

# Stresscounseling met paarden

Volgens Van Dale is stress 'iets wat men ervaart als men het gevoel heeft niet effectief te kunnen reageren op een bedreigende situatie'. In de laatste decennia is stress een steeds bekender fenomeen geworden. Dat komt ondermeer doordat de maatschappij steeds complexer is geworden. Denk aan de toenemende verstedelijking en industrialisatie en de enorm toegenomen communicatiemogelijkheden.

Tekst: Renée Lusink  
Fotografie: Paard & Spul



Aan de ene kant heeft dat positieve effecten. Mensen kunnen zich tegenwoordig steeds meer ontplooiën. Maar een complexe maatschappij stelt ook hogere eisen en dat brengt meer langdurige stress met zich mee. Langdurige stress heeft grote gevolgen voor de lichamelijke gezondheid. Het kan het dagelijks functioneren belemmeren en uiteindelijk leiden tot ziekte en arbeidsongeschiktheid. In Nederland worden per jaar ruim 30.000 werknemers arbeidsongeschikt verklaard als gevolg van stress en overspanning! Maar wat hebben stress en paarden met elkaar te maken? Hoe kunnen paarden mensen helpen stress te verminderen?

## Paarden piekeren niet!

Een stressreactie is eigenlijk een nuttig verschijnsel. Het kan in gevaarlijke situaties het verschil betekenen tussen leven en dood. Als je op straat wordt overvallen zorgt de stressreactie ervoor dat je in een fractie van een seconde kan overgaan tot actie. Wegvluchten bijvoorbeeld. Er vindt in je lichaam een stressreactie plaats die aangestuurd wordt door hormonen. Er wordt adrenaline aangemaakt, wat ervoor zorgt dat je snel een extra inspanning kunt verrichten. Adrenaline verzorgt de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Verder gaat je lichaam Cortisol aanmaken, wat zorgt voor een verhoging van het bloedsuikergehalte, waardoor je extra energie krijgt. Paarden, als echte prooidieren, kennen deze reactie ook. Als ze ergens bang voor worden, schrikken ze op en galopperen ze hard weg. De hormoonreactie is in wezen dezelfde

als bij mensen. Als het gevaar geweken is herstelt het lichaam zich, worden stresshormonen afgebroken en komt het tot rust.

Zo gebeurt het in ieder geval bij paarden. Paarden blijven niet de hele week doorpiekeren over het feit dat ze moesten vluchten voor een roofdier. Ze beleven evenmin slapeloze nachten over mogelijk toekomstige ontmoetingen met een leeuw, een tijger, of een tractor. Bij mensen ligt dat net even anders. Het is een feit dat veel mensen tegenwoordig niet zo vaak meer levensbedreigende gebeurtenissen meemaken. De 'vecht- of vluchtreactie' komt echter nog steeds voor. Deze wordt dan veroorzaakt door andere gebeurtenissen. Levensbedreigende gevaren hebben plaats gemaakt voor langdurige sociale of psychologische stress. Ons lichaam reageert daar niet zo goed op. We kunnen niet meer ontspannen na een verhoogde stressreactie en daardoor blijven de stresshormonen in ons lichaam.

## Het paard als counselor

We kunnen van onze paarden leren om toch weer te ontspannen. Alleen al door simpelweg naar ze te kijken. Als een kudde paarden een paar uur vrede door een grasveld heeft geslenterd kan er opeens onrust ontstaan. Als één van de paarden een dolle bui krijgt bijvoorbeeld. Op het moment dat de anderen daar geen zin in hebben zullen ze hem dat duidelijk maken. En dat gaat niet altijd zachtzinnig. Maar als hij de boodschap begrepen heeft, grazen ze rustig verder. De onrust-

stoker wordt weer net zo vrede in de kudde toegelaten als vóór zijn dolle bui. Paarden koesteren geen rancune en blijven niet mokken. Ze grazen in vrede ver-

der. Wij blijven vaak hangen in onze boosheid, onze teleurstelling of onze angst, waardoor we niet meer kunnen ontspannen. Als je wilt leren ontspannen kan het dus helpen beter naar een kudde paarden te kijken.

Marij Voetel van Bits & Bridles Stables is stresscounselor, paardentrainer én instructeur. Ze vertelt over haar werkwijze. "Het fijne van stresscounseling met paarden is dat je niet eindeloos hoeft te praten. Je hoeft niet je hele levensgeschiedenis te vertellen en te herhalen. Door het eindeloos herhalen van alle vreselijke dingen, die je hebt meegemaakt, word je in de regel meer gespannen dan ontspannen.

Bij een stresscounseling-sessie ga ik vaak met mijn cliënten naast de wei zitten. We kijken dan ge-

woon een tijdje naar de paarden. Ik laat mijn cliënten dan vertellen wat ze zien en wat ze erbij voelen. Door vervolgens te gaan werken met één van de paarden, worden mensen zich meer bewust van zichzelf. Ze leren meer in hun lijf te komen en minder in hun hoofd. Dat gaat vanzelf, omdat een paard de emoties van een mens als het ware spiegelt. Het onderdrukken van emoties heeft geen enkele zin, het accepteren ervan is veel nuttiger. Je kunt je emoties veel beter gebruiken als bronnen van informatie. Als het paard bijvoorbeeld zenuwachtig doet, kun je je afvragen of jij zelf misschien zenuwachtig bent. En zo ja, waar dat dan door komt. Maak je je zorgen over die wedstrijd morgen? Je leert door het paard veel beter in het hier en nu te zijn. Het paard piekert er dus niet over dat hij morgen misschien een wedstrijd heeft. Hij reageert alleen op zaken die er nu toe doen. Dat jij zenuwachtig bent bijvoorbeeld.

Bij stresscounseling gebruik ik uiteraard basistechnieken die ik ook gebruik bij andere cursussen, zoals bij paardrijden zonder angst of spanning. Ik besteed bijvoorbeeld ook aandacht aan gronden, ademhaling en ontspanningsoefeningen. Door rustig te ademen kun je beter ontspannen. En doordat een paard sterk reageert op signalen van spanning, zoals een onrustige versnelde ademhaling, merkt de cliënt ook dat hij of zij nog niet ontspannen is.

Toch is het iets anders dan mensen te helpen die bang zijn voor paarden. Mensen die last hebben van stress hebben andere problemen. Ze staan vaak al langere tijd voortdurend onder te hoge druk, die in de regel niets met het paard te maken heeft. In die zin is het paard in deze situaties veel meer mijn collega-counselor."

"Langdurige stress heeft grote gevolgen voor de lichamelijke gezondheid" ...



Volgende maand:  
'Wederzijds vertrouwen'

Marij Voetel geeft (weekend)cursussen en workshops op haar bedrijf Bits & Bridles Stables in Geesbrug (Drenthe). Bits & Bridles Stables heeft een comfortabele groepsaccommodatie waar je tijdens een cursus kunt overnachten. De weekendcursussen zijn geheel verzorgd, dat wil zeggen dat alle maaltijden, koffie en thee worden verzorgd. Je kunt ook individuele stresscounseling krijgen. Dat kan op verschillende manieren. Je kunt af en toe een sessie van een uur afspreken, een dagdeel, maar je kunt ook een paar dagen komen logeren. Je verblijft dan in de gastenaccommodatie, op basis van volpension, zodat je zelf niets hoeft te doen. Je kunt volop genieten van de rust en ruimte in de omgeving en je gaat een aantal uur met de paarden aan de slag (zo lang als je zelf aan kunt). Kijk op: [www.contactmetpaarden.nl](http://www.contactmetpaarden.nl) of bel met 0528 - 32 13 32

Evenementen  
Midden Nederland

20 juni 2009  
IJslanders-zijn-Anders  
Totaaldag in Voorthuizen.  
Toegang is gratis. Vanaf 11.30  
uur. [www.nsiip.nl](http://www.nsiip.nl)

26 & 27 juni 2009  
SGW Maarsbergen  
[www.sgwmaarsbergen.nl](http://www.sgwmaarsbergen.nl)

7 juli 2009  
Bij Ruitersport Centrum  
Emmeloord is er op dinsdag  
springen, aanvang 17.00 uur.  
[www.ruitersportcentrumnop.nl](http://www.ruitersportcentrumnop.nl)

9 - 12 juli 2009  
CSI Twente  
[www.csitwente.nl](http://www.csitwente.nl)

23 t/m 26 juli 2009  
CAI Beekbergen  
Lokatie: Riant Equestrian Centre  
Internationale menwedstrijd.  
[www.caibeekbergen.nl](http://www.caibeekbergen.nl)