze kinderen bij, die reflecteren al als ze acht zijn, dus wat ik zeg dat klopt niet. Maar in z'n algemeenheid, de algemene regel is dat kinderen niet gelijk cognitief natuurlijk terugreflecteren, maar in beeld.

*En vandaar dat het ook heel erg geschikt is dan voor de kinderen om het beeldende medium in te zetten?*

Wat zeg je?

*Dat het vandaar misschien ook heel erg geschikt is voor de kinderen om het beeldende medium in te zetten omdat ze dan verbeeldend bezig zijn, wat hen misschien meer ligt?*

Ja, want ze zijn nog veel meer, ze moeten natuurlijk nog veel meer hun rechterhersenhelft is, ja, die is er gewoon, en die wordt in mijn beleving, vind ik, in mijn beleving, die wordt afgeleerd.

*In... Waar wordt die afgeleerd?*

Nou, als wij naar school gaan, ja, als we een jaartje of acht, negen worden, wordt veel meer van onze linkerhersenhelft gevraagd.

*Ja.*

Dat is onze ratio. Dus het creatieve stuk, de vrouwelijke kant, de intuïtie, noem maar op, dat wordt afgeleerd.

*Okee. En zou je dat dan soort van kunnen compenseren, of preventief kunnen werken, met de creatieve middelen en de paarden enzo?*

Ja. Daar spreek je heel erg aan op die rechterhersen helft. Niet op je ratio.

*Ja.*

Want vaak is het, vaak merk ik in de therapieën dat het juist gaat om dat we af moeten leren dat onze gedachten ons in de weg zitten.

*Ja. En dat is dan ook voor die hooggevoelige specifiek heel erg van toepassing, om dat te blijven doen, met die rechterhersen helft werken?*

Ja, maar sommige juist ook weer niet. Die zitten teveel op dat stuk. Die laten zich teveel door hun emoties leiden, of die pikken teveel energieën op, die doen dan heel veel met energieën, en die energie is... Ja, dat gaat toch verder dan de linker- en de rechterhersen helft, zeg maar.

*Wat moet ik me daarbij voorstellen dan?*

Dan hebben we het over energie, aura's. Heb je wel eens van aura's gehoord?

*Ja, ja. Maar ik weet er niet zoveel vanaf hoor.*

Wat zeg je?

*Ik weet daar niet heel veel van af, dus ik heb er wel van gehoord, maar ik weet niet heel erg wat het inhoudt.*

Dat is eigenlijk hetzelfde als je... Welk jaar zit jij?

*Vierde jaar van mijn opleiding.*

Vierde jaar. Nou ik neem aan dat je ook wel gewerkt hebt met de verschillende manieren... Je werkt bijvoorbeeld met pastel of je werkt met hard potlood. Nou dat zijn twee heel verschillende sferen. Heel verschillende energieën.

*Oh zo. Ja, dat herken ik wel, inderdaad.*

Snap je?

*Ja.*

Nou, dat is het zelfde als ik het over energieën heb dan... Kinderen kunnen last krijgen als ze in de klas zitten van de energie die daar hangt. De drukke energie, misschien wel een juf die even niet zo lekker in haar vel zit of misschien wel ruzie heeft gehad de dag daarvoor...

*Ja.*

Dat is allemaal energieën en dat vermengt zich allemaal, en als een kind of een volwassene zich nog niet goed... Ja, zich daar niet echt bewust voor is, zich daar niet echt voor af kan sluiten, zo noemen we dat, dus zich ook niet bewust is van wat daar speelt, dan kunnen ze daar last van krijgen. Dan weten ze niet, 'van wie is het nou? Is het van mij, of is het van de ander?'

*Ja.*

'Ik voel mezelf zo raar, hoe kan dat nou? Dat ik nou iemand anders ben? Dan voel ik me ineens zo moe, waar komt dat door?'

*Ja. En als je dat dan zo vertelt over die energieën, dan komt het woord 'balans' ook heel erg in me op. Van dat je dan een balans zou moeten vinden, van 'wat is van mij, en wat is van de ander, en hoe ga ik daarmee om?'*

Ja. Maar dat is met alles. Zo zie ik het ook in het proces van de mensen die hier komen. Het weer in balans komen van. Wat dat dan ook moge zijn.

*Ja.*

*En hoe zet je dan, ja, met name de combinatie van het beeldend werken en de paarden, hoe zet je dat dan in, kan je voorbeelden noemen van hoe je dat in de praktijk gedaan hebt ofzo, om die energie weer in balans te krijgen, weer rustig te krijgen?*

Ja hoor. Ja, een sessie bijvoorbeeld die begint, er komt iemand binnen, en we hebben het ergens over, waar de hulpvraag over gaat.

*Hmhm.*

De meesten die hier komen die lopen wat langere trajecten. Soms zijn het een paar sessies maar het kan ook uitlopen tot een jaar of twee.

*Okee.*

En dan in één van die sessie, als we dan vragen over hoe het gegaan is, en waar we gebleven waren, waar we deze keer aan willen werken... Nou ja, daarna gaan we dan iets met die paarden doen, een activiteit doen, en als we dat dan hebben gedaan, dan rond ik meestal af met een creatieve verankering. Die heb ik ook zelf bedacht, dan maken ze zeg maar een beeld van wat ze... Wat hun subjectieve beleving is geweest.

*Okee.*

Dus van die sessie.

*Ja.*

En daar aan vast gekoppeld zit een positieve gedachte. Een positieve affirmatie. Of een positieve overtuiging.

Okee, en wat voor soort overtuiging is dat dan?

Ja, dat is heel verschillend. 'Ik blijf mezelf, ik hou van mezelf, ik mag er zijn, ik ervaar de vrijheid, ik voel...'  
Ja.

*Dus eigenlijk dat waar mensen naar streven, wat mensen willen bereiken, dat probeer je op die manier dan nog eens te fixeren dan, ofzo? Zeg ik dat goed?*

Ja. Dus je verandert eigenlijk iets.

Ja.

Je verandert eigenlijk iets. Je verandert iets in het systeem.

*En je zegt van, we gaan met de paarden aan de slag en vervolgens vraag ik mensen om dat aan het einde van de sessie met creatieve manieren dat gevoel nog een keer te verbeelden. Dan klinkt het voor mij heel erg alsof de paarden eigenlijk de hoofdmoot zijn als het ware, en dat de creatieve middelen worden gebruikt als, ja, wat ik zeg, als een soort fixatie, om het soort van vast te zetten, ofzo. Klopt dat?*

Ja, want dat beeld dat nemen ze mee naar huis. Maar dat is een sessie. Ik kan ook een sessie in zetten waar ik alleen maar beeldend bezig ben.

*En waarop baseer je dat dan, wat je doet, of je met de paarden aan de slag gaat of met de beeldende materialen, of met beide, of...*

Op mijn gevoel.

Okee. Het gevoel... Bij de cliënt op dat moment?

Ja.

*Dat is ook een soort van intuïtie, dan eigenlijk?*

Ja.

Okee.

Dus ik verbind mezelf dan met die cliënt, waardoor ik mezelf beter af kan stemmen wat nou... Wat de volgende stap gaat worden om... Voor die cliënt om vooruit te komen. Of om duidelijkheid te krijgen. Of om iets te leren accepteren. Of om een stukje bewustwording te creëren. Of om te ontladen.

Ja.

Kan heel breed. Maar het belangrijkste is wel dat ik, ik ga altijd tot de essentie. Ik zeg ook altijd, ik ben geen symptoombestrijder. Dus als je iets symptomatisch wilt bewerken, dan is dit hier, denk ik, dan is het hier niet de juiste plek.

*Ja. Heel holistisch is het dan ook, misschien?*

Ja, dat mag je zo noemen. Ik weet niet of je wel eens hebt gehoord van systemisch?

*Hmm, ja.*

Dat integreer ik heel erg, ook met de creatieve middelen. Maar ook met de paarden.

*Dus ook families erbij betrekken, en schoolomgeving, en dat soort zaken?*

Ja.

Okee.

Maar ook het systeem van binnen. Dus wie ben jij? Wij zijn ook, ja, wij zijn ook heel persoonlijk. We zijn persoonlijkheden, duik daar maar eens in.

*Ja. En dat geeft veel inzicht, bij cliënten, lijkt me?*

Ja.

*En kan het ook... Hoe ga je dan, hoe maak je dan de stap, zeg maar, van het inzicht dat mensen krijgen naar vervolgens een daadwerkelijke behandeling, om ook echt iets te veranderen in wat er aan de hand is?*

Die snap ik niet, die vraag.

*Nou, komt misschien ook wel een beetje voort uit mijn eigen ervaring, dat ik heb gemerkt dat met zowel het beeldend werken als met het werken met de paarden, dat het heel veel nieuwe inzichten oplevert, dus heel veel begrip, in 'oh hee, die situatie doet zich voor, en ik reageer daar zo op, of ik voel dit, en dat heb ik eerder gevoeld, dat is blijkbaar iets wat terugkomt' dus dat soort inzichten levert het me op, maar wat ik dan moeilijk vind en wat ik ook bij mijn proefcliënten wel merk dat soms moeilijk is, is om de stap te maken naar 'hoe kan ik het veranderen? Hoe kan ik zorgen dat ik rustiger blijf? Of dat ik me daadwerkelijk zekerder voel.'*

Dat jij kunt veranderen, bedoel je?

*Ja, en hoe de therapeut daarin kan helpen ook vooral.*

Ja, hoe doe je dat... Ik denk dat het ervaring is, en invoelen en aanvoelen. Want ik kan niets veranderen bij de cliënt. Ik kan een cliënt ook niet helpen. Geen van beide.

Okee.

Het enige wat ik doe, is een situatie creëren waarin de cliënt kan ervaren. Door die ervaring komt er bewustwording, en als er bewustwording komt dan moet dat eerst worden geaccepteerd, dat die bewustwording er zit, en dan pas kan de cliënt zelf de keuze maken of dat ze dat bewustwordingsproces of dat waar ze achter zijn gekomen of ze dat willen veranderen, ja of nee.

*Ja.*

En dat beweegt bij hen, en hoe ze dat gaan doen, daar kunnen ze mee gaan experimenteren. Dus ik zorg dan alleen maar voor de setting, zeg maar, ik noem het ook wel eens decor, zo leg ik het ook uit aan mijn cliënten.

*Okee.*

Ik creëer een soort van decor waarin zij kunnen experimenteren en ervaren. Wat bepaalt gedrag oplevert.

*Ja. Dus dat is eigenlijk een heel gelijkmatig proces dan eigenlijk. Zoals ik het net stelde van nou, is er een bepaald overgangsmoment dat je gaat behandelen of zoiets, dat is er niet echt, want de cliënt doorloopt zijn eigen proces op die manier.*

*Ja. Je behandelt al. Je behandelt eigenlijk al vanaf het begin.*

*Ja. En de cliënt doet zelf wat ie moet doen, terwijl de therapeut een meer faciliterende positie heeft als het ware. Decor, benoem je...*

*Ja. En natuurlijk, voor mij... Ik zie mijn werk echt als een stukje therapeutisch, een stukje coaching, maar ook een stukje training.*

*Okee, wat is het verschil dan precies daartussen, tussen die begrippen?*

Wat het verschil tussen trainen, coachen en therapie is?

*Hmhm?*

Trainen is dat je dingen herhaalt, dus je doet dingen voor, bepaalde handelingen.

*Ja.*

Coachen is heel erg oplossingsgericht, dus er is een vraag en hoe kom je dan tot... Wat wil je bereiken en hoe kom je tot het juiste resultaat. En therapeutisch is echt de diepte in duiken. Dus terug gaan naar waar dat dat begonnen is. Hoe bepaalt gedrag begonnen is. Waar overtuigingen vandaan komen. Werken met patroontjes. 'Ik ben niet goed genoeg, ik mag er niet zijn, ik word niet gehoord' die komen allemaal daarop uit. Dat eigenlijk.

*Ja.*

Dus met alle drie die dingen ben ik al aan het behandelen.

*Ja. Dat snap ik. Ik begrijp het. Nou, volgens mij is het voor mij een heel helder verhaal, zo. Ik ben nog wel even benieuwd, ik doe natuurlijk creatieve therapie, waar de paarden er eigenlijk niet bij horen, zeg maar, en als ik daar aangeef dat ik met paarden wil werken, en ook toen ik dit onderwerp voor mijn afstudeeronderzoek aanbood enzo, stuit ik op heel veel weerstand. En ik begrijp zelf niet helemaal waar die weerstand vandaan komt en ik was*

*eigenlijk benieuwd of jij daar in je werk ook tegenaan loopt, of jij daar... Hoe ervaar jij dat, naar de buitenwereld toe?*

Nee, ik voel daar geen weerstand in.

*Want hoe reageren mensen als je vertelt wat je doet, enzo?*

Wat zeg je?

*Hoe reageren mensen bijvoorbeeld als je vertelt wat je doet?*

Ja, goed, enthousiast, maar misschien dat je, dat je, dat je kunt kijken waarom het bij jou weerstand oproept. Dat is misschien ook wel interessant.

*Hun reactie bedoel je? Of wat bedoel je precies?*

Ja. Wie roept die weerstand op? Of wie voelt er weerstand? Zijn dat de docenten?

*Ja, dat zijn de docenten bij mij op school inderdaad, die aangeven van dat ze het eigenlijk niet helemaal zien zitten dat beeldende creatieve therapie gecombineerd wordt met therapie met paarden, want ze willen het liever bij beeldende therapie houden, eventueel wel met andere vormen van therapie, meer de cognitieve therapie en dergelijke maar die paarden, dat... Ergens spreekt ze dat niet aan en ik begrijp niet waar dat vandaan komt. Maar jij geeft dus aan dat je er helemaal geen last van hebt.*

Nee, ik persoonlijk niet. Maar ik snap het wel.

*Hoe zit dat dan?*

Nou, dat is mijn visie, maar ik geloof dat het ook weer te maken heeft met het er niet bij kunnen komen wat ons raakt. Alles moet worden gerationaliseerd.

Okee.

‘Dat doet een paard niet, wat een onzin, dat kan een paard helemaal niet’. Dat is hetzelfde als met honden. Alleen ik denk dat er steeds meer ruimte voor komt, kijk, mensen... Het is heel moeilijk om te veranderen. Zeker als het gaat over mensen die al erg in hun hoofd zitten. Er is maar een kleine groep die een beetje out of the box durft te denken. Waarschijnlijk ben jij er daar ook één van.

*Dat hoop ik.*

Die kijken verder dan hun neus lang is. Ik snap wel waarom cognitieve therapie en beeldende therapie wel samen kan.

*Omdat dat dan ook zo in het rationelere gebied ligt? Dus dat is begrijpelijk?*

Ja precies. En dan is de beeldende kant is dan een mooie aanvulling.

*Maar voor de paarden dat is nog te vaag, te niet-concreet, teveel op gevoelsniveau, en dat wordt dan niet begrepen?*

Zeg dat nog eens?

*Nou, omdat je net ook benoemde van, nou, de paarden dat zit zo opgevoelsniveau enzo, dat is dan misschien minder bekend bij mensen enzo, en dat het dan snel een gevoel oproept van vaagheid en 'nou dat zal wel niet', ofzo?*

Ja, dat weet ik niet, dat durf ik niet te zeggen. Wat ik wel weet is dat er... Het is een... Hoe moet ik dat nou zeggen, het is een... De mens is ook maar een mens. Tegenwoordig, als hier iemand die een paard heeft, die doet een cursusje en die gaat als paardencoach aan de gang, weet je.

*Ja.*

Misschien komt daar wel dat gevoel vandaan. En de creatieve therapie en de beeldende therapie dat is toch vier, vijf jaar studie.

*Ja. Dat is begrijpelijk inderdaad.*

En dan snap ik dat wel. We zitten natuurlijk altijd al in ons hoofd. Zo worden we opgeleid, zeg maar.

*Ja, precies.*

Dat is een belangrijk ding. Maar als we naar ons hart mogen luisteren, dan wordt het al snel zweverig, of, ja, weet ik het... Ik kan het zo snel niet benoemen.

*Nee, maar ik begrijp het inderdaad wel. En ik hoop in ieder geval dat mijn onderzoek dan een beetje een brug kan slaan, tussen hoofd en hart, als het ware.*

Ja. Dat zou wel super zijn!

# Stephanie Sanders

*Cursief = interviewer*

Onbewerkte tekst = Stephanie Sanders

*Dit interview is onderdeel geweest van een veel langer, bijzonder interessant gesprek waarin er dieper werd ingegaan op met name het specifieke werken met de paarden. Uit dit interview zijn alleen de voor dit onderzoek relevante stukken getranscribeerd.*

Om dit werk te doen, kan je eigenlijk alleen maar dicht bij de paarden wonen.

*Ja? Omdat je dan echt dichtbij ze bent, deel van ze uitmaakt...?*

Ja. En omdat ik natuurlijk zelf ook onderzoek doe, moet ik ze eigenlijk wel gewoon vierentwintig uur per dag kunnen zien. Ik moet kunnen zien, wat is er gaande, hoe vormt die kudde zich, want ja, er was drie jaar geleden natuurlijk nog geen kudde, dat waren losse paarden die met elkaar werden gezet. Hoe gaat zich dat ontwikkelen? Maar ook... Een paard is niet iedere dag hetzelfde, afhankelijk van het weer, van de temperatuur, noem maar op, wat doet dat met het werk en met hun gedrag? Wil je hun gedrag goed kunnen interpreteren, dan moet je echt door en door weten wat hun gedrag betekent en eigenlijk wat hun normale gedrag is, zodat je het afwijkende kunt interpreteren. Je moet er heel alert op zijn, dat je het gedrag van je paarden kent. Want anders denkt een cliënt misschien dat iets bij hem ligt, terwijl dat gewoon het paard is, of de omstandigheden, of wat dan ook. Een stukje bij jezelf misschien... Daar gaat het heel vaak op mis.

*Ja, dat begrijp ik. Wauw, dat lijkt me wel ideaal, zo wonen.*

Ik heb mijn paarden zelf nooit aan huis gehad, dus voor mij is dit echt een droom, hoor. Het is echt een meerwaarde. Ook omdat ik het belangrijk vind om met de paarden te doen wat ze leuk vinden. Zo is er bijvoorbeeld Zoe, ons beste therapiepaard, die leiden we op om bepaalde hogeschooloefeningen te doen, gewoon omdat ze dat leuk vindt.

*Leuk, zeg. En je zegt 'beste therapiepaard'?*

Ja, ik heb wel een beste therapiepaard, ja. Ik heb drie jonge paarden nu staan. Alba is net vier geworden, ook heel jong dus, die zijn echt nog in opleiding, die groeien mee in de kudde, en ik heb dan twee volwassen merries staan, dat waren er drie, dat zijn er nu twee. Wat was je vraag?

*Waarom het het beste therapiepaard is?*

Ja, zij... De ene tinkermerrie was in eerste instantie toch met zichzelf bezig, minder mensgericht, of toch sneller in de stress, of op een gegeven moment was ze het zat, weet je wel, dat soort dingen, en Zoe gaat eindeloos door in dienst van de cliënt.

*Die kan dat ook hebben, dan?*

Ja, je moet haar soms wel helpen hoor, om na de sessie soms even te ontladen, maar ze is ook een, ja, klinkt heel stom, maar een wat intelligenter paard. Ik ben heel eerlijk in dat het ene paard gewoon intelligenter is dan het andere, en zij is echt wel een heel intelligent, meedenkend paard.

*En hoe kies je dan je paarden uit? Wist je dit van te voren dan?*

Ik moet eerlijk zeggen dat ik Zoe echt op gevoel gekocht heb. Zij kwam op mijn pad. En toen stond Quincy ook te koop daar. En toen dacht ik, nou, wat moet ik nou met één merrie, dat is dan ook weer zo alleen, en ik had natuurlijk een eigen merrie, ik dacht, weet je wat, we doen er nog één bij, dan heb je een clubje. En bij Quincy heb ik wel in het contract laten zetten, als zij voor het werk niet goed bleek te zijn, dan kon ik haar weer terugbrengen. Dus dat was wel even een slag om de arm. En ik had hier mijn eigen paard, en mijn dochter had een tinkermerrietje van één. Zo zijn we eigenlijk maar gewoon gestart. En eigenlijk al gaande weg kwam ik erachter... Toen had ik nog niet eens heel bewust dat ik met merries wilde werken, maar gevoelsmatig dacht ik van, ik kan het beste uit de voeten met merries, ze spreken me ook het meeste aan, dus zo ben ik begonnen en eigenlijk in de loop der jaren blijkt gewoon dat het een goede keuze is geweest en dat ik nu niet meer weet, niet echt anders zou kiezen. Ik zou wel meer karakters aan mijn kudde willen toevoegen. Zodat je een grotere diversiteit van cliënten kunt aanspreken. Maar dan heb ik toch ook wel een grotere diversiteit aan cliënten nodig.

*Want die heb je nu niet?*

Ik vind dat er veel, toch wel heel erg veel cliënten met een autisme-stoornis hier komen. Kennelijk wordt die link nog het meest gelegd, tussen paarden en autisme, maar er is veel meer, en we kunnen voor heel veel problematiek natuurlijk wat betekenen, maar die weten ons niet altijd te vinden. Maar ADHD ook, dat zit allemaal een beetje in die hoek, maar ik zou ook heel graag gewoon kinderen met buikpijnklachten en spanningsklachten en het relatief wat mildere stuk hier willen krijgen. En in de volwassenen heb je momenteel wat mensen die hier komen met depressieve klachten. Dat is heel interessant. Daar was ik ook wel heel benieuwd naar van, wat doet een paard daarmee. Dat hebben we net opgestart.

*En wat zijn dan inderdaad problemen waar het juist wel heel geschikt voor zou kunnen zijn? Of juist niet, contra-indicaties?*

Tot nu toe ben ik nog niet echt op contra-indicaties gekomen, want wat doe je eigenlijk, je hoeft niet zozeer op dat paard, je hoeft eigenlijk niet eens zozeer in de buurt van dat paard te komen, he, mensen die angst hebben die hoeven van mij echt niet pal naast dat paard te gaan staan. Wat we doen, we laten de paarden in de wei, dus die lopen in hun eigen omgeving gewoon kudde te zijn en, nou, te eten en te vreten, wij gaan daar in lopen of zitten, en ondertussen ben ik aan het praten, of we zijn ergens mee bezig, en dan wachten we eigenlijk af of er een paard komt, of dat ze met z'n allen komen, of dat ze met z'n allen aan het werk gaan. Het energieveld van een paard is heel groot, dus met die kudde heb ik eigenlijk, met die hele wei zit je wel in hun systeem, als het ware. En ik merk nu dat gewoon de aanwezigheid van de paarden al maakt dat er een stuk ontspanning komt. En vanuit die ontspanning kan je natuurlijk gewoon, ofwel gewoon genezen en helen, ofwel juist een gesprek aan gaan, ofwel een verandering aanbrengen, maar je wil eerst die ontspanning hebben. En daar zit denk ik al het grootste deel van wat de paarden doen.

Okee.

Men maakt het vaak heel ingewikkeld, maar gewoon die aanwezigheid van de paarden... Je ziet eigenlijk iedereen al bijna meteen ontspannen.

*Maar ik moet zeggen, ik heb toch ook wel gezien met mensen die dan in de buurt van mijn paard komen, dat mensen dan ook wel een bepaalde spanning voelen, van oeh, hij is toch wel erg groot, of hij is misschien gevaarlijk, of wat doet ie dan...*

Ja, maar het is ook wel een beetje, ben je dan therapeutisch bezig of coachend. Daar zit een stuk, daar zie ik wel een wezenlijk verschil in. Terwijl een paard geen onderscheid maakt tussen coachingsvraagstukken of therapievraagstukken. En het loopt ook af en toe wel eens door elkaar heen. Bij coaching zie ik toch veelal dat er iets verteld wordt of een punt gemaakt wordt. Dat doen mijn paarden net zo goed. Want die cliënt die komt het systeem binnen, en dan gaan die paarden daarmee aan de slag. Dus daarmee wordt ook heel vaak even iets aangegeven, altijd al in de eerste vijf minuten, dat is direct. Dan is de coachingssessie al weer klaar. Ik zeg altijd, bij ons zou je met vijf minuten weer klaar zijn. Dan is het punt gemaakt, als je het weet dan kan je daarop door. Het paard is dan al klaar, die denkt, ik heb mijn punt gemaakt. Hier gaan de paarden verder. Die gaan de spanning omlaag brengen, of een stuk pijn verzachten, of ja, wat dan ook moet gebeuren.

*Hmhm.*

Ja, en wat is dan het verschil. Ik denk dat je het verschil pas echt kunt uitleggen en duiden als we weten hoe het werkt.

*Okee. Hoe het werkt, wat bedoel je dan?*

Hoe die paarden aan het werk zijn. Het coachen wordt natuurlijk voor een heel groot deel toch wel ook vanuit de spiritualiteit verklaard.

*Hmhm.*

Niet alles, hoor, maar natuurlijk reageert het paard dan op spanning of het paard reageert op plezier of het paard draait zich van je af, hoewel mijn paarden dat nog nooit gedaan hebben, eerlijk gezegd. Dat is natuurlijk heel confronterend. Ja, het ligt niet de aard van een paard om zich af te keren. Die zal in eerste instantie heel helpend, heel sociaal zijn. Dus ik heb er altijd een beetje mijn vraagtekens bij als men zegt van ja, het paard keerde zich van de cliënt af. Wij herkennen als wegdraaien en met de kont ergens naartoe gaan, dan is er dus voor het paard verder geen issue. Dat is helemaal geen afwijzing.

*Nee, want dat zie je natuurlijk wel vaak, van dat ze even komen kijken, en dan zien ze daar weer een plukje gras...*

Ja, en dat is dus een heel mooi signaal, dan is er dus gewoon niks om aan te werken. Maar waar ligt nu precies het verschil... Dat vind ik heel moeilijk te duiden. Het gaat er voor een groot deel om van, waar liggen je eigen grenzen als zorgverlener. Hoe ver mag je dus als coach gaan, en waar kan je als therapeut naartoe gaan. Nou binnen de therapeuten heb je natuurlijk ook weer een legio aan verschillende beroepen,

en zo heeft iedereen zijn eigen beroepsgrens, waarop je op een gegeven moment moet aangeven van, dit gaat mijn vakgebied te buiten. Ik moet hier of stoppen, of doorverwijzen. Ik denk dat daar een heel groot deel van de verklaring heen gaat.

*Want ik had zelf altijd een beetje de indruk dat coachen vrij breed aan de slag gaat met één vraag en één probleem en één antwoord of oplossing, en dat therapie nog net een fractie dieper gaat, zeg maar.*

Dat is eigenlijk een oplossend iets, uiteindelijk, of een helend iets, of... Nou, het is een stap verder.

*De therapie, ten opzichte van het coachen, bedoel je?*

Ja.

*Okee. Ik zie nog niet helemaal van hoe... Ik kan me inderdaad goed voorstellen het stuk met de paarden van het verzachtende en ontspannende en troostende enzo... Terwijl als iemand naar een therapeut of coach toe komt met een concreet probleem, van ik kan me niet concentreren, bijvoorbeeld, of ik heb last van driftbuien, of iets dergelijks. Dat als daar een oplossing voor komt, dat dat eigenlijk nog veel diepgaandere invloed op het leven van de cliënt heeft dan wanneer die zich een moment lang getroost voelt.*

Ja, maar er gebeurt natuurlijk meer, he. Het is op zich ook wel... Nou, ik werk heel veel met alle vormen van autisme en ADHD. Dat is relatief veel wat hier komt. Het kan ook nog wel gecombineerd zijn. Waarom wij denken dat een onderdeel van de therapie werkt is dat het contact met het paard er een grote mate van oxytocine wordt vrijgelaten. Wat we nodig hebben in sociaal contact, maar ook in een stuk ontspanning, de tegenhanger van adrenaline. Autisten daar vermoedt men van dat die een lage oxytocine-vrijlating hebben. Dat is het eerste stuk van het therapeutische werken. Dat mag je niet onder het coachen scharen. Want dan kom je heel duidelijk met een vraag van 'waarom dit, of waarom dat, of hoe kan ik dat oplossen'. Autismen, ja, sorry, dat heb je, en daar zal je mee verder moeten. We kunnen wel de kwaliteit van leven verbeteren. En natuurlijk lopen zij ook tegen dingen aan in het sociale contact, of in het plannen, of hoe kom je door de dag heen, enzovoorts. Maar het is niet zo dat die paarden dan duidelijk maken in mijn optiek van nou, daar zit het probleem en daar moet je aan werken. Nee, wat wij hier doen is dat in dus die ontspanning die optreedt. We richten op die oxytocine-vrijlating, waardoor je ook echt contact kunt krijgen met iemand met autisme. Je kan dan makkelijker uitleggen wat er te doen staat of wat dan ook, en het komt ook beter binnen. Dat is het.

*Dus die ontspanning enzo, dat biedt eigenlijk een soort van mogelijkheid om nog verder en nog dieper te gaan.*

Ja. Het biedt eigenlijk een opening. Als ik hier aan tafel mijn therapie zou gaan geven met een autistische cliënt, nou, dat is confronterend, dan zitten we bij elkaar, dan is er al ongemak, en dan stel ik een vraag, dat werkt niet. Paarden zijn een onderdeel daarvan, waardoor je op een andere manier binnen kunt komen, en een veel groter, effectief resultaat kunt hebben. Maar je moet daar niet teveel aan hangen. Het is met name de ingang die je creëert, waardoor er verandering kan komen en geleerd kan worden.

Jaja.

We hadden bijvoorbeeld een autistische jongen, dat stond ook wel op onze facebookpagina, geloof ik, waarmee we met zijn eigen paard gingen werken. Dat was mooi, want dan kon hij er zelf thuis ook lekker

mee aan de slag. Het probleem was bijvoorbeeld, wat was het nou, zijn broodblik. Hij moest zelf zijn broodblik in elkaar zetten. Hij was, wat was hij, dertien of veertien. Dan moest er een pakje drinken in en een appeltje en boterhammetjes gesmeerd en dan moest het in de koelkast. Dat kreeg hij niet voor elkaar. We zijn toen naar dat paard geweest, eerst even inleidend, beetje poetsen, even erop zitten, en toen gingen we met dat paard, die volgorde van het brood maken lopen. Dus we hadden hier de eettafel, daar het broodblik, daar het appeltje, in de vorm van pilonnen en dingen, noem maar op, even heel symbolisch, maar het ging erom dat hij samen met dat paard, die zorgde voor de ontspanning, het in zijn hoofd inprentte van okee, dit is het broodblik, dat is het brood, dan pak ik een appeltje... Dus het is niet zozeer van, het was, hij kon het gewoon eigenlijk internaliseren door het samen met het paard te doen. Nou dat paard kan je helaas niet in je woonkamer hebben, en daarom vraag ik me ook nog steeds af of we het nou ook wel met een paard moeten doen of we het beter bij de honden kunnen houden, dat is gewoon praktischer en goedkoper, dus je moet het symboliseren, maar hij pakte het heel leuk op. Hij snapte ook heel duidelijk van okee, het is niet die paal waar het om draait, maar het idee dat ik die route loop. Dat had nog heel anders kunnen gaan, want het zijn natuurlijk enorme beelddenkers, maar hij pakte hem prachtig op.

*Dat hij die link legt, inderdaad!*

Ja, dat was super.

*Wauw!*

Ja. We hadden ook foto's, die is zijn moeder later met hem gaan doornemen, toen kwam het ook onmiddellijk weer terug. Het zit 'm dus echt in dat stuk ontspanning, waardoor de connectie gewoon lekkerder loopt. Daarin moeten we het volgens mij zoeken. Maar bij kinderen werkt dat bijvoorbeeld dan wel weer heel anders dan bij volwassenen. Daar zou ik heel graag nog wel eens onderzoek naar willen doen.

*Ik hoor dat je dat veel zegt, dat je meer onderzoek zou willen doen.*

Ja, maar het is ook allemaal zo nieuw! Heel veel mensen gaan er gewoon mee aan de slag, terwijl ik toch wel heel erg bezig ben met, hoe werkt het dan? Want als je weet hoe het werkt of gedeeltelijk inzicht krijgt in hoe het werkt, want ik denk ook zeker dat er een stukje spiritualiteit meewerkt, hoor, dus iets wat we niet kunnen verklaren, dat dat er ook nog is, maar wanneer je gedeeltelijk weet hoe het werkt, kan je het ook optimaliseren. En dat is natuurlijk wat je graag wilt.

*Want wat vind je dan van, het schiet natuurlijk tegenwoordig als paddenstoelen uit de grond, al die paarden... coaching, met name. Ik ben ook wel eens bij de open dag van een opleiding geweest bijvoorbeeld, dan zijn er ook mensen, het is een tweeweekse cursus, en dan zijn er mensen die zijn dan advocaat of bloemist of de meest uiteenlopende dingen en die doen dan een cursus van twee weken en dan zijn ze paardencoach. Hoe denk jij over die ontwikkeling dan?*

Ja, heel zorgelijk.

*En waarom precies?*

Ik ben van mening dat je het coachen of therapie geven moet doen vanuit je basisberoep. Dus stel dat je wilt coachen, dan vind ik dat je een gedegen coachleiding moet hebben. Vandaaruit kan je gaan werken met paarden. Wordt het dus een vorm, een methodiek, in je beroep. Zo zie ik het. Als jij als advocaat wilt gaan coachen, prima, maar dan moet je eerst een gedegen coach-opleiding volgen, vind ik, en dan kan je daarin weer een extra aanvulling doen, 'ik ga coachen met paarden'. Nu wordt het gewoon aangeboden aan mensen die geen gedegen opleiding hebben, die kunnen zowel leren coachen, als leren coachen met paarden. Absurd. Maar wie therapie moet geven, vind ik, moet dat vanuit een therapeutenopleiding doen. Dat kan van alles zijn, je kan er vanuit de psychiatrische achtergrond doen, vanuit maatschappelijk werk, kan van alles zijn, maar in principe moet je vanuit je basisberoep daarin geschoold zijn.

*Creatieve therapie?*

Ja, nou inderdaad!

*Okee. Dat is wel een mooie link naar de combinatie, natuurlijk, want hoe... Ik las dat je tekentherapeut bent, hoe combineer je het? Combineer je het überhaupt?*

Nou, wat ik zelf eigenlijk wilde, wat ik heel belangrijk vind in mijn werk als psycholoog, dat ik mij, mijn werkwijze, mijn methodiek die ik gebruik, kan aanpassen aan wat de cliënt nodig heeft, en niet dat ik mijzelf geschoold heb in een aantal methodieken. Je hoort mensen die geven cognitieve therapie, of die geven, nou noem maar op, NLP, en met kinderen kwam ik daar niet uit. Ik had iets meer nodig. Nou ben ik psycholoog van de oude stempel, dus ik kom uit eind jaren tachtig, dus toen had je al die stromingen nog niet zo. Maar inmiddels heeft zich dat allemaal gedifferentieerd, je moet heel duidelijk aangeven van, ik bied die vorm van therapie of die of die. Maar ik ben zo niet opgeleid, ik deed alles door elkaar. Maar ik merkte dat ik met kinderen niet voldoende bij machte was. Zeker de kinderen van nu, ik zie steeds meer, ik werk natuurlijk heel veel met baby's, en de baby's van nu zijn niet meer de baby's van toen. De hooggevoelige kinderen, daar kom je niet lekker mee uit de voeten in de wijze van therapie zoals ik dat ooit geleerd heb. Je moet nog iets anders hebben. En toen ben ik gewoon met tekentherapie, dus genezend tekenen begonnen. En in dat tekenen met de kinderen zie je vaak dingen naar boven komen waar een kind mee zit.

*Hoe bedoel je dat?*

Nou, soms laat je bijvoorbeeld een kind een familie tekenen. Dan blijkt dat ze de ouders op een eilandje tekenen en zichzelf op een ander eilandje, waar ook de overleden opa op staat. Dat zegt natuurlijk heel veel. Daar kun je mee verder gaan. Soms blijkt het dan klaar te zijn, maar soms hebben ze ook nog stukje verwerking nodig.

*Is het in die zin vergelijkbaar met het coachen met de paarden?*

Nou, je kunt een paard niet laten aangeven van, daar of daar zit het probleem. En dat zie ik in het coachingsveld nu wel gebeuren. Waar hangen ze dat aan op? Waar verklaren ze dat uit? Dat mag misschien in het mediumschap zitten, maar dat heeft niks met de paarden te maken. Het paard geeft niet aan van, jij bent nog bezig met je overleden oma. En dat kan in het tekenen wel.

*En werk je ook nog met andere materialen dan het tekenen?*

Nee, omdat ik daar zelf geen affiniteit mee heb. En ik merk dat ik met het tekenen gewoon heel goed uit de voeten kan. Ik heb wel een groot arsenaal aan materialen, krijt en verf enzo, maar verder...

*Geen klei, ofzo.*

Nee. Ik ga niet zitten knippen en plakken enzo.

*En doe je het ook wel eens combineren? Dat je deels tekentherapie en deels met de paarden?*

Ja, dat zou ik wel willen doen, maar ik merk dat dan, dan moet ik echt trajecten gaan inzetten waarvan mensen weten van, je mag ook langdurig blijven komen. Maar heel vaak zijn ouders met één of twee sessies al zo tevreden, dat ze weer verder kunnen. Terwijl ik denk van, ik zou het juist heel leuk vinden om dan daar, of daar mee verder te gaan. Maar misschien moet ik daar wat pro-actiever in zijn. Ik zit wel op zo'n omslagpunt van, wat wil ik nou gaan doen.

*Ja.*

Ook daarin zou ik heel graag meer onderzoek willen doen. Maar daar komt zoveel bij kijken... De subsidiepot, enzo. Dat is dus nog iets voor de toekomst. Het zou geweldig zijn als er gewoon meer informatie over komt. Maar waar we ook rekening mee moeten houden, is dat er toch een stukje spiritualiteit in zit. Ik ben een universitair opgeleide, keiharde wetenschapper, maar ik vind dat we ook moeten kunnen toegeven dat er stukken zijn die we nog niet precies begrijpen. Moet ik dan zeggen, dat is er niet? Dat kunnen we niet gewoon ontkennen, dat spirituele mag er óók zijn.

*Dat zeg je wel mooi. Ik denk dat ik dat dus ook zeker ga meenemen in mijn onderzoek. Ik wilde het heel down to earth houden, juist omdat er al zoveel vaagheid omheen hangt, maar dit mag natuurlijk ook gezegd worden.*

Ja, dat zou ik zeker doen!

# Petra Datema

*Cursief = interviewer*

Onbewerkte tekst = Petra Datema

*Mijn eerste vraag is eigenlijk, want u gaf aan dat u beeldende therapie en therapie met paarden nu nog niet gecombineerd inzet maar wel bezig bent met opstarten daarvan, en waarom heeft u ertoe besloten om dat te gaan doen, om het te gaan combineren?*

Nou ja, ik ben gewoon in beide vormen ben ik opgeleid en nou, ik ben dus eerst begonnen met een opleiding voor beeldende therapie en toen kwam het op mijn pad om ook een minor te doen over het gebruik van paarden bij de hulpverlening. Nou ja, dus die heb ik toen gevolgd en toen heb ik daar, nou, wat ervaring mee opgedaan en ook therapie aangeboden vanuit mijn praktijk. En toen... Nou ja, vanuit mijn ervaring ook met beeldende therapie merkte ik ook dat het soms goed was om beide vormen te combineren. Maar omdat mijn ruimte toen nog niet klaar was, en dat vind ik gewoon wel belangrijk voor de beeldende therapie, dat daar ook een ruimte beschikbaar is, kon ik die twee vormen toen nog niet combineren.

*Okee. En wat heeft u er dan, want nu heeft u dan wel de ruimte, waarschijnlijk, of...?*

Jawel.

*En welke voordelen ziet u dan van het combineren, welke toegevoegde waarde zou daar aan zitten, vergeleken met de twee therapievormen los van elkaar, zeg maar?*

Ja, nou, een paard die die geeft dingen gewoon wat hij nu ervaart in de cliënt op het moment. En nou als toch nog dingen uit het verleden toch nog dieper onderzocht moeten worden, of verwerkt moeten worden, dan kan het goed zijn om dan een beeldende opdracht te geven. En op den duur is het paard wel klaar met aangeven van 'dit is het probleem en hier moeten we wat mee'. En als we dan voor de cliënt lastig is om daar op dat moment in die situatie wat mee te doen, dan kan een beeldende opdracht wel helpen. En ja, ik vind juist de paarden, vind ik heel goed om contact te maken. Omdat ze heel snel de kern van het probleem of het obstakel aan kunnen geven. Ja, en dan kan beeldend weer verder op doorgewerkt worden.

*Ja. Zou je dat dan kunnen samenvatten als dat de paarden het inzicht geven en het probleem duidelijk stellen en de situatie schetsen, en dat het probleem vervolgens in de beeldende therapie verder verwerkt, uitgewerkt, doorgewerkt wordt, als het ware? Dus inzichtgevend versus ook echt behandeld als het ware?*

Ja. Maar ja, kijk, paarden hoeven niet alleen op een inzichtgevende manier ingezet te worden. Ze kunnen ook anders ingezet worden. Kijk als je nieuwe geragsproblemen wilt aanreiken of oude gedragpatronen wilt afleren en nieuw gedrag aan wilt leren, dan is het gewoon heel goed om dat met de paarden te oefenen. Dus dan zou het omgekeerd zijn. Dan zou je eerst beeldend bezig kunnen gaan en dan meer praktisch. Als je gedrag in de praktijk wilt brengen dan kan je ook weer terug naar de paarden en dat is dan ook weer heel goed, dan kan je gelijk testen hoe het andere gedrag... Wat voor reactie dat op het paard

geeft. Het paard staat dan... Die is dan gewoon een ander persoon, staat daar gewoon voor. Ze reageren op jouw lichaamshouding en op wat je uitstraalt en eigenlijk doen mensen dat ook.

*Hmhm.*

Ookal denken we dat niet. Maar vaak reageren we wel op hoe iemand zich aan een ander blootstelt.

*Ja. Dus dan kan zo'n cliënt als het ware oefenen op het paard met het nieuwe gedrag, welk effect dat zou hebben en hoe dat overkomt en dat soort dingen?*

Ja, nou ja, niet echt... Ik doe het niet op het paard, maar door het paard mee te nemen langs het parcours of... Ligt eraan wat voor nieuw gedrag aangeleerd moet worden. Als iemand heel dominant is kan het heel goed zijn om zonder halster en zonder touw te werken, omdat iemand dan moet leren om het paard te vragen om mee te komen. En nou ja als iemand heel onzeker is dan kan het goed zijn om zowel met het halster en het touw een bepaald parcours af te leggen en het paard echt te laten doen wat diegene vraagt.

*Ja, precies. En u noemt nu dominantie versus onzekerheid, wat zijn doelgroepen, problematieken die u tegenkomt in uw werk en die u ook geschikt acht voor deze combinatie van therapieën?*

Nou, voornamelijk heb ik kinderen gewerkt. En ik heb wel één volwassene gehad, maar voornamelijk alleen met de kinderen. Maar goed, in de minor heb ik vooral met volwassenen gewerkt, en ja, het is beide heel goed, alleen merk ik wel dat met volwassenen, nou ja, daar kan je gewoon veel beter inzichtgevend werken. Daar ga je op een andere manier mee aan de slag. Dan heb ik vaak een praatje tussen de paarden en diegene en kunnen we zodoende al bij het probleem komen. En met de kinderen, nou daar werk ik veel meer door het paard erbij te halen en, nou bijvoorbeeld obstakels erbij te zetten, of een eigen plek te maken en het paard daarbij te laten komen, ja, is natuurlijk heel afhankelijk van wat de probleemvraag is, maar...

*Ja, en waar zit 'm dat dan in, dat verschil tussen kinderen en volwassenen? Wat is er dan anders aan kinderen waardoor dat zo'n andere benadering vergt, eigenlijk?*

Nou ja, volwassenen die kunnen veel beter ook bij zichzelf nadenken van ja, dit kan daarmee te maken hebben en gewoon zijn veel beter in staat om te reflecteren op zichzelf, in een diepere laag te gaan. Ze kunnen veel beter emoties verbinden aan iedere gebeurtenis.

*Dus het heeft echt te maken met de ontwikkeling van verstandelijke vermogens, dan ook, gewoon? Het vermogen om op jezelf terug te kijken en dat wat echt met de jaren komt?*

Ja.

*En u noemt een leeftijdsverschil, zijn er ook nog verschillende typen problemen waar u mee werkt en die u voor de combinatie, juist die combinatie van dat beeldend werken en de paarden heel geschikt vindt? Of juist helemaal niet, natuurlijk?*

Ja... Kijk ik... Ik kan daar niet heel veel over zeggen, omdat ik gewoon nog niet heel veel gedaan heb en ook juist die combinatie nog niet gedaan heb, maar wat ik wel kan zeggen over... Ja... De doelgroepen die

ik had, voor de kinderen dan en voor de jongeren en voor de volwassenen die ik had, voor beiden is het gewoon goed.

*Ja. En u zegt van, ik kan dat nog niet zeggen want ik heb het nog niet echt geprobeerd, op die manier, kan ik daaruit dan ook afleiden dat het iets is, dat het niet zozeer een kwestie is van van te voren bedenken van, 'nou, die persoon heeft ADHD en dus ga ik dat als volgt inzetten', maar dat het erom gaat om kennis met iemand te maken en zo gaandeweg in het proces te bepalen van, 'het beeldend werken en het werken met de paarden past wel bij jou of juist niet, we moeten iets anders doen', dat dat meer een procesmatig iets is?*

Nou ik heb het zeg maar zo opgezet, tijdens het intake-gesprek meld ik dat ik beeldende therapie en therapie met paarden geef. Vaak komen mensen al voor een bepaalde therapie, komen ze daarop af. Dan kan het zijn als die vorm, het zij beeldend het zij therapie met paard, blijkt dat een andere vorm, nou, ook heel helpend kan zijn. En dat is juist goed.

*Ja, precies. Ik snap het. En welke effecten verwacht u te bereiken met deze therapievorm?*

Je bedoelt de gecombineerde therapievorm?

*Ja, voornamelijk. Vooral welke meerwaarde er is aan effecten vergeleken met alleen beeldende therapie of alleen therapie met paarden.*

Nou, de voor... Nou ja, je hebt positieve... Bijvoorbeeld als je naast beeldende therapie therapie met paarden aanbiedt, dan kan je ook... Wat ik eerst al aangaf, nieuw gedrag in de praktijk brengen en daarmee oefenen bij de paarden en dan hoef je niet gelijk in de maatschappij dat te doen of in de thuissituatie, dus dan wordt die drempel om het gedrag eigen te maken, nou, is minder groot. En andersom, als het paard niet meer iets aangeeft, en zoiets heeft van, 'nou, ik heb het wel duidelijk aangegeven, doe er iets mee', maar de cliënt kan daar niet bij komen, nou... Kijk, want het paard is heel direct, die gaat er gelijk op in. Maar als het voor de cliënt nog niet... Als de cliënt er emotioneel nog niet aan toe is, bijvoorbeeld bij heftige herinneringen of iets, of verdriet, te komen, die stop heeft, waar ie nog niet direct bij kan komen, dan kan het goed zijn om terug te gaan naar het beeldende medium, zodat hij de blokkade weg kan halen.

*Ja. Dus daarin kunnen die twee verschillende therapievormen elkaar ook echt aanvullen?*

Ja. Maar ik zal daarin geen standaard methodiek geven van, 'nou, eerst zoveel sessies beeldend en daarna zoveel sessies met de paarden', ofzo. Nee, dat zou ik niet doen. Dat vind ik juist ook de kracht van ons vak dat we gewoon een aanbod hebben waarop... Op de cliënt gericht, he, niet alle therapeuten gaan daar zo mee om, maar dat vind ik gewoon de... Dat is wel de kracht, en dat vind ik ook belangrijk. Dat de therapie echt op de cliënt gericht is.

*Ja, dat snap ik. En ik vind het inderdaad ook mooi om te horen van dat dat zo dan op elkaar aan kan sluiten en dat ze elkaar zo aan kunnen vullen, maar ik ben ook wel benieuwd of er ook punten zijn waarop creatieve therapie en paardentherapie als het ware elkaar ook juist tegenspreken, en of dat dan juist een voordeel of een nadeel is.*

Ja. Ik... Ik denk het niet. Dat dat... Het is maar net hoe je het gebruikt. Ja kijk, en als iemand geen affiniteit heeft met paarden, als er geen affiniteit is met beeldend, ja, dan kan het een probleem geven. Maar ik geloof

niet dat iemand er echt niet mee uit de voeten zal komen. Zelfs iemand die angst voor paarden heeft kan therapie met paarden volgen.

*Ja. Dus er zijn op die manier eigenlijk ook geen contra-indicaties eigenlijk, volgens u?*

Nou, niet anders dan de contra-indicaties, gewoon, voor beeldende therapie. Voor therapie met paarden.

*Okee, nou, dat is mooi om te horen natuurlijk, dat het zo'n, dan is het dus wel een heel open vorm van therapie. Nou ben ik toch...*

Ja, nou, het is maar net hoe je het aanbiedt, zeg maar, want, kijk, iemand met borderline bijvoorbeeld, als mensen... Nee, een post-traumatische stressstoornis, ja, daar moet je natuurlijk wel rekening mee houden naar iemand toe. Je gaat niet, je probeert niet iemand, als iemand een trauma heeft met een paard, dan ga je dat niet triggeren door therapie met een paard aan te bieden. Nou ja, dat zijn gewoon de normale contra-indicaties waar je rekening mee kan houden. En... ja. Nee... Ja... Dat... Maar voor de combinatie zie ik geen contra-indicaties.

*Ja, snap ik. Ik ben ook nog erg benieuwd, er is soms her en der best wel wat weerstand tegen het combineren van beeldende therapie en therapie met paarden. Hoe ervaart u dat? Ervaart u weerstand of krijgt u kritiek?*

Oh, het is juist altijd heel positief. Maar misschien dat het is, omdat, als vaktherapeuten willen we natuurlijk weg bij de alternatieve geneeswijzen, daar willen we niet meer bij horen, en therapie met paarden dat is natuurlijk, ja, een alternatieve geneeswijze, want ja, het is niet, nou ja, erkend, en er is nog heel weinig onderzoek naar gedaan, dus wellicht speelt dat mee. Maar...

*Maar ziet u dat als een voordeel of als een nadeel, dat het bij de alternatieve geneeswijzen hoort?*

Nou ja, alternatieve geneeswijzen worden nog best wel goed vergoed. Tenminste, als je bij de NSG aanmeldt, een andere organisatie die alternatieve therapie, de beroepsgroep daarvoor. En we zijn bezig met BIG-registratie voor vaktherapie, dat zou nog veel beter zijn.

*Dus dat het dan tot de alternatieve vormen behoort dat hoeft op zich geen probleem te zijn, maar het zou wel mooi zijn als het nog iets concreter kan worden aangevuld met onderzoek en, gewoon, dat het een wat meer sluitend geheel wordt, op die manier, zeg maar?*

Ja, precies.

*Ja. Okee, nou dan hoop ik dat mijn onderzoek daaraan kan bijdragen, dat zou natuurlijk fijn zijn. Ik ben tot slot eigenlijk heel benieuwd, als ik nou zeg van, 'uit mijn onderzoek komt dat het een heel mooie vorm van therapie en ik zou die 'later', na mijn studie heel graag willen toepassen', wat zou u mij dan nog willen meegeven, voor als ik dat ga doen?*

Ja... Nou, zorg dat de randvoorwaarden... Ja, ga je verdiepen in therapie met paarden. En volg een cursus of... Ja, oefen er veel mee. Dat je, waar je ook, kennis op doet, enzo, dat je daar ook veel mee oefent. En dan kijkt naar de reactie van het paard, en vraagt wat dat over die persoon te zeggen heeft.

*Ja, precies.*

En zorg ook voor je paard. Kijk naar zijn gedrag en zijn gezichtsuitdrukking en zorg dat hij zich veilig voelt, anders kan hij nooit... Nou ja, als hij zelf niet lekker in zijn vel zit, kan hij ook niet andere mensen helpen. En hij moet gegeten hebben en gedronken hebben en niet ziek zijn enzo.

*Ja, dat begrijp ik.*

En het is heel belangrijk om niet in te vullen, zeg maar. Net als... Ja, nou ja, net als bij beeldende therapie, eigenlijk. Als het paard met zijn hoofd naar de buik van de cliënt gaat, dan kan dat betekenen dat... Nou, kijk, dat daar een blokkade zit, he, bijvoorbeeld, maar het kan ook zijn dat iemand gewoon een lekker snoepje in zijn zak heeft. Dus wat je dan... Nou, wat je dan bijvoorbeeld kan doen, is de opties terug geven. Zo van, 'het kan zijn dit, of het kan zijn dat'. Dus niet invullen, zeg maar.

*Okee.*

# Marieke van de Veen

*Cursief = interviewer*

Onbewerkte tekst = Marieke van de Veen

*Ik zou eerst willen vragen hoe het komt dat u bent begonnen met de combinatie van beeldende therapie, of kunstzinnige therapie zag ik op uw site vooral, en de combinatie met de paarden, hoe dat zo, hoe u daarmee begonnen bent?*

Heb je een dagje? Nee, dat is een grapje, hoor, nou het kwam eigenlijk, ik ben al mijn hele leven gek van paarden. En vanaf mijn elfde heb ik mijn eigen paard. Dus ik zit al heel lang in de paarden. En zo langzamerhand, na dat eerste eigen paard zijn er paarden bij gekomen, en die hadden wat issues. Ik ben me heel erg zelf gaan verdiepen in een andere vorm van omgaan met paarden, in de loop van de jaren. Nou en dat is natuurlijk allerlei technieken voor, filmpjes gekeken, boeken gelezen, uitgeprobeerd met mijn eigen paard...

*Hmhm.*

En op een gegeven moment merk je van, dit werkt wel bij dit paard, dat werkt niet bij dat paard, etcetera. En komt er een soort van werkwijze uitrollen, zo door de tijd heen. En toen werkte ik op een gegeven moment met probleemjongeren, en daar was ook een groepje jonge alleenstaande moeders. Nou ik had dus een merrie, een heel zorgzame merrie, die zelf wel wat trauma's in haar biografie had, maar op dat moment was ze wel heel stabiel.

*Ja.*

En toen had ik zoiets van, laat ik eens af en toe in dat traject, zo'n jonge moeder meenemen. Om eens te kijken hoe dat uitpakt. Nou en dat was eigenlijk wel zo'n succes, dat ik eigenlijk wel dacht van, dat vult elkaar wel heel mooi aan, omdat we een kunstzinnig beeld, schilderij, of tekening, dat is passief. Het spiegelt wel maar het doet zelf geen directe reactie en vraag, zal ik maar zeggen. Dat is met de paarden natuurlijk wel zo. Dat je gewoon eigenlijk gedwongen wordt om eigenlijk wel iets te doen. Vooral ook fysiek.

*Ja. En dat je ook een reactie terugkrijgt, dat natuurlijk.*

Sorry?

*En dat je dan ook een reactie terugkrijgt, natuurlijk, inderdaad.*

Ja, precies, ja. En dat vond ik dus wel een meerwaarde. Nou, dat ben ik zo'n beetje gaan uitbouwen. En ik ben in 2007 dan begonnen met kunstzinnige therapie, en in 2010 heb ik officieel de coaching met paarden erbij toegevoegd.

*Ja, en is dat dan nog steeds met de paarden die u in het begin benoemde, van paarden die vervelende ervaring hadden gehad, of bepaalde problemen hadden, waar u nu mee werkt?*

Nou, dat is geen meerwaarde, maar ik werk gewoon echt alleen met mijn eigen paarden. Dus ik heb vier paarden, en twee daarvan zijn gewoon uitermate geschikt om in te zetten. En één van de anderen die is gewoon te gevoelig, die vind ik heel... Ja, dat moet dan net iemand zijn waarvan ik denk van, die past daar heel goed bij.

*Ja.*

En de andere die is zes, die is nog wat jong.

*Maar u let dus inderdaad wel heel goed op van, welk paard past bij welk persoon, en niet alle paarden zijn er misschien geschikt voor, enzo, dus kunt u dan misschien een omschrijving geven van een paard wat geschikt is? Of verschilt dat heel erg per situatie?*

Nee, het verschilt sowieso natuurlijk per situatie, maar een paard dat dat werk kan, moet dus heel snel, ja, gevoelig zijn. Maar hij moet wel in staat zijn dus om te kunnen vertrouwen op degene die begeleidt.

*Ja.*

Kijk, want ik heb dus ook geen opleiding equithérapie ergens gevolgd, of wat dan ook, ik heb mijn therapie puur ontwikkeld naar aanleiding van therapeutische processen, en hoe ik kijk naar therapeutische processen in kunstzinnig werk. En dat heb ik vertaald naar het werken met paarden. Dus voor mij is het ook niet zo dat mijn paarden bijvoorbeeld de therapeut zijn.

*Hmhm.*

Ik ben de therapeut en de paarden hoeven eigenlijk alleen maar te spiegelen. En ze kunnen ook wel wat geven, ze kunnen natuurlijk wel uit zichzelf wat informatie geven of iets teruggeven, maar de verantwoordelijkheid ligt niet bij hun.

*Ja. Want je hoort het inderdaad wel vaak, van 'het paard is de co-therapeut' enzo. Anders dan bij het beeldend werken waar het medium toch echt een middel is, en dat dan de paarden echt een doel op zich zijn, maar dat is bij u dus niet aan de orde?*

Dat ze ook therapeut zijn, bedoel je?

*Ja, ja.*

Nou ja, kijk, je ontkomt er natuurlijk niet aan dat zij wel veel doen, daar in, maar ik bedoel meer van, dat het paard er dus op kan vertrouwen dat ik wel de verantwoordelijke ben, en de leidinggevende in de situatie. Want wat je anders vaak krijgt, met die gevoelige dieren, dat ze toch teveel op hun lever krijgen, zal ik maar zeggen.

*Ja, dat kan ik me voorstellen.*

Paarden zijn zo gevoelig, en nemen zoveel emoties waar en op, en dat is helemaal niet zo vanzelfsprekend dat ze dat ook weer kunnen laten afvloeien.

*Ja. Want hoe gaat u daarmee om dan? Het is natuurlijk inderdaad zwaar voor zo'n paard, hebben die dan nog bijzondere verzorging nodig daarin, of aandacht, of hoe gaat dat in z'n werk?*

Nee, maar je moet wel altijd zorgen dat als er iemand mee gewerkt heeft dat je goed afsluit. Dat ze bijvoorbeeld ook het paard bedanken, net zoals je als therapeut een hand geeft, bijvoorbeeld. Dat je ook bewust tegen die mensen zegt van dat ze dus afscheid nemen van dat paard op dat moment. Dat zij weer hun eigen wereld hebben en dat het paard ook weer terug in zijn eigen kudde kan. Dus dat zeg maar die ontmoeting en het afscheid nemen, dat vind ik altijd wel een essentiële om het paard dus goed te houden.

*Ja.*

En als ik zelf merk... Bijvoorbeeld één van mijn paarden geeft heel duidelijk aan, die gaat dan bijvoorbeeld meteen hooi eten. En wat je dan bijvoorbeeld kan doen is gewoon even afstrijken over de rug.

*Okee, hmhm, ja.*

Even af slaan, zeg maar, dat je tegen het paard zegt van, 'laat maar los'.

*Ik vind het mooi hoe u dat omschrijft inderdaad, dat cliënten het paard kunnen bedanken, dat zou je met een therapeut natuurlijk ook doen, dat die aandacht er dan ook voor het paard is.*

*Ja, zeker.*

*En hoe ziet u dan precies de combinatie van het beeldende werken en het werken met de paarden in een therapiesessie? Hoe zet u dat gecombineerd in?*

Nou, als ik het gecombineerd inzet, dan is het vaak, het eerste half uur gewoon kunstzinnig werken, en het tweede half uur is met de paarden.

*Ja.*

Maar dan wel vaak met hetzelfde thema. Momentje, hoor.

*(Pauze ivm inkomend telefoongesprek)*

Sorry, ik ben er weer.

*Geeft niet.*

Dus een half uur hier en dan een half uur in de bak en dan vaak wel met hetzelfde thema.

*En hoe sluit dat dan op elkaar aan? Hoe vult het elkaar aan? Maak je veel gebruik van verschillen of juist van overeenkomsten, of hoe moet ik dat voor me zien?*

Nee, het is echt wel hetzelfde. Waar ik aan het begin eigenlijk al mee begon, van dat het beeldend werk stilstaand is, als ze dan met het paard bezig zijn, kunnen ze dat eigenlijk oefenen, maar dan in beweging.

Okee.

En dan werkt het ook fysieker door. Dus je merkt vaak ook dat als iemand aan het schilderen of tekenen is, dat je gewoon merkt van dat er in het lichaam bijvoorbeeld bepaalde spanningen zijn, of dat er een emotionele blokkade is. Als je iemand dan echt fysiek in beweging zet, dus dat je iets met het paard gaat doen, of dat het paard iets laat zien, waardoor de cliënt dingen in zichzelf herkent, kan je hem direct, door heel kleine dingen te vragen, kan er iets verandering de lichaamstaal, bijvoorbeeld alleen maar uitademen, of aandacht vestigen op iets in zijn lijf of het lijf van het paard. Dan kan je dus op een dieper niveau al een verandering aanzetten.

*Ja.*

En wat je vaak ziet is dat ook heel grappig is dat, wat je ook, de beelden die ook, in het kunstzinnig werken, die hebben een bepaalde handtekening, en die komt dan ook weer terug in het omgaan met het paard. Dus dat kan je dan ook heel goed terugkoppelen, naar die persoon.

*En wat moet ik me daarbij voorstellen dan?*

Nou, bijvoorbeeld hoe iemand een bepaalde dynamiek in hoe hij een boom tekent bijvoorbeeld. De dynamiek van de boom. Vaak is dat ook hoe die persoon beweegt, bijvoorbeeld. Dus hij ziet dan op twee manieren, hij ziet dus eerst dat op papier, van een afstand, en daarna ervaart hij het in zijn eigen lijf.

*Ja. Dus het vult elkaar echt heel sterk aan dan, inderdaad.*

Ja, klopt. Maar mijn mening is wel dat je dat ook bijvoorbeeld als je het op die manier aanpakt zou je dat ook met verdedigingssporten of vechtkunst kunnen krijgen, snap je. Terwijl het paard er natuurlijk uitermate geschikt voor is, maar, ja... Die verdieping, in die wat meer het fysieke lichaam, is denk ik op wel meerdere manieren in te zetten.

*Dus het gaat inderdaad echt om het bewegen en het bezig zijn, en dan zijn paarden een manier, maar andere manieren zijn er ook.*

Ja. Absoluut. Daar ben ik heilig van overtuigd. Want het ligt denk ik ook heel erg aan of de gene die het geheel leidt die linken kan leggen. Als die door een juiste vraag te stellen, die persoon de link laat voelen, en erkennen. Dat is het ene aspect, maar het andere is natuurlijk ook dat een paard ook door, zeker bij trauma waar veel verdriet speelt, dan het paard dat heel goed in stilte kan verwerken, doordat er juist niks gebeurt. Dan kunnen ze dus verwerken, alleen al door het samenzijn. Omdat iemand daarin kan ontspannen, bijvoorbeeld. Maar dat ligt dus heel erg aan wat de vraag is van de persoon. In een korte workshop, voor een bedrijf bijvoorbeeld, dan combineer ik het ook vaak. En dan krijg je natuurlijk thema's die wat meer aan de oppervlakte blijven.

*Ja, want ik wilde nog zeggen, van, ik kan me voorstellen, u noemt trauma en verdriet enzo, de reactie van paarden daarop, dat daarin het aspect dat paarden levende dieren zijn, ook nog wel bijdraagt tegenover bijvoorbeeld de vechtsporten die u eerder noemde. Het aspect beweging is natuurlijk belangrijk, maar het feit dat het paard een reactie geeft, geen mens is, maar toch een reactie geeft... Welke rol heeft dat dan in het geheel?*

Sorry?

*Welke rol speelt dat in het geheel? Het feit dat het paard wel leeft, maar niet een menselijke reactie geeft, niet praat, maar toch op zijn eigen dierlijke manier reageert?*

Nou ik denk sowieso dat een paard die oordeelt niet. Die heeft geen verborgen agenda, geen eigen gedachten, geen mening over iemand. Dus dat heeft iets onbevangens.

*Ja. Ja, dat snap ik inderdaad. En deze therapieën, voor welke doelgroep zet u dat zoal in? U noemde al traumaproblemen, maar waar moet ik nog meer aan denken?*

Gewoon iedereen die het graag wil.

*Oh, dat is heel breed!*

Ja, maar zo is het gewoon.

*Maar zijn er dan ook contra-indicaties? Doelgroepen die juist niet geschikt zijn?*

Nou, ja als je bang bent voor paarden, en je hebt ook geen behoefte om dat te veranderen, dan lijkt het me geen goed idee, zeg maar. En ook echte ADHD'ers, zeg maar, die hun eigen lichaamstaal niet onder controle hebben, dan zou ik ook voorzichtig zijn. Dan is het juist goed natuurlijk, maar ik ben altijd heel erg voor dat de veiligheid van de paarden, ook. Dus niet, dat heb ik ook wel eens zien gebeuren bij coachen, dat dat paard dan door de omheining heen schiet, ofzo. Dat kan heel leerzaam zijn voor de gene die het overkomt, maar dat soort situaties wil ik gewoon niet mee werken, hier.

*Nee, het welzijn van het paard moet natuurlijk ook gegarandeerd blijven. Snap ik. Maar voor de meeste doelgroepen dus wel. Maar wat zijn dan, kunt u voorbeelden geven van effecten die u kunt bereiken met deze therapieën, de combinatie vooral?*

Dat is natuurlijk heel erg moeilijk te zeggen. Dat is eigenlijk met elke vorm van therapie moeilijk te zeggen. Want wat je gewoon... Kijk, als iemand zich lekkerder in z'n vel gaat voelen, vaak gaat dat gepaard met meerdere veranderingen er omheen. Waar dan iemand naar gezondheid toe gaat, een betere staat van... Meer welzijn, zeg maar, laat ik het zo zeggen.

*Ja.*

Maar wat het belangrijkste is, maar dat geldt voor elke therapie, dat iemand weer echt werkelijk bij zichzelf komt.

*Wat bedoelt u daar precies mee?*

Nou, dat je echt bij jezelf bent, wie je werkelijk bent. Dat je in stilte alleen kan zijn, bijvoorbeeld. Vanuit je authentieke zelf in beweging kunt komen.

*Hmm, dus eigenlijk misschien een beetje dat 'gewoon jezelf zijn', wat je zo vaak hoort, dat is dus iets wat je hiermee zou kunnen bereiken, dan?*

Absoluut, maar dan is het nog niet eens echt het gewone zelf, maar het speciale zelf.

*Okee, wat is het verschil dan?*

Ik noem deze therapie ook wel eens een actieve vorm van meditatie. Want je bent op een bepaald level bij jezelf. Snap je? Je bent niet bij jezelf zo van, 'oh ik ben lekker aan het hobbyen ofzo'. Of als je aan het wandelen bent, je bent dan wel echt bij jezelf dat je voelt van, wie je bent en waarom je er bent en wat je kwaliteiten zijn. En daar zit ook de bron van de creativiteit en de gezondheid. Maar jij hebt geen antroposofische opleiding gedaan he, of doe je?

*Nee, klopt. Ik studeer 'gewone' creatieve therapie, maar ik heb wel een half jaar stage gelopen op een antroposofisch kinderdagverblijf, dus ik heb wel wat van de sfeer meegekregen.*

Ja, precies, maar in ieder geval, dat hele antroposofische stuk is wel heel erg belangrijk voor mij. Dus, sowieso de kunstzinnige therapie is dan natuurlijk de basis. Maar ook bij het werken met paarden, is het ook de basis. Waar mijn filosofie op gebaseerd is.

*Want wat is dan precies het verschil?*

Wat zeg je?

*Wat is dan precies het verschil, wat voegt de antroposofie daarin voor u toe?*

Dat creatieve therapie is vaak wel heel erg gericht op het uiten, en de kunstzinnige therapie is wel een beetje gericht op uiten, maar eigenlijk veel meer gericht op innen.

Okee.

Het juist, het innen, het eigen maken van het stuk waar juist, waar je juist eigenlijk wat disbalans hebt.

*Ja.*

En dat je ook echt die boog spant, van begin tot eind. In de therapie is ook de verbinding tussen de sessies, en dat wat echt één geheel is heel belangrijk.

*Ja, dat snap ik. En u noemt het 'innen', ik kan me nog niet helemaal een duidelijk beeld bij vormen, wat dat precies is.*

Nou, uiten, is vooral naar buiten gooien en innen is als een medicijn wat je neemt. Elke keer als je schildert of met een paard werkt, wat jou dus iets aanreikt, iets brengt.

*Jaja, dus dat hangt dan misschien inderdaad ook samen met wat u net zei van het actief jezelf zijn, niet zomaar gewoon, maar actief jezelf zijn, bij jezelf kunnen zijn.*

Ja, actieve medicatie. Meditatie, bedoel ik.

*Ik begrijp het. En wat zijn dan de verhalen, de ervaringen van cliënten die u daarin terugkrijgt, mensen die u heeft behandeld, hoe reageren die daar over het algemeen op?*

Nou, sowieso allemaal zijn ze heel erg verbaasd, dat is ook de extra kracht van paarden, dat wil dus zeggen dat je met hele kleine veranderingen hele grote effecten kan krijgen.

Okee, zoals?

Nou, als je bijvoorbeeld je hand anders beweegt, of je ademhaling verandert, dat dat dus makkelijker gaat, stromender gaat, dat je meer effect krijgt.

Okee.

En dat is dus bijvoorbeeld met burn-out ofzo.

*Want, hoe werkt dat dan precies?*

Dat iemand met een burn-out kan merken van 'hee, als ik even een stapje terug doe, en ik kijk wat er echt nodig is, dan gaat het ook goed. En eigenlijk nog beter. En dan heb ik ook nog tijd om adem te halen en achterover te leunen.'

*Ja. Dus dat het mooie en het goede en het gezonde er ook kan zitten, in de hele kleine dingetjes in plaats van in het heel hard je best doen enzo, inderdaad.*

Ja. Maar dus ook vooral veel meer effectief. Dus dat je eigenlijk nog een beter resultaat hebt dan wanneer je maar door gaat en heel veel druk erop zet. Dat is eigenlijk wel iets wat bijna iedereen wel ervaart. En ook het bijzondere dat je zo'n groot dier van vijfhonderd kilo, dat je die dus kunt laten doen wat jij in je hoofd hebt. En dat dat dus niet te maken heeft met dat jij persé wil dat het zo moet, dus niet vanuit het ego, maar dat je dat dus eigenlijk samen doet, maar toch leiding geeft. Want dat is ook op die manier kan je ook leiding hebben over je eigen lichaam, over je eigen gevoelsleven. Dat je het erkent maar dat je ook kunt kiezen hoe je daarmee om gaat. In het dagelijks leven. Dat je daar sturing aan kan geven. En dan maakt het dus ook niet uit wat voor vraag je hebt, of je nou fysiek ziek bent of emotioneel-mentaal, dan werkt dat altijd helend.

Ja.

Bijvoorbeeld, je kunt kiezen hoe je ergens mee om gaat.

*Een stukje zelfbewustzijn dan ook, en zelfcontrole misschien, en het gevoel hebben dat je de controle over je eigen lichaam in eigen hand hebt, enzo?*

Ja, maar dan ook juist niet alleen controle maar dat je dus... Werken met een paard, en ook met schilderen en boetsen en tekenen werkt heel erg verbindend.

*Hmhm.*

Verbindend, dus niet alleen dat je controle over jezelf hebt, maar ook dat je je kunt verbinden met iets buiten je en dan toch weer bij jezelf terug kunt komen.

*Ja. Zoals u dat omschrijft komt het woord 'verwondering' heel erg in me op, dat mensen ervaren dat dit allemaal kan, 'wauw', ofzo.*

Ja. Precies. En dan is het dus weer de kunst dat je vanuit het werken met het paard weer echt gaat vertalen naar het gewone dagelijks leven.

*Ja. En kunnen mensen dat over het algemeen? Gaat dat goed?*

Nou, dat is dus de kunst van de therapeut, van mij in dit geval dan, dat ik moet proberen om dat bij die mensen te wekken.

*Ja.*

En dat verschilt natuurlijk. Bij de een, kan het zelf verder dragen en door laten werken dan een ander. Dat is net waar de persoon op dat moment is, of wat die in huis heeft.

*Ja. En u zegt van, dat is uw taak als therapeut, hoe pakt u dat aan dan?*

Door de juiste vragen op het juiste moment te stellen. Waardoor de kwartjes vallen bij de persoon.

*Ja. Dus ook echt het verbale stuk daarin gebruiken?*

Ja. Ja.

*Okee, dat begrijp ik. Maar de ervaringen van cliënten zijn dus over het algemeen heel positief?*

Ja. Klopt. Ik zit even te denken of iemand wel eens heeft afgehaakt... Maar volgens mij niet. Ik heb wel eens bij de kunstzinnig therapie bijvoorbeeld, dat je dan met borderliners, dat die wel eens zijn afgehaakt, maar die zijn niet bij de paarden geweest. Bij de paarden... Daar heb ik volgens mij nog nooit iets gehad, voortijdig gestopt. Maar mijn trajecten zijn heel verschillend, hoor. Met de ene cliënt spreek ik af dat hij drie keer met een paard werkt, en de andere werkt één keer met een paard, dat is maar net wat die persoon wil. Ik heb geen vaste... Ik heb geen idee van zo moet het gebeuren, ofzo.

*Ja, dat zei u in het begin ook al, van dat u ook kijkt van welk paard bij welk persoon past enzo, dus het zal sowieso iets zijn wat heel erg op de persoon moet worden afgestemd in die zin.*

Absoluut.

*Maar wat goed om te horen dat daar dan zulke positieve ervaringen uitkomen, zeg. Hebt u nooit kritiek of weerstand ervaren?*

Nee, eigenlijk niet. Mensen vinden het alleen maar heel erg leuk. Maar ik ben zelf wel kritisch, hoor. Want er zijn heel veel mensen die gewoon geen goede therapeut zijn, of niet eens weten wat een therapeutisch proces is.

*Misschien ook omdat er wel veel van die korte cursussen zijn enzo, dat je twee dagen een cursus doet en jezelf dan therapeut mag noemen enzo?*

Ja, precies. Dat is wel heel kwalijk. Anderzijds komt daar wel meer controle op, maar ja, mensen moeten ook niet denken dat ze de waarheid in pacht hebben. Dus het is nog best wel een beetje een wankel beroep in die zin.

*Ja, en dan zeker misschien in de combinatie ook nog met beeldende therapie, of kunstzinnige therapie, dat er weinig bekend is.*

Nou, ik denk dat dat nog niet eens zoveel uit maakt, ik denk gewoon sowieso dat dat vak van paardencoach, dat dat gewoon nog heel erg in de kinderschoenen staat, of het nou gecombineerd wordt met iets anders of niet. En ik vind ook dat mensen paarden gebruiken die er niet geschikt voor zijn. Of die gewoon naar paarden gaan, die paarden gebruiken die gewoon op een stal staan van, die gebruiken we wel even.

*En bedoelt u dan dat de paarden niet geschikt zijn, of de mensen niet?*

Kan allebei, of één van de twee, maar ik vind gewoon dat je niet zomaar een dier daarmee moet overvallen. Want dat is wat je dan eigenlijk doet, snap je?

*Ja. Want welke soort mensen, zeg maar, is geschikt om dit werk te doen, dan bijvoorbeeld?*

Nou, ik denk dat het goed... Ja, gewoon echt therapeuten, die wel ook echt kennis van paarden hebben.

*Ja, precies.*

Dus niet even één cursusje, maar die ook echt vanuit hun wezen aanvoelen wat een paard nodig heeft en wat dat paard is. Want anders wordt het namelijk een trucje.

*Wat bedoelt u daarmee?*

Heel vaak is het coachen met paarden een trucje. Ik weet niet of je wel eens iets van Monty Roberts hebt gezien?

*Ja.*

Eigenlijk is dat ook een trucje. Je maakt gebruik van bepaalde mechanismen bij het paard. Maar wat je natuurlijk wel wil, is dat als een patiënt bij jou komt en je hebt het echt over therapie, dat dat echt is. Snap je? Dat daar ook echt individuele verschillen zitten in hoe het dier reageert en hoe de mensen ermee om kunnen gaan.

*En dat kan je dan bereiken door inderdaad zowel een goed therapeut te zijn en een verstandige opleiding gehad te hebben enzo, en daarnaast kennis te hebben en gevoel waarschijnlijk vooral voor de omgang met paarden?*

Ja, klopt. En dat je daar natuurlijk wel nog wat cursussen bij doet, dat is wel slim, dat je niet zomaar van start gaat met de paarden, maar ik denk dat die therapeutische achtergrond ook wel heel erg belangrijk is.

*Ja, snap ik.*

Want je hebt ook soms die driehoek, psycholoog, iemand voor de paarden en de patiënt, zeg maar.

*Hmhm.*

Dat is naar mijn inzicht niet ideaal, want dan is de patiënt eigenlijk in z'n eentje en de therapeuten zijn met z'n tweeën.

*Ja. En dan heb je ook nog het paard.*

Ja precies. Dus eigenlijk met z'n drieën. Kan me voorstellen dat dat in sommige gevallen een beetje als, ongelijk gevoeld kan worden.

*Ja, dat kan ik me ook wel voorstellen. Dus eigenlijk zou het ideaal zijn als één therapeut die kant van de psycholoog én die kant voor de paarden allebei in zich heeft?*

Ja.

*Nou, ik hoop dat ik dat ooit mag bereiken, dan, dat zou heel fijn zijn!*

# Nelleke Hienekamp

*Cursief = interviewer*

Onbewerkte tekst = Nelleke Hienekamp

*Kan je vertellen wat je precies doet, en wat de rol is van je studie, creatieve therapie, daarin?*

Nou ja, ik doe eigenlijk twee dingen, ik heb gewoon een baan in loondienst, en dan werk ik op een zorg- en therapiecentrum in \*\*\*\*\*, of tenminste, de naam mag er eigenlijk niet bij staan, waar ik werk, dus dan weet je dat even.

*Oh, ja, dat is goed.*

Maar het is een zorg- en therapiecentrum in Drenthe, laten we het daarop houden, en dat is eigenlijk een zorgboerderij, maar een zorgboerderij met meer. We hebben ook een psychiater in dienst, er zijn psychologen in dienst, creatief therapeuten, we hebben gewoon een heel breed, dus ook een orthopedagoog, dus een heel brede organisatie die meer biedt dan alleen zorg.

*Hmhm.*

En ik werk daar ook met een heel diverse doelgroep, ik werk met kinderen die bij ons zitten omdat het de laatste kans is voordat de kinderen uit huis geplaatst worden, dat wij ouders helpen om het vertrouwen te krijgen om ze toch bij zich te houden, en mensen met, slachtoffers van mensenhandel, we hebben mensen uit de GGZ, mensen met een verstandelijke beperking, en ga zo maar door.

*Dat is heel breed, inderdaad, ja.*

We werken dus met allerlei verschillende doelgroepen, zeg maar. En daarnaast heb ik dan mijn eigen bedrijfje, waar je de website ook van gezien hebt, en ik geef les, en dat doe ik eigenlijk inderdaad heel erg vanuit de samenwerking met het paard. Ik vind niet dat het paard een gebruiksvoorwerp is, en het paard spiegelt ons, dus daar kunnen we in mijn optiek alleen maar gebruik van maken.

*En hoe doe je dat dan precies, dat gebruik maken daarvan, van dat spiegelen?*

Nou ja, als je bijvoorbeeld, dan doe ik even in de praktische zin, in het lesgeven, als jij iets van je paard verwacht, bijvoorbeeld dat hij netjes naast je stil gaat staan als je ermee loopt, als je zelf twijfelt in het stil gaan staan, dan gaat het paard ook niet stilstaan. Terwijl als jij gewoon zeker weet dat je stil wilt staan en dat je ook wilt dat het paard stil staat, nou ja, dat geeft een heel andere invloed op je paard en dan wordt je jezelf ook veel bewuster van de signalen die je afgeeft.

*Ja, precies.*

En voor de coaching, ik ben zelf nu, ik ben natuurlijk al therapeut, maar om me nog specifiek op te leiden ben ik nu bezig met een opleiding tot paardencoach. Zodat ik ook nog gewoon daar ook een diploma voor heb. En daar maak je natuurlijk nog veel meer gebruik van wat het paard je vertelt en wat het paard je laat zien. En dat kan voor mensen heel confronterend zijn, maar ook zeker helpend.

*En wat is dan de rol van de creatieve therapie nog daarin? Combineer je het ook, zet je het ook wel samen in, of heb je echt die basis van creatieve therapie als therapeut en ga je nu verder met de paarden?*

Nou, ik... Nu op dit moment zijn het twee losse dingen, maar ik wil eigenlijk op den duur het gene wat, dat is mijn idee nu, hoor, en dat hoop ik ooit uit te gaan werken, of binnenkort, wil ik eigenlijk het gene wat de mens ervaart, bij het paard, de gevoelens en de ervaringen die het losmaakt, om bij het paard te zijn en daarbij gecoacht te worden of therapie te krijgen, wil ik eigenlijk zorgen dat mensen dat dan in beeld, omdat ik beeldend therapeut ben, het vastleggen, om het nog meer, om er nog meer mee bezig te zijn. In dat opzicht wil ik dan weer de beeldende therapie daarin toepassen, om het nog meer te bevestigen en nog meer uit te kunnen werken. En dan heb je natuurlijk twee ervaringstherapieën, die elkaar eigenlijk alleen maar heel mooi kunnen aanvullen.

*Kan je vertellen, hoe dat aanvullen dan in z'n werk gaat? Hoe kunnen ze elkaar dan nog extra versterken? Waarom zijn ze samen sterker dan twee losse vormen?*

Ik denk dat als jij met een paard in aanraking bent geweest, en daar een coaching of therapiesessie mee hebt gehad, dat er dan heel veel vragen blijven, omdat het,... En zeker als je mensen hebt die verder ook geen paarden-ervaring of –verstand hebben, dat die dan zeg maar een beetje, naar huis gaan en een heleboel gevoeld en ervaren hebben, en dat ze dan, nou ja, hier en daar mee bezig kunnen, maar dat er ook nog heel veel vragen blijven. En ik denk dat juist in het beeldende, als je daar nog even een moment van verdieping en stilstaan bij kan ervaren, zeg maar, dat het gewoon allemaal nog eens op een rijtje wordt gezet, dat er dan een completer beeld, dat er dan met minder vragen naar huis wordt gegaan, en dat je meer weet waar je mee bezig bent, zeg maar.

*Okee, dus dan is echt het stuk met de paarden werken, dat is echt het inzichtgevende en het gedragsveranderende proces, en om dat dan vervolgens te bevestigen, zeg ik dat goed, gebruik je dan de beeldende therapie?*

Ja. Maar ook nog, ook wel nog meer inzicht geven. De vragen die dan blijven bestaan... Stel, een paard loopt iedere keer bij mensen weg, daar heb je het dan natuurlijk over, waarom dat dan zo zou zijn, waarom loopt dat paard iedere keer weg, dat geeft natuurlijk een boodschap, en daar kan je dan in het beeld nog weer verder op doorgaan, kijken wat er in het beeld ontstaat, van hee, is daar ook een structuur in te zien, dat er afstand ontstaat, afstand is, he, dat je daar dan ook nog weer op doorwerkt. Dus ik denk dat het elkaar gewoon heel goed aanvult.

*Ja, dat snap ik. Dat zie ik inderdaad ook wel voor me. En kan je, kan je nog iets duidelijker uitleggen hoe zo'n interventie er dan uit zou zien, misschien met een voorbeeld van een cliënt ofzo, hoe je dat precies zou willen doen, die combinatie van de paarden en het beeldende?*

Moet ik even een voorbeeld, een mooi voorbeeld bedenken, hoor... (Pauze) Nou ja, ik weet wel, dat is een beetje een praktijkvoorbeeld, met een beetje een eigen draai, had die cliënte eraan gegeven, maar dat was een cliënte, die gaf ik paardrijles, dus niet coaching ofzo, maar gewoon paardrijles, en daar neem ik dan

ook altijd dat stuk spiegelen van het paard ook in mee, en wat doe je zelf, en hoe reageert het paard erop, dus eigenlijk al een stukje inzicht geven in jezelf, ook. En dat was een cliënte en die was altijd heel onbesuisd, eigenlijk, die dacht eigenlijk niet na, en die deed eerst, en dan was dat vaak niet zo handig, en dan moest dat weer achteraf opgelost worden. Die was bijvoorbeeld met aandraven, dat was niet gewoon een beetje been geven, dat was hatsekidee, hup, wegwezen, met als gevolg dat ze als een gek door de bak racete. Nou ja, dus daarin, en ook, we reden dan in een bak waar geen letters waren, en daar werd het eigenlijk nog, de structuur was daardoor nog meer weg, want dan heb je het over, 'van die paal naar die paal'. En dan heb je het ook gehad over dat ze eigenlijk gewoon structuur nodig heeft, en voor zichzelf moet gaan bedenken wat ze gaat doen vóórdát ze iets uitvoert, dat ze wat rustiger en wat doordachter zou gaan, zodat het haar wat minder problemen opleverde. Nou het mooie was dan, nog niet eens zozeer dat ik daar dan de opdracht voor had gegeven, maar door aan te geven dat zij dus eigenlijk die structuur nodig had en dat ze dat ook ervaarde dat dat zo was, heeft zij dus zelf, in beeldend werk, die letters voor in de bak gemaakt, om voor zichzelf die structuur te maken. Dus in die zin was ze daar heel mooi met beide therapievormen mee bezig.

*Ja! Wat mooi, zeg.*

En we hebben dus die letters opgehangen, wat dus voor haar in dat opzicht een hele hoop rust creëerde.

*Ja, dat kan ik me wel voorstellen, inderdaad. Wat mooi dat zij daar dan ook zo zelf mee is gekomen op die manier.*

Ja. Precies. Nou ja, we hebben het er natuurlijk over, woordelijk over gehad, maar zij heeft het dus daadwerkelijk in beeld uitgevoerd. En ik denk dat dat gewoon precies aangeeft wat de aanvullende kracht van beide op elkaar kan zijn.

*Ja, ik kan me voorstellen dat dat inderdaad ook nog, voor mijn onderzoek in ieder geval, een bevestiging kan zijn dat dat inderdaad heel mooi gecombineerd in te zetten is, als cliënten er dus inderdaad zelf al mee komen, terwijl je dat eigenlijk nog niet eens zozeer voor ogen had.*

Nee, precies, nou, en als ik kijk naar mijn huidige coachingsopleiding en als ik kijk naar mijn medestudenten, zeg maar, die eigenlijk nog heel erg verrast waren over de gevoelens die een paard bij hen opriep, wat een paard liet zien, zeg maar, als ik daar mijn beeldend therapeutschap op loslaat, zeg maar, dan zou ik met die mensen nog heel graag eens willen gaan zitten, omdat gevoel in kleur of in vorm, in een beeld te willen stoppen, om dat ook mee te geven, zodat je daar nog even bij stil staat, nog meer bij stil staat, maar dat ook mee naar huis kan nemen, en weer even terug kan komen in dat gevoel om er nog even mee bezig te zijn, zeg maar.

*Ja, precies. Dus het beeldende werk is daarin heel versterkend en verdiepend en om het nog waardevoller te maken dan het in eerste instantie eigenlijk al was?*

Ja.

*Dat snap ik. En je benoemde daarnet al een heel breed scala aan doelgroepen, en bij deze therapie, welke doelgroepen moet ik me daarbij voorstellen? Zou het ook voor zoveel mensen inzetbaar zijn, of zijn er ook contra-indicaties?*

Nee, er zijn in mijn optiek zeker contra-indicaties. Er zijn ook paardencoaches die daar overigens heel anders over denken, weet ik, maar ik weet uit eigen ervaring, ik heb een jongen ken ik, met het geen-bodemsyndroom, ik weet niet of je daar bekend mee bent, maar dat betekent eigenlijk dat hij gewoon geen hechting heeft.

*Ja. Ik heb er wel eens van gehoord, inderdaad, ik weet er niet heel veel van, maar...*

Geen hechtingsstoornis, dat er iets ontbreekt of iets, maar eigenlijk gewoon geen hechting. Uit onderzoek schijnt zelfs dat die mensen een heel deel van de voorste hersenen, zeg maar de hersenkwabben voorin, gewoon niet ontwikkeld hebben en daardoor dus ook geen geweten hebben. Nou ja, het fijne weet ik daar ook niet van, maar ik weet wel dat er daardoor natuurlijk ook heel afwijkend gedrag is. Maar ik weet ook dat als hij bij een paard in de buurt kwam, dat ieder paard wat ik ken, of in paniek raakte, of, een heel dominant paard, met de oren in de nek en de mond open met de tanden ontbloot op hem af vloog. Nou, dat vind ik een behoorlijke contra-indicatie.

*Dat kan ik me voorstellen, ja! Maar dan zit het stukje 'contra' dus in de reactie van het paard, als het ware. Dat het óf niet veilig of niet prettig voor het paard zelf is, óf niet veilig voor de cliënt zelf.*

Ja.

*Maar zijn er dan ook contra-indicaties die gericht zijn op dat mensen gewoon geen baat zouden hebben bij de therapie, of dat de therapie de problemen juist nog erger zouden maken of iets dergelijks?*

Nee, ik denk het niet, omdat het paard zich zo aanpast aan degene die bij hem is, dat daar altijd een weg in te vinden is. Een paard zal bijvoorbeeld, je zou kunnen stilstaan bij angst, bijvoorbeeld, dat zou een contra-indicatie kunnen zijn, dat mensen niks met een paard willen, maar ja, daar zijn paarden ook zo gevoelig voor, dat een paard, die gaat niet automatisch naar een mens toe die angst heeft. Die zullen op afstand blijven. Dus dan heb je eigenlijk die contra-indicatie ook al weer, weerlegd, waarom dat wel zou kunnen, zeg maar.

*Ja, precies. Dat is wel interessant, inderdaad. Dus eigenlijk zou het dan voor iedereen geschikt kunnen zijn, zolang de veiligheid van paard en cliënt, en therapeut natuurlijk, gegarandeerd blijft.*

Ja, dat sowieso, dat staat voorop, natuurlijk. En ik denk ook dat als er in een therapie blijkt dat die persoon bijvoorbeeld, he, wat het paard vaak doet is, als hij met zijn verstand en zijn gevoel niet op één lijn zit, dus dat er verschillen in zitten, nou ja, dat komt natuurlijk vaak voor, dat een paard vaak een beetje happierig wordt. He, om aan te geven van, 'ik snap jou niet, je geeft twee verschillende signalen af, zeg maar'. En er zijn natuurlijk paarden die daarin behoorlijk doorgaan, en dan moet inderdaad altijd de veiligheid gewaarborgd worden, en dan moet de therapeut ook aangeven van, nou ja, 'kom er dan nu maar even uit', want het moet wel veilig blijven, natuurlijk.

*Dat is natuurlijk ook de rol van de therapeut dan, om dat inderdaad goed in de gaten te houden.*

Ja, precies. Nou ja, en dat hebben we natuurlijk in het beeldende ook wel. Als iemand heel agressief wordt en die is met een mes linoleum aan het snijden, dan moeten we daar ook rekening mee houden natuurlijk.

*Ja, snap ik. En voor die doelgroep, even ervan uitgaande dat het dus voor heel veel problemen geschikt kan zijn, vraag ik me ook af welke effecten er dan bereikt kunnen worden, en vooral welke effecten er méér bereikt kunnen worden door ook het beeldende stuk erbij te betrekken, dan wanneer je het beeldende stuk of het stuk met de paarden los in zou zetten.*

Nou, het grootste effect wat een paard op de mens heeft, en als ik dan even stilsta bij de doelgroepen waar ik veel mee werk, mensen uit de GGZ maar ook slachtoffers van mensenhandel en moeders met kinderen, de drie grootste doelgroepen zeg maar, die zijn natuurlijk ook vaak ver van hun gevoel af. Die hebben geen idee meer van hun eigen echte gevoel en wat er in ze speelt, zeg maar. En dat is wat het paard juist heel erg kan toevoegen. En ik denk dat dat juist... Beeldende therapie kan dat ook, maar ik denk dat een paard dat op een makkelijkere manier kan doen, dan dat wij dat in het beeld kunnen doen, omdat dat natuurlijk, een paard roept het direct op, en dan heb je te maken met een levend wezen, en warmte en genegenheid enzovoorts, en beeld, ja, dat blijft natuurlijk, ondanks dat er heel veel verschillende soorten beeldend vormen zijn, blijft dat wel materiaal. Het is geen levend wezen. En ik denk dat soms het paard net even die stap extra kan maken, die het makkelijker maakt voor mensen om bij hun gevoel te komen.

*Okee. En is dat dan altijd zo, want ik kan me ook wel voorstellen dat, tenminste ik ervaar dat zelf ook heel erg met mijn paard, hoor, maar ik kan me ook voorstellen dat bij mensen die juist heel bang zijn voor paarden of die het allemaal wat spannend... Het is ook wel, lijkt mij, als je geen ervaring hebt met paarden, zo'n paard, in de wei, dat dat een meer confronterende ervaring is dan wanneer je een poppetje op papier moet tekenen, dat dat wat laagdrempeliger is.*

Ja, klopt, het kan ook heel confronterend zijn, omdat het ook een levend wezen is. Juist omdat het zo dichtbij komt. Maar als je daar dan als therapeut ook weer een grens in trekt en zegt van 'tot daar is okee', dan kan je natuurlijk ook zeggen van, als het te confronterend is, juist als je die tussenstap doet, kan je ook beginnen met beeldende therapie en overgaan naar het paard, en andersom.

*Okee. En hoe moet ik dat dan voor me zien?*

Nou ja, als je mensen hebt die zwaar getraumatiseerd zijn, neem mensen, slachtoffers van mensenhandel. Nou, die zijn gewoon, daar kan je sowieso van zeggen dat die last hebben van PTSS. Nou, vaak staan die gewoon in een overlevingsstand, omdat alles wat ze over zich heen gehad hebben, nou ja, te kunnen aanvaarden. Dat is gewoon om te overleven, letterlijk. Het raakt ze niet meer. Als je die bij een paard zet, een paard weet ook hoe, wat een, waar de moeilijke plekken in een mens zitten. En nabijheid is voor dat soort mensen natuurlijk een heel moeilijk begrip, omdat ze niemand vertrouwen en alleen maar misbruikt zijn, door andere mensen, eigenlijk. Kijk en dan zou je heel mooi daarbij stil kunnen staan, in het beeldende, en een beetje kijken naar de patronen die ze hebben ontwikkeld, dat is gewoon vaak zo, dat ze bepaalde gewoontes hebben aangeleerd om maar niet bij hun gevoel te komen, want dat gevoel is gewoon lastig met een trauma. En dan kan je dat natuurlijk eerst een stukje doen in het beeldende. En mochten ze daar klaar voor zijn, dan kan je ook langzaam die stap maken naar het levende wezen, in dit geval dan het paard, om daar dan wel echt bij stil te staan en bij zichzelf te kunnen komen.

*Ja. Dus dan is inderdaad het beeldende, dat kan dan niet alleen gebruikt worden als afsluiting van de therapie om het nog te bevestigen en te verdiepen, enzo, maar juist ook aan het begin, als een soort van opening, als het moeilijk is om er een weg in te gaan vinden, ofzo, om vast een beetje op te warmen, in die zin, ofzo, laagdrempelig beginnen?*

Ja, nou ja, ik denk, nou ja, ik ben altijd heel erg van, van kijken per persoon wat nodig is. De één zal het wel direct kunnen en de ander zal het niet direct kunnen en ja, ik denk altijd, je moet zoveel mogelijk bij de cliënt aansluiten, en we kunnen wel een programma opstellen, maar ja, dat werkt gewoon niet voor iedereen. Dus, wees creatief, denk ik altijd, en denk in oplossingen.

*Ja, wat dat betreft is het stuk 'creatieve therapie' natuurlijk wel van toepassing, dus dat is mooi. Maar het is inderdaad wel goed om mee te blijven nemen van dat we wel heel mooi een receptje kunnen opstellen van hoe we het precies gaan aanpakken, maar dat het voor mij in mijn onderzoek dus ook gewoon belangrijk is om mee te nemen van dat ik niet een voorbedacht lijstje kan opstellen wat voor iedereen geschikt is. Dat belangrijk blijft om inderdaad naar de cliënt te blijven kijken.*

Ja. Nou ja, weet je, ik vind daar in Borderline ook altijd wel een mooi voorbeeld van. Ik weet niet hoe jullie dat in de opleiding krijgen, maar meestal krijgen die gewoon een stempel erop 'borderline', en klaar. Ik weet niet hoe dat bij jullie is...

*Ja, dat hoor ik wel altijd, inderdaad. Ik werk zelf vooral met kleine kinderen, dus ik kom het niet veel tegen, maar ik hoor het wel veel in mijn omgeving, ja.*

Ja, he? En nou ja, in de beeldende therapie wordt dan vaak gezegd 'borderline is alleen maar rood en zwart gebruiken', en nou ja, eigenlijk, om even heel hard te zeggen, het zijn niet mijn woorden, maar dat het vreselijke mensen zijn die onhandelbaar zijn en die eigenlijk alleen maar bezig zijn met zelfmoord en zelfbeschadiging enzo. Nou ja, dat is een vooroordeel wat gewoon echt in de praktijk verre van waarheid is. En daarin vind ik van, ja, daar kunnen we met z'n allen zo'n vooroordeel neerzetten, en natuurlijk zijn er mensen die in dat vooroordeel passen, maar het is niet terecht om daarmee iedereen af te schilderen.

*Ja. En dat is natuurlijk wel een risico, als je het al veel ziet gebeuren, dat je dan denkt van, 'oh, zo is iedereen, dus dan zal het wel', zeg maar.*

Ja. Precies. En ja, ik vind borderline daarin altijd een heel groot voorbeeld omdat daar zo'n groot stempel op hangt. En zo negatief. En natuurlijk, die mensen hebben niet voor niks een diagnose gekregen, maar er zit wel een verschil in de gradaties en de uitingen van borderline, zeg maar.

*En borderliners op zich zijn natuurlijk op zich net zozeer verschillende mensen, onderling, als dat jij en ik of welke andere mensen dan ook verschillend van elkaar zijn.*

Precies! Precies. En nou ja, ik neem nu borderline als voorbeeld, maar als we het over de ADHD hebben, of onze veel in de volksmond voorkomende diagnoses, dan heb je het allemaal over hetzelfde. Daar hangen vooroordelen aan en dat is gewoon niet altijd terecht. Lang niet altijd. Ieder mens is een individu, en ook als je een diagnose hebt.

*Ja, nou, dat vind ik inderdaad zeker een heel mooie noot, of eigenlijk meer dan een noot, om mee te nemen in mijn onderzoek, dus dat ga ik zeker doen. Nou ben ik ook nog erg benieuwd, ik ervaar soms best veel weerstand als ik zeg dat ik creatieve therapie zou willen combineren met paarden. Hoe ervaar jij dat in je werk?*

Ik vind dat heel bijzonder, want toen ik begon aan mijn studie, toen heb ik direct in de kennismaking en in het eerste jaar enzovoorts, dan sta je er veel bij stil wat je wens is en wat je graag zou willen enzo, en bij

mij op de opleiding, in Leeuwarden, daar stonden ze daar dus heel erg voor open. Mimy ter Braak, bijvoorbeeld, dat is echt wel een grote naam in de creatieve therapie in Nederland, die is er altijd heel open in geweest, die vonden het altijd een mooie combinatie, en ze zei ook altijd van, 'je moet daar later iets mee gaan doen, in combinatie met elkaar!'.  
*Oh, wauw! En in het beroepsveld dan, nu, nu je ermee werkt, merk je dat, van collega's of iets dergelijks of op de zorgboerderij waar je werkt, hoe reageren ze er daar op?*

Ja, weet je, daar zijn de paarden ook de therapie die gegeven wordt. Dat is nu nog in de vorm van ontspannende paardrijles, ook heel belangrijk, tussen alle andere psychologische gesprekken en weet ik veel wat allemaal door, maar als ik straks gediplomeerd ben, staan ze er ook zeer voor open om therapie met paarden te gaan doen, inderdaad. Dus, ze staan er in het werkveld wel heel erg er open voor. Ik weet van een andere instelling die het ook wil gaan doen... Dus heel positief, juist, eigenlijk.

*Het wordt dus goed ontvangen, dus?*

Ja, nou ja, en ik denk ook, misschien komt de weerstand natuurlijk ook van, ja, creatieve therapie is natuurlijk op dit moment een beroep waar je moeilijk in werk in kan krijgen, waar je je heel erg moet profileren en laten zien dat dat ook echt toevoeging heeft binnen de gezondheidszorg, zeg maar, en misschien is dat ook wel de weerstand, dat ze er geen extra's bij willen, omdat het al moeilijk genoeg is, om het eigen beroep in stand te houden, zeg maar. Misschien dat dat een stukje weerstand oproept. Zo van, 'ja, ons beroep is al moeilijk genoeg, om dat in de wereld te houden, ga er dan niet iets mee combineren', zeg maar.

*Dat kan ik me voorstellen, ja. Nou, mijn laatste vraag aan je is eigenlijk, want jij doet natuurlijk precies wat ik na mijn onderzoek ook wil gaan doen, en ik ben benieuwd wat je mij daarin wilt meegeven, voor als ik straks als therapeut deze twee therapievormen ga combineren?*

Wow... Nou ja, weet je, wat ik zelf heel erg heb, blijf inderdaad heel erg bij het individu, kijk niet naar de diagnose, sterker nog, ik werk met mensen, en die komen binnen, en ik weet niet eens wat het probleem is, dus wees heel open naar de mensen. Gewoon, ervaar ze zoals ze zijn, en kijk niet naar de diagnose, 'oh die heeft dat nodig', want vaak is dat niet eens zo.

*Dan denk je het van te voren te weten en dan blijkt het uiteindelijk heel wat anders te zijn?*

Ja, ja. Want als je zegt, een persoon heeft ADHD, nou wil je dus rust en ontspanning gaan brengen. Maar ja, misschien heeft die persoon wel helemaal geen last daarvan, heeft die daar als een weg in gevonden, en zijn er andere thema's die spelen, dat is dan minstens zo belangrijk. Dus ja, kijk naar ieder individu, en kijk niet naar de stoornissen op zich.

*Ja, inderdaad, dus een open houding houden.*

Ja. En voor de rest... Ja, sta voor wat je wil! Maar ja, dat doe je al met je onderzoek, natuurlijk. En laat je niet zomaar aan de kant zetten. Doe wat jou goeddunkt. Wat je denkt dat goed is. Het werkt gewoon, dus!

*Nou, dat vind ik ook een mooie aanmoediging inderdaad, omdat ik juist veel weerstand tegen kom, dus het is fijn om een keer van iemand te horen, van, blijf er vooral mee doorgaan.*

Ja! Onderzoek is super belangrijk. Laat het zien in de wereld, dat het werkt, zeg maar. En er zou eigenlijk ook, in de beeldende therapie werken we natuurlijk met een appèllijst, ik denk jullie ook?

*Dat weet ik zo niet...*

Wat zeg je?

*Dat weet ik zo niet, wat bedoel je daarmee?*

Nou, dat verschillende materialen een verschillend appèl doen op mensen.

*Oh, ja, ja, zeker, precies.*

Nou, dat is er voor de therapie met paarden nog helemaal niet. Er wordt natuurlijk altijd van uit gegaan dat het paard het werk doet en dat is natuurlijk ook wel zo, maar ik denk van, als jij meer eerst stil gaat staan bij wat het paard... Sorry hoor, de hond rent hier even naar z'n mand.

*Oh, okee.*

Maar, dat als je stil gaat staan bij de ervaring die een paard sowieso al oproept, voordat het paard dingen laat zien, dus het aanraken, het aaien, wat dat met een mens doet, dat er daar nog een extra stap in kunnen betekenen. Bij paardentherapie.

*Okee. En hoe zouden we dat dan kunnen doen, hoe zou dat dan naar alle therapie met paarden die gegeven wordt in Nederland kunnen worden uitgebreid als het ware?*

Dat is het stukje wat wij als therapeut ook extra hebben, want als je het over paardencoaching hebt, daar doen ze dat niet. Die hebben eigenlijk geen weet van appèlwaarden en dat iets een appèl op een mens kan doen, zeg maar. En ik denk dat we juist, ik bedoel, als wij een materiaal aanbieden, dan staan we er ook bij stil wat dat met een mens kan doen, en we vragen ook daadwerkelijk aan mensen, meestal, wat het betekent voor ze en wat het met die mensen doet op dat moment.

*Ja, zeker.*

En ik denk dat we, als jij in aanraking komt met een paard, zeker als jij geen paardenmens bent, dat je daar ook even stil bij zou moeten staan, zo van, 'ja, je staat nu bij een paard, en wat levert je dat nu op, wat doet dat met je? Het aaien van het paard, wat betekent dat?'.

*Ja, precies. Dus echt alle aspecten van de hele ervaring daarin meenemen, niks laten liggen, in die zin?*

Ja. En natuurlijk kunnen we uitgaan van wat het paard zegt, maar ik denk dat die aspecten ook heel belangrijk zijn. En ik denk dat als jij een heel simpel doel hebt, bijvoorbeeld het ervaren van ontspanning,

nog voordat er gewerkt wordt aan thema's die spelen, dan is het aanraken van het paard en het aaien, is daar natuurlijk het begin daarvan.

*Ja, zeker. Dus dan zou het zonde zijn als je daar dan zomaar langsheen gaat?*

Ja. Dat is mijn idee, dat ik dat zonde vind.

*Nee, dat kan ik me heel goed voorstellen, dat is ook zeker iets wat ik mee zal nemen.*

# Bijlage II: Vragenlijsten van cliënten

*De vragenlijsten kwamen van de cliënten terug in allerlei verschillende opmaak-stijlen. Dat maakt het lastig om ze hier te kopiëren en te plakken; voor een deel zijn ze dan niet meer leesbaar. Daarom is ervoor gekozen per vraag het antwoord van de proefpersoon neer te zetten en daaronder hun eventuele eigen toevoeging.*

## 1. Hoe kwam u op het idee van creatieve therapie en therapie met paarden?

Cliënt 1: Ik was op zoek naar een HSP-therapeute.

Eigen toevoeging: In het verleden had ik ook creatieve therapie gevolgd en dat was nog niet klaar. Helaas gingen mensen weg omdat er geen geld er voor was. Ik had website gezien en het bleef hangen. Waardoor ik me aangemeld had. Ik ben dol op paarden ondanks mijn angst voor rijden op paard.

Cliënt 2: Het was een idee van Papa en Mama.

Eigen toevoeging: Het was het idee van Papa en Mama, zij hebben het gevonden en ik wilde heel graag met paardjes werken.

Cliënt 3: Ik had al ervaring met deze therapievorm.

Eigen toevoeging: Zelf heb ik ook opleiding paardencoach gedaan. Ik weet hoe effectief het kan zijn. Gezien ik zelf nog met wat dingen zit die mijn groei belemmeren en ik in aanraking met Jolanda kwam heb ik besloten een traject bij haar aan te gaan.

## 2. Waarom bent u in therapie gegaan?

Cliënt 1: Ik ben erg gevoelig, ik heb een trauma

Eigen toevoeging:

Ik kan niet horen en zie heel veel wat soms niet fijn was. Door de omstandigheden wilde ik gehoord worden en mij zelf kunnen zijn. Ik had last van de frustraties op communicatiegebied

Cliënt 2: Ik ben erg gevoelig, ik kan geen afscheid nemen, ik wil alles te goed doen

Eigen toevoeging: -

Cliënt 3: Ik ben erg gevoelig, ik ben erg onzeker.

Eigen toevoeging: -

## 3. Wat verwachtte u van te voren van de therapie?

Cliënt 1: Intensief, bijzonder, inzichtgevend.

Eigen toevoeging:

Ik was blij om een lotgenoot te vinden en ik geniet met paarden om mij heen. Voor mij was het wel moeilijk om rust te krijgen en meer op mijn gevoel te doen. Omdat ik teveel naar anderen had geluisterd en mij zelf ging weg cijferen. Ik zei overal ja op uitnodigingen. Op dit moment ben ik vooruit gegaan

Cliënt 2: Leuk, interessant, bijzonder.

Eigen toevoeging: Fijn dat het er is.

Cliënt 3: Intensief, bijzonder.

Eigen toevoeging: -

#### 4. Hoe bleek de therapie in werkelijkheid voor u te zijn?

Cliënt 1: Intensief, bevrijdend.

Eigen toevoeging:

Ik ben nog bezig met therapieën en ik wist wel wat ik wou. Nu heb ik een houding van “ik bepaal wat ik wil gaan doen ondanks de protesten van anderen”. Zolang ik mij goed voel en mijn grenzen ken. Daar ben ik mee bezig. Ik heb nu meer zelfvertrouwen.

Cliënt 2: Leuk, moeilijk.

Eigen toevoeging: Gewoon heel fijn om met dieren te kunnen werken, het brengt me rust, ik kan beter met de thuis situatie omgaan, ik heb meer zelfvertrouwen gekregen.

Cliënt 3: Moeilijk, eng, bijzonder.

Eigen toevoeging: Het is de weg die telt. En tot op heden is het een hele bijzondere en fijne ervaring! Daarnaast op sommige momenten natuurlijk ook wel moeilijk en eng! Maar eigenlijk minder intensief dan dat ik van te voren bedacht had.

#### 5. Welk onderdeel van de therapie was voor u het meest essentieel?

Cliënt 1: Beide.

Eigen toevoeging:

Toen ik antwoord op mijn vragen kreeg en daardoor rust kreeg, dan moest therapeute lachen en vertelde mij dat de paarden blij waren door het laten merken van gehinnik. Ik mocht een paard naar wei brengen met weinig woorden, zo mooi gebaar was dat wel.

Cliënt 2: Beide.

Eigen toevoeging: -

Cliënt 3: Beide.

Eigen toevoeging: Wat ik hier boven ook al zeg het is de weg die telt. Jolanda is iemand die handelt vanuit haar gevoel en elk onderdeel is passend bij mij op dat moment. Ik vind daarom ook beide onderdelen net zo essentieel.

#### 6. Welke effecten van de therapie merkt u?

Cliënt 1: Ik heb meer zelfvertrouwen, ik ben meer ontspannen, ik voel me gelukkiger, ik kan prikkels beter verwerken, ik pieker minder, ik heb minder last van angsten, ik kan mijn verdriet een plek geven, ik voel me rustiger, ik heb afscheid kunnen nemen, ik ben gezonder, ik heb meer energie, ik kan beter omgaan met woede, ik heb meer inzicht in mezelf

Eigen toevoeging: Ik ben zo blij dat ik echt mezelf ben

Cliënt 2: Ik ben beter ontspannen en voel me gelukkiger en ik ben rustiger.

Eigen toevoeging: -

Cliënt 3: Ik heb meer zelfvertrouwen, ik voel me gelukkiger, ik kan prikkels beter verwerken, ik kan mijn verdriet een plek geven, ik voel me rustiger, ik heb meer energie, ik heb meer inzicht in mezelf.

Eigen toevoeging: -

#### 7. Wat vindt u van de combinatie van creatieve therapie en therapie met paarden in het algemeen?

Cliënt 1: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen én overeenkomsten.

Eigen toevoeging:

Paard laat je zien hoe je bent. Een paardenspiegel. Dat is mooie ervan. Bij creatieve therapie kun je je emoties uiten door naar je zelf kijken en met poppen van playmobiel uitbeelden hoe je je jeugd had ervaren. Aan het eind mocht ik kleuren. Dat was leuk en heftig. De emoties kwamen eruit

Cliënt 2: Het is een goede combinatie, want er zijn veel overeenkomsten.

Eigen toevoeging: . Want ik vind dat het veel gemeenschappelijke dingen heeft, beide het je de rust nodig, je denk dan nergens anders aan en je moet je zelf zijn en dat is bij de paarden ook zo.

Cliënt 3: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: -

## 8. Hoe zou u de ervaring van deze therapie in z'n geheel omschrijven?

Cliënt 1: Heel goed.

Eigen toevoeging:

Ik ben nog niet klaar en ik ben al positief er over. Het is een mooie manier om kunnen uiten via dieren en creatieve therapie

Cliënt 2: Heel goed.

Eigen toevoeging: Super goed tot nu toe, het is niet vervelend maar wel confronterend.

Cliënt 3: Heel goed.

Eigen toevoeging: Ga me langzaam aan steeds beter voelen en eigenlijk in een hele korte tijd!

## 9. Wat is uw leeftijdscategorie?

Cliënt 1: 30 – 40 jaar.

Cliënt 2: 16 jaar.

Cliënt 3: 30 – 40 jaar.

# Bijlage III: Interviews met proefpersonen

## Wat verwachtte je van te voren van de 'therapie'?

Proefpersoon 1: Leuk

Eigen toevoeging: Ik wist niet goed wat ik moest verwachten. Aan de andere kant leek het me ook wel heel erg leuk.

Proefpersoon 2: Leuk, eng.

Eigen toevoeging: Het leek me heel leuk om het te doen, maar Faun was wel een beetje groot dus ik vond het eerst wel een beetje eng maar daarna wel heel leuk.

Proefpersoon 3: Leuk

Eigen toevoeging: Ik had geen specifieke verwachting over hoe de therapie van te voren zou zijn. De activiteit op zich was best leuk dus met dat gevoel ging ik er ook naar toe.

Proefpersoon 4: Leuk, gevaarlijk, uitdagend

Eigen toevoeging: Ik ben niet gewend om met paarden om te gaan. Daarin zag ik tegelijkertijd de uitdaging en het 'gevaar'. Het gevaar ook omdat ik zwanger ben, niet precies weet hoe ik kan verwachten dat een paard in bepaalde situaties reageert en dan bang ben, dat als het paard schrikt ik een trap in mijn buik zou kunnen krijgen. Leuk, omdat het goed voelt om met paarden bezig te zijn. Hoewel ik geen 'paarden-meisje' ben, heeft omgaan met paarden me wel altijd leuk geleken.

Proefpersoon 5: Moeilijk, bijzonder, spannend

Eigen toevoeging: Ik had verwacht dat het misschien een beetje moeilijk zou zijn, en een beetje bijzonder. Maar ik ging er vrij open in, met weinig bijzondere verwachtingen. Ik dacht, 'ik zie wel!'

Proefpersoon 6: Leuk, moeilijk

Eigen toevoeging: 't Leek me wel leuk om te doen, lekker een middag buiten, 't was mooi weer. En goed gezelschap. Wist niet zo goed wat ik moest verwachten, anders dan de eerste keer. Maar ik kon me wel iets voorstellen bij dat werken met een paard iets zegt over jezelf in het dagelijks leven.

Proefpersoon 7: Leuk, inzichtgevend

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8: Makkelijk

Eigen toevoeging: Want ik kende Faun al.

Proefpersoon 9: Leuk, eng, bijzonder

Eigen toevoeging: Ik vond het heel moeilijk me vooraf een goede voorstelling te maken. Ik vond het vooral spannend om te gaan zien, en interessant om een kennis te maken met een therapie die ik zelf nooit zou kiezen.

## Hoe bleek de 'therapie' in werkelijkheid voor je te zijn?

Proefpersoon 1: Leuk

Eigen toevoeging: Ik vond het zeg maar leuk want het is met paarden en ik ben paardengek dus daarom was het leuk.

Proefpersoon 2: Leuk, makkelijk.

Eigen toevoeging: Het was eerst best lastig zeg maar, ook om contact te krijgen met Faun, maar uiteindelijk vond ik het best makkelijk, ook om hem te leiden, eerst wilde hij naar jou toe maar toen ging ik aan hem hangen en toen deed hij het ook niet!

Proefpersoon 3: Leuk, intensief, bijzonder

Eigen toevoeging: De therapie maakte meer los dan ik had gedacht en was best confronterend. Misschien ligt het aan mijn specifieke karakter of aan het werken met het paard maar gedurende de middag ben ik wel tot waardevolle inzichten gekomen. De ervaring zelf van het werken met een bijzonder koppig paard is op zich al best bijzonder en daar kwam de "therapie" nog bij zagezegd.

Proefpersoon 4: Leuk, bijzonder, spannend, uitdagend

Eigen toevoeging: Het was erg leuk om met Mirre en Faun aan de slag te zijn. De opdrachten die ik van Mirre kreeg om uit te voeren waren uitdagend en spannend. Ik kon van te voren niet inschatten hoe Faun zou reageren en vond het daarom spannend om sommige opdrachten te krijgen. Al doend, op gevoel, ging het goed, een positieve ervaring! Ik merkte dat leider zijn in het proces, bij de opdrachten, werkte tussen Faun en mij. Wel spannend om dat neer te zetten. Mirre bood de veilige basis. Nadat ik mijn angst had uitgesproken voor het gevaar van een trap in mijn buik, vertelde Mirre dat zij Faun goed kan lezen en dat ze zou aangeven als ze zag dat hij zich niet prettig voelde. Ik vertrouw Mirre daarin, dus dit stelde mij gerust.

Proefpersoon 5: Leuk, makkelijk

Eigen toevoeging: Ik vond het vooral erg leuk! En ook wel gemakkelijk, niet zo intensief, zeker niet eng of gevaarlijk.

Proefpersoon 6: Leuk, intensief, bijzonder

Eigen toevoeging: Door jouw vragen moet je wel zelf steeds heel goed nadenken over wat je wilt en doet en denkt. Niets is dan vanzelfsprekend of 'gewoon'. Dat maakt het wel intensief. En is natuurlijk ook de bedoeling. Het is leuk om zo buiten en met een paard bezig te zijn. En ook bijzonder. Ik vond het wel heel bijzonder dat ik zo met Faun kon omgaan. Dat ik hem wortels uit mijn hand durfde te laten eten, ik was eigenlijk veel minder bang voor hem dan voorheen voor paarden. Ook met het parcouertje durfde ik hem gewoon in de richting te duwen die ik wilde. Wat hij overigens ook gewoon deed, vond ik heel bijzonder.

Proefpersoon 7: Leuk, inzichtgevend

Eigen toevoeging: al snel kwamen er belangrijke persoonlijke zaken boven tafel door het werken met het paard.

Proefpersoon 8: Intensief

Eigen toevoeging: omdat er heel snel intieme emotionele aspecten aan de orde kwamen

Proefpersoon 9: Leuk, bijzonder

Eigen toevoeging: Voor mij was het een erg interessante middag. Ik had niet verwacht dat deze therapie zo snel zoveel prijs zou geven. Mirre was in staat best snel veel te zien, en zat bovenop de dingen die gebeurden en het gevoel dat dat bij mij los maakte.

## Welke positieve ervaringen bemerkte bij jezelf je tijdens de 'therapie'?

Proefpersoon 1:

Toen je met Faun kennis maakte: Ontspanning, plezier, prettig samen zijn

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, zekerheid, plezier

Toen je Faun leidde: Zekerheid, energie

Toen je met de creatieve materialen werkte: Rust, plezier

Eigen toevoeging: Ik had wel het gevoel dat ik Faun begreep en hij was heel rustig en hij ging geen gekke dingen doen zoals bokken ofzo. Dus daarom voelde ik me rustig.

Proefpersoon 2:

Toen je met Faun kennis maakte: Plezier

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, rust, plezier, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Ontspanning, zekerheid, rust, plezier

Toen je met de creatieve materialen werkte: Plezier

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 3:

Toen je met Faun kennis maakte: Plezier, verwondering

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, rust, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Zekerheid, kracht, rust, energie, prettige nieuwe inzichten

Toen je met de creatieve materialen werkte: Ontspanning, prettige nieuwe inzichten

Eigen toevoeging: Paarden borstelen, leiden of knuffelen is geen dagelijkse activiteit voor veel mensen(mannen). De kennismaking was wat onwennig van beide kanten maar ik ervoer vooral het borstelen als heel rustgevend, Faun vond het ook wel prettig volgens mij. En er gaat een gevoel van kracht uit van het sturen en begeleiden van zo een groot dier. Het hielp dat Faun heel vergevend was en over het algemeen prettig in de omgang. Het werken met de creatieve materialen was wat mij betreft een geschikte afsluiting van de therapie. Het is natuurlijk apart om je indrukken zo uit te beelden maar met de wijde variëteit aan materialen en de professionele begeleiding kwam ik wel tot voor mij nieuwe inzichten op een unieke manier. Faun was in dit geval de tweede begeleider :P

Proefpersoon 4:

Toen je met Faun kennis maakte: Ontspanning, rust, plezier, energie, prettig samen zijn

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, plezier, energie, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn, gemak

Toen je Faun leidde: Zekerheid, kracht, plezier, energie, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn, leiderschap

Toen je met de creatieve materialen werkte: Ontspanning, rust, plezier, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Eigen toevoeging: Het omdoen van zijn halster ging zo eenvoudig! Faun tilde precies op het goede moment zijn hoofd op. Dat was fijn. Het leiden van Faun vroeg duidelijkheid en kracht op een stevige manier. Ik wist niet dat ik dat zo neer kon zetten. Het voelde alsof Faun deed wat ik wilde omdat ik het stevig neerzette. Mooi om te voelen hoe dat in de dagelijkse praktijk ook zo werken kan. Ik wist niet dat ik dat kon. Tijdens het werken met de creatieve materialen was er de ruimte om woorden te geven aan wat ik had ervaren. Doordat ik aan het tekenen was en tegelijkertijd bedacht waarom en hoe ik één en ander op papier wilde zetten, kwamen de passende woorden bij de ervaring.

Proefpersoon 5:

Toen je met Faun kennis maakte: Ontspanning, zekerheid, kracht, rust, plezier, prettig samen zijn

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, zekerheid, kracht, rust, plezier, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Ontspanning, zekerheid, kracht, rust, plezier, energie, prettig samen zijn

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: Het werken met de creatieve materialen is niet echt iets voor mij, dus daar had ik de minst prettige gevoelens bij. Maar voor de rest voelde ik me best zeker en krachtig!

Proefpersoon 6:

Toen je met Faun kennis maakte: Energie

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, plezier, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Zekerheid, kracht, plezier

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: Ik moest wel wennen in het begin. Faun wilde niet meteen, en tja, wat moet je dan. Levert wel een beetje spanning op. Na de worteltruc ging het een stuk beter en kreeg ik er wel plezier in. En ik merkte vooral dat ik niet zo bang was. Dus dat was heel plezierig. Ik durfde het hoofdstel om te doen, hem uit mijn hand te laten eten, om hem te duwen in een richting. Ik voelde me heel dicht bij hem staan, ook fysiek. Goed gevoel. En toen ik hem leidde lukte dat gewoon! Supergoed gevoel!

Proefpersoon 7:

Toen je met Faun kennis maakte: Ontspanning, zekerheid, rust, plezier, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, zekerheid, rust, plezier, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Ontspanning, zekerheid, rust, plezier, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8:

Toen je met Faun kennis maakte: Zekerheid, plezier, prettig samen zijn

Toen je fysiek contact met Faun had: Ontspanning, zekerheid, plezier, prettig samen zijn

Toen je Faun leidde: Ontspanning, zekerheid, plezier, energie, prettige nieuwe inzichten, prettig samen zijn

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9:

Toen je met Faun kennis maakte: Rust, plezier

Toen je fysiek contact met Faun had: -

Toen je Faun leidde: Ontspanning, zekerheid, kracht, rust, plezier

Toen je met de creatieve materialen werkte: Ontspanning, zekerheid, rust, plezier, prettige nieuwe inzichten

Eigen toevoeging: Naarmate we verder gingen, werden de opdrachten voor mij makkelijker

## Welke minder positieve ervaringen bemerkte bij jezelf je tijdens de 'therapie'?

Proefpersoon 1:

Toen je met Faun kennis maakte: -

Toen je fysiek contact met Faun had: -

Toen je Faun leidde: -

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: Ik had geen vervelende gevoelens. Ik wist wat Faun ging doen want ik begreep hem heel goed.

Proefpersoon 2:

Toen je met Faun kennis maakte: Onderdanigheid

Toen je fysiek contact met Faun had: Spanning

Toen je Faun leidde: Spanning

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 3:

Toen je met Faun kennis maakte: Onzekerheid, onrust

Toen je fysiek contact met Faun had: -

Toen je Faun leidde: Onzekerheid, onderdanigheid, onprettige nieuwe inzichten

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: Paarden zijn grote dieren, en een beetje intimiderend. Ik wist niet goed hoe ik Faun moest benaderen maar gelukkig ontdeedte hij wel wat na het leegeten van een hele bak wortels en nadat hij me als krabpaal had gebruikt. Tijdens het leiden was hij absoluut niet onhandelbaar maar wel onvoorspelbaar. Je moet de leiding nemen bij een paard en daar ben ik niet zo goed in bij mensen en al helemaal niet bij paarden. Mbt de onprettige nieuwe inzichten was het vooral een gevoel van machteloosheid, naarmate ik de nukkige Faun meer als *probleem* ging zien ging ik de situatie ook betrekken op andere aspecten van mijn leven. Zo gezien stond het paard symbool voor andere problemen (relaties, teleurstellingen, afwijzingen). Dit is opvallend omdat het paard natuurlijk absoluut geen oordeel velt over je, het zit allemaal in je eigen hoofd.

Proefpersoon 4:

Toen je met Faun kennis maakte: -

Toen je fysiek contact met Faun had: Onzekerheid, spanning

Toen je Faun leidde: Onzekerheid, onrust

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: De onzekerheid, spanning en onrust waren er vooral bij het horen van de opdracht. Voortvloeiend uit mijn twijfel of ik het wel zou kunnen. Faun over het parcours en naar de wei leiden voelde wat ongemakkelijk, omdat ik dat niet gewend ben. Het was niet onplezierig, ik bedoel dat het voelt als schrijven met je andere hand, iets dat ongemakkelijk voelt omdat het je niet eigen is.

Proefpersoon 5:

Toen je met Faun kennis maakte: Onzekerheid

Toen je fysiek contact met Faun had: -

Toen je Faun leidde: -

Toen je met de creatieve materialen werkte: Onzekerheid, spanning

Eigen toevoeging: Ik was een klein beetje onzeker toen Faun zich kennelijk niet prettig voelde bij mij, zich van me afkeerde. En ik ben altijd onzeker als ik met creatieve materialen moet werken, omdat ik van mijn kunnen en vaardigheden op dat terrein het minst overtuigd ben. Dat maakt het ook wel een beetje spannend, maar de oplossing die ik koos bleek uiteindelijk goed te werken voor mij.

Proefpersoon 6:

Toen je met Faun kennis maakte: Onzekerheid, spanning, onprettig samenzijn

Toen je fysiek contact met Faun had: -

Toen je Faun leidde: -

Toen je met de creatieve materialen werkte: Verveling

Eigen toevoeging: Niets onprettigs eigenlijk bij het contact en het leiden. Werken met de creatieve materialen had voor mij niet zo gehoeven. Ik vond het met Faun erg plezierig en het gaf inzichten en daar kon ik wat mee. Kon het ook prima met jou bespreken. Daar had ik zelf die creatieve sessie niet voor nodig. Kwam wat mij betreft ook een beetje uit de lucht vallen. Het zijn twee middelen (paard en knutselen) die m.i. niet zozeer in één sessie bij elkaar horen. Het werd zo een beetje een reflectie op een reflectie als het ware.

Proefpersoon 7:

Toen je met Faun kennis maakte: Onprettige nieuwe inzichten

Toen je fysiek contact met Faun had: Onprettige nieuwe inzichten

Toen je Faun leidde: Onprettige nieuwe inzichten

Toen je met de creatieve materialen werkte: -

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8:

Toen je met Faun kennis maakte: Onprettige nieuwe inzichten

Toen je fysiek contact met Faun had: Onprettige nieuwe inzichten

Toen je Faun leidde: Angst, onzekerheid, spanning, onprettige nieuwe inzichten

Toen je met de creatieve materialen werkte: Onzekerheid

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9:

Toen je met Faun kennis maakte: Onzekerheid, spanning

Toen je fysiek contact met Faun had: Onzekerheid, onrust, spanning

Toen je Faun leidde: -

Toen je met de creatieve materialen werkte: Onzekerheid

Eigen toevoeging: Vooraf en met name tijdens de eerste oefeningen voelde ik wel een beetje 'spanning, onrust en onzekerheid'. Deze gevoelens zijn in mijn ogen overigens niet altijd 'minder positief'. Hoewel het natuurlijk ook niet echt prettig is, prikkelt het je wel, en helpt het je dus ook.

## In hoeverre geloof je in de effectiviteit therapie met paarden?

Proefpersoon 1:

Voor de proefsessie: Een beetje.

Na de proefsessie: Wel.

Eigen toevoeging: Ik wist niet wat ik moest verwachten. Na de therapie merkte ik dat het echt werkte bij mij. Eerst was het spannend en nu vind ik het niet meer eng dus het werkt echt.

Proefpersoon 2:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 3:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik had wel eens wat gehoord over therapie met paarden en ik geloofde wel dat ze kunnen helpen als een soort gezelschapsdier. Maar over de therapeutische werking van het aan de slag gaan met paarden wist ik niets. Na de therapie ben ik er wel van overtuigd dat in de juiste setting en context het werken met een paard veel naar boven kan brengen.

Proefpersoon 4:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik geloof dat er in heel veel dingen die ik ervaar een parallel ligt naar de (bijvoorbeeld) dagelijkse omgang met dingen. ("Nature is a magnificent teacher" ~Julian) In deze sessie ervoer ik vooral de kracht van leiderschap. Ik denk dat deze therapie effectief is als de persoon die de therapie volgt daarvoor open staat en bereid is naar zijn/haar eigen handelen/zijn te kijken.

Proefpersoon 5:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik denk dat therapie met dieren in het algemeen heel effectief kan zijn, maar het zal niet in alle gevallen even goed werken. Zoals bij de meeste therapievormen hangt het denk ik van de cliënt af, zijn klacht en zijn persoonlijkheid.

Proefpersoon 6:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik denk dat paarden heel veel kunnen losmaken bij mensen. Het kan emoties oproepen. Maar het kan ook een manier zijn om jezelf wat beter te leren kennen: het leiden van Faun kan je doen afvragen hoe je leiding geeft aan mensen, of hoe je met mensen omgaat, etc.

Proefpersoon 7:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: ik geloof in hoge mate dat het werken met dieren spiegelend kan werken op mensen. Zeker met paarden omdat die snel al indruk op ons maken door dr grootte en kracht die ze uitstralen. We dichten paarden ook snel allerlei menselijke eigenschappen toe waardoor we ook onszelf sneller tegenkomen (ons gepasseerd voelen bijvoorbeeld als we niet echt contact krijgen met een dier). Het werken met paarden werkt ook goed omdat het ervaring/belevingsgericht is en het moment zelf, het nu, zo sterk aanwezig is. Zeker bij mensen die niet zo makkelijk bij hun gevoel komen (middels praten) is het een sterk middel.

Proefpersoon 8:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9:

Voor de proefsessie: Niet

Na de proefsessie: Een beetje

Eigen toevoeging: Het resultaat van therapie is afhankelijk van heel veel factoren. Zelf heb ik geen ervaring met welke vorm van therapie dan ook en ook geen enkele ervaring met paarden. Tijdens mijn sessie merkte ik dat Mirre, door het contact tussen mij en het paard, snel scherpe vragen kon stellen. Doordat ik daarnaast een beetje buiten m'n comfortzone kwam, en bezig was met voor mij nieuwe en soms spannende dingen werd mijn gedrag en reactie ook sneller zichtbaar. Voor mijn gevoel is het paard dus een hulpmiddel waarmee Mirre mijn gedrag en gevoel sneller kon analyseren. Doordat Mirre daarbij snel scherpe vragen stelde werden dingen bespreekbaar. Omdat het paard nu nog heel nieuw voor mij was, ging dat heel goed. Ik denk dat op de langere termijn de rol van het paard kleiner, en de rol van Mirre groter zou worden.

### In hoeverre geloof je in de effectiviteit beeldende therapie?

Proefpersoon 1:

Voor de proefsessie: Niet

Na de proefsessie: Een beetje

Eigen toevoeging: Eerst dacht ik van 'wat kan je nou met dat knutselen?' Nu geloof ik er wel meer in want in knutselen kan je ook je gevoelens kwijt.

Proefpersoon 2:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 3:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Over de effectiviteit van beeldende therapie is genoeg bekend, en ik heb zelf ook ervaren hoe ontspannend het kan zijn om door tekenen of schilderen constructief diepere issues aan te pakken. In mijn omgeving ken ik ook mensen die aan het uitbeelden van situaties of dromen veel meer hebben gehad dan duizend therapie sessies. Het is misschien niet voor iedereen maar ik denk dat beeldende therapie op zichzelf en als complementaire behandelvorm zeker effectief kan zijn.

Proefpersoon 4:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik geloof dat beeldende therapie effectief is. Degene die de therapie volgt, moet hier wel voor open staan en willen kijken naar zichzelf en zijn of haar gedrag.

Proefpersoon 5:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Hier geldt hetzelfde als bij vraag 5.

Proefpersoon 6:

Voor de proefsessie: Wel

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: Ik geloof zeker wel in de effectiviteit van beeldende therapie. Maar die effectiviteit hangt af van de ontvanger. Of het voor mij het juiste middel zou zijn weet ik niet.

Proefpersoon 7:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Wel

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9:

Voor de proefsessie: Een beetje

Na de proefsessie: Een beetje

Eigen toevoeging: Van beeldende therapie heb ik maar een heel klein stukje gezien, en heb er nog niet een heel sterk oordeel over. Ik denk dat het in onze middag niet veel meer toevoegde. Het beeldende deel werd als afsluiting gebruikt. Door via deze manier de tijd te nemen om de middag te overdenken, sluit je goed af. Echt veel nieuwe inzichten kwamen er bij mij niet meer. Op zich denk ik dat het in sommige gevallen heel effectief kan zijn, maar in andere situaties is het maar beperkt nuttig. Therapie werkt volgens mij het beste als deze past bij de persoon.

### Welk onderdeel van de 'therapie' was voor jou het meest essentieel?

Proefpersoon 1: Het deel met de paarden.

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 2: Beide

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 3: Het deel met de paarden

Eigen toevoeging: Simpelweg omdat ik zonder Faun dezelfde conclusies niet had bereikt. Het uitbeelden van de ervaringen naderhand was een fijne manier van verwerking en interpretatie.

Proefpersoon 4: Beide

Eigen toevoeging: Het deel met Faun gaf me het inzicht in het moment. Het werken met de creatieve materialen gaf me de woorden over de hele ervaring. Samen een compleet plaatje van wat er die middag in mij gebeurde.

Proefpersoon 5: Het deel met de paarden

Eigen toevoeging: Voor mij zijn creatieve materialen niet zo belangrijk. Ik voel mij een beetje onmachtig dan. Maar bij Faun voegt het voor mijn gevoel echt wel wat toe. Maar misschien heeft dat ook wel te maken met jouw

keuze voor paardentherapie. Want ik bemerk bij mezelf dat ik dat stuk dan ook serieuzer oppak en er meer mijn best voor doe.

Proefpersoon 6: Het deel met de paarden

Eigen toevoeging: Met Faun was intuïtiever (hoewel dat even op gang moest komen bij mij). Dat bevalt me wel. Bij de creatieve materialen ga ik teveel nadenken en teveel aan de vorm denken vooral. Dat beperkt de creativiteit, maar ook de therapeutische kant er van denk ik.

Proefpersoon 7: Beide

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8: Beide

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9: Het deel met de paarden

Eigen toevoeging: Ik ben een redelijke denker, en probeer ook wel regelmatig kritisch naar mezelf te kijken. Het tweede deel met creatieve materialen was vooral samenvattend / overdenkend. Ik denk dat deze stap voor mijzelf ook te maken is. Doordat er nu tijd en ruimte was gaat het mogelijk wel wat sneller, maar juist de nieuwe ervaringen met het paard boden mij iets wat ik zelf niet zo snel had kunnen bedenken. Dit deel bracht mij dus ook echt iets extra's en was essentieel in onze middag.

## Wat denk je over de combinatie van therapie met paarden en beeldende therapie?

Proefpersoon 1: Het is een goede combinatie, omdat er veel verschillen zijn, die elkaar aanvullen.

Eigen toevoeging: Knutselen past eigenlijk overal wel bij. Als je iets hebt gedaan kan je het heel goed in het knutselen laten zien.

Proefpersoon 2: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: Je doet iets met een dier, je hebt er contact mee, en ook iets creatiefs. En je doet ook iets met een dier en dat werkt wel heel goed.

Proefpersoon 3: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: De beide vormen van therapie kunnen los ook werken maar samen hebben ze het unieke voordeel dat emotionele ervaringen naar de voorgrond komen in actie. Dus aan de hand van je ervaringen met het paard kun je een probleem opeens duidelijk zien. En het creatief verbeelden van de ervaring dwingt je om aan de slag te gaan met het gevoel of de ervaring.

Proefpersoon 4: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: Het is een goede combinatie, want het doen en beleven verinnerlijkt op lichamelijk niveau een ervaring. Het beeldende gedeelte vraagt een stukje ratio, bij mij in ieder geval. Woorden geven, begrijpen wat er gebeurde. Dat samen maakt dat de ervaring die ik lichamelijk heb beleefd, begrepen wordt door mijn hersenen en een plek kan krijgen om te begrijpen waar ik kan groeien/ontwikkelen.

Proefpersoon 5: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: Dit vind ik een heel moeilijke vraag. Ik denk dat het een goede combinatie kán zijn, maar ik heb er eigenlijk niet genoeg verstand van om dit te onderbouwen. In het ideale geval zijn er genoeg verschillen die elkaar aanvullen – dat zou voor mij de reden zijn om het een goede vorm te vinden.

Proefpersoon 6: Het is een slechte combinatie

Eigen toevoeging: Het is een slechte combinatie, want het is teveel van het goede bij elkaar. Je doet twee losse therapievormen na elkaar. Ik was net aan de ene vorm gewend, en dan moet je na de afsluiting ineens weer met een andere vorm verder.....

Proefpersoon 7: Het is een goede combinatie, want er zijn veel overeenkomsten

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 8: Het is een goede combinatie, want er zijn veel overeenkomsten

Eigen toevoeging: -

Proefpersoon 9: Het is een goede combinatie, want er zijn veel verschillen, die elkaar aanvullen

Eigen toevoeging: Ik weet niet zeker of het perse een goede combinatie is, maar in de opzet zoals Mirre deze demonstreerde werkte het goed. Door eerst 'ervaringen' op te doen met het paard, en deze daarna beeldend na te bespreken, ontstond een mooie rustige afsluiting van een voor mij geheel nieuwe ervaring.

Ik denk dat het afsluiten met beeldende therapie goed als 'conclusie' werkt op onze middag.

Het combineren van verschillende therapieën werkte in dit geval ook goed omdat er twee heel andere benaderingen gekozen waren.

Het geheel vormde samen een mooi geheel:

- Inleiding, en kennismaking met het paard
- Verdere ervaringen en tussentijdse besprekingen
- Overdenking met beeld
- Afsluiting

De structuur die ik zo zag werd door de verschillende therapievormen goed ingevuld.

## Hoe zou je de ervaring van deze 'therapie' in z'n geheel omschrijven?

Proefpersoon 1: Heel goed

Eigen toevoeging: Het was een heeeeeeel goede ervaring met wel een miljard keer heel!!!!

Proefpersoon 2: Heel goed

Eigen toevoeging: In het begin was het spannend, maar het werd echt steeds leuker en ik bloeide helemaal op!

Proefpersoon 3: Heel goed

Eigen toevoeging: Sowieso was het een nieuwe ervaring en daarbij ook nog eens zeer prettig. Je kunt een paard niet ompraten of lief aankijken, het doet toch wel wat hij wil. Het paard stelt je soms voor problemen en daar moet je uit jezelf een oplossing voor aandragen, of je houding veranderen. De interactie tussen mens en paard is een intensievere behandelvorm dan gewoonweg alles uitpraten en kan volgens mij hele nieuwe deuren openen. Het was zeker een zeer bijzondere ervaring die ik voor geen goud had willen missen.

Proefpersoon 4: Heel goed

Eigen toevoeging: Ondanks dat ik het een beetje spannend vond, heb ik het wel gedaan. Een soort mini-overwinning. Mirre zorgde voor veiligheid. Mirre stelde goede, soms confronterende vragen. Mijn belevingen waren positief, de nieuwe inzichten leuk en helder. Faun is een heerlijk paard om mee te mogen werken. Ik ging blij en met energie naar huis.

Proefpersoon 5: Neutraal

Eigen toevoeging: Vind ik ook een lastige vraag – ik vond het een heel leuke ochtend, maar als therapie kan ik er lastig over oordelen omdat ik geen klachten heb waarvoor ik therapie zoek. En een inzicht waarover ik nog wat langer moet nadenken (namelijk de vraag of mijn 'probleem' om mijn eigen positie in een grote organisatie goed in te schatten wellicht wordt veroorzaakt door mijn al te analytische objectiverende en afwachtende houding) kwam eigenlijk pas bij het avondeten toen de therapiesessie al lang en breed voorbij was.

Proefpersoon 6: Heel goed

Eigen toevoeging: Ik vond het heel plezierig om te doen en ik kreeg er zelfvertrouwen van.

Proefpersoon 7: Heel goed

Eigen toevoeging: mooi om te zien hoe de therapeut handig en creatief gebruik maakt van het middel, het paard\_ en hoe snel wezenlijk persoonlijke kenmerken/coping al naar boven komen tijdens een paar simpele (maar dus zeer effectieve) oefeningen.

Proefpersoon 8: Heel goed

Eigen toevoeging: Goede combi van therapie en paard om snel de diepte in te kunnen gaan

Proefpersoon 9: Goed

Eigen toevoeging: Interessante en leuke mogelijkheid om kennis te maken met creatieve therapieën en daarnaast meer inzicht te krijgen in wat m'n huisgenootje nou eigenlijk doet. Wat mij betreft erg geslaagde middag!

### Wat is je leeftijdscategorie?

Proefpersoon 1: 10 – 20

Proefpersoon 2: 10 – 20

Proefpersoon 3: 20 – 30

Proefpersoon 4: 30 – 40

Proefpersoon 5: 50 – 60

Proefpersoon 6: 50 – 60

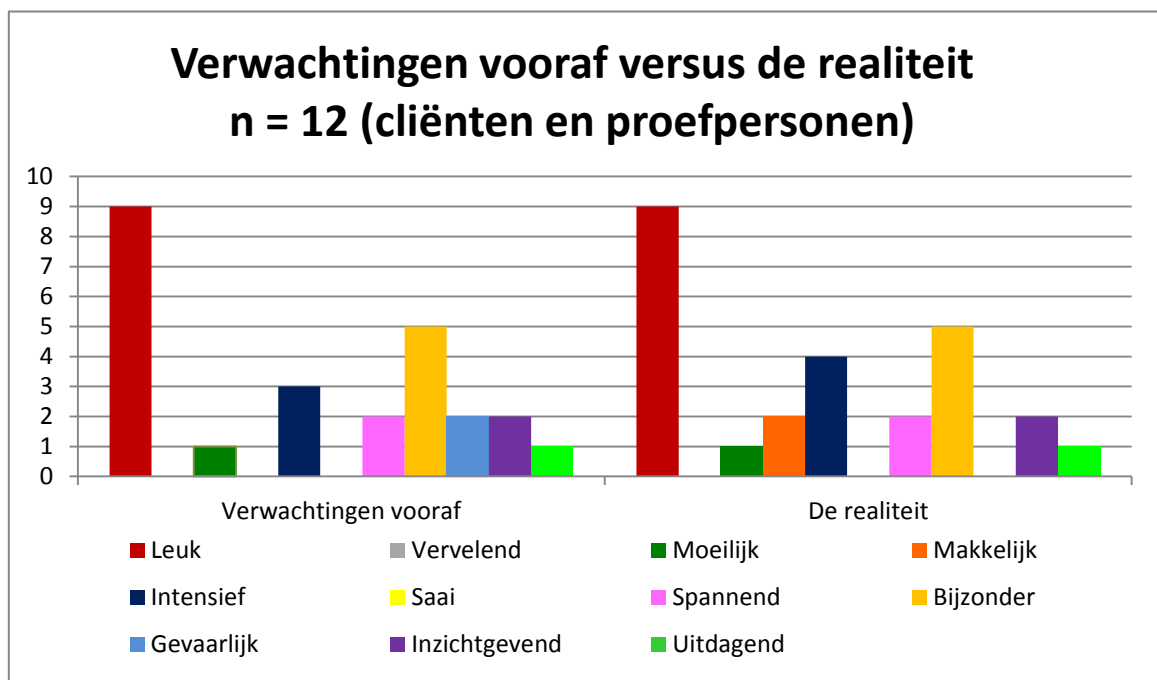
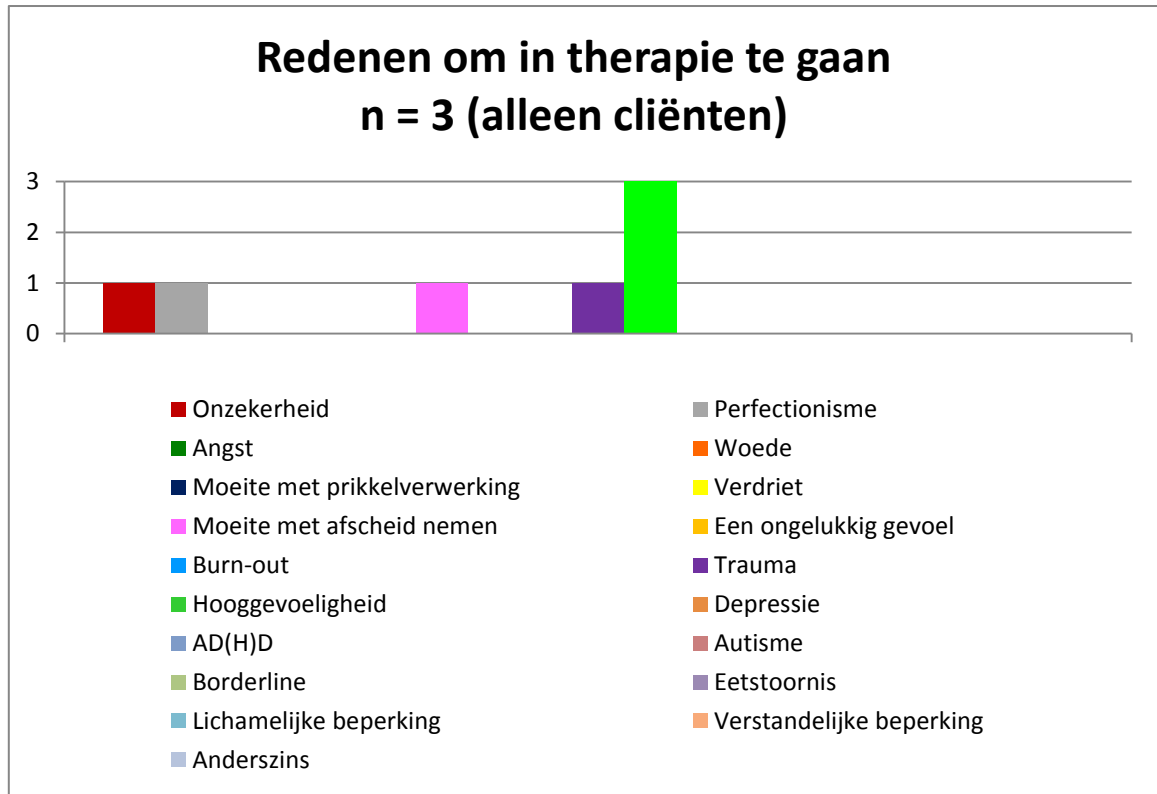
Proefpersoon 7: 40 – 50

Proefpersoon 8: 40 – 50

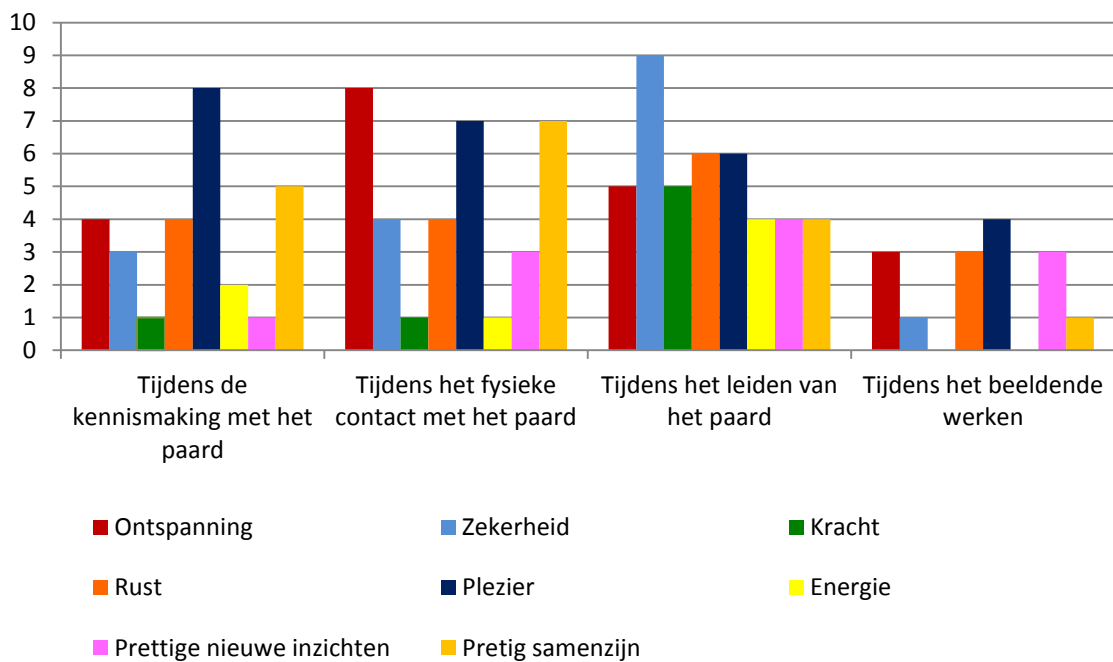
Proefpersoon 9: 30 – 40

# Bijlage IV: Grafische weergave

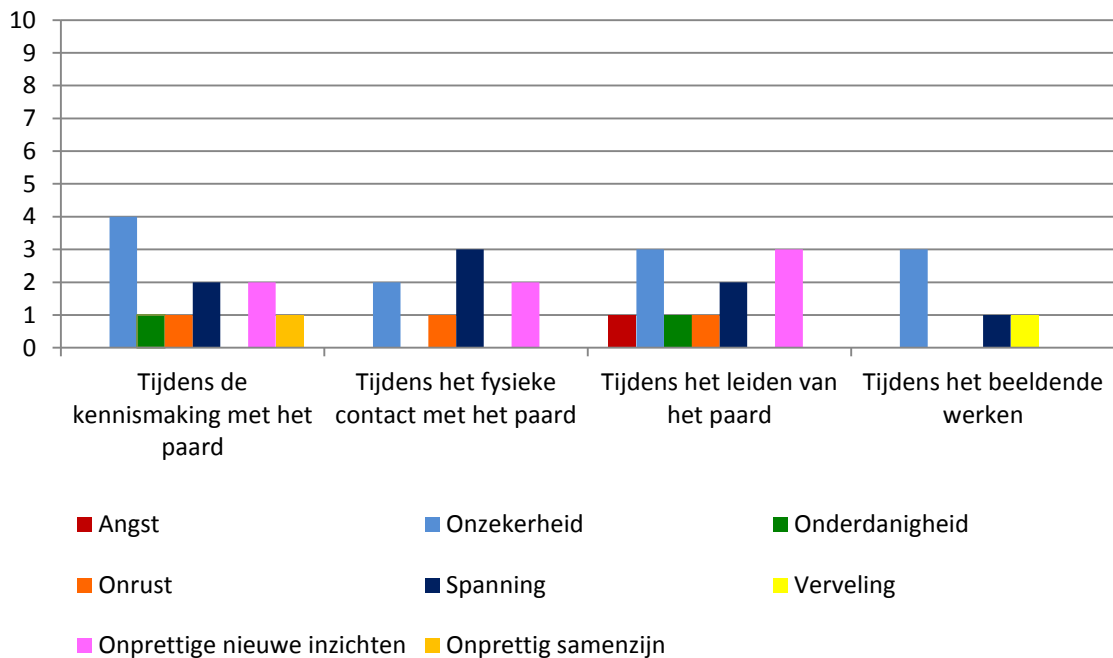
In deze bijlage zijn de voor dit onderzoek belangrijkste antwoorden die in de interviews door cliënten en proefpersonen werden gegeven waar mogelijk samengevoegd en in grafieken weergegeven. Uiteraard dient rekening te worden gehouden met het feit dat dit slechts een deel van het antwoord is; minstens zo belangrijk is de eigen, woordelijke toevoeging van cliënt dan wel proefpersoon. Deze grafieken geven echter wel een zeer duidelijk, globaal beeld.



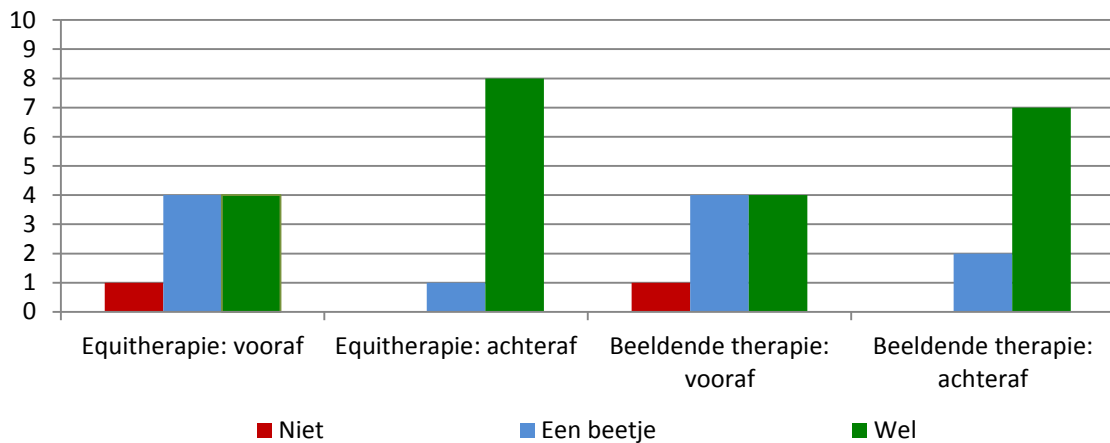
## Positieve ervaringen tijdens de therapie n = 9 (alleen proefpersonen)



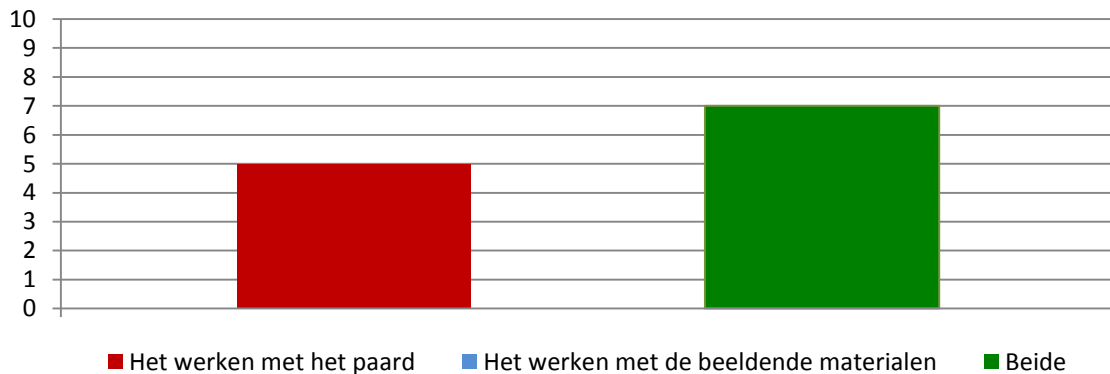
## Negatieve ervaringen tijdens de therapie n = 9 (alleen proefpersonen)



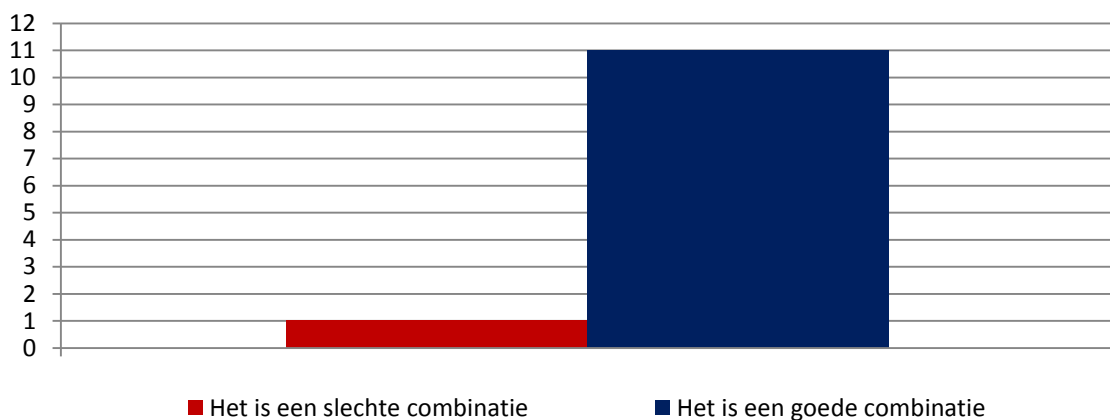
### Vertrouwen in effectiviteit van de therapie n = 9 (alleen proefpersonen)



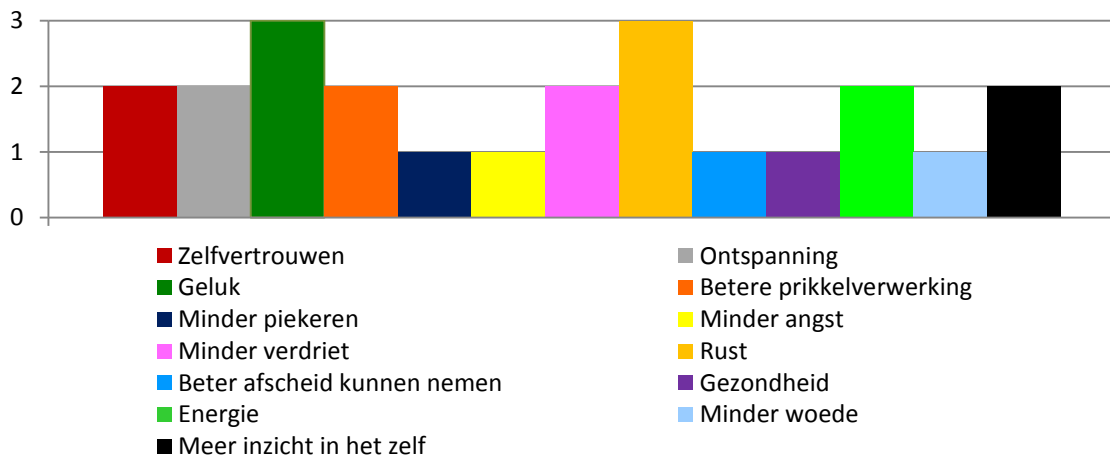
### Meest essentiële onderdeel van de therapie n = 12 (cliënten en proefpersonen)



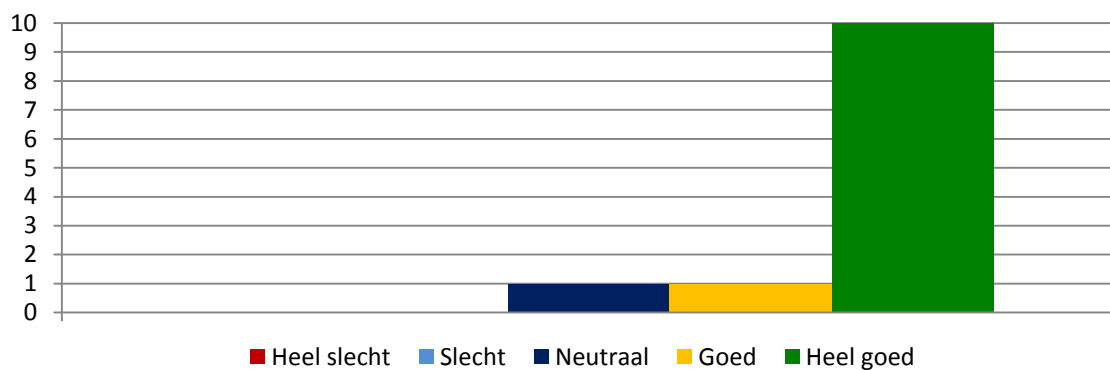
### Vertrouwen in gecombineerde therapievorm n = 12 (cliënten en proefpersonen)



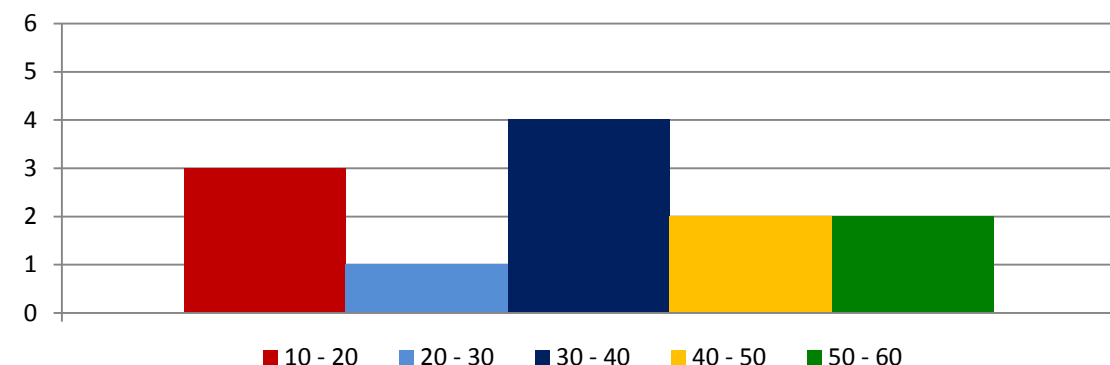
### Effecten van de therapie n = 3 (alleen cliënten)



### Globale omschrijving van de ervaring n = 12 (cliënten en proefpersonen)



### Leeftijdscategorieën n = 12 (cliënten en proefpersonen)



# Bijlage V: Omgang met gedragscode

Om ethische dilemma's in het werk van HBO-studenten die onderzoek doen te voorkomen, geldt er een gedragscode. In deze bijlage zal worden besproken hoe de onderzoeker omging met deze gedragscode.

## **1. Onderzoekers aan het HBO onderwijs dienen het professionele en maatschappelijke belang.**

Met deze eerste regel uit de gedragscode hebben we meteen de belangrijkste reden van dit onderzoek te pakken. De onderzoeker vindt en vond het ontzettend belangrijk dat de beroepspraktijk voortdurend voorzien wordt van betrouwbare kennis omtrent de onderwerpen waar zij mee te maken heeft. Het was in de ogen van de onderzoeker dan ook niet correct dat een therapievorm waarover nog geen onderzoek bekend is, toch al in de praktijk werd toegevoegd. De onderzoeker levert dus een bijdrage aan de beroepspraktijk door in deze behoefte aan onderzoek te voorzien.

## **2. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn respectvol.**

De onderzoeker heeft in het proces van onderzoek doen getracht alle mogelijke meningen en opvattingen te respecteren. Er is zo objectief mogelijk gehandeld. Natuurlijk is de onderzoeker een mens en heeft zij dus ook haar eigen opvattingen en meningen, maar ten bate van dit onderzoek heeft zij deze opzij gezet om een zo waarheidsgetrouw beeld van de nieuwe therapievorm te schetsen. Op die manier was er ruimte voor alle opvattingen die zij in de praktijk tegenkwam en kon er op al die opvattingen met respect en een open houding worden ingegaan.

## **3. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn zorgvuldig.**

Zowel voor, als tijdens, als na afloop van dit onderzoek heeft de onderzoeker zich zeer aandachtig verdiept in de regels die gelden voor het doen van praktijkonderwijs. Zowel de regels die zijn gesteld door de onderwijsinstelling als de regels die in het algemeen gelden zijn zo nauwkeurig mogelijk nagestreefd.

## **4. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn integer.**

De onderzoeker is tijdens het hele proces van onderzoek doen met een zeer kritische blik blijven kijken. Zij nam geen willekeurige feiten voor waar aan zonder die uitgebreid gecontroleerd te hebben en paste de triangulatie, en daarmee de kwaliteitscontrole, erg zorgvuldig toe. Over het hele proces van onderzoek doen is de onderzoeker open geweest, in zowel dit onderzoeksverslag, als in het productverslag, als in het procesverslag. Die openheid is de grootst mogelijke indicator van de integriteit van de onderzoeker.

## **5. Onderzoekers aan het HBO onderwijs verantwoorden hun keuzes en gedrag.**

Ook voor dit belangrijke punt is de openheid van de onderzoeker essentieel geweest. Niet alleen beschreef de onderzoeker nadrukkelijk iedere gemaakte keuze, ook zijn de aanloop naar die keuze en de overwegingen die daarbinnen gemaakt zijn opgenomen in de verantwoording. Het is dan nog steeds mogelijk om het met een keuze niet eens te zijn, maar de keuzes zijn wel stuk voor stuk bewust gemaakt en doordat er openheid over bestaat, is het voor de onderzoeker mogelijk om een gesprek aan te gaan over het betreffende onderwerp.

## Bijlage IV: Fotoverslag proefopzet

