

School loopt voor Kika

DRACHTEN Leerlingen van Singelland Het Drachtster Lyceum hebben onlangs een cheque van 100 x 100 euro aan Kika overhandigd. Dit bedrag haalden de leerlingen op tijdens de jubileumweek rond het 100-jarig bestaan van Het Drachtster Lyceum met veel sportieve en creatieve acties. Spectaculaire voorbeelden hiervan waren

de 21 achter elkaar gemaakte, gesponsorde axels die een leerling op de schaatsbaan van Thialf maakte en een leerling die zich tegen betaling met duct tape aan een muur liet plakken. Anderen verkochten tijdens de goede doelenmarkt zelfgemaakte lekkernijen of traden als straatmuzikant op. Meer op www.drachtstercourant.nl. ■

Onderwijsveld roert zich

DRACHTEN Leeuwarden was donderdag een van de steden in Nederland waar een grote manifestatie werd gehouden in het kader van de onderwijsstaking. In Friesland had circa de helft van alle bijna vierhonderd basisscholen de deuren gesloten. De 460 miljoen euro die het kabinet eerder beschikbaar stelde, heeft de woede

eerder groter gemaakt dan kleiner. Vooral basisscholen kampen met een groeiend lerarentekort, waardoor de werkdruk voor de huidige leraren groeit. Zij zijn boos, omdat het grootste deel van de 460 miljoen euro eenmalig geld is. Daarmee kunnen ze het probleem van het lerarentekort niet oplossen, stellen ze. ■



Anneke Hamstra: 'Het voordeel van IJslanders is dat ze niet zo groot zijn'. Japke Weij

Paardenmeisje helpt...

Anneke Hamstra, coach met behulp van paarden was altijd al een paardenmeisje. Als kind van 11 jaar kreeg ze haar eerste lessen op een IJslands paard in Olst. Ze heeft sindsdien nooit meer op andere rassen gereden.

DE WILGEN Anneke woont nu 20 jaar in De Wilgen en heeft op dit moment drie IJslandse paarden bij haar huis staan, Komma, Skjóni en Solfari. Ze hebben een inloopstal en kunnen gebruik maken van het weiland achter huis. Het is belangrijk dat ze in kuddeverband leven en niet de hele dag op stal staan, wat helaas ook nog wel gebeurt. Hamstra: "In principe kan elk type paard dit werk wel doen, een voorwaarde is dat ze in balans, fit en stabiel zijn. Het voordeel van IJslanders is dat ze niet zo groot zijn. Sommige cliënten zijn bang voor grotere paarden." Ruim 10 jaar geleden is zij met deze praktijk begonnen. "Ik was heel lang sociale wetenschapper. Bij mijn laatste baan ging het niet meer zo goed en toen dacht ik: wat wil ik nou eigenlijk het liefst? En toen heb ik mijn hart gevolgd en dit vak gekozen. Dit heb ik eigenlijk altijd al in mijn achterhoofd gehad. Het voordeel is nu dat ik door mijn leeftijd de nodige levenservaring heb opgedaan."

Weer grip

Hamstra heeft ook ervaring met de klachten waar cliënten vaak mee komen. Ze heeft zelf meerdere malen depressies en een burn-out gehad. "Mijn paarden hebben me hier ook bij geholpen. Door ze te verzorgen, mest op te ruimen enzovoort kreeg ik weer grip op het normale leven."

Het coachen met behulp van paarden is nog steeds een vrij

beroep. "Er is best wel veel wildgroei. Toen ik begon waren er nauwelijks opleidingen, nu wemelt het van de cursussen." Hamstra heeft behalve de basisopleiding paardencoach ook trainingen gevolgd via EAGALA (Equine Assisted Growth And Learning Association).

"Het effect van coaching met behulp van dieren is nog steeds niet wetenschappelijk bewezen. Dit is ook heel ingewikkeld. Je hebt met drie partijen te maken, de cliënt, de coach en het paard. Verder zijn er nog veel andere omstandigheden die een rol spelen en er is geen probleem gelijk. Bovendien is het heel lastig om een controle groep en een experimentele groep samen te stellen."

Homeopatisch

In de alternatieve geneeskunde speelt hetzelfde. En toch kan dat goed werken, zo kreeg een van mijn paarden COPD, een ernstige longziekte. Hij was opgegeven volgens de reguliere zorg. Ik had toen contact met een dierenarts die ook homeopatisch werkt en mijn paard is inmiddels bijna helemaal genezen." In de keuken staan een hele rij met potjes en flesjes homeopathische middelen. Ook bij haar cliënten merkt ze dat het werkt als ze aangeven dat de klachten waarvoor ze kwamen zijn opgelost. Dit kan in 6 tot 8 sessies. Soms is er na een aantal maanden nog een contact om te kijken of het beklijft.

"De klachten waarmee cliënten bij mij terecht komen

zijn dat ze zich niet lekker in hun vel voelen, onzeker zijn, thuis of op het werk problemen hebben, even niet weten hoe het verder moet of een steuntje nodig hebben in hun persoonlijke ontwikkeling. 'Lezen'

Door de reactie van de paarden word je je bewust van je eigen gedrag. Een paard voelt feilloos aan of bij een mens sprake is van innerlijke strijd en oordeelt niet. Ze "lezen" elkaar, maar ook ons. Ze zien je buitenkant maar vooral je binnenkant. Hun reacties brengen (deels) onbewuste gedachten, overtuigingen, intenties en emoties aan het licht. Dat geeft inzicht en maakt dingen los, zodat je opnieuw keuzes kunt maken die bij jou passen. Ze lezen als het ware de lichaamstaal van mensen in het woordloze gebied. Ze hebben niets met dat denkhoofd waar van alles in gestopt is en zijn het liefst bij mensen die in harmonie zijn. Voor mij zijn de situaties met de paarden metaforen waarover ik vragen kan stellen zoals: Het paard loopt bij je weg, wat voel je, wat zou je anders kunnen doen?, vraagt het veel energie? en heb je dat ervoor over?

"Zo had ik een cliënt waarbij het paard tot drie keer toe met haar naar de muur liep zodat ze niet verder kon. Hier ging ik op in door vragen te stellen en toen kwam ze tot ontdekking dat ze in haar leven ook vaak vast (tegen een muur) liep en dat dat een probleem voor haar was. Het werkt het beste wanneer de

cliënt als gevolg van de reactie van het paard zelfinzicht krijgt. Mijn ervaring is dat er een heel verschil is wanneer je met je coach in een kamer zit of met een paard werkt. Dat fysieke beeld maakt veel meer indruk."

Kanker

"Samen met collega Petra Koopmans uit Siegerswoude ben ik een programma gestart voor mensen die kanker hebben gehad en steun kunnen gebruiken om het leven weer op te pakken. Samen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt krijgen de deelnemers via coaching met paarden diepgaande inzichten maar ook praktische vaardigheden. Petra heeft meer een medische achtergrond."

"Ik zie mezelf niet als therapeut maar als coach, mensen met psychiatrische problemen zoals border-line of schizofrenie verwijs ik door. Ik kom aan cliënten door middel van advertenties, mijn website en face-book. Iedere week doe ik twee sessies. Ik kan er niet van rondkomen, ben echter wel kostwinner daarom heb ik er een baan bij in de administratieve sector. Het hebben van paarden kost veel geld en al helemaal als ze ziek worden. Ik ben al blij als ik de kosten van de paarden kan dekken. Dit werk geeft me ontzettend veel voldoening en ik hoop dat ik het nog heel lang kan doen."

Voor meer informatie: www.zelfbewustmetpaarden.nl ■ Japke Weij



Ook Jenaplanschool De Wiekslag uit Drachten was present... Mardineke Kuiper

Gouden kalf voor kookboek van Annie

BURGUM Het kookboek van Annie van Dam, eigenaar van De Zomerschuur in Burgum en bekend van de automaat met kalfsvlees op haar erf, gaat over écht eten. Zonder pakjes en zakjes, zo van de boer. Een kookboek vol gerechten, met alleen natuurlijke ingrediënten, waarin kalfsvlees de hoofdrol speelt. Zaterdag werd het eerste exemplaar overhandigd door tv-kok Reitse Spanninga. "Vroeger

liep de slager door het dorp met een koe aan z'n hand. Je zag en voelde de trots en kwaliteit. Dat gevoel heb ik ook bij het kookboek van Annie", sprak Reitse Spanninga. "Annie heeft met al haar ervaringen uit het leven van een boerengezin een kookboek geschreven met passie en vooral met liefde voor het product kalfsvlees. Vandaar een passende waardering voor dit unieke kookboek, een gouden kalf..." ■



Annie verrast met het gouden kalf. Simon van der Woude