

# De pure, oordeelloze hulp van een paard

De hulpdierensector is de laatste tijd booming business. Steeds meer mensen met een burn-out, depressie of innerlijke kwelduivels, schakelen de hulp van een viervoeter in. Anneke Hamstra uit De Wilgen coacht mensen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling middels haar drie IJslandse paarden.

■ Nynke Bruinsma ■ Jilmer Postma

**K**omma, Solfari en Skjóni stappen rustig rond in hun paddock paradise. Ze hebben gras, modder, een inlooptal en een trottoir tot hun beschikking. Het verschil in ondergrond en omgeving is goed voor het welzijn van de paarden, weet Anneke Hamstra. Tien jaar geleden begon ze met het coachen van mensen die last hebben van bijvoorbeeld angst, depressie of een burn-out. In die tijd zag de coachingswereld er nog heel anders uit. „Toen ik wilde beginnen, moest ik echt op zoek naar coaches met paarden om te kijken hoe zij het coachen aanpakten. Tegenwoordig zijn ze overal te vinden.”

De Raad voor Dierenaangelegenheden publiceerde in mei een rapport waarin ook zij erkennen dat dierondersteunende interventies, zoals de hoesnemen, toemenen. De Raad zegt niet te weten of de hulpdieren wetenschappelijk gezien ook echt effect hebben op mensen. De Raad beveelt aan om dit te onderzoeken, om zo de inzet van hulpdieren te rechtvaardigen. „Ik kom zelf uit de sociale wetenschappen. Ik heb jarenlang onderzoek onder mensen gedaan en weet hoe dat werkt. Ik denk dat het ontzettend moeilijk is om een effect van coaching met dieren wetenschappelijk te bewijzen. Het resultaat van bijvoorbeeld coaching met paarden is namelijk afhankelijk van de interactie tussen drie partijen: de coach, de client en het paard. Je kunt dan niet zo gemakkelijk aanwijzen de oorzaak is van een goed of slecht resultaat. Er zijn zo veel factoren tegelijk in het spel.”

**Tweestrijd**  
Als ex-wetenschapper vindt Hamstra dat niet altijd even gemakkelijk. „Als ik binnen met mijn neus

in de boeken zit, vind ik het wel belangrijk dat de behulpzaamheid van dieren wetenschappelijk bewezen wordt, maar als ik bij de paarden ben kan het me ineens niets meer schelen.” Hamstra is een tijdje je weer tot jezelf komen. Een psycholoog of coach is ook maar een mens en heeft daarom altijd eigen inzichten en een eigen verhaal. Paarden hebben dat niet.”

**Overprikkeling**  
Om te demonstreren hoe coaching met paarden precies werkt, neemt Hamstra mij mee in de paddock paradise. We gaan niet paardrijden, maar met elkaar in gesprek. Ze vraagt me of ik een probleem ervaar waar ik aan wil werken en vraagt me om dat probleem te omschrijven. Tot nu toe sloegen de paarden nog geen acht op ons en leken ze me zelfs te ontwijken. Ik denk na over de vraag van Hamstra en begin te vertellen over overprikkeling waar ik soms last van heb als ik erg moe ben. Zodra ik het woord ‘prikkelings’ zeg, stapt Komma op mij af en snuffelt aan mijn hand. Hamstra vraagt wat die prikkels met mij doen. Ik vertel dat het me soms wat kribbig of onrustig maakt. Zodra ik dit zeg, vindt Komma het mooi geweest en loopt ze resoluut bij mij vandaan. „Hoe zou je anders kunnen reageren op zo’n moment”, vraagt Hamstra. Ik denk na: een rondje lopen, even rust nemen, een vriendin bellen... Zodra ik dit noem, komt Solfari op me af en blijft rustig naast me staan.

**Ik denk dat het ontzettend moeilijk is om een effect van coaching met dieren wetenschappelijk te bewijzen**

„Zie je wat er gebeurt?“, vraagt Hamstra. „Zodra je over de prikkels begint, komt het paard bij je. Als je vervolgens opsomt wat dit met je doet, loopt het paard weg. Je reactie komt niet overeen met je persoonlijkheid en het paard voelt die innerlijke strijd. Zodra je noemt hoe je het eventueel anders kunt aan-

pakken, komt Solfari op je af. Het paard voelt hoe de innerlijke strijd wegtrekt. Paarden zijn graag bij mensen die zich harmonieus voelen.”

Rust nemen op de momenten dat het nodig is, is niet altijd gemakkelijk. Ook Hamstra ziet dat. „Als je het heel druk hebt, moet je eigenlijk gezond eten, maar negen van de tien keer kies je dan voor een snelle hap. Het is moeilijk om de tijd voor jezelf te nemen als je opgejaagd voelt, maar het is wel belangrijk.”

„Door de reactie van de paarden wordt je je bewust van je gedrag en wat dicht bij jezelf ligt en wat niet. Ze spiegelen niet, maar reageren op jou houding, ademhaling, spraak, enzovoort. Ze reageren ook op mij als ik met ze bezig ben. Als ik rit uit mijn werk kom, dan doen ze niet altijd wat ik van ze vraag. Ze wijzen me eigenlijk om mijn goedmoedigheid. Het zijn heel wijze leermeesters.”

**Door de reactie van de paarden wordt je je bewust van je gedrag en zie je wat dicht bij jezelf ligt en wat niet**

**Professionaliseren**  
De Raad voor Dierenaangelegenheden vindt dat de hulpdierensector, door de uitbreiding, moet worden

geprofessionaliseerd en beter moet worden georganiseerd. Iedereen mag nu met hulpdieren werken en als ze worden ingezet bij coaching of therapie, bestaat er een risico van inbreuk op het dierenwelzijn, zo stelt de Raad. Of dieren daadwerkelijk benadeeld worden tijdens coachingssessies is moeilijk te zeggen.

Hamstra volgde trainingen bij de EAGALA (Equine Assisted Growth and Learning Association) en deed de Basis Opleiding Paardencoach. Ze zegt paardenkennis bij het coachen vooral erg belangrijk te vinden. „Je moet verstand hebben van paarden om ze te ‘lezen’ en om te kijken of het goed met ze gaat.” Zo vraagt Hamstra zich regelmatig af of haar paarden goed los kunnen komen van de sessie. „Wat verder belangrijk is bij coaching, maar eigenlijk bij alle paardenhouders, is de omgeving van het paard. Als je ze de hele dag op stal houdt, maar wel wilt coachen, dan komt het waarschijnlijk niet goed. Ze hebben ruimte nodig en contact met andere paarden.”

„Te veel stress voor hulpdieren is ook een zorg van de Raad. Hamstra deelt deze zorg. „Ik plan nooit meerdere coachingssessies achter elkaar. Nu coach ik twee keer in de week, maar als ik te veel plan, merk ik dat meteen aan hun reacties. Op dat gebied is de professionalisering van de sector denk ik wel belangrijk. Toch vind ik het lastig. Aan de ene kant wil je de kwaliteit waarborgen, maar aan de andere kant wil je ook geen bureaucratische rompslomp. Eigenlijk moet je een systeem hebben waar je alle rotte appels uithaalt. Maar ja, krijg dat maar eens voor elkaar”, verzacht ze. „Professionaliseren met een schriftelijke cursus coaching met paarden gaat in ieder geval niet werken. Je moet wel kennis van zaken en voor al praktijkervaring hebben.”



Paarden nemen je zoals je bent. Bij hen kun je weer tot jezelf komen

