

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De Praktijk

Een paardenmiddel

Over het doorbreken van stugge gezinspatronen met behulp van paarden

Hesther Selbeck

Binnen de jeugdhulpverlening in Nederland zijn er gezinnen met kinderen die ondanks jarenlange inzet van behandelende instanties niet verder komen. Het betreft gezinnen met jongeren in de leeftijd van twaalf tot achttien jaar met ernstig verstoord hechtingsgedrag en psychiatrische symptomen waarvoor soms zwaarwegend ingrijpen nodig wordt geacht, zoals gedwongen plaatsing in een gesloten jeugdzorginstelling. Vaak is er bij de jongere sprake van sociale angst, suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag. Kenmerkend voor de gezinnen van deze jongeren is dat ze weinig vertrouwen meer hebben in hulpverlening of ervan overtuigd zijn niet meer geholpen te kunnen worden. Dit geringe vertrouwen wordt onbedoeld bekrachtigd door de betrokken hulpverleners die de jongere als uitbehandeld of therapieresistent ervaren.

Ten tijde van mijn werk als systeemtherapeut in de kinder- en jeugdpsychiatrie werd ook ik geconfronteerd met dit soort ernstig verstoord gedrag en de bijbehorende complexe gezinsdynamiek. Indirect was ik getuige van jongeren die glas aten of hun armen bewerkten met een scheermesje. Het gaf me een triest gevoel. In de klinische behandeling lukte het me niet de stugge interactiepatronen in het gezin van de jeugdige te doorbreken of perspectief te genereren. Ik ging nadenken over een andere behandelcontext. Een behandelcontext waarbinnen gezinsleden sneller en beter bij hun ervaring en gevoel konden komen, zodat een emotionele, reflecterende dialoog kon ontstaan tussen ouder en kind.

Voorafgaand aan deze periode maakte ik een reis van twee maanden te paard door Mongolië. Gedurende deze reis raakte ik geïnspireerd door de sensitieve eigenschappen van dit dier. Ik merkte dat er tussen mij en het paard interactiepatronen ontstonden. Het paard bleek onder andere een complementair effect te hebben op mijn emoties. Wanneer ik bijvoorbeeld onrust voelde tijdens het opzadelen en dit probeerde te verbergen,

Hesther Selbeck

bleef het dier kalm. Het rustige gedrag van het paard had een kalmerend effect op mijn eigen gevoel van onrust. Door zijn gedrag werd ik mij ook meer bewust van mijn emoties. Zo ontstond bij mij de gedachte dat als de interactie tussen mens en paard op emotioneel niveau zo'n onontkoombaar feedbackproces op gang kon brengen, deze interactie wellicht ook therapeutisch ingezet zou kunnen worden voor de jongeren en de gezinnen met wie ik in de kliniek te maken had. Deze gedachte vormde voor mij de basis voor het ontwikkelen van een behandeling waarbij ik gezins therapie ging combineren met psychotherapie met paarden: contextuele paardentherapie (cpt).

De gedachte dat ik de sensitieve eigenschappen van paarden zou kunnen inzetten voor therapeutische doeleinden bleek ondersteund te worden door bevindingen en onderzoek van anderen. Keeling, Jonare en Lanneborn (2009) zagen in hun onderzoek een correlatie tussen de niveaus van stress en welzijn van mensen en paarden in hun interactie. Zij concludeerden dat mens en paard elkaar emotioneel kunnen beïnvloeden. Volgens hersenchirurg en gerenommeerd paardentrainer Hamilton (2013) functioneren paarden op basis van een kudde-identiteit. Ze doen grote moeite andere paarden in partnerschap op te nemen vanuit een onderlinge afhankelijkheid om te overleven. Deze houding hebben zij ook naar de mens. Wanneer in de context van therapie, een jongere met een kudde paarden optrekt, wordt hij in de ogen van de dieren onderdeel van de kudde. Dit betekent dat de paarden gedragsmatig zullen reageren op emoties en gedrag van de aanwezige jongeren en ouders, zoals zij ook op andere paarden reageren. Doordat de dieren en de gezinsleden wederzijds op elkaar reageren ontstaat een feedbacklus. De informatie die uit deze wisselwerking voortkomt, is vervolgens goed bruikbaar in de paarden- en systeemtherapie. Paarden zijn toegerust om snel op hun omgeving te reageren. Doordat paarden fysiek groot zijn, is de reactie van het paard voor de gezinsleden vaak direct waarneembaar, wat hun inzicht in de omgang met elkaar versterkt.

Onderzoek naar de mogelijke waarde van het gebruik van paarden in systeemtherapie is mij onbekend. Mijn ervaring is dat de inzet van paarden goed werkt bij jongeren en gezinnen met een verstoorde hechting. Deze jongeren hebben doorgaans moeite met het reguleren van hun emoties. Ze gaan vaak relaties aan op basis van wantrouwen. De meeste paarden daarentegen tonen in het contact een basale hechtingsreactie. Ze zoeken contact, ze wijzen niet af en oordelen niet, waardoor jongeren minder aanleiding hebben zich afgewezen te voelen door het dier. Het paard krijgt de functie van een tijdelijk hechtingsfiguur, het dier biedt

Een paardenmiddel

een basis voor de jongere om zich open te stellen. Daarnaast is een paard sensitief voor discrepanties tussen hoe jongeren zich gedragen en hoe ze zich voelen. Onmiddellijk zal het paard het gedrag van de jongere testen om helderheid te verkrijgen. Het zal pas contact toestaan wanneer de jongere congruent reageert vanuit zijn emotie. Om te communiceren met het dier zal de jongere een motivatie moeten voelen voor contact. Indirect wordt de jongere hierdoor gestimuleerd zich te verbinden en zijn wantrouwende houding te veranderen. Dit openstellen voor contact en het toelaten van emotie van de jongere is belangrijk om nieuw gedrag naar de omgeving te ontwikkelen.

De jongere en gezinsleden hebben vaak weinig vertrouwen meer in praten met therapeuten of het voelen van pijnlijke emoties. Ze worden dan ook uitgedaagd wanneer ze zich tot het dier dienen te verhouden. Paarden vragen van de jongere en de gezinsleden ander gedrag of een andere manier om emoties te voelen; van naar zichzelf of naar de ander te kijken. Deze veranderingen zijn belangrijk om de stugge interactiepatronen te kunnen reorganiseren.

In elke interactie heeft het paard behoefte aan sociale ordening. Het paard dat het hoogst in de hiërarchie staat wordt door de andere gekozen vanwege zijn voorspelbaarheid: het volgen van deze leider roept geen stress op en bespaart energie. Een gezinslid dat zijn plek niet weet of kent, wordt direct en consequent terechtgewezen in de kudde, door middel van een duw in de rug met hun hoofd. In de therapie wordt hier betekenis aan gegeven door aan cliënten te vragen welke waarde zij hieraan geven zodat reflectie of een nieuw inzicht over de relatie ontstaat.

Het werken met deze dieren die zonder woorden communiceren en reageren op het gezin als een kudde, versnelt het openstellen voor emoties en contact. De gezinsleden worden indirect gemotiveerd zich non-verbaal tot de dieren en elkaar te verhouden en hier betekenis aan te geven. Op een geheel andere wijze dan in een reguliere systeemtherapie binnen de context van een behandelkamer mogelijk is, leren ze te reflecteren op hun relaties.

Contextuele paardentherapie

Contextuele paardentherapie (cpt) is een behandeling waarbij ik gezinstherapie combineer met psychotherapie met paarden. Cliënten volgen tijdens deze behandeling meerdere gezinssessies paardentherapie en bijeenkomsten systeemtherapie, afgewisseld met paardrijdtochten. Het

Hesther Selbeck

bijvoeglijk naamwoord 'contextuele' verwijst naar de relaties, woon-omgeving, school van de jongere en het gezin in de thuissituatie. Maar ook naar het therapeutisch samenleven van gezin, teamleden en paarden binnen de omgeving van een afgelegen paardenranch in de Catalaanse Pyreneeën.

De locatie zorgt voor afstand van de klachten en problemen in Nederland. Weglopen is niet mogelijk: er is geen openbaar vervoer en er is geen bar waar het aangaan van nieuwe sociale relaties tot negatieve interacties kan leiden. De bergen en het bos in de omgeving van de afgelegen ranch bieden net als een behandelruimte begrenzing en beperking, maar op een andere, natuurlijke manier. Per contextuele paardentherapie worden een enkele cliënt en zijn systeem behandeld. De reden hiervoor is dat de therapeuten zodoende al hun aandacht kunnen geven aan de complexe gezinsdynamiek, die om aanzienlijke professionele inzet vraagt. De jongere reist op zondag met de sociotherapeut naar de ranch. De eerste vijf van de tien behandeldagen volgt de jongere een individueel programma. Er is bewust voor gekozen de eerste week met alleen de jongere te starten om te voorkomen dat vastgeroeste interactiepatronen van het gezin zich in de behandelcontext vestigen. In de pauze die ouders en kind zo van elkaar krijgen, wordt de jongere een leerproces aangeboden ten aanzien van emotieregulatie.

In de eerste week volgt de cliënt twee paardentherapieën en maakt hij drie paardrijdtochten. Tijdens de paardentherapieën in de paardenbak worden ontwikkeling van emotieregulatie en zelfreflectie gestimuleerd. De paardrijdtochten stimuleren leiderschap, ontspanning en speelsheid. Op maandag, de eerste therapiedag, wordt gestart met een paardrijdtocht zodat de cliënt kan wennen aan de dieren. Elke middag wordt in een individuele systeemtherapiesessie van anderhalf tot twee uur stilgestaan bij de gezinsrelaties, de sociale context en de binnenwereld van de jongere zelf. Na de avondmaaltijd wordt de dag geëvalueerd en de volgende dag voorbesproken. Zodoende worden er vijf dagdelen oefeningen gedaan met paarden en wordt eenzelfde hoeveelheid tijd besteed aan systeemtherapie. Tussen de therapiesessies in is er tijd voor gezelschapsspelletjes of schrijven in een dagboek. Vaak zijn dat rustige momenten die door de verstoorde relaties in het gezin van de jongere, thuis nauwelijks nog voorkomen. In de vrije tijd staan ontspanning en natuurbeleving centraal. Er zijn afspraken gemaakt over het gebruik van mobiele telefoon, opstaan en naar bed gaan.

Op de zondag na de eerste week arriveren de ouders en eventuele broertjes en zusjes. Van maandag tot en met vrijdag vindt de gezinsweek

Een paardenmiddel

plaats. Een verschil met de eerste vijf behandeldagen is dat er twee paardrijdtochten gemaakt worden en drie paardentherapieën op het programma staan. De reden hiervoor is dat er in de eerste week een vertrouwensrelatie wordt opgebouwd met de jongere, mede door het laagdrempelige karakter van de paardrijdtochten. Tijdens de gezinsweek staan de gezinsrelaties meer centraal. In de gezinsweek wordt de systeemtherapie gegeven door mij en een co-systeemtherapeut. Met de komst van de co-systeemtherapeut is een extra behandelaar aanwezig om te reflecteren op wat de cliënten aan emoties beleven. Ook kan hij de reacties van andere gezinsleden en de kudde paarden als geheel observeren. Om de behandeling van het gezin en de samenwerking met verschillende disciplines optimaal te monitoren leid ik drie keer per week als behandelverantwoordelijk systeemtherapeut het ochtendoverleg. Dit multidisciplinair overleg bestaat uit een sociotherapeut, een paardentherapeut en een paardenbegeleider. Daarna bespreek ik met de cliënt en het team samen wat er geobserveerd is aan gedrag, wat de cliënt verder nog wil leren en welke omgang met de cliënt goed werkt. Met de paardentherapeut overleg ik welke oefeningen ingezet worden tijdens de paardentherapie. Over de paardentherapie heeft de paardentherapeut inhoudelijk de regie en daarbij ben ik ondersteunend als co-therapeut.

Een casus

Merel is zestien jaar en op haar dertiende via schoolmaatschappelijk werk in aanraking gekomen met hulpverlening. Ze is de derde van vijf kinderen. Ze hyperventileert, wil niet meer naar school en voelt zich niet meer welkom thuis. De ouders wijten haar klachten aan de puberteit en hebben geen weet van een verkrachting en herhaaldelijke bedreigingen door een buurjongen. Ambulante systeemtherapie in combinatie met individuele therapie stagneert. Ze accepteert wisselend hulp, maar haar klachten lijken te verergeren. Merel neemt meer afstand van haar ouders en gezin. Als ze een poging tot zelfdoding onderneemt, wordt ze doorverwezen naar een acute afdeling van een kinder- en jeugdpsychiatrische instelling. Van de acute afdeling gaat zij naar een diagnostiek- en adviesplek. Daar wordt een psychiatrische diagnose gesteld. De wanhoop bij Merel en ouders verheft. Merel volgt incidenteel emdr-sessies voor trauma, maar de angst om naar herinneringen terug te gaan werkt verlamdend en paniekverhogend. Een keer uit ze haar boosheid en teleurstelling over haar ouders die haar nooit naar volleybal wilden brengen en

Hesther Selbeck

haar zusjes wel. Moeder lacht in reactie hierop. Op de vraag wat haar dochter met deze opmerking zou kunnen bedoelen, antwoordt moeder: 'Mijn dochter heeft ongelijk.' Wanneer ik, als systeemtherapeut in de kliniek, aan moeder vraag wat ze daarmee bedoelt, blijft het stil. De angst van moeder om op haar gedrag te reflecteren lijkt net zo overheersend als de angst die haar dochter ervaart om over haar eigen emoties te praten. Vader geeft aan zich steeds onzekerder te voelen in de omgang met zijn dochter. De verbale gezinstherapie leidt nauwelijks tot verandering in de emotionele interactiepatronen.

Merel onderneemt meer pogingen tot zelfbeschadigend gedrag en loopt weg uit de kliniek. Ze wordt ontslagen uit de kliniek en er wordt een fact-team ingezet in de thuissituatie. Na een fysieke confrontatie tussen vader en dochter wordt Merel op een acute afdeling van een andere psychiatrische instelling geplaatst. Maar ook hier komt de behandeling niet van de grond door de oplopende agressie en onrust bij Merel. Ze voelt zich overvraagd en wordt geplaatst in een gesloten jeugdzorginstelling. Het is ondertussen twee jaar na het eerste contact met hulpverlening. Ook binnen de gesloten jeugdzorg worden de klachten niet minder. Ze toont zich angstig en ontwikkelt nieuw zelfbeschadigend en vreemd gedrag. Na overleg met de gemeente en betrokken professionals wordt besloten cpt in te zetten voor Merel en haar ouders. Mede omdat de ouders willen werken aan de verstoorde relatie met hun dochter en hierdoor geen ruimte voelen om tijdens dit proces voor de vier overige kinderen te zorgen, nemen de broers en zussen geen deel aan de behandeling. Ik kan hiermee instemmen omdat ik hun behoeften wil respecteren en omdat ik de indruk heb dat de relatie tussen de ouders en Merel op dit moment het meest verstoord is. Haar broers en zussen worden op een later moment betrokken in de systeemtherapie na de cpt.

De eerste week van Merel

Direct na aankomst op de paardenranch begint Merel met haar hoofd te bonken tegen de stenen muur van haar kamer. Wanneer ik op directieve toon zeg: 'Kijk mij eens aan', waarbij ik de handen van Merel vastpak en haar beheerst begeleid laat ademen, stopt ze met hoofdbonken en hyperventileren. Ik leid haar af door te zeggen dat we naar de paarden gaan lopen. Merel volgt in trage passen, af en toe struikelend over haar eigen voeten. Ze loent met haar ogen en lijkt met name te kijken hoe ik hierop reageer. Tijdens het lopen benoem ik bewust wat ik zie en toon ik plezier

Een paardenmiddel

wanneer ik de hond op het pad zie liggen, kauwend op een tak. Door de aandacht te richten op de behandelomgeving, Merel af te leiden en haar vreemde gedrag te negeren, zie ik een toename van bij de situatie passend gedrag, zoals het nemen van ferme stappen tijdens het lopen en op meer ontspannen wijze haar omgeving observeren.

Tijdens de eerste ochtend huilt en schreeuwt Merel van angst. Ze zit voorovergebogen in de hangmat onder een boom. De sociotherapeut is bij haar. Ze wil de berg niet aflopen naar de paardentherapie, roept: 'Ik kan het niet' en krabt in paniek op haar hoofd.

Ik zie en voel dat ik haar met woorden niet kan bereiken. De sociotherapeut ervaart hetzelfde. Ik loop in krachtig tempo het pad af naar de stal, informeer mijn collega de paardentherapeut over haar gedrag en neem een paard mee. Met het dier aan de hand loop ik naar Merel. Pas wanneer ik met het paard naar boven kom, wordt zij rustig en kan zij weer contact maken. Na tien minuten neemt zij zelf het dier mee en durft zij de oefening aan: het paard in beweging krijgen. Ik observeer dat zij in de paardentherapie haar angst en dissociatie kan omzetten in handelen: in versnelde pas maakt ze met haar rechterhand grote zwaaiende bewegingen waardoor het paard gaat lopen.

Door middel van de interactie met het paard lijkt Merel regie te krijgen over haar angst. Er ontstaat een alliantie tussen haar en het dier waardoor ze zich gesteund voelt. Het paard volgt in de richting die zij initieert. Ondanks de angst van Merel blijft het paard basaal hechtingsgedrag vertonen: hij zoekt contact, wijst niet af en oordeelt niet. Haar zelfvertrouwen groeit: ze houdt haar rug rechter en stelt een vraag aan behandelaren.

In de eerste week zien wij als behandelteam groei in het inzicht van Merel in zichzelf en in de relatie met haar omgeving. Door de regie over haar angst lijkt er rust en ruimte te ontstaan voor reflectie. Ik vraag haar of het gegeven dat haar broer haar ontloopt te maken zou kunnen hebben met haar eigen gedrag. Ze realiseert zich dat hij haar wel heeft willen steunen, maar dat ze zelf afstand nam en hem niet meer betrokken bij haar gedachten. Ze is geacclimatiseerd en lijkt zich relatief veilig te voelen in de behandelcontext. 'Hier wil ik het echt aangaan,' zegt ze.

In het weekend is er geen therapie. Merel verblijft op de ranch onder begeleiding van de sociotherapeut. Voor de dagdelen dat ze normaliter therapie volgt, maken de sociotherapeut en Merel een plan voor de invulling van haar vrije tijd en hij begeleidt haar daarbij. Op zondag arriveren haar ouders.

*Hesther Selbeck**De gezinsweek*

Tijdens de vijf systeemtherapiesessies in de gezinsweek brengen ouders, jongere en eventuele broers en zussen onderwerpen in die zij bespreekbaar willen maken, zoals een ervaring of inzicht opgedaan tijdens het ochtendprogramma. Zij kunnen in wisselende samenstelling aanwezig zijn, de ouders zijn daarin leidend.

In het eerste gezinsgesprek wordt met de ouders de hervonden veerkracht van Merel besproken. Dit geeft hun hoop en perspectief. Het gezin start met een paardentherapiesessie met als doel de emotionele toestand van de gezinsleden en hun interactie te exploreren. Tijdens de paardentherapie oefent moeder, in aanwezigheid van vader en Merel, met het paard. Ze moet het paard van A naar B verplaatsen, zonder gebruik van touw. Vader en dochter doen dezelfde oefening in de bak. Het lukt moeder niet. Ze staat stil, ze huilt, hyperventileert en kijkt naar de grond. Ik vraag haar wat er gebeurt. 'Ik kan het niet' is haar antwoord. Ze krijgt hulp aangeboden, maar wijst deze af en voelt zich mogelijk net zo machteloos als haar dochter.

Om bij de gezinsleden gevoelsreflectie en rust te stimuleren krijgen ze de volgende opdracht van mij en de paardentherapeut: 'Kies allemaal voor elk paard een positie in de tijd, dus verleden, heden of toekomst. Loop vervolgens naar het paard toe, leg je handen op het paard en spreek uit welke tijd het dier voor jou vertegenwoordigt.' Daarna wordt aan de hand van het non-verbale gedrag van de paarden aan het gezin gevraagd hoe zij dit interpreteren. De paarden worden niet meer bij naam genoemd, maar bij de tijdsaanduiding waarvoor ze staan. Wanneer het Verleden de Toekomst bijt, vraag ik aan vader wat er nu gebeurt. Merel staat in een hoek van de bak en houdt haar blik op haar voeten gericht. Vader legt zijn hand op de rug van het Verleden en zegt dat hij door de vele crisismomenten geen ruimte heeft gehad te voelen. Wanneer hij dit uitspreekt krijgt hij tranen in zijn ogen en kijkt Merel op van haar schoenen. Ik leg nu de focus op de interactie met de paarden. Net zoals de paarden de mensen opnemen in de kudde, neem ik als systeemtherapeut de paarden op als onderdeel van het systeem. Terwijl vader huilt, lopen het Heden en de Toekomst, los van elkaar vanuit een verschillende hoek van de bak naar vader, staan stil en lopen vervolgens parallel dezelfde richting op. Met hun neuzen dezelfde kant op houden ze halt in een andere hoek van de bak, vlak bij Merel. Het Verleden komt bij moeder staan en legt zijn hoofd op haar schouder. Moeder legt haar hoofd in de hals van het Verleden. De paarden reageren met hun gedrag op de emoties van

Een paardenmiddel

vader door te veranderen van richting. Moeder voelt mogelijk opluchting of verminderde angst waarop het paard lijkt te reageren met zijn hoofd op haar schouder te leggen. Als therapeut vraag ik aan de gezinsleden hoe zij het gedrag van de dieren interpreteren. Merel realiseert zich dat ze meer contact wil met haar vader, maar dit niet durft. De ouders ervaren het veranderen van richting van de paarden, naar Merel, zonder dat iemand hun daartoe opdracht heeft gegeven, als hoopgevend voor de toekomst van hun dochter en hun gezin.

Het paard fungeert in dit behandelstelsel als steun, als hechtingsfiguur, en faciliteert een reflectie bij vader. In de reeds geboden verbale therapieën is hem dit nog niet eerder gelukt. Vader lijkt door deze ervaring het belang te gaan inzien van het voelen van zijn emoties, waardoor hij zich ook bewuster wordt van zijn eigen invloed op het gedrag van zijn dochter: hij had geen aandacht voor haar emoties, want die oplettendheid had hij ook niet voor zichzelf. Vader ervaart rust en troost bij het paard, iets wat de gezinsleden elkaar slecht lijken te kunnen geven omdat ze zo vastzitten met elkaar. Vader realiseert zich dat hij het bewust reguleren van zijn emoties wil doorgeven aan zijn kinderen. Deze ontdekking, dat hij interactiepatronen anders kan laten verlopen, geeft vader hoop en nieuw zelfvertrouwen en het stimuleert zijn veerkracht.

Mede doordat behandelaars het vreemde gedrag van Merel negeren en haar aandacht afleiden naar de omgeving, leren de ouders zelf regie te voeren over hoe zij zich kunnen verhouden tot het manipulatieve gedrag van hun dochter. Het zelfbeschadigende gedrag van Merel neemt af en er komt weer rust in hun communicatie.

De fysieke aanwezigheid van de paarden zorgt bij Merel voor ontspanning en een gevoel van veiligheid. Hierdoor ontstaat ruimte voor reflectie over de relatie met haar omgeving. Ook ontwikkelt haar emotieregulatie zich. Merel: 'Ik heb al in verschillende instellingen gezeten, en eigenlijk was niets echt helpend. Ik had veel angsten en zat niet lekker in mijn vel, totdat ik naar Spanje ging. Hier voelde ik me begrepen door de behandelaars. Ze pasten zich meteen aan als ik er even niet lekker in zat. Als ik mij bijvoorbeeld angstig voelde, leerden ze me hoe ik rustig kan ademen en dat gaf me een heel fijn en rustig gevoel. Door de paardentherapie kan ik nu beter aanvoelen wanneer ik angstig word en dit uitspreken naar anderen. Ook weet ik nu beter wat ik ertegen kan doen. Ik ben veel vrolijker en kan meer genieten van de kleine dingetjes.'

Terug in Nederland krijgen Merel en haar gezin nazorg in de vorm van systeemtherapie, individuele paardentherapie en ambulante begeleiding van de cpt-sociotherapeut.

Hesther Selbeck

Slotbeschouwing

De reden voor mij om contextuele paardentherapie te ontwikkelen was dat ik een veilige therapeutische context wilde creëren voor gezinnen die ik zag vastlopen in de kliniek. Zij hadden moeite om bij hun emoties te komen en nieuwe patronen van omgang met elkaar te ontwikkelen. In Mongolië had ik ervaren hoe de sensitiviteit van paarden een complementair effect had op mijn emoties, en dat heb ik gebruikt als inspiratie. De gezinsleden in de casus werden door de combinatie van de oefeningen met de paarden en de systeemtherapiesessies geholpen hun emoties beter te voelen en te reflecteren op zichzelf en de relatie met hun omgeving. De werkzame factor lijkt de non-verbale vorm van therapie tezamen met het kuddegedrag van de paarden in het behandelstelsel, waardoor nieuwe interacties kunnen ontstaan. Iets wat de gezinsleden met elkaar niet meer lukte. Dit stemt mij positief; de resultaten overtroffen mijn verwachtingen.

Contextuele paardentherapie zou vaker ingezet kunnen worden bij stagnerende gezinsbehandelingen. Vergeleken met verbale therapieën geven de paarden een extra dimensie aan systeemtherapie zoals in de casus beschreven. Momenteel wordt nader onderzocht wat indicaties en contra-indicaties zijn. De positieve ervaringen zetten mij aan tot exploratief onderzoek. In samenwerking met een hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie van academisch centrum De Bascule worden onze ervaringen wetenschappelijk onderzocht. De eerste resultaten worden medio juli 2020 verwacht.

Hesther Selbeck is vrijgevestigd systeemtherapeut in Zuidscherm en in Camprodon in Spanje. Ze heeft contextuele paardentherapie ontwikkeld. E-mail: cpt@hestherselbeck.nl.

Literatuur

Hamilton, A.J. (2013). *Zen mens, zen paard – Over wetenschap en spiritualiteit bij het werken met paarden*. Amersfoort: BBNC Uitgevers.

Keeling, L.J., Jonare, L., & Lanneborn, L. (2009). Investigating horse-human interactions – The effect of a nervous human. *Veterinary Journal*, 181(1), 70-71.