

# 16 redenen waarom hulpverlening met behulp van paarden werkt

hulpverlening · begeleiding · hulpverlening-met-behulp-van-paarden · paarden · pedagogisch · pedagogische-begeleiding

---

Wat maakt dat hulpverlening en begeleiding met behulp van paarden zo krachtig werkt en dat het daarbij ook nog eens prettig (en vaak ook leuk!) kan zijn?

## **Een paard roept altijd iets op**

Misschien krijg je direct de neiging om een paard of pony te aaien en te knuffelen? Of voel je je juist wat geïmponeerd door zo'n "groot" paard? Een paard roept altijd iets op, en alles wat het oproept is oké. Wat het paard bij je oproept is een ingang voor gesprek en kan soms al richting geven aan een thema dat voor jou speelt.



## **Contact met paarden maakt rustig en vrolijk**

Door een paard te aaien, te knuffelen, te verzorgen of door activiteiten te doen met een paard, worden zogenaamde "gelukshormonen" in je lichaam aangemaakt. Hierdoor voel je je tevreden, rustig en vrolijk. Mensen vinden het vaak heerlijk om met dieren te werken. Tijdens het poetsen van één van de pony's zie ik de meest gespannen mensen ontspannen en zie ik bijna altijd een glimlach tevoorschijn komen!

## **Paarden verwachten niets van je**

Hoe vaak heb jij het gevoel dat er iets van je wordt verwacht? Dat je iets moet? Dat je je op een bepaalde manier moet gedragen? En niet alleen volwassenen, maar ook kinderen zijn gevoelig voor verwachtingen van anderen (of van zichzelf). Hoe zou het zijn om even los te zijn van die verwachtingen...? Een paard verwacht helemaal niks van jou. Je mag zien wie je bent, zoals je op dat moment bent.

## **Paarden stimuleren je om in het hier-en-nu te zijn**

We zijn zo vaak bezig met gisteren, vorige week, morgen of volgende maand, dat we soms vergeten stil te staan bij wat er nu is. Herken je dat...? Paarden zijn altijd in het hier-en-nu. Ze zijn niet bezig met gisteren of morgen. Voor hen is het

belangrijk wat er nu, op dit moment, is. Dat stimuleert je om ook met aandacht in het hier-en-nu te zijn; stil te staan bij wat je doet, wat er is, wat je voelt en hoe je je voelt op dat moment.

### **Paarden reageren heel puur en eerlijk**

Paarden hebben geen dubbele agenda. Dit geeft duidelijkheid, je weet wat je aan ze hebt. Doordat paarden zo duidelijk reageren kunnen ze je laten inzien waar het precies om gaat, wat je precies raakt. Met hun pure, eerlijke reactie raken paarden de kern en kunnen ze je een spiegel voorhouden.

### **Hulpverlening met behulp van paarden helpt om bij je gevoel te komen**

Soms is het best lastig om bij je gevoel te komen. Je hoofd neemt soms (of een beetje vaker) de leiding. Doordat paarden niets van je verwachten, ze je helpen in het hier-en-nu te zijn en ze puur en duidelijk reageren, nodigen ze je, samen met de hulpverlener, uit om te voelen. Om te voelen wat er op dat moment is, te voelen hoe jij je voelt en te voelen hoe het met jou gaat.

### **Niet constant twee ogen op je gericht**

Je bent tijdens de hulpverlening/begeleiding, samen met de hulpverlener en het paard, actief bezig. De aandacht ligt niet alleen op jou en op wat je zegt, maar ook op het paard en de werkvorm/activiteit die gedaan wordt. Ik hoor regelmatig terug dat mensen zich hierdoor meer kunnen ontspannen en meer zichzelf durven te zijn.

### **Niet alleen praten, maar vooral ook doen en ervaren**

Natuurlijk wordt er ook gepraat tijdens de hulpverlening/begeleiding met behulp van paarden, maar je bent vooral actief bezig en aan het ervaren. Dit geeft vaak meer/sneller helderheid en inzicht dan praten alleen. Je ervaart letterlijk waar je tegenaan loopt en hoe het anders kan. Ook kunnen tijdens het werken met de paarden nieuwe vaardigheden geoefend worden.

### **Het contact met het paard voelt veilig**

Voor veel mensen voelt contact met een paard veiliger dan contact met een mens. Misschien heb je moeite om mensen te vertrouwen door bijvoorbeeld een traumatische ervaring, doordat je gepest bent of doordat je je niet begrepen voelt. Wie weet voel jij je ook wel veiliger in contact met het paard tijdens hulpverlening/begeleiding? De hulpverlener en de paarden geven je de ruimte om te zijn wie en hoe je bent, en dat op jouw tempo.



### **In beweging....**

Tijdens de sessies ben je in beweging, waardoor je letterlijk actief aan de slag bent met voor jou belangrijke thema's en dingen die jij wil leren. Door te bewegen, er letterlijk actief mee bezig te zijn, blijft beter hangen wat je doet en leert.

### **Je wordt je bewust van je lichaam**

Soms zit je zo in je hoofd dat je je lichaam nauwelijks meer voelt. Door de activiteiten en werkvormen tijdens de hulpverlening met behulp van paarden wordt je je weer bewust van je lichaam. Hoe voelt het daar? Hoe is het met jouw lichaam? Waar zit spanning en waar is het ontspannen?

### **De zintuigen doen mee**

Net als dat je je bewust wordt van je lichaam, kun je je tijdens de hulpverlening met paarden ook weer bewust worden van je zintuigen. Misschien voelt het paard wel heel lekker warm tijdens het poetsen? Ruik je de paardengeur of juist de geur van gras? Hoor je het hinniken of de stappen die de paarden zetten?

### **Spelenderwijs leren**

Kinderen (volwassenen trouwens ook!!) leren door te spelen. Door tijdens de hulpverlening spelvormen, werkvormen en activiteiten met de paarden te doen, kan er tijdens het "spelen" met het paard geleerd worden en gewerkt worden aan gestelde doelen. Doordat de hulpverlener geschikte spel- en werkvormen bedenkt, wordt er aangesloten bij de belevingswereld en interesses.

### **Hulpverlening met behulp van paarden = contact**

Niet iedereen vindt het even makkelijk om contact te maken met mensen. Tijdens de hulpverlening met paarden kunnen kinderen en volwassenen die het lastig vinden om contact te maken hiermee oefenen. Het paard (evenals de hulpverlener) zal uitnodigen tot contact, maar zal niet forceren. Mijn ervaring is dat de paarden met de meeste kinderen en volwassenen ontzettend fijn contact tot stand weten te brengen, waardoor ik, als hulpverlener, ook een ingang tot contact kan vinden bij deze kinderen en volwassenen.



### **In de buitenlucht...**

Dat zonlicht en frisse lucht goed voor je zijn, hoef ik je niet te vertellen. Wat daarnaast ook fijn is aan de buitenlucht is dat er letterlijk "alle ruimte" is. Er zijn geen muren van een kamer of praktijkruimte, maar er is gras, zand en (een hopelijk blauwe) lucht.

### **Hulpverlening met behulp van paarden doe je samen!**

Tijdens de hulpverlening/begeleiding met behulp van paarden werken jij (of je kind), de hulpverlener en het paard samen aan de dingen die jij wil leren of aan thema's die voor jou belangrijk zijn. Jij mag zijn wie je bent, zoals je op dat moment bent. Het paard reageert op jou. De hulpverlener is er voor jou, stelt je vragen, bedenkt geschikte activiteiten en werkvormen en vertaalt de reactie van het paard, zodat jij die begrijpt.

### **Kort samengevat: hulpverlening met paarden helpt je je op de buitenwereld te kunnen richten, zonder jezelf uit het oog te verliezen!**



Natuurlijk mag je deze blog delen!

**P.S. Volg je me al op facebook? Daar houd ik je op de hoogte van nieuwe blogs, geef ik tips en kun je volgen hoe het er aan toe gaat bij Equi-unique!**