

Korzybski

Oplossingsgericht werken met assistentie van paarden

Evaluatie van werkzame oplossingsgerichte
factoren bij therapie met assistentie van
paarden

Eindwerk ter afronding van de 4 jarige opleiding tot oplossingsgericht
cognitief systeemtherapeut (Brugge)

Marijke Yserbijt Academiejaar 2022-2023

Dankwoord

Graag dank ik mijn ouders die mij de openheid en mensgerichtheid meegegeven hebben en de 'goesting, durf en leergierigheid' om te veranderen. Ook mijn dochters die me blijvend dankbaar en verwonderd maken over een leven dat bij jezelf start en naar ongekende eigen persoonlijkheden ontwikkelt, wat een blijvende ontdekking vormt.

De vele cliënten die ik gezien heb gedurende de voorbije jaren ben ik ook dankbaar en erkentelijk voor de inzichten die ze me gegeven hebben en voor het vertrouwen dat ze me schenken. Zonder hen zou ik dit eindwerk(je) / reflectiedossier niet kunnen maken. De 'therapeutische alliantie' speelt een grote rol in het zinvol oplossingsgericht aan de slag gaan zowel voor de cliënten zelf als voor mezelf.

Ook een woord van oprechte dank voor mijn partner die steeds mindful en geduldig in het leven staat en me toont hoe mooi eenvoud kan zijn.

Ik ben ook dankbaar dat ik mag en kan samenwerken met mijn 3 paarden Habibi, Luna & Apache. In de eerste plaats omwille van het dagelijkse mindful effect dat ze me zelf geven en zeker ook voor het heilzame effect op cliënten. De glimlachjes, de herkenning, het tevreden gevoel dat de paarden op zo natuurlijke wijze met zich meebrengen of teweeg brengen bij de cliënten is goud waard. Zelfs als je er niet 'bewust / doelgericht' mee bezig bent merk je een 'oplossingsgericht' therapeutisch effect.

Ook een groot woord van dank aan alle docenten van Korzybski. Ik ben dankbaar voor het 4 jarige traject dat mij vormde in het oplossingsgericht werken. Speciaal woord van dank aan Dr. Myriam Le Fevere waar ik de kans kreeg om mee samen te werken, zij belichaamt de oplossingsgerichte aanpak helemaal en het 'positief' denken in oplossingen komt in elk van haar bemoedigende en motiverende commentaren terug naar voren. Van elk van de docenten binnen hun eigen expertisegebied nam ik mee wat er werkte binnen mijn praktijk en wat ik kan toepassen in mijn begeleidingstrajecten met de paarden, en ook in de andere trajecten als stress en burnout coach, loopbaancoach en rouwbegeleider.

Dus zoals Steve De Shazer zei: 'Find out what works and do more of it' is een quote die ik graag meeneem en toepas tijdens het therapeutisch werken met de paarden evenals zijn inzicht dat 'oplossingen niet per se in verband hoeven te staan met problemen'.

Inleiding

Ik bestudeer in dit eindwerk de helpende factoren in oplossingsgerichte therapie met assistentie van paarden. Ik wil graag nader toelichten wat de oplossingsgerichte aspecten zijn die zo helpend blijken in de therapie met assistentie van paarden. Ik zal dit doen aan de hand van specifieke cases vandaar het eerste hoofdstuk 'Casuïstiek'.

Het oplossingsgerichte model is gegroeid vanuit de zoektocht naar werkzame factoren in therapie. Onderzoek van Duncan en Miller toont aan dat een van de belangrijkste werkzame elementen de therapeutische relatie is. Specifieke modellen of technieken zijn ondergeschikt aan deze therapeutische relatie. Het inzetten van de paarden tijdens bepaalde begeleidingen kan je beschouwen als een extra begeleider, hulpmiddel, oplossing soms ook om cliënten bepaalde zaken te laten ervaren, te laten zien. Dit is een extra resource in de therapeutische relatie waar zowel de cliënt als ikzelf baat bij hebben. De grondhouding van een therapeut is respectvol, authentiek, empathisch en onvoorwaardelijk. Dit komt exact overeen met hoe paarden tegenover de cliënten staan, de paarden zijn in het hier en nu en onvoorwaardelijk, zonder vooroordeelen. Het kunnen ervaren van veiligheid en vertrouwen in de therapeutische relatie is een voorwaarde om een proces van verandering op gang te brengen.

Onmiddellijk valt het me op in bovenstaande 'definitie' van de grondhouding van de oplossingsgerichte therapeut dat dit ook overeenkomt met de natuurlijke houding van de paarden. Daarin zit ook hun kracht: ze zijn respectvol (als jij dat bent), ze zijn authentiek (en ze merken het onmiddellijk als jij dat niet bent) en reageren mogelijks op 'incongruenties' die ze bij jou merken. Ze zijn in empathisch, ik licht dit later verder toe, het is voor hen van levensbelang om jouw houding goed in te schatten om te evalueren of er potentieel 'gevaar' is, het zijn vluchtdieren. Ook onvoorwaardelijk is een basishouding die bij de paarden hoort. Zij verwachten niets, zij bekijken 'mindful' hoe je hen benadert in het moment zelf en gaan daarop verder.

Aangezien deze oplossingsgerichte basishouding voor hen een heel natuurlijke houding is, zijn de paarden de perfecte co-begeleiders van het oplossingsgerichte therapeutische proces.

Ik sluit dit eindwerk af met een beschrijving van mijn eigen leerproces en evolutie in het oplossingsgericht werken.

In de bijlages vinden jullie ter ondersteuning van de casuïstiek 2 videotranscripten over oplossingsgerichte gesprekken bij de paarden.

Inhoudstafel

Dankwoord

Inleiding

A. Oplossingsgerichte kijk op de psychologie van het paard & interactie van de paarden met de mens in de therapeutische alliantie (cliënt-therapeut-paard)

B. Casuïstiek

1. Silke: pleegzorg – hechting - trauma
2. Merel: autisme spectrum
3. Aurelie: hechting – trauma
4. Alex: genetische afwijking, aangeboren mentale & fysische beperking

C. Basisbeginselen van oplossingsgerichte therapie toegepast in hippotherapie

1. Ericksoniaans Model
2. Systemisch en existentieel model
3. Brugs model gericht op oplossingen en vaardigheden
4. Brugs model is een metamodel

D. Oplossingsgerichte oefeningen bij de paarden

E. Aantal voorbeelden van therapeutisch werken met de paarden

- Werken met oorlogsveteranen
- Horse Boy Method (autisme)

F. Persoonlijke evolutie in het oplossingsgerichte werkveld

G. Conclusie

H. Bijlagen

Bijlage 1: Transcript Video Silke

Bijlage 2 : Transcript Video Aurelie

Literatuurlijst

A. Oplossingsgerichte kijk op psychologie van het paard & interactie met de mens

1. Psychologie van het paard als kuddedier en als vluchtdier

Om beter te begrijpen wat een paard kan brengen in oplossingsgerichte therapie lijkt het belangrijk om een aantal basisbeginselen van de psychologie van het paard te begrijpen. Vooral omdat één van de basisbeginselen om de paarden mee in te zetten in therapie of coaching het gegeven is dat de paarden op een zo natuurlijk mogelijke manier gehouden worden. Dit basisprincipe geeft je de zekerheid dat de paarden in hun interacties met onszelf en de cliënten ook op de meest natuurlijke manier gaan reageren.

Dit betekent concreet dat ze op een weide of groter terrein staan met mogelijkheid tot vrij rondlopen in kudde (of minstens 2 paarden). Dit betekent ook dat ze onbeperkt toegang hebben tot ruwvoer (gras/hooi) zoals in natuurlijke omstandigheden. Een paard(achtige) legt in de vrije natuur tot 16 km per dag af en is bij wijze van spreken continu aan het grazen. Een paard heeft een complex verteringssysteem en er worden voortdurend maagzuren geproduceerd

Als je paarden bijvoorbeeld in een manège-omgeving permanent gaat stallen in een box van 3x3m dan is de kans groot dat ze vroeg of laat 'stalgebreken' gaan vertonen zoals bijten aan het hout van de deur, knikken met het hoofd en daarbij een hikgeluidje maken, vermageren, wiegen van de ene poot op de andere. Dit zijn duidelijk zichtbare symptomen van stress en een copingsreactie op het gebrek aan beweging en een verkeerde manier van voeding geven. Als een paard in een manège-omgeving bijvoorbeeld maar 2x per dag voeding krijgt en maar een beperkte toegang tot ruwvoer heeft dan zal het pijn krijgen door maagzuren. Dit is een erg duidelijk symptomatische toestand die ik ook gebruik in mijn toelichting bij langdurige blootstelling aan stress. Ook paarden zoeken naar oplossingen om te copen met deze stress-inducerende omgeving.

Het paard is een kuddedier: zij functioneren in de kudde met een zeer duidelijke non-verbale communicatie. Dit betekent dat ze geen taal gebruiken en dat ze door hun houding en gedrag duidelijke grenzen stellen naar de andere paarden en ook naar mensen toe. Hun duidelijk gedrag is erg dankbaar om principes als grenzen stellen en duidelijke communicatie uit te leggen tijdens begeleidingen zowel bij kinderen als bij volwassenen. Ruud Knaapen spreekt in zijn 'Coachen met paarden. De wijsheid van de kudde.' Over de innerlijke kudde. (Knaapen R., 2022).

'Als je goed kijkt naar een kudde paarden, dan zie je een collectief dat voortdurend in beweging is en zichzelf (her)ordent rond bronnen als voedsel, ruimte en veiligheid. Hierbij weet elk lid exact zijn plek in de groep.' (Knaapen R., 2022)

Ik gebruik het sterk zichtbare 'kudde'-aspect dikwijls tijdens interventies met cliënten: de paarden en hun gedragingen zijn dan ook erg zichtbaar en aanwezig in het werkveld. De 'kudde' is ook een sterke systemische metafoor. In de bespreking van specifieke hulpvragen en cases ga ik graag verder in op de grote systemische hulpbron die door het inzetten van paarden geboden wordt.

Je kan een paard laten kiezen als 'buddy' tijdens een oefening en vragen waarom ze dat paard kiezen? Op zich speelt het absoluut geen rol welk paard er gekozen wordt, het gaat hem om de vraagstelling en vooral wat de cliënt antwoordt want dan krijg je zoveel extra info over de cliënt en hun systeem. Doordat er een aantal aspecten zo zichtbaar zijn in de 'opstelling' komen er dikwijls ook andere of nieuwe inzichten naar boven over het functioneren binnen het systeem.

Het paard is een vluchtdier: zij reageren onmiddellijk op stressoren door weg te lopen (dankbare visualisatie van onze para-sympathische reactie en het intrinsiek nut van stress en onze automatische fysieke reactie op stress. Wat specifiek is aan het paard is zijn gevoelige waarnemingsvermogen voor met name heel kleine bewegingen. Dit is voor het paard letterlijk van levensbelang. (Knaapen R., 2022).

2. Positieve effecten van interactie tussen mens en paard, toegepast in een oplossingsgerichte begeleiding met assistentie van paarden

- positief effect op ademhaling (hartcoherentie) Gormand C. 2021

Cohérence Cardiaque: ik leer geregeld de 3-6-5 methode aan tijdens begeleidingen in het kader van stress en burn-out. Ik gebruik hiervoor een filmpje op youtube en doe dit samen met de cliënt.

De 3.6.5 – methode (vgl. David O'Hare en overgenomen uit Gormand C. (2021))

Volgens David O'Hare, bedenker van de 3.6.5-methode 'is de evenwichtstoestand van de hartcoherentie fysiologisch, aangeboren en geprogrammeerd in ons autonome zenuwstelsel, we hoeven haar enkel te bereiken en te benutten'.

Volgens deze methode oefen je:

- *Drie keer per dag (ochtend, middag en avond)*
- *Zes ademhalingscycli per minuut (ritme dat resonantie mogelijk maakt)*
- *Gedurende ten minste 5 minuten*
- *365 dagen per jaar*

Het dagelijks beoefenen van hartcoherentie blijkt erg heilzaam en algemeen ondersteunend in stressbeheersing en emotieregulatie. Ik start met psycho-educatie over hartcoherentie en doe vervolgens de 3-6-5 methode gedurende 5 minuten met de cliënten. (Gormand C. 2021). Ik wijs cliënten ook tijdens begeleidingen met assistentie van de paarden op de rol van de ademhaling en de link naar stressregulatie en emotieregulatie.

De paarden tonen letterlijk wat het belang is van deze automatische fysische respons (hart sneller kloppen om spieren klaar te maken om weg te rennen bij gevaar) en wat ook het belang is van de ontspanning (rustiger ademen en ontspanning) na een stressrespons. Tijdens begeleidingstrajecten van cliënten in burnout, licht ik ook regelmatig bij de paarden, de nefaste gevolgen (fysisch en mentaal) toe van chronische stress. (Geraerts E., 2021).

Dankzij hartcoherentie kan je zelf de terugkeer naar kalmte activeren wanneer die niet meer automatisch wordt geregeld (wat het geval is bij onze 'moderne' chronische stress). Ook dit is erg oplossingsgericht, aangezien de cliënt de actor is in het eigen ontspanningsproces. Het werken met de paarden, waar je het 'automatische' proces kan laten zien en eveneens dit natuurlijke, niet-invasieve middel dat hartcoherentie is kan gaan toepassen en oefenen, is een erg ervaringsgerichte manier om bepaalde inzichten te bewerkstelligen.

Zoals Hélène Dellucci tijdens de trauma-module vermeldde is het effect van hartcoherentie 'besmettelijk' en ze gaf daarbij ook het voorbeeld van de paarden. Als je als cliënt erg onrustig bent en dus oppervlakkig en/of snel ademhaalt en zo bij de paarden komt, dan is de kans groot dat zij initieel ook erg onrustig reageren. Zij zullen als vluchtdier het potentieel gevaar evalueren. Indien ze constateren dat er

geen gevaar is, zal mogelijks hun rustige ademhaling en uitstraling een rustgevend effect hebben op de 'onrustige' cliënt.

- alternatieve vorm van communicatie (de taal voorbij)

Visualisatie van

- rustgevend (kalmerend effect door aanraking en door beweging)
- stimuleert om gevoelens makkelijker te uiten
- ervaringsgericht werken met paarden denken-voelen-doen

Je lichaam en het paard worden betrokken in een ervarings- en lichaamsgerichte totaalbeleving

- lichaamsgericht werken bij trauma

Als je wordt getriggerd dan valt het niet mee om weer om weer rustig te worden en volledig in het hier en nu te zijn. Je lichaam reageert vanuit de overlevingsrespons vechten/vluchten of bevriezen wat ervoor zorgt dat je neo-cortex tijdelijk wordt uitgeschakeld. Helder nadenken en even afstand nemen is dan onmogelijk.

Als je merkt dat iemand 'vastzit' in zo'n respons dan helpt het als je een paar eenvoudige grondingsoefeningen met die persoon doet. Dit kan ook erg gemakkelijk toegepast worden met de paarden. Een grondingsoefening is een oefening die, met behulp van bewegingen en/of de zintuigen, de persoon helpt om weer contact te maken met zichzelf en vervolgens met zijn omgeving.

Door heel bewust aandacht te besteden aan de oefening en aan wat je ervaart, vergroot je het lichaamsbewustzijn. De hartslag en ademhaling worden rustiger waardoor het autonome zenuwstelsel weet dat het veilig is en het lichaam kalmeert. Er ontstaat weer ruimte om na te denken en verbinding te maken.

We doen deze oefeningen mogelijks op het paards, waar de cliënt op het (rustige) paard zit op een bareback pad, dit is een dikker, zacht zadeldek dat op de rug van het paard wordt geplaatst zonder het gebruik van een traditioneel zadel. Het biedt een zachtere zitervaring en een beter contact met het paard. In het ervarings- en oplossingsgericht werken met assistentie van paarden heeft het zitten op een paard met bareback pad en dus direct contact met het paard heel wat 'oplossingsgerichte' lichaamsgerichte voordelen zoals:

1. Verbeterde evenwicht: het ontbreken van een traditioneel zadel en beugels daagt de ruiter uit om hun balans te vinden en te behouden. Dit laat de cliënt meer lichaamsgericht voelen. Dit versterkt ook de spieren die nodig zijn voor stabiliteit en evenwicht.
2. Sensorische stimulatie: het directe contact met de rug van het paard door middel van een bareback pad biedt sensorische stimulatie. Dit is nuttig voor mensen met sensorische verwerkingsuitdagingen (zoals bij autisme bvb), omdat het hen helpt om te wennen aan verschillende tactiele prikkels.
3. Verbeterd lichaamsbewustzijn: de cliënt wordt gestimuleerd om zijn houding aan te passen volgend op subtiele veranderingen (dit alles om in evenwicht op het paard te blijven).

Oplossingsgerichte oefening op het paard

Grondingsoefening op het paard (zittend op het paard zonder zadel op bareback pad).

Begeleider stapt met paard aangelijnd rond in de paddock.

1. Wees je bewust van je zitvlak op het paard
2. Wees je bewust van de 'wiegende' beweging van het paard
3. Beweeg rustig mee met de 'wiegende' beweging
4. Sla je armen rond je romp en blijf zo enkele minuten jezelf vasthouden
5. De 54321 methode toegepast in oplossingsgerichte hippotherapie

Samen met de cliënt gebruiken we de oplossingsgerichte 54321 methode in de begeleidingen met assistentie van de paarden met waar nuttig aanpassingen aan het gegeven dat de cliënt bijvoorbeeld op het paard zit. Deze 54321 techniek gebruiken we (cliënt en ik) regelmatig in oplossingsgerichte therapie als een eenvoudige strategie om de cliënt zijn emoties te reguleren en een gevoel van kalmte te bevorderen.

Hoe werkt deze 54321-methode?

1. Vijf dingen zien: begin door vijf dingen zien
Ik vraag de cliënt (die op het paard zit) om vijf dingen in onze omgeving op te merken die hij/zij kan zien. Het kunnen de manen van het paard zijn, de andere paarden, de schuilstal, de knotwilgen rond de weide, het zand in de paddock....Ik vraag de cliënt om zich te concentreren op elk van deze dingen gedurende enkele seconden.
2. Vier dingen aanraken
Ik vraag de cliënt om vier dingen te identificeren die hij / zij aanraakt: bvb. de teugels, de manen van het paard, de bareback pad, de rug van het paard... Ik vraag om erop te letten hoe elk van deze dingen aanvoelt.
3. Drie dingen horen
Ik vraag de cliënt om te luisteren naar drie geluiden zoals stemmen, vogelgezing de wind in de bomen....
4. Twee dingen ruiken
Ik vraag de cliënt om zich te richten naar geuren in de omgeving: bloemen, de geur van het paard, de geur van gemaaid gras....Ik vraag om diep in te ademen en te proberen de geur volledig waar te nemen.
5. Een ding proeven
Ik vraag tot slot om te letten op een smaak. Dit kan iets zijn wat de cliënt onlangs heeft gegeten of gedronken.

Dankzij deze oefening wordt de cliënt uitgenodigd om zijn/haar zintuigen te activeren en zijn/haar aandacht te richten op het hier en nu. De cliënt wordt op deze manier aangespoord om zichzelf weg te trekken van negatieve gedachten of intense emoties en te focussen op concrete ervaringen in het moment. Dit heeft een kalmerend effect en helpt om contact te leggen met de beleving van het moment samen met het paard en de omgeving.

B. Casuïstiek

In het algemeen kan ik zeggen dat de cliënten die zich aanmelden voor de hippotherapie/equicoaching dikwijls jongeren zijn. Dit is dan in samenspraak met de ouders die bewust op zoek gegaan zijn naar 'alternatieve' therapie om uiteenlopende redenen. Dikwijls omdat de jongeren graag met paarden/dieren werken en/of omdat ze 'therapiemoe' zijn en ze op zoek zijn naar andere types van begeleiding. Bij jongeren wordt de hippotherapie/equicoaching in vele gevallen gecombineerd met andere vormen van psychologische ondersteuning.

Ik werk eveneens als stress en burnoutcoach, bij volwassenen met (hulp)vragen rond stressmanagement, is het ook erg helpend om met assistentie van de paarden te werken. Op de eerste plaats zijn de paarden erg mindful (reageren in het moment) en ze oordelen niet (1 van de basisprincipes van het oplossingsgerichte werk), bovendien is het ook erg contextueel en visualiserend. Je brengt de cliënten letterlijk in een situatie die ze beleven, dit is visualiseren en zelf ook meedoen in de visualisatie. Het werken met paarden leent zich uitstekend tot een ervaringsgerichte vorm van therapie. Je zet cliënten letterlijk in een 'rustgevende' context en laat hen een bepaalde gewenste toekomst ('best hopes van Chris Iveson') beleven. Dit wordt als erg waardevol ervaren door cliënten. Bovendien helpt deze concrete ervaringsgerichte aanpak om cliënten weg te halen uit hun hoofd en onmiddellijk in het 'doen' en 'voelen' te brengen. De triade denken-voelen-doen komt dikwijls naar voren tijdens de oefeningen.

Casus 1

Silke, 14 jaar, studente land & tuinbouw (B-stroom)

Hulpvraag: hoe omgaan met 'afwezige', mentaal kwetsbare moeder in combinatie met het opbouwen van zelfvertrouwen.

Silke werd vanaf haar 2 jaar in pleegzorg opgevangen door de mémé (grootmoeder). Haar mama heeft zowel een fysische als mentale gezondheidsproblematiek. Ze heeft regelmatig psychoses en weigert hulp/medicatie.

We werken samen rond: verlies van mentale gezondheid mama / hechting / zelfvertrouwen / grenzen stellen

Silke wordt initieel vanuit pleegzorg gestuurd om op een alternatieve ervaringsgerichte begeleiding aan te bieden. Zij wordt al van jonge leeftijd begeleid en is 'therapiemoe'. Silke komt samen met haar pleegmama (haar grootmoeder) sinds twee jaar (sinds 2021).

Zij is sterk gegroeid in haar vertrouwen naar de paarden toe en bij uitbreiding ook zelfvertrouwen voor haarzelf. De wekelijkse gesprekken op zaterdag geven haar een structuur en veilige basis. We starten het gesprek samen met de 'mémé' en overlopen de voorbije week en de komende week samen. Vervolgens ga ik met Silke bij de paarden en doen we een stapoefening (beweging) in combinatie met emotieregulatie. Sinds kort doen we geregelde ook samen hartcoherentie (3-6-5), zowel Silke als haar mémé ervaren deze oefening als erg stabiliserend en passen dit zelf thuis ook toe. De 3-6-5 hartcoherentie wordt verder in detail beschreven.

Casus 2

Merel, 18 jaar, studente verzorging (B-stroom) ze werd na evaluatie (nog niet) gediagnosticeerd met autisme, ook al zijn er erg veel indicaties dat M. autistisch denkt en ze ervaart erg veel stress door het 'niet begrepen worden' en het 'zelf niet begrijpen' van sociale interacties op school en in haar gezin. (Mattelin E. hoofdstuk 13 De Therapeutische Alliantie, 2022)

Aangezien M. erg gefascineerd is door dieren wordt ze doorverwezen naar hippotherapie.

Hulpvraag: Hoe omgaan met de stroom aan 'prikkel' en hoe een sociaal kader vinden waar ik in pas?

We werken samen rond overprikkeling, suïcide, sociale angst. Zij vindt veel rust bij de non-verbale omgeving van de paarden. De sociale interacties tussen de paarden (R. Knaapen, 2020) ervaart zij als eenduidiger en eenvoudiger dan haar dagelijkse realiteit op school.

We doen eenvoudige, repetitieve oefeningen en praktische taken met de paarden, steeds volgens een vaste planning. Ik betrek haar ook bij het organiseren van een opendeurdag bij de paarden waar zij als 'helper' meehelpt. We bespreken op voorhand nauwkeurig de 'planning', wie wanneer zal komen en welke haar taken zijn. Zij doet het erg goed tijdens de opendeurdag, ook al zijn er bij momenten veel nieuwe mensen (bvb bij wisseling van de groepjes van 3). We hadden tevoren besproken dat zij als het té druk was voor haar of als ze niet direct met het paard Luna moest rondstappen als begeleider dat zij dan in een aparte weide mocht met één van de 3 paarden zelf bezig zijn. Ze heeft dit ook een aantal keren gedaan. We hebben achteraf het verloop van de opendeurdag besproken en zoals zij zelf vertelde was het kunnen helpen en een duidelijke rol hebben een succeservaring voor haar.

Oplossingsgerichte aspecten in de omgang met de paarden zijn voor Merel:

- Vaste rituelen, steeds in dezelfde volgorde: bij de paarden gaan, op het paard zitten en eenvoudig rondstappen, paarden hooi geven en de schuilstal opruimen, 10 minuutjes met de hond gaan wandelen
- Contextuele rust en hartcoherentie: Het lijkt haar rustig te stemmen dat het een prikkelarme omgeving is en dat de paarden haar erg rustig benaderen, ook zichzelf benadert hen rustig.
- Duidelijke communicatie: ze begrijpt en leest de communicatieve signalen van de paarden goed en dit is 'herkenbare' en eerder prikkelarme omgeving. De non-verbale interacties tussen de paarden lijken voor haar eenvoudiger in beleving en interpretatie dan de complexe, verbale interacties tussen mensen.
- Bilaterale beweging bij het op het paard zitten: we doen regelmatig een stapoefening waarbij zij op het paard Luna zit zonder zadel (op bareback pad) zodat ze de warmte en beweging van het paard goed voelt). De wiegende beweging is voor haar een ervaringsgerichte, rustgevende totaalbeleving.

Als ik haar zelf vraag wat ze zo fijn vindt bij de paarden zegt ze:

- Er wordt hier niets van mij verwacht, het is duidelijk en eenvoudig (eenvoudige, duidelijke situatie)
- Ik mag gewoon mezelf zijn tussen de paarden (systemisch)
- De rust (prikkelarm) en de vrijheid
- De connectie die ze ervaart bij de paarden

Casus 3

Aurelie, 28 preventie-adviseur in een Brusselse secundaire school (jonge vrouw van 1995 die sinds een jaar samenwoont met haar vriend).

Ze meldt zich aan met extreme stress management hulpvraag; ze heeft ook uitgesproken fysische klachten zoals slecht slapen, seksuele blocage, geheugenproblemen, sociale angsten.

Hulpvraag: hoe omgaan met 'egocentrische' moeder en hoe 'copen' met stress in de werkomgeving en bij uitbreiding algemeen stressmanagement.

We werken samen rond: trauma, hechting, zelfvertrouwen, stressmanagement

Ze wil graag met de paarden werken, ze is een grote dierenvriend (voornamelijk honden en katten), met de paarden heeft ze geen ervaring en ze wil 'hippotherapie' graag ervaren, zij heeft dit zelf beslist (actor in haar veranderingsproces).

Zie script van video van consultatie 2 (kennismaking met de paarden) in bijlage 2.

Tijdens de kennismaking met de paarden deed ik psycho-educatie rond het nut van stress. We konden samen zien hoe paarden kunnen copen met hun stress door bijvoorbeeld snel weg te lopen tijdens een potentieel gevaarlijke situatie en vervolgens zeer snel een ontspannende activiteit in te bouwen zoals 'rollen in het zand' of rustig beginnen grazen. Op deze manier houden zij hun veerkracht op peil. (Sapolski R, Why zebras don't get ulcers, 1994). Het rollen is een erg zichtbare activiteit. Bij dit soort concrete gedragingen kan je als begeleider ook duidelijk het verschil laten inzien met de manier waarop wij als mensen omgaan met stress. Helaas zijn wij als mens erg bedreven geworden om op continue basis signalen door te geven (bewust of onbewust) alsof er continu gevaar is. Op die manier wordt ons lichaam en onze geest continu onderworpen aan stress en de fysische en mentale gevolgen hiervan. Het op tijd inbouwen van ontspanningsmomenten wordt niet altijd gerespecteerd en/of erkend waardoor onze veerkracht ondermijnd wordt en waardoor er gevolgen/symptomen opduiken als nekpijn, migraine, verhoogde bloeddruk, verhoogde cortisol, hyperventilatie. Naast deze fysische symptomen kan je hiermee samenhangend ook mentale symptomen zien opduiken zoals low mood, depressie, burnout.

Reflectie: Aurelie is een erg zorgzame en goedlachse persoon die lijkt gevolgen te hebben van trauma tijdens haar jeugd in combinatie met hechtingsmoeilijkheid met de mama. Ze heeft een uitstekende band met haar papa en zijn moeder 'marraine'. Ze woont sinds een klein jaar samen met haar vriend en blijft nog geregeld bij haar vader en grootmoeder logeren. Ze woonde sinds haar 16^{de} bij haar papa en marraine omdat er een erg traumatiserend voorval gebeurd was bij de mama in het nieuw samengestelde gezin waar ze sinds de scheiding woont (sinds haar 2 jaar) samen met 2 kinderen van de stiefpapa. Ze verbergt haar onzekerheid onder een (bij momenten zenuwachtige) glimlach.

De relatie met de stiefzus en stiefbroer verloopt moeizaam. Haar eigen mama (opvoedster) is erg dominant en kiest na een traumatiserend incident als Aurelie 16 jaar is resoluut de kant van de nieuwe partner en zijn kinderen. Dit traumatiserend

incident blijft Aurelie achtervolgen: Zij vindt op dat moment de stiefzus thuis na een zelfmoordpoging met pillen. De ambulance wordt gebeld en de mama en de stiefvader vertrekken mee naar de spoed en 'vergeten' Aurelie thuis. Er wordt geen extra zorg/aandacht aan Aurelie besteed in deze stresserende periode. Aurelie volgt zich in de steek gelaten en na een incident met de stiefvader (hij zet zijn handen rond haar hals tijdens een ruzie).

Bij aanvang van de begeleiding spreekt ze vooral over de stress en gebrek aan zelfvertrouwen op het werk. Ze is ook al een tijdje in begeleiding bij een psycholoog, ze is door de psycholoog doorverwezen naar mij om in parallel een begeleiding met de paarden te volgen, eerder loopbaangericht. Ze komt na het loopbaanstuk snel terug uit bij traumagerelateerde klachten. Ze heeft ook een verslag van een psychologisch/ontwikkelingsgericht psychologisch onderzoek dat ze gekregen heeft (op aanraden van haar stagebegeleiders in haar bachelor 'opvoeding van het jonge kind'). Dit verslag heeft geen diagnose gebracht, er staat in dat er een ontwikkelingsvertraging is mogelijks door trauma. Dit verslag maakt haar onzeker en ze wil absoluut dat ik het doorlees. Ze is anderzijds wel erg trots dat ze haar Bachelordiploma (met vertraging) behaald heeft.

Naast oplossingsgerichte gesprekstherapie in de praktijkruimte gaan we geregeld bij de paarden, dit brengt haar rust en tegelijkertijd worden we ons bewust van de duidelijke opmerkingszin bij de dieren, waar ze zich expert toont in het zin geven aan het gedrag van de paarden. Deze opvallende eigenschap van gedragsexpert bij dieren die snel zichtbaar wordt in haar interacties met de paarden en de hond Max geeft haar een enorme vertrouwensboost.

Ik doe ook de oefening symbolic figures met haar. Deze oefening wordt verder in meer detail beschreven.

Casus 4

Alex: 4 jarige jongen met aangeboren genetische afwijking met fysische en mentale beperking (non-verbaal)

Hulpvraag: mama wil graag het (oplossingsgericht) effect zien van de paarden. Zij blijft aandringen en hoewel ik normaal niet met jonge kinderen werk en met deze vorm van aangeboren beperkingen (non-verbaal) stem ik toe dat ze met het gezin tijdens een opendeurdag (als ik hulp heb) komen. De vraag die zich aandient op het moment zelf is een vraag van 'tot rust komen'.

We werken dus rond rust; Alex is erg onrustig bij aankomst en maakt ongecontroleerde bewegingen met armen en benen. Ik zet me bij hem op het paard en houd hem in evenwicht (we rijden zonder zadel zodat we de warmte en de beweging van het paard Luna goed voelen). Alex blijft initieel onrustig en probeert een aantal hoge klanken te maken. Van zodra Luna zich in beweging zet wordt hij geleidelijk aan rustig, de wiegende (bilaterale) beweging, de warmte, de rust Het lijkt wel een hypnotiserend effect te hebben.... Zelfs ik voel hoe mijn ogen zwaarder worden en hoe ik in slaap zou kunnen vallen... Alex leunt rustig in mijn armen.

Wat is oplossingsgericht helpend bij deze interventie ?

- de warmte van het paard; we zitten zonder zadel, dus je voelt de warmte en de beweging van het paard goed (en je beenspieren voelen de warmte van het paard) – dit werkt stress-verlagend

- de 'bilaterale' wiegende beweging, de hartcoherentie samen met het paard; zoals Hélène Dellucci tijdens module 4 vermeldde de rust (rustige ademhaling van het paard) gaat over naar de cliënt, de therapeut en omgekeerd. Ook de algemene rust in de weide gaat over naar de cliënt ...toch sterk oplossingsgericht dat ook zonder taal met assistentie van de paarden helpende interventies kunnen geboden worden door het ervaren van beweging, de rust en de context.



C. Basisbeginselen van oplossingsgerichte therapie toegepast in hippotherapie

Ik start graag met een overzicht van de oplossingsgerichte basisbeginselen van Steve de Shazer uit 'Oplossingsgerichte Therapie in de praktijk. Wonderen die werken (2013)'. Ik vind mij helemaal terug in deze erg pragmatische aanpak en op het eerste zicht eenvoudige beschrijving van oplossingsgerichte therapie.

- repareer niet iets wat niet stuk is
- als iets werkt doe het dan vaker
- als iets niet werkt probeer dan iets anders
- kleine stapjes kunnen tot grote veranderingen leiden
- de oplossing hoeft niet per sé in verband te staan met het probleem
- de taal van de oplossingsbeschrijving is anders dan die van de probleembeschrijving
- geen enkel probleem is er altijd: er zijn altijd uitzonderingen die gebruikt kunnen worden
- de toekomst is maakbaar en onderhandelbaar

Het oplossingsgerichte model is gegroeid vanuit de zoektocht naar werkzame factoren in therapie. Onderzoek van Duncan en Miller toont aan dat een van de belangrijkste werkzame elementen de therapeutische relatie is. Specifieke modellen of technieken zijn ondergeschikt aan deze therapeutische relatie.

Focus op de cliënt en resources van de cliënt en bovenal je cliënten graag zien. (Isebaert L. & Lefevere G., 2022). Ik herken me in deze basisopvatting, ik probeer tijdens het therapeutisch proces dicht bij de cliënt te blijven en sterk door te vragen op 'Best Hopes' en reeds aanwezige hulpbronnen, dit alles vanuit het basisidee dat een cliënt de grootste expertise heeft over zichzelf. Ik ben er ook van overtuigd en zie het dikwijls in de praktijk dat cliënten zelfhelende capaciteiten in zich hebben.

Ik vind het ook heel frappant en bekijk met heel veel respect de overlevingsstrategieën van cliënten. Vele cliënten presteren het om in moeilijke omstandigheden te 'overleven' met hun eigen oplossingen. Deze oplossingen lijken soms voor de buitenwereld eerder problemen en toch heb ik respect voor een op dat moment best mogelijke oplossing voor de cliënt. Ik zal hier ook de klemtoon op leggen in mijn vraagstelling 'Hoe ben je erin geslaagd om in deze moeilijke omstandigheden te blijven doorgaan?'. Prof. Dr. Bessel Van der Kolk vermeldt dit ook in zijn boek 'Traumasporen (2016) onder de titel 'Als problemen in feite oplossingen zijn'.

1. Ericksoniaans model

- Context creëren die tot oplossingen leidt

=> ik stel tijdens de begeleidingen vast dat tijdens het werken met de paarden de bijzondere, natuurlijke context ook zoveel brengt voor cliënten en hen het platform, letterlijk de ruimte biedt om anders te kijken en opties te verkennen.

=> ook werken we in een volledig andere set up dan de klassieke consultatieruimte, voor bepaalde cliënten geeft dit extra mogelijkheden bvb cliënt met autisme: we zitten niet tegenover de cliënt, we lopen ernaast, op die manier voelt de autistische cliënt zich minder direct benaderd.

- Wat wil de cliënt? Doelstellingen zoeken samen met cliënt en met de paarden: het werken met de paarden geeft me meer mogelijkheden om het doel en de resources van cliënten samen te exploreren op een oplossingsgerichte manier

Hippotherapie is een vorm van therapie waarbij paarden worden gebruikt als een therapeutisch instrument om verschillende fysieke, mentale en emotionele problemen te behandelen. De principes van Ericksoniaanse oplossingsgerichte therapie kunnen worden geïntegreerd in de hippotherapie om positieve verandering en groei te bevorderen. Hier zijn enkele voorbeelden van hoe deze principes kunnen worden toegepast:

1. Belangrijk basisprincipe: Focus op de oplossing: In plaats van zich te richten op het probleem of de beperking van de cliënt, concentreert de therapeut zich op het duidelijk 'zetten' samen met de cliënt van de gewenste veranderingen en doelen.
Bij hippotherapie stel ik oplossingsgerichte vragen zoals: "Wat bereik je tijdens deze sessie met de paarden?" of "Hoe wil je je voelen na het werken met het paard?". De combinatie van deze vragen met ervaringsgerichte oefeningen en visualisatie-oefeningen creëren heldere beelden en ervaringen samen met de paarden over de gewenste oplossing. Dit werkt als een hypnotische inductie van het gewenste (cfr. Studie van M. Erickson - Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: selected papers of M. Erickson by J. Haley).
Bij de oefeningen met de paarden (verder in dit eindwerk) beschrijf ik een typische doelgerichte oefening 'De logical levels van Bateson'. Bij deze oefening gaan we in eerste instantie samen met de cliënt het doel of de oplossing duidelijk zetten 'Waar wil de cliënt naartoe?'. We stappen ook letterlijk naar dit doel.
2. Werken met de hulpbronnen van de cliënt: oplossingsgerichte therapie benadrukt het belang van het identificeren en benutten van de hulpbronnen en sterke punten van de cliënt. In hippotherapie kan je gaan focussen op de aanwezige competenties en succesvolle ervaringen met het paard. Door deze hulpbronnen (resources) te versterken stimuleer je de cliënt om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en om bestaande uitdagingen beter het hoofd te bieden.

3. Het gebruik maken van metaforen en indirecte suggesties: bij de Ericksoniaanse/oplossingsgerichte therapie maken we gebruik van metaforen en indirecte suggesties om verandering in de gewenste richting teweeg te brengen. In de oefeningen met de paarden werken we dikwijls metaforisch bvb ik laat hen een paard kiezen en blijf doorvragen welke eigenschappen dit paard volgens hen heeft die maken dat zij dit paard kiezen. Ook de oefening symbolic figures doe ik in het echt met de paarden. Het is hier belangrijk dat de cliënt zich herkent in bepaalde eigenschappen van deze symbolic figures. We gaan ook dikwijls situaties visualiseren en de paarden stellen 'metaforisch' iemand voor. We stappen ook letterlijk door bepaalde situaties met de paarden en eveneens laten de paarden een bepaald gedrag zien dat besproken wordt en helpt om tot bepaalde inzichten te komen of anders naar een situatie te kijken.

2. Systemisch en existentieel model

Hippotherapie leent zich uitstekend tot systemisch werk. Systemisch werken is een benadering waarbij het individu wordt gezien als onderdeel van een groter systeem, zoals een familie, een team of een gemeenschap. Het richt zich op de dynamiek en interacties binnen het systeem en hoe deze een invloed hebben op het individu. Aangezien we bij hippotherapie letterlijk tussen de kudde gaan staan, en het gedrag van de paarden mee integreren in de oefeningen en gesprekken zijn dit dikwijls erg systemisch gerichte ervaringen voor de cliënt. Paarden zijn kuddedieren en hun individueel gedrag is in vele gevallen verbonden aan de kudde, met andere woorden aan het 'systeem'. Veel van de psychologie en de systemische dynamieken bij de paarden vind je terug in de boeken van Knaapen Ruud en Kohanov Linda (2013). Aangezien de paarden en hun gedragingen 'metaforisch' geïntegreerd worden in onze oefening en gesprekken brengt de hippotherapie systemische inzichten die ik dankbaar mee zichtbaar maak.

3. Brugs model gericht op oplossingen en vaardigheden

In de oplossingsgerichte therapie met assistentie van paarden gaan we erg pragmatisch te werk. We gaan aan de hand van ervaringsgerichte oefeningen de autonomie en zelfsturing van cliënten stimuleren. We moedigen hen aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen verandering en beslissingen, zo ervaren zij in de oefeningen dat ze 'actor' zijn in hun eigen veranderingsproces. Bij hippotherapie gebeurt dit bijvoorbeeld door de cliënt aan te moedigen om keuzes te maken (welk paard, wat zijn de metaforische eigenschappen van het paard dat gekozen wordt...). Ook gaan we de cliënt keuzes aanbieden, welk soort oefening, welk tempo..?

4. Brugs model is een metamodel

Het belang van de therapeutische alliantie en het kijken naar oplossingsgericht werken als een metacontext (Isebaert L. & Lefevere G. 2022) kan ik alleen maar beamen, dankzij de opleiding (met intervisie en supervisie) en de vele hippotherapiesessies heb ik het gevoel dat ik het oplossingsgerichte adem als

begeleider en ik ben me erg bewust van het belang van de therapeutische alliantie.

Onderstaande basisovertuigingen neem ik graag mee in mijn begeleidingstrajecten:

- De oplossing staat niet noodzakelijk in verband met het probleem (Steve De Shazer)
- Focus op waar we naartoe willen (positief geformuleerd) en niet op 'het probleem'
- Uitgangspunt: de cliënt heeft zelf al stappen gezet naar een oplossing en heeft verwachtingen of hoop die in een oplossingsgerichte aanpak nog verder uitgebreid worden tijdens het therapeutisch proces. Deze aanpak wordt ook toegelicht in 'De kracht van het kleine verschil' onder de titel Placebo, hoop en verwachtingen (die staat voor 15 % van de outcome van de begeleiding) naast de belangrijke therapeutische alliantie.

Ik onthoud ook uit de lessen dat het focussen op het kleine verschil dat al aanwezig is, zelfs voor de eerste consultatie een basishouding aangeeft van ons als therapeut die ook al een verschil maakt

Voorbeeldvragen die peilen naar het verschil dat er reeds is en het verwachte verschil (de Bruin L. 2017)

Wat is er al een beetje beter gegaan sinds je besloot een afspraak te maken voor de hippotherapie?

Wat voor soort dingen doen de paarden met jou?

Wat gaat er al anders?

Wat gaat er anders tegenover toen je besliste om naar hier te komen ?

Aan de hand van een schaalvraag: Stel dat je 1 punt hoger staat op de schaal. Waaraan merk je dat dan als eerste? Waaraan merk ik dat ? Waaraan merken de paarden dat?

Wat zou de eerste aanwijzing zijn dat je deze stap hebt gezet?

D. Oplossingsgerichte oefeningen bij de paarden

1. Eenvoudige oefening: Borstelen & bij paarden zijn

Erg eenvoudige oefening gewoon bij een paard zijn en borstelen, aaien eventueel in combinatie met stabilisatie-oefening zoals de 'Butterfly'. Dit is ook bij kinderen een erg toegankelijke kennismakingsoefening die hen onmiddellijk op hun gemak stelt.

De 'Butterfly' oefening is een stabilisatie-oefening die gebruikt wordt bij therapeutische begeleidingen om de symptomen van trauma te verminderen en de stabilisatie van de persoon te bevorderen. Er wordt gebruik gemaakt van bilaterale stimulatie van de hersenen en het lichaam via tikken op het lichaam. Bij 'butterfly' ga je de armen gekruist over het bovenlichaam brengen met je handen op de schouders en afwisselend tikken met de handen op de schouders. Dit is een bilaterale stabilisatie-oefening die ik gemakkelijk kan toepassen bij de paarden en zelfs als een cliënt op het paard zit (Trauma module H. Dellucci).

Er wordt verondersteld dat het gebruik van bilaterale stimulatie de communicatie tussen de beide hersenhelften verbetert, de aandacht afleidt van traumatische herinneringen en het zenuwstelsel kalmeert. Dit kan helpen om de emotionele lading van traumatische herinneringen te verminderen en de persoon te helpen beter om te gaan met de gevolgen van een traumatische gebeurtenis.

Soms zijn cliënten onrustig, gestresseerd, angstig dan is dit soort 'eenvoudige' weinig vragende oefening erg oplossingsgericht op volgende vlakken:

=> om hen laten kennis maken met de paarden => therapeutische relatie opbouwen

=> borstelen en aaien : vorm van bilaterale stimulatie en werkt stressverlagend (cortisol verlagend)

=> hartcoherentie bij de paarden: het vertragen van de ademhaling van de cliënt zal een effect hebben op de paarden en omgekeerd. Als onze hartslag en ademhaling vertragen (Gormand C. 2020) dan werkt dit aanstekelijk en zullen de paarden ook rustiger worden. Hélène Dellucci haalt het voorbeeld van 'besmettelijke' hartcoherentie ook aan tijdens haar trauma-opleiding. Het werkt in beide richtingen: als cliënten erg kort en onrustig ademen dan zullen paarden dit overnemen en mogelijks onrustig worden. Het is voor paarden van levensbelang om alert te zijn voor potentieel gevaar, zij zijn vluchtdieren (Kohanov L. 2014).

=> grooming : grooming bij dieren betekent vachtverzorging of het sociale proces bij dieren waar ze elkaar schoonmaken of qua uiterlijk onderhouden. In bredere zin is het een vorm van sociale verzorging bij dieren onderling die deel uitmaakt van ontspannen en het bevorderen van het gevoel van gezelligheid en vertrouwen.

Er bestaat verschil van mening of grooming belangrijker is voor de praktische gezondheids- en hygiënische aspecten, of dat de sociale aspecten een grotere rol spelen. Algemeen wordt aangenomen dat grooming oorspronkelijk louter een verzorgende hygienische functie had, gesterkt door het feit dat het vaak lichaamsdelen betreft die middels autogrooming slecht bereikbaar zijn. Met name bij sociale diersoorten heeft grooming zich echter ook als een zeer belangrijk sociaal

aspect ontwikkeld, wat mogelijk belangrijker is geworden dan de verzorgende factor. Sapolsky vermeldt dat het bij dieren stressreducerend werkt (foto p. 357 & comments in boek 'Why zebras don't get ulcers' van Robert Sapolsky (2004) en cohesie bevorderend. In de begeleidingstrajecten met assistentie van paarden valt het op dat het ook voor cliënten stressreducerend werkt (borstelen en verzorgen van de paarden) en bovendien heeft het een positieve invloed op de therapeutische alliantie tussen cliënt – paard – therapeut.

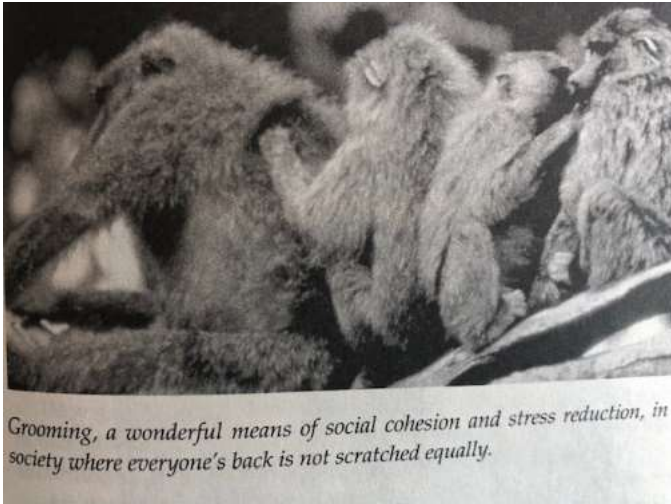


Foto Sapolsky R. (2004) Why Zebras don't get ulcers, foto p. 357

2. Logical levels van leren of Bateson & Dilts

Gregory Bateson formuleerde het concept van Logical Levels van leren als een mechanisme in de gedragswetenschappen, gebaseerd op de studies van Bertrand Russel. Bateson identificeerde vier basislevels van leren en veranderen, waarna Robert Dilts deze aanvulde tot zes: identiteit, waarden en normen, mogelijkheden, gedrag en omgeving.



Figuur 1 – 6 logical levels (Dilts & Bateson)

Betreft een erg sterke visualisatie-oefening (erg oplossingsgerichte aanpak om een gewenste toekomst 'best hopes' duidelijk te zetten), die ik dikwijls gebruik toepas met assistentie van de paarden.

We doorlopen letterlijk met een paard en/of de paarden de verschillende 'levels'.

Het doel wordt duidelijk gezet/gedefinieerd door de cliënt op basis van oplossingsgerichte vragen, we richten ons op de oplossing/gewenste toekomst en niet op het probleem. Dit is een erg oplossingsgericht basisprincipe 'Je blindstaren op problemen leidt niet per definitie tot werkbare oplossingen. Er bestaat namelijk vaak geen causaal verband tussen de oorzaak van een probleem en de oplossing.' (de Bruin L. 2017)

Via oplossingsgerichte vragen 'vraag of loods' ik cliënt en paard doorheen de stappen, de kernwoorden hangen ook omhoog aan de zijkant van de paddock waar we met de paarden aan de slag gaan.

In de eerste plaats laat ik de cliënt een paard kiezen (cliënt in actor positie).

Ik stel de vraag: Wat maakt dat je dat paard kiest? Welke rol dit paard zal spelen in het proces/het stappen naar gewenste doel.

Oplossingsgericht betekent dit concreet vragen naar resources en de cliënt als het ware 'betrappen' op wat ze reeds doen in de gewenste richting:

1. Wat doe je al?

=> vragen naar succeservaring en autopoëtische capaciteiten samen opsporen door te vragen naar successen die er al zijn

2. Hoe doe je dat?

=> doorvragen naar eigen resources

3. Zijn er nog zaken/mensen die je ondersteunen ?

=> vragen naar relationele resources

Oplossingsgerichte vragen (de Bruin L. 2017) bij visualiseren van de gewenste toekomst

- **Doel/missie:** Mirakelvraag om het doel duidelijk te stellen in deze oefening.

Ik ga je nu een vreemde vraag stellen, stel je gaat slapen en je staat 's morgens op en het probleem/uitdaging dat je hier naartoe heeft gebracht is voldoende opgelost of je kan er weg mee... je staat 's morgens op en je merkt dat er iets is veranderd. Je hebt geen last meer van het probleem waarvoor je hier bent. Waaraan merk je dat als allereerste.

=> Schaalvragen over het wonder (de Bruin L. 2017)

Waar sta jij op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor het slechtste moment dat je kent en 10 voor de situatie waarin het wonder gebeurt?

Op welk punt op de schaal staan situaties die al een beetje lijken op het wonder?

Hoe voelt het voor jou als je je nu inbeeldt dat je op dat cijfer staat?

Wat zie je je jezelf doen, wat hoor je anderen zeggen? Wat zie je het paard doen?

- **Omgeving:**

Zoals in een film (de Bruin L. 2017)

Vertel me eens in detail wat er allemaal te zien is in deze film (je bevraagt dit successcenario) ?

⇒ Hoe doe je dat ? = eigen resources helpen ontdekken en duidelijk maken voor de cliënt 'ik kan het'

Stel dat je je beste vriendin vraagt om een foto te maken op het moment waarop je je doel hebt bereikt? Wat is er te zien op de foto?

⇒ Hoe doe je dat? = de eigen vaardigheden laten ontdekken

Wanneer had je al eens een moment dat op die foto/film leek (is vragen naar uitzonderingsmomenten)

Hoe ziet de omgeving eruit als het probleem er niet meer is. Waar zijn jullie (cliënt en paard)? Hoe kan je zien dat het probleem al verder de gewenste richting uitgaat. Wat valt er het meeste op?

- **Gedrag:** wat doen jullie / je als het probleem opgelost is, hoe gaan vrienden/familie/anderen zien dat het probleem al verder opgelost is in de gewenste richting aan je gedrag?

Wat merk je wanneer je opstaat, je aankleedt en klaarmaakt?

Wat doe je anders dan anders? Wat valt je verder nog op?

Wat doe je op deze dag en wat valt jou en andere mensen op?

Hoe ziet je in je omgeving dat het wonder gebeurd is? Hoe ziet je omgeving dat je dat doel bereikt hebt

- **Vaardigheden:** wat kan je als dit probleem opgelost is? Welke vaardigheden van jou zijn duidelijk zichtbaar?

Welke eigenschappen gebruik je om te doen wat je aan het doen bent? Hoe slaag je erin / welke talenten/ eigenschappen heb je om te doen wat je (nu het wonder gebeurd is) doet ?

- **Overtuigingen**

Onderzoek de congruentie tussen de verschillende niveaus. Paarden zijn erg gevoelig voor non-congruentie en vertonen mogelijks tijdens de oefening een bepaald gedrag. Je kan hier dan op doorvragen. Zijn de overtuigingen en waarden in lijn met het gewenste gedrag? Ondersteunen de omgeving en capaciteiten het bereiken van het doel?

- **Identiteit**

Hoe ziet de cliënt zichzelf in relatie tot het probleem of doel?

Welke eigenschappen heeft het paard in relatie tot het doel?

- **Het wonder/missie/doel**

Doorvragen (wat nog meer) en laten beschrijven zoals in een film en met aandacht voor het kleine en grote verschil.

Bedenking: het proces op zich is oplossingsgericht, ook de beleving: cliënten stappen door de beleving, het is eigenlijk een sterke visualisatie. Ook de context is helpend, er zijn de paarden 1 paard gaat mee door het proces en de cliënt gaat hiermee aan de slag en mogelijks speelt er ook iets een rol met de anderen paarden.

De oefening wordt uitgevoerd met het paard aan de hand en met een bepaalde dynamiek/flow. Als begeleider loop je achter de cliënt en het paard en begeleid je het proces door met een bepaald tempo de vragen te stellen. Je gaat ook wat de cliënt zegt telkens bij ieder 'level' herhalen.

3. Symbolic figures

Een toepassing bij de paarden van een oefening die tijdens de trauma-opleiding gebracht wordt door Hélène Dellucci. Ik gebruik deze oefening dikwijls. Waar ik dan ook de paarden zal laten 'utiliseren' als symbolic figure. Ook bij kinderen werkt dit erg motiverend om de kinderen hun resources te laten aanspreken.

Tijdens de eerste Covid Lockdown heb ik bij een meisje van 14 met enorme sociale angst en extreme stress om terug naar school te gaan (met sterke neklachten) deze oefening gedaan waar we letterlijk de eerste schooldag doorlopen hebben met als symbolic figure de pony erbij. Zij is zo naar school gegaan met de pony er in gedachten bij om de eigenschappen/resources die het meisje van 14 in zich heeft te laten 'utiliseren'. Deze pony was voor haar moedig en nieuwsgierig en wou graag naar school gaan.

4. Leidoefening

Je vraagt de cliënt om een paard te kiezen (doorvragen op eigenschappen/gedragingen bij de paarden die helpend zijn).

Vervolgens ga je vragen dat de cliënt het paard naar een bepaalde plek brengt met of zonder halster en touw. Je benoemt wat je ziet gebeuren, interactie met het paard, manier waarop en bevraagt dit.

Paarden tonen heel veel in dit soort 'simpele' oefening. Op basis van de antwoorden van de cliënt kan je de resources die (al) aanwezig zijn bij de cliënt opsporen. Je kan doorvragen op 'succeservaringen' die je ziet gebeuren terwijl de cliënt het paard rondleidt en / of doorvragen als je de cliënt ziet reageren op een bepaalde uitdaging in het leidproces.

E. Mijn persoonlijke evolutie in het oplossingsgerichte gedachtengoed

Doorheen de 4 jarige opleiding en tijdens de oefeningen ben ik mij bewust geworden dat oplossingsgericht werken een basishouding betreft waarmee je in het leven staat en vooral ook waarop je naar cliënten kijkt. Het betreft een 'kijken' in mogelijkheden en niet in beperkingen. Dit strookt volledig met hoe ik graag naar hoe ik gaag Ik ben er mij zeer sterk van bewust (geworden) dat de cliënt centraal staat en dat de cliënt er staat als expert in zijn / haar eigen proces.

Ik betrap er mezelf op dat ik het mezelf zodanig eigen gemaakt heb dat ik vele van de basisbeginselen van OT als vanzelfsprekend beschouw en ze ook 'automatisch' toepas tijdens de therapeutische sessies.

Het in mogelijkheden kijken naar een cliënte is hoopgevend en fijn voor zowel mij als de cliënt. Zoals Steve de Shazer zegt de oplossing heeft niets te maken met het probleem.

Het systemisch oplossingsgericht werken zijn 2 uitgangspunten die ik continu bewaak tijdens begeleidingen.

Mijn passie voor taal, samen met mijn initiële taalgerichte opleiding wordt enorm ondersteund door de rol die taal speelt bij Oplossingsgerichte Therapie. Het was voor mij aangenaam om te constateren dat het bewust gebruik maken van oplossingsgerichte taal een essentiële rol speelt, het is de belangrijkste tool waarmee we communiceren met de cliënten om samen oplossingen te vinden.

In oplossingsgerichte therapie wordt veel aandacht besteed aan de taal die gebruikt wordt door zowel de therapeut als de cliënt. Als oplossingsgericht therapeut let je op specifieke taalpatronen en woordkeuzes die kunnen bijdragen aan het creëren van hoop.

Hieronder geef ik enkele tips voor het gebruik van oplossingsgerichte taal:

1. focus op oplossingen door gebruik te maken van taal die gericht is op mogelijkheden en verandering.
2. schaalvragen: door het gebruik van cijfers en het visualiseren van vooruitgang (in ervaringsgerichte oefeningen met de paarden) helpt taal de cliënt om concrete doelen te stellen en zich bewust te worden van hun eigen verandering.
3. Uitzonderingen benadrukken: ook in de keuze van onze taal gaan we nadruk leggen op positieve uitzonderingen. Ook uitzonderingen die we zien gebeuren tijdens de interactie met de paarden.
4. Positieve formuleringen gebruiken: in plaats van te praten over wat er niet werkt gaan we positieve formuleringen gebruiken. Bijvoorbeeld, in plaats van te zeggen: 'ik kan niet stoppen met piekeren' kan je samen met de cliënt bespreken op welke manier 'piekeren' helpt om een op dat moment beste oplossing te vinden, daarna kan je samen met de paarden en de cliënt gaan bekijken en ervaren hoe we een gelijkaardige of diezelfde 'hulp' op een andere manier kunnen terugvinden. Dit helpt de focus te verleggen naar wat de cliënt wil bereiken.

F. Specifieke toepassingen van therapie/coaching/begeleiding met assistentie van paarden

1. Therapie voor oorlogsveteranen met behulp van paarden (PTSS)

1.1 Prof. Developmental Psychology Nina Ekholm Fry, Prescott College US

Prof. Nina Ekholm Fry doet onderzoek naar hoe het werken met paarden therapeutisch en helend kan zijn voor oorlogsveteranen die te maken hebben gehad met traumatische ervaringen. Hippotherapie, ook wel bekend als equine-assisted therapy, is een opkomende benadering die wordt gebruikt om veteranen te helpen bij het omgaan met posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere psychische uitdagingen.

Het werken met paarden voor oorlogsveteranen vereist gekwalificeerde professionals die ervaring hebben met zowel paarden als het begeleiden van mensen met trauma. Het is belangrijk dat de therapeut goed opgeleid is in paardengedrag, veiligheidsmaatregelen en therapeutische technieken. Hippotherapie kan een waardevolle aanvulling zijn op meer traditionele behandelmethoden voor oorlogsveteranen.

1.2 Utrecht (studie Horse Power)

Universiteit Utrecht ontwikkelt therapie met behulp van paarden voor veteranen



Een veilige en werkzame therapievorm, met behulp van paarden, voor veteranen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dat is wat onderzoekers van de Universiteit Utrecht willen ontwikkelen. Op 1 oktober gaat het 'Horse Power' onderzoek van start.

Conclusie met betrekking tot het 'oplossingsgericht' inzetten van paarden bij oorlogsveteranen

Hippotherapie biedt voordelen voor oorlogsveteranen die te maken hebben met fysieke en psychische uitdagingen als gevolg van hun militaire ervaringen.

Voordelen die we constateren dankzij het werk op het terrein met oorlogsveteranen:

1. Fysiek herstel: paardrijden en werken met paarden helpt bij het verbeteren van fysieke kracht, balans, coördinatie en flexibiliteit. Dit is nuttig voor veteranen met verwondingen of beperkingen.
2. Emotionele ondersteuning: de onderzoekers stellen vast dat het werken met paarden een kalmerend effect heeft en een gevoel van ontspanning in het hier en nu bevordert. Het werken met de paarden stimuleert de oorlogsveteranen om stress, angst en symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS) te evalueren en er verdere stappen in te maken om deze te integreren in hun huidige leven. Het ervaringsgerichte werken met de paarden bevordert een vermindering van deze symptomen.
3. Sociale interactie
Hippotherapie biedt de oorlogsveteranen de kans om samen te werken met de paarden, de therapeuten en andere veteranen. Deze samenwerking ondersteunt hun sociale vaardigheden, vermindert isolatiegevoelens en geeft hen de gelegenheid om opnieuw connectie te maken met anderen (paarden en mensen).
4. Vertrouwen en zelfvertrouwen
Het samenwerken met de grote, krachtige dieren die paarden zijn draagt bij tot een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen voor de veteranen.

2. Horse boy methode

De horse boy methode is een hippotherapievorm die is ontwikkeld om kinderen en volwassenen met stoornissen zoals autisme, ADHD en andere te helpen. De methode is gebaseerd op de overtuiging dat interactie met paarden een positieve invloed kan hebben op het gedrag, de communicatie en de emotionele toestand van mensen met deze uitdagingen.

Deze vorm van hippotherapie combineert paardrijden, bewegingstherapie, natuurlijke omgevingen en communicatieve technieken. Het doel is om een veilige en stimulerende omgeving aan te bieden waarin de cliënt zich vrij kan bewegen en zich comfortabel kan voelen. Dit kan worden bereikt door interactie met paarden in een natuurlijke omgeving.

Deze methode is ontwikkeld door Rupert Isaacson en zijn vrouw Kristin Neff. Ze ontdekten dat interactie met paarden een bijzonder positief effect had op hun zoon die autisme had. Sindsdien hebben ze de methode verder ontwikkeld.

G. Conclusie

Oplossingsgericht therapeutisch werken met assistentie van paarden krijgt steeds meer erkenning als een doeltreffend, helpende vorm van therapie. Het combineert voor mij de principes van oplossingsgerichte therapie met de unieke eigenschappen en de specifieke gevoeligheid van paarden.

Oplossingsgerichte therapie met assistentie van paarden maakt gebruik van de interactie tussen mensen en paarden om positieve veranderingen te induceren. Paarden hebben natuurlijke eigenschappen die hen zeer geschikt maken als co-therapeuten in de therapeutische alliantie. Ze zijn gevoelig voor non-verbale signalen en reageren duidelijk op subtiele veranderingen in emoties en gedrag bij de cliënten. Dit geeft ons als oplossingsgerichte therapeut waardevolle informatie over de cliënt, we kunnen deze informatie gebruiken in onze vraagstelling.

Oplossingsgerichte therapie wordt gekenmerkt door het belang van de therapeutische alliantie, door de cliëntoriëntatie via de identificatie van de door de cliënt gewenste doelen en het benutten van de sterke punten en hulpbronnen van de cliënt. Bij hippotherapie zijn het de therapeut en het paard die samen het begeleidingsproces met de cliënt opnemen waarbij de nadruk ligt op het vinden van oplossingen door de cliënt en de ontwikkeling van nieuwe perspectieven (te starten met hoop op verandering).

Zoals ik besproken heb zijn er verschillende manieren waarop paarden kunnen worden ingezet in oplossingsgerichte therapie. Bijvoorbeeld door het inzetten van oefeningen waarbij de cliënt samenwerkt met het paard, zoals het leiden van het paard door een hindernisparcours en om dan als het paard bang is en niet door wil gaan, dat de cliënt samen met het paard het vertrouwen en een vorm van assertiviteit aanwendt/utiliseert om toch door die smalle doorgang of voorbij een wapperende vlag te gaan. Dit is een succeservaring zowel voor de cliënt als voor het paard. De ervaringsgerichte aanpak bij hippotherapie kan de cliënt helpen om nieuwe vaardigheden te ontdekken, zelfvertrouwen op te bouwen en positieve veranderingen te starten en reeds te voelen tijdens de oefening.

De aanwezigheid van het paard in de therapeutische setting kan ook een kalmerend en geruststellend effect hebben. Paarden zijn van nature kalm en hebben een rustgevend effect op mensen. Dit kan vooral nuttig zijn voor cliënten met stress, angst of trauma.

In conclusie kan oplossingsgericht therapeutisch werken met assistentie van paarden een efficiënte, werkzame en waardevolle aanpak zijn voor bepaalde cliënten. De combinatie van de specifieke eigenschappen van paarden en een oplossingsgerichte benadering vormt een krachtige aanpak om positieve veranderingen te stimuleren en te laten ervaren.

Ik ervaar het werken met de paarden op vele momenten als zoveel krachtiger en als therapeut heb je extra 'collega's' en tools om samen met je cliënt toe te werken naar oplossingen.

H. Bijlagen: transcript video 2 casussen + individuele supervisie door Dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove

Bijlage 1: Casus Silke

Transcript + toelichting videocasus Myriam Lefevere de Ten Hove

Cliente Silke (jong meisje van 13 jaar) die reeds 1,5 jaar in begeleiding komt (wekelijks) via hippotherapie/equicoaching.

Ze komt wekelijks langs, ze komt samen met haar mémé (is haar pleegmama / oma / mama van haar mama). Ze werd aangemeld via haar begeleidster van pleegzorg (Cindy), ik heb regelmatig overleg met Cindy.

2 video's (2 opeenvolgende woensdagen)

In video 1 praten we over haar sociale cirkels (en wie waar staat).

Reflectie: het valt me op dat ze haar vriendinnen in haar nauwste cirkel zet en dan haar mémé & mama samen in de 2^{de} cirkel. Ze komt stilaan in puberteit waar ze zich erg richt naar haar vrienden en hoewel ze op dit moment weinig tot geen contact heeft met haar mama is het positief dat ze haar mama en mémé samen zet.

In video 2 praten we over duidelijk communiceren en grenzen stellen (een uitdaging voor Silke)

We praten ook over grenzen stellen (ze wordt gepest op school) en we bekijken hoe de paarden op een erg duidelijke manier grenzen stellen indien nodig. De paarden laten zien wat er kan.

Casus introductie

De initiële aanmelding in oktober 2020 is gebeurd door pleegzorg. De hulpvraag was, therapie-moe en op zoek naar alternatieve begeleiding.

Meisje S. woont sinds ze 6 maanden oud is bij haar grootmoeder langs mama's kant.

Ze is weggehaald omwille van verwaarlozing, ongepast gedrag van haar ouders. Ze heeft geen contact meer met haar papa en diens ouders. Haar mama en papa zijn gescheiden, mama heeft een nieuwe vriend. Mama heeft sinds 1 jaar de diagnose psychose, na acute opstoten van psychotisch gedrag. Mama wil geen medicatie nemen en vertoont vreemd gedrag naar haar mama (mémé) en haar dochter. Meisje heeft het daar moeilijk mee. Sociaal en mentaal erg kwetsbare omgeving. Meisje wordt heel sterk ondersteund (psycholoog, Reva, pleegzorg) De oma (haar pleegmama) zorgt erg goed voor haar, mémé heeft ook moeilijke band met haar dochter (mama van Silke) en haar man die sinds een 10tal jaar overleden is was agressief (psychotisch) naar haar toe.

We werken rond verlies (ouders, ziekte mama), weerbaarheid, grenzen stellen (meisje wordt gepest op school), zelfvertrouwen (ze heeft het erg moeilijk op school, cognitief iets zwakker), rust en vertrouwen, veilige omgeving (hechting).

Silke is sterk geëvolueerd tijdens de therapie, waar ze in het begin erg angstig en onzeker was (voor corona, voor de paarden,...) gedraagt ze zich nu bij de paarden zelfverzekerd en lachend (te zien op de video's). Het is fijn om zien dat ze haar plek vindt en haar groot zorgend talent tussen de paarden kan gebruiken. We werken aan uitbreiding van haar gedrag dat ze bij de paarden toont naar de schoolomgeving toe (1^{ste} middelbaar waar ze gepest wordt en het moeilijk heeft cognitief, ze zit momenteel in de A stroom dierenzorg en heeft erg slechte resultaten. Ze zal volgend jaar naar B stroom gaan). Dit speelt ook mee in het pestgedrag van haar medeleerlingen. Silke is erg teleurgesteld over haar schoolresultaten en denkt dat haar mémé daarvoor kwaad op haar is. Na video 2 praat ik nog met Silke en haar mémé over de komende examens en welke hulpbronnen er zijn (wat haar kan helpen) voor Silke om op een comfortabelere manier door de examens te komen.

De actiepunten die we samen oplistten zijn:

- haar mémé begrijpt dat ze wel probeert maar niet goed weet wat ze nog moet studeren, Silke begrijpt dat het beter is dat ze praat over haar faalangst met haar mémé, dat haar mémé niet kwaad is op haar (ze vertelde dat ze hier 's nachts over weent in haar bed)
Dus actiepunt: ik mag aan mijn mémé zeggen hoe ik me voel over school en dat ik bang ben dat ze kwaad op me is omdat ik slechte punten heb.
- ik (Marijke) neem contact op met Cindy (van pleegzorg) zodat ze aan school vraagt dat de school (vakleerkrachten) contact opneemt met haar begeleiding bij Reva zodat ze met Silke kan overlopen wat ze nog moet kennen voor volgend jaar (B stroom). We gebruiken de metafoor van een berg: zodat die berg voor Silke overkombaar wordt.
- Silke kijkt met Reva (na update met school) welk stuk ze nu eigenlijk nog moet kennen voor de examens (op dit moment was dit enkel voor Nederlands gebeurd, hier moet ze nog maar de helft van de leerstof kennen voor de B stroom volgend jaar, dit stelt haar enorm gerust).

Transcript video: sociale cirkels (oefening buiten met de paarden)

Zelfreflectie: er was veel wind en we waren allen nogal onrustig...een b

Marijke: Dag Silke

Silke: Hallo (is bezig met zwem noodles te plaatsen)

Marijke: We gaan een oefening doen eh?... je hebt hier al een paar toeschouwers (paard Luna komt voor de camera in het spel staan)... er staat hier een grote Madame...we gaan zoals ik daarjuist gezegd heb is kijken naar wie dat er in uw leven allemaal bij u staat, wie dat ge tegen komt, wie dat er dicht bij u staat

Silke: Ja (ondertussen ijverig bezig om zwem noodles te leggen en paarden te aaien)

Marijke: er is nu wel wat wind... onze cirkels gaan een beetje vliegen, het zijn ook geen cirkels maar het zijn vierkantjes.

Silke: ja (en lachen ondertussen)

Marijke: je had al daarjuist gezegd, in die cirkel rond u, (Silke: ja) wie ga je daar zetten en ge moogt ook een kegel zetten als je dat wilt....

Silke: eh jou (Marijke: hemm) ja ik vind paarden heel belangrijk dus ik ga de paarden daar ook bij doen

Marijke: Jaaa, de paarden staan er al, kijk...

Silke: ja ... (lacht).... En ... euh mijn vrienden vanop school

Marijke: Ja, en wie zijn dat dan?

Silke: euh Yanaika en Jana, die zijn mijn allerbeste vriendinnen.

Marijke: Mmmmm

Silke: En dan nog mijn vriendinnen van het paardrijden, dat zijn Minne, Mona, Elisabeth en ikke

Marijke: Ja, tof....ja en we zitten nog altijd in de middenste cirkel eh...hij is nu een beetje bijeengevaagd door de wind en de paarden...maar dat is niet erg eh, dat gebeurt eh? Dat die cirkel een beetje aan het wiegen is door de wind. Wat zou dat kunnen zijn dat er zo soms gebeurt dat je u een beetje....

Silke: dat er zo een beetje iets misloopt

Marijke: ja soms loopt er is iets mis....dus, ge hebt al ikke, de paarden, uw vriendinnen van op school Yanaika (Habibi paard komt aangelopen in cirkel) ... kijk daar komt nog ene.... Ja die is wel blij denk ik dat hij er terug bij mag zijn.

Silke: aait Habibi... ja

Marijke: En je had daarjuist gezegd uw mémé.... Die staat ook in die middenste cirkel?

Silke: neen mijn vriendinnen van het paardrijden

Marijke: ah uw vriendinnen van het paardrijden.... Oké dus die staan er al?

Silke: ja die staan er ook al

Marijke: en dan heb je nog een cirkel daarrond van mensen die je veel ziet, die rond u zijn. Wie gaat daar staan?

Silke: Mijn mémé

Marijke: uw mémé, jaaa

Silke: euh... mijn mama

Marijke: ehm, ja.... (pony Apache komt voor mij staan)

Silke: euhm Cindy van pleegzorg

Marijke: ja

Silke: euhm mijn nicht en mijn nonkel en mijn tante

Marijke: *Ja uw nichtjes, eh....super*

Silke: ja

Marijke: *en wil je nog iemand zetten daar ? of...*

Silke: euhm ik denk dat ik alles gezet heb

Marijke: *Ja de belangrijke in die 2 eerste cirkels staan er*

Silke: ja

Marijke: *en dan hadden we gezegd de cirkel daarrond aan de buitenkant (Silke : ja). Daar staan eigenlijk alle mensen die je tegenkomt, op school.... Euhm misschien tijdens de vakantie, tijdens één van de activiteiten die je doet.... Maar die misschien niet noodzakelijk zoveel betekenen in uw leven...*

Silke: mmm ok Mijn papa

Marijke: jaaa

Silke: ja zo gewoon random vriendinnen dat ik maak op de manège als ik op kamp ben dat is maar voor een weekje dus dan heb ik daar ook al een keer vriendinnen gemaakt

Marijke: ja ...

Silke: maar dat is maar voor een weekje

Marijke: ja

Silke: en ... eigenlijk mijn klas daar babbel ik gewoon niet zo vaak tegen....
(aarzeland)

Marijke: *ja zit ehm (ik ben nu haar naam efkes vergeten) dat meisje die zo (ik weet niet of je het pesten moet noemen) of die vervelend is...*

Silke: Alizée

Marijke: ja.... Waar, zit zij in die buitenste?

Silke: ja, ook buitenste en Cassandra, Jente en Jill

Marijke: *jaja... want daar heb je soms wel mee te maken?*

Silke: (wijzen en lachen)

Marijke: *oei, ik heb hier een toeschouwer vlak achter mij.... Ja, ze zijn een beetje bang van de wind, en dat zijn zo die vlaagskes misschien, eh? Als er iets gebeurt?*

Silke: ja

Marijke: *hoe is dat nu met dat meisje, je had vorige keer daar iets over gezegd. Laat zij u nu gerust?*

Silke: zij heeft mij met rust gelaten, maar

*Marijke: kijk als jij daarover praat dan begint hier iedereen rond te vliegen....
(paarden schrikken en lopen weg)... is dat een beetje wat zij doet?*

Silke: ja, dat is ook zo, nu is de ruzie al een beetje opgelost zeg maar....

Marijke: mmm, je zegt ruzie, was dat een ruzie?

Silke: Ja, het was ook ruzie (daarom) omdat ik bij Yanaika liep en niet meer bij hun

Marijke: ja

Silke: ook, ze slaan mij ietsje minder... maar toch best wel goed

Marijke: en waar zitten zij ? zij zitten in die buitenste kring?

Silke: Ja in die andere...

Marijke: en je zegt slaan? Wat is dat dan juist?

Silke: ja echt zo op mijn hoofd ...

Marijke: en wanneer doen ze dat dan?

Silke: Meestal in de speeltijd als er geen leerkracht is, zoals in de turnzaal dan was er ook geen leerkracht meer, en dan heeft ze mijn op mijn hoofd superhard geslaan.

Marijke: en ben je dat dan gaan zeggen?

Silke: neen, maar ik heb gezegd dat ik het niet leuk vond en dat ze mij niet meer mag slaan, maar zij doen dat toch nog...

Video 2: rond identiteit & grenzen stellen & hulpbronnen vinden en aanspreken

Marijke: Wie is Silke? Wie is Silke? De identiteit van Silke, ik ken Silke niet (Silke aait pony Apache) hmmm, wat zou je dan zeggen?

Silke: euh, euh, ...(lacht) euh Ja, een persoon die graag wil helpen (Marijke: ja...) denk ik ...

Marijke: een persoon die graag wil helpen...ja en dan had je gezegd een gevoelig persoon (Silke: ja) die graag wil helpen, en wie wil je graag allemaal helpen?

Silke: ja zo, mijn vrienden en dieren.

Marijke: dieren, en wat brengen de dieren u?

Silke: de dieren maken mij blij (Marijke: ja) en eigenlijk, paarden maken mij het meest blij

Marijke: ja, en waarom is dat denk je?

Silke: Ik weet niet, ik vind dat ik veel liefde krijg van een paard.

Marijke: hm, en daarnet als we in de wei zaten? Wat was dat dan?

Silke: Dat was echt een leuk moment.

Marijke: waarom? (pony schrikt plots en loopt even weg) oeps? Nu is die geschrokken (Silke: ja). Zie hoe snel dat die dat doet en hoe snel hij ook terug rustig is (Silke: ja) Dat is wel een talentje van de paarden.

Silke: Ja dat is waar.

Marijke: Dat kunnen we misschien van hen leren? (Silke: ah) Zijn er momenten dat jij zo, ja onrustig bent? Of bang bent?

Silke: Euh, bij school.

Marijke: bij school.

Silke: Ja omdat er daar echt gevaarlijke kinderen zijn .

Marijke: Gevaarlijke kinderen, wat bedoel je daar mee?

Silke: Ja ze smijten daar bommen enzo... (pony komt bijna aan draad) en ja die (pony) gaat er weer aan voelen en dan gaat die weer schrikken denk ik.

Marijke: mmm....ik denk dat hij al iets geleerd heeft... want denk je dat hij geschrokken was van de elektriciteit? (Silke: neen). Neen, van wat was hij geschrokken?

Silke: van die draad denk ik ...

Marijke: ja ik dacht dat er daar lawaai was, nee? (Silke: ja) Maar als je dat kon leren zo wat hij nu juist deed, zo, hij was heel erg geschrokken en dan was die (Silke: Kalm) Ja, dus die is effe weg gegaan ... en dan was die kalm. En hoe zag je dat die kalm was?

Silke: doordat die ...ja die was geschrokken en dan stond die effen stil (Marijke: bevestigend ehm) en dan heeft die zich omgedraaid.

Marijke: en jij vindt het soms moeilijk op school, omdat er gevaarlijke kinderen zijn?

Silke: ja

Marijke: en wat nog wat dat we daarjuist besproken hebben, wat kan je daaraan doen dat je een beetje bang bent voor....

Silke: omdat... ik ben eigenlijk bang omdat... ik mijn vriendinnen zou verliezen enzo....

Marijke: bevestigend mmmh

Silke: omdat... ik ben eigenlijk bang omdat... ik mijn vriendinnen zou verliezen enzo....en ook er is zo één persoon waar ik zo echt serieus bang van ben, gewoon als ik daar bij ben.

Marijke: echt, wie is dat?

Silke: Delphine

Marijke: ah ja, Delphine.... Zelfs als je daar naar kijkt ben je bang?

Silke: Ja want ze kijkt echt heel erg boos

Marijke: echt, maar heeft ze nog iets gedaan? Nu, de laatste week?

Silke: Gewoon een beetje irritant gedaan enzo.

Marijke: door dingen die ze zei, of door dingen die ze deed?

Silke: Dingen die ze deed.

Marijke: heeft ze iets gedaan naar u toe? Of in 't algemeen?

Silke: Gewoon echt in 't algemeen, zeg maar.

Marijke: bevestigend mmmh... en wat heb jij gedaan? Jij vond dat irritant? (Silke: ja)
En wat doe je dan?

Silke: Gewoon uit haar buurt blijven...

Marijke: ja dat is misschien een goeie, dat heb je misschien van de paarden geleerd, als zij ergens bang van zijn of iets niet leuk vinden, dan gaan ze eigenlijk (het zijn vluchtdieren eh) dan gaan ze ook weg en dan gaan ze naar een plekje waar ze zich wel goed voelen. En dan gaan ze daar gewoon staan chillen, gelijk Luna daar nu aan het chillen is (Silke: ja). Kan je dat voor uzelf ook gebruiken?

Silke: Ja ik denk van wel.

Marijke: ja en wat ga je dan doen op school bijvoorbeeld

Silke: Ja, als er zo iemand is die zo wat gevaarlijk is, gewoon weggaan.

Marijke: ja

Silke: naar het WC gaan

Marijke: ja (bevestigend ehm) en als iemand echt iets tegen u persoonlijk zegt? Gelijk, euhm, een voorbeeldje met de paarden, ik kom hier met eten en Apache en Luna zijn een beetje aan het kabbelen zo, een beetje... wat gebeurt er dan? Diegene die...

Silke: euh, ja ik weet niet.

Marijke: Wat zou jij kunnen doen, als iemand iets tegen u zegt dat je niet leuk vindt.

Silke: dat zeggen dat ik dat niet leuk vind (Marijke: ja) en tegen de begeleider zeggen en dat die sorry zegt of zo

Marijke: Ja dat is een manier om dat te doen....ja. En wat ga je doen Silke (we hebben het daar daarjuist over gehad) voor volgend jaar? Voor te zorgen dat je nu, ik weet dat het moeilijk is voor de examens (Silke: ja), maar dat je eigenlijk het beste eruit haalt voor volgend jaar. Want dat wil je graag, eh je wil graag (ja) dat je daar goed kan starten.

Silke: ja, ik wil dat echt graag. Gewoon (denk ik) bij de bijles vragen wat ik nog moet kennen (Marijke: ja) wat zij eigenlijk het belangrijkste vindt dat ik moet kennen (Marijke: ja, ook voor volgend jaar) ja. En wat ik gewoon mag laten vallen, omdat ik dat ook volgend jaar nog ga zien.

Marijke: euhm, dat ja dat ook volgend jaar pas... ah ja zo, dat is wat die leerkracht van Nederlands al gedaan heeft eh? (Silke: ja) Je kan haar dat ook wel zeggen dat je dat..

Silke: ja, wat je dan niet moet leren....

Marijke: ok goed, en de mensen die u daarbij kunnen helpen? Tiny? (Silke: ja) uw mémé? Als ze beter begrijpt misschien? Als ze het hoort van Tiny wat, waarom dat je eigenlijk dingen mag laten vallen? Zou dat niet helpen?

Silke: ja, ik denk dat dat wel zou helpen bij mijn mémé, maar ook denk ik niet want ze vergeet het echt rap

Marijke: ze vergeet het ? Ja? (Silke: ja) Zij denkt altijd, ja ze moet alles kennen, en dus als je dan een slecht resultaat hebt, dan geraakt ze een beetje in paniek zo?

Silke: ja, zo is zij.

Marijke: bevestigend mmh, maar je kan haar misschien ook helpen om haar gerust te stellen eh? Zodat ze ...

Silke: maar nee, dat lukt niet...

Marijke: Dan moet je hulp inroepen bij anderen... bij Tiny (eh?) (Silke: ja) misschien bij een vakleerkracht of bij uw tutor of iemand die haar dat ook zegt dat het ok is (Silke: ja) Ga je dat ook proberen nog ?

Silke: Ja, ik ga dat proberen.

Marijke: Hulp vragen.

Silke: Ja.

Marijke: Dat doen de paarden ook soms. Die gaan bij elkaar hulp zoeken, als zij ... ja je moet daar is op letten...(video 3) als de paarden onzeker zijn en ze lopen weg, dan gaan ze wel samen weglopen en dan gaan ze samen ergens in een hoekje staan om terug tot rust te komen.

Silke: Ja (bevestigend)

Marijke: Dus je moet de dingen niet alleen doen eh Silke. Als je weet dat er iemand is die u kan helpen, dan ga je dat er best ook aan vragen. Mensen vinden dat ook wel leuk om te helpen, de mensen die er zijn natuurlijk (Silke: ja) zijn er vriendinnen die u kunnen helpen? (

Silke: neen. Yanaika helpt me soms, maar meestal wel wat

Marijke: Hoe helpt zij u?

Silke: Gewoon, door mee naar mevrouw Van Steenwinkel te gaan enzo...

Marijke: bevestigend mmh, ja, maar dat is al veel eh, als je een aantal mensen hebt waarvan je weet die u kunnen helpen en die u soms helpen zelf ofwel als ze het niet weten dan ga je hulp vragen (Silke: ja) En zorgen ook dat de mensen die dicht bij u staan, zoals uw mémé, dat zij begrijpen waarom iets wel of niet moet, zodat ze niet meer in paniek is. Dat gaat voor u ook gemakkelijker zijn.

Silke: Ja, ik denk van wel.

Marijke: want nu vind je dat niet leuk als mémé ongerust is eh?

Silke: Neen, ik vind dat echt totaal niet leuk.

Marijke: Neen, want je wil het liefst van al dat mémé gelukkig is. (**Silke:** ja) Of rustig?

Silke: Gewoon rustig.

Marijke: ja, bevestigend mmh.

Na deze sessie hebben we het gesprek verdergezet in de praktijkruimte waar haar mémé meestal wacht als wij bij de paarden zijn. We hebben hun beider ongemakken / ongerustheid verwoord en bovenstaande actiepunten samen vastgelegd. Ik heb met pleegzorg overlegd zodat zij met de school het examenstukje verder kunnen toelichten zodat het voor Silke, de bijles en voor mémé duidelijk is wat er nog moet gebeuren voor school.

Oplossingsgerichte Individuele supervisie Dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove-

Juni 2022 – Casus Silke

Dag Marijke,

Je filmpje bekeken, script gelezen.

Is al helemaal SF:

- 'dag S. '(= joinen)

- 'we gaan een oefening doen he? '(= mandaat vragen)

- 'kijken wie er bij u staat...' (= reden duidelijk maken)

- 'er staat hier een grote madame', 'wind...cirkels gaan vliegen...vierkantjes' (= humor)

- 'wie ga je daar zetten?', 'wie zijn dat dan?' (= relationele resources helpen ontdekken)

- 'ja, soms loop er eens iets mis' (= normaliseren)

- 'die is wel blij dat hij er terug bij mag zijn' (= resource valoriseren)

- 'nog een cirkel daarrond', 'cirkel aan de buitenkant' (= verdere resources helpen zien)

- 'dat meisje dat vervelend doet, waar zit zij? '(= klacht au serieux nemen. Een 'plaats' geven)

- 'ze zijn een beetje bang van de wind...zijn zo die vlaagskes, als er iets gebeurt' (= normaliseren van gedrag van paarden en zo van clt)

- 'als jij hierover praat begint iedereen hier rond te vliegen (paarden)...is dat een beetje wat zij doet?' (=parallel paarden...gedrag pester)

- 'je zegt slaan. Wat is dat juist? '(= klacht au serieux nemen)

- 'wie is S.?' (= helpen identiteit omschrijven)
- 'een persoon die graag wil helpen, gevoelig' (= visie van clt accepteren)
- 'wie wil je allemaal helpen? ', 'wat brengen de dieren u?' (= konkretiseren van resources)
- 'nu is hij geschrokken...zie hoe snel, en hoe snel terug rustig...een talentje van paarden' (= resource helpen zien)
- 'zijn er momenten dat jij onrustig..?', 'ik denk dat hij (pony) al iets geleerd heeft...van wat was hij geschrokken?', 'als je dat kon leren wat hij nu juist deed...weggegaan en dan was die kalm' (= teachable moment creëren)
- 'soms moeilijk op school...gevaarlijke kinderen? Wat kan je daaraan doen? ' (= resources helpen ontdekken. Cliënt in actorpositie)
- 'wie,?...heeft ze nog iets gedaan?...door de dingen die ze zei of die ze deed?' (= klacht au serieux nemen, differentiëren)
- 'jij vond dat irritant . Wat doe jij dan?' (= cliënt in actorpositie)
- 'ja, dat is misschien een goeie...gelijk de paarden...chillen' (= rechtstreeks compliment. Parallel met paarden)
- 'wat ga je doen voor volgend jaar?...je er het beste uit haalt voor volgend jaar?...je wil graag goed starten ' (= resources borgen)
- 'wat de leerkracht al gedaan heeft...en de mensen die kunnen helpen?' (= relationele resources helpen zien)
- 'hulp vragen, dat doen paarden ook soms' , 'mensen vinden dat ook leuk om te helpen' (= normaliseren. Resource acceptabel maken)
- 'hoe helpt zij u? ' (= resource konkreet maken)
- 'je wil liefst dat meme gelukkig is, of rustig? ' (= goede intentie valoriseren. Impliciet compliment)

Waar ik ook nog aan denk:

- clt: 'nu is die ruzie al een beetje opgelost' à uitspitten? vb 'wat heb je dan gedaan?' (details+++)= succes-scenario à visualisatie à installeren van een gewenste self fulfilling prophecy. 'hoe heb je dat gedaan?' = resources helpen ontdekken
- clt: 'gezegd maar zij doen het nog' à valoriseren + uitbreiden? Vb 'moedig om dat te zeggen, en wat kunt ge nog doen om hen de baas te zijn? zodat ze niet meer verder kunnen doen?...benieuwd wat ponny doet '
- th: 'waarom? '= causaal= oorzaak zoeken, à SF 'wat maakt dat..?'= reden zoeken, functie
- clt: 'bang dat ik mijn vriendinnen zou verliezen' à valoriseren? Vb wil goed zorgen voor goede relatie met vriendinnen. Hoe doet ze dat? Wat maakt dat die vriendinnen haar als vriendin willen?...of iets van die aard.

-th: 'kan je dat zelf ook gebruiken?' , 'wat zou je kunnen zeggen als iemand iets zegt dat je niet leuk vindt?' nadat clt gezegd heeft dat ze het al doetà valoriseren? Vb 'en jij doet dat ook . Hoe doe je dat?'

-th: 'proberen' = kan wel, kan nietà 'doen'= geloven in clt dat hij het kan.

Konsulterende relatie.

Gesprek en interactie met veel SF.

Myriam

Bijlage 2 Casus Aurelie

Transcript + toelichting videocasus Myriam Lefevere de Ten Hove

Cliente Aurelie (jonge vrouw van 27 jaar, 1995)

Ze meldt zich aan met extreme stress management hulpvraag; ze heeft ook uitgesproken fysische klachten zoals slecht slapen, sexuele blocage, geheugenproblemen, sociale angsten.

Ze wil graag met de paarden werken, ze is een grote dierenvriend (voornamelijk hond en kat), met de paarden heeft ze geen ervaring en ze wil 'hippotherapie' graag ervaren.

Deze filmpjes zijn gemaakt tijdens ons 2^{de} gesprek, dit was de eerste keer dat Aurelie bij de paarden ging, het eerste kennismakingsgesprek, hebben we in de praktijkruimte gedaan.

Vooraf video 4 en 5 representeren het oplossingsgerichte gesprek en oplossingsgerichte therapie met de paarden, de eerste 3 videos zijn voornamelijk psycho-educatie rond nut van stress, hoe paarden kunnen copen met hun stress. (Sapolski R, Why zebras don't get ulcers, 1994)

Casus introductie

Reflectie: Aurelie is een erg zorgzame en goedlachse persoon die lijkt gevolgen te hebben van trauma tijdens haar jeugd in combinatie met hechtingsmoeilijkheid met de mama. Ze heeft een uitstekende band met haar papa en zijn moeder 'marraine'. Ze woont sinds een klein jaar samen met haar vriend en blijft nog geregeld bij haar vader en grootmoeder logeren. Ze woonde sinds haar 16^{de} bij haar papa en marraine omdat er een erg traumatiserend voorval gebeurd was bij de mama in het nieuw samengestelde gezin waar ze sinds de scheiding woont (sinds haar 2 jaar) samen met 2 kinderen van de stiefpapa. Ze verbergt haar onzekerheid onder een (bij momenten zenuwachtige) glimlach.

De relatie met de stiefzus en stiefbroer verloopt moeizaam. Haar eigen mama (opvoedster) is erg dominant en kiest na een zelfmoordpoging van de plusdochter (Aurelie is dan 16 jaar) resoluut de kant van de nieuwe partner en zijn kinderen. Dit traumatiserend incident blijft Aurelie achtervolgen: Aurelie is de persoon die haar stiefzus aantroef thuis na een zelfmoordpoging met pillen. De ambulance wordt gebeld en de mama en de stiefvader vertrekken mee naar de spoed en 'vergeten' Aurelie thuis. Er wordt geen extra zorg/aandacht aan Aurelie besteed in deze stresserende periode. Aurelie volgt zich in de steek gelaten en na een incident met de stiefvader (hij zet zijn handen rond haar hals tijdens een ruzie) gaat ze bij haar papa wonen. De relatie met haar mama wordt vanaf dat moment een uitdaging.

Bij aanvang van de begeleiding spreekt ze vooral over de stress en gebrek aan zelfvertrouwen op het werk. Ze is ook al een tijdje in begeleiding bij een psycholoog, ze is door de psycholoog doorverwezen naar mij om in parallel een begeleiding met de paarden te volgen, eerder loopbaangericht. Ze komt na het loopbaanstuk snel terug uit bij trauma-gerelateerde klachten. Ze heeft ook een verslag van een psychologisch/ontwikkelingsgericht psychologisch onderzoek dat ze gekregen heeft

(op aanraden van haar stagebegeleiders in haar bachelor 'opvoeding van het jonge kind'). Dit verslag heeft geen diagnose gebracht, er staat in dat er een ontwikkelingsvertraging is mogelijks door trauma. Dit verslag maakt haar onzeker en ze wil absoluut dat ik het doorlees. Ze is anderzijds wel erg trots dat ze haar Bachelor-diploma (met vertraging) behaald heeft.

Reflectie:

Video 1, Video 2 en Video 3

Video 1 en Video 2 betreffen voornamelijk psycho-educatie aan de hand van het gedrag van de paarden, ik leg de rol van stress en wat stress met het lichaam doet. Eveneens licht ik toe hoe paarden zorgen dat de stress helpend is, van korte duur en hoe ze terugkomen naar ontspanning. (Sapolski R, Why zebra's don't get ulcers 2004)

Ik heb (te) veel zelf gepraat, ik vind het vrij ok omdat ik in deze (2^{de} sessie) psycho-educatie geef rond de rol en functie van stress. Haar eigen stress verlagen en anders bekijken stellen we als doel van deze sessie. We bespreken ook haar doel en gebruiken schaalvraag rond haar stressniveau (extreem hoog). Ik beschouw deze 2 eerste video's ook als grounding, ervaringsgerichte oefening met de paarden.

Aurelie heeft een erg goed empathisch vermogen zowel in haar omgang met mensen als met dieren, tijdens deze sessies wordt deze kwaliteit duidelijk zichtbaar. Ze toont zich vrij onzeker (zenuwachtig lachen, weinig en traag praten). Ik merk tijdens haar 'zacht, empathische' interacties met de paarden dat ze meer zelfvertrouwen toont als ze over haar dieren spreekt.

Video 4 en 5

Deze 2 video's vormen de oplossingsgerichte therapeutische ervarings sessie met de paarden. We gaan met 'symbolic figures' werken waar de paarden 'metaforisch' bepaalde eigenschappen van belangrijke figuren in Aurelie's leven tonen. Tevens zien we de 'hulpbronnen' in Aurelie's leven aan het werk. Ook in video 4 bvb gaat Aurelie gedrag van de pony bvb het bevestiging zoeken door erg dichtbij te komen en de angst om achtergelaten te worden reflecteren op haar eigen situatie/gevoel 'hij is bang om achtergelaten te worden, ik begrijp dat jongen'

De actiepunten die we samen oplijsten zijn:

- Stress verlagen: erkennen, rol aanvaarden en leren anders mee omgaan
- Anders omgaan met stress
- Rol van de mama en hierin grenzen stellen
- Werken rond zelfvertrouwen
- De resources in haar leven bekijken

Transcript video: kennismaking met de paarden

De volledige video van de 1,5 uur durende sessie werd omwille van te zwaar bestand opgesplitst in 5 stukken.

1^{ste} x bij de paarden (2^{de} consultatie)

Video 1

Marijke: Dag Aurelie, we zijn hier vandaag en we gaan is kennismaken met de paarden. En we gaan rond stress werken eh? Omdat dat uw vraag is Om met de stress die er is bij u, die je voelt, waar dat je ook gevolgen van hebt, om daar is naar te kijken en misschien beter te begrijpen vanwaar die komt en wat dat ge ermee kunt doen. Is dat oké voor u?

Aurelie: dat is zeker ok voor mij...

Marijke: ja, dan ga ik nu is vragen, ge hebt tevoren al gezegd dat ge niet zo vertrouwd zijt met paarden... als ge nu een cijfer tussen 0 en 10 zou moeten geven van het stressniveau dat ge nu hebt wat zou dat zijn?

Aurelie: 9 (resoluut en zonder twijfel)

Marijke: 9? Hoog?

Aurelie : ik sta op wenen, dus ja...9

Marijke: Is 't waar?

Aurelie: 9 ja....

Marijke: En is dat door?

Aurelie: euh...ik heb daarnet een lichte paniekaanval in de auto naar hier gekregen omdat mijne vriend begon over Las Vegas... binnen 3 weken gaan we naar Las Vegas en ik zie dat helemaal niet zitten ... dus (Aurelie lacht) neen (Marijke: ja ja... eh (Marijke: ja)

Marijke: da's over 3 weken, dat ge gaat? (Aurelie: ja) dan kunnen we daar misschien nog een stukje verder straks naar kijken, eh van, het gegeven dat dat zoveel stress bij u.... ge hebt daar vorige keer wel iets van gezegd eh... dat je bang was van te vliegen, dat je....eigenlijk liever thuis bent?

Aurelie: inderdaad, ik ben een huismusje en dat is gewoon heeeeeeel ver (lacht zenuwachtig) ook gewoon omdat, ja ge geraakt er ook gewoon niet met de auto ... en stelt u voor dat er daar iets gebeurt en (lacht zenuwachtig)

Marijke: Ja, ja dat zijn allemaal dingen die u angstig maken?

Aurelie: Ja, ja dat klopt.

Marijke: meh, ok we gaan ne keer kijken euhm.... Ge krijgt daar stress van, ge wordt daar onzeker van, ge wordt daar angstig van...euhm de rol van stress (en ik denk dat ik dat vorige keer al wel gezegd heb) da's nu net iets dat ge bij de paarden... ja heel goed kunt zien...dat heeft ook een bepaald nut eh de stress... want gij zegt ik heb nu een niveau stress 9 omwille van die reis die er aan komt. Het feit dat je er zooveel stress van krijgt, wil waarschijnlijk ook iets zeggen? Dat wil u iets duidelijk maken.... Waarvoor wil dat u ...? Als je naar paarden kijkt eh... (ik ga even bij de paarden blijven) Paarden hebben ook op bepaalde momenten stress in de zin dat zij als (ik heb dat voorbeeld vorige keer gegeven denk ik

Aurelie: ... als er hier een tractor passeert dat ze dan efkes gaan weglopen en als ze dan zien dat het gevaar weg is dat ze dan tot rust komen, is dat da?

Marijke: *jaja inderdaad, dat is hetgeen zij heel goed kunnen dat is die eerste reactie, het zijn vluchtdieren, paarden zijn vluchtdieren ... dus zij gaan, als er gevaar is gaan lopen maar zij doen dat eigenlijk onmiddellijk omdat hun lichaam gaat eigenlijk onmiddellijk reageren op 'oke er is hier mogelijks gevaar ... dus wij gaan, allez dat lichaam maakt zich klaar om weg te lopen... hoe doet een lichaam dat 'hart gaat sneller pompen, euhm, uw bloed gaat sneller rondgaan, uw spieren (allez bij een dier bij een paard) de spieren maken zich klaar, maar dat gebeurt op een fractie van een seconde eh? Euh maken zich klaar om kunnen weg te lopen, heel snel, zij doen dat heel snel eh maar, en daar zijn zij meester in, zij gaan ook als ze zien van 'oké eigenlijk is dat zo erg niet die tractor is al ver weg, zij gaan eigenlijk stoppen en effe gaan rollen..om die stress (Aurelie weg te krijgen) weg te krijgen... ja, ja....*

Aurelie: dat is eigenlijk zoals bij hondjes dat zij zo ne keer goed schudden om de stress weg te krijgen

Marijke: *ja ja... en dan is dat lichaam weer oke, ja? Dat betekent ook dat hun geest oke is, hun lichaam is oke, hun geest is oke en ze beginnen te grazen.... Wat denkt ge nu dat ... dat is Habibi (dat is de eerste keer dat ge hem ziet)...denkt ge dat die nu gestresseerd is ? (Aurelie schudt van nee) Hoe ziet gij dat?*

Aurelie: omdat hij gewoon aan het grazen is en gewoon niet wegloopt en in onze buurt blijft

Marijke: *ja, ja...dus alles wijst erop dat hij op z'n gemakske is en rustig ehm? Nu gij zegt dat ge daarjuist... qua stressniveau 9/10 dat is vrij hoog... euhm? Is dat iets waarvan je zou zeggen dat is dikwijls zo hoog? Of zijn er momenten dat dat lager is?*

Aurelie: ja d'er zijn wel momenten dat dat lager is

Marijke: *ja (Aurelie: euh) En wat helpt u om het naar omlaag te krijgen?*

Aurelie: euh, gelijk daarnet, ik had een lichte paniekaanval in de auto en ik heb mij eigenlijk gewoon puur geconcentreerd op mijn ademhaling....

Marijke: *ja ja ... da's een goeie!*

Aurelie: gewoon rustig ... proberen rustig in en uit te ademen

Marijke: *ja ja, dat is inderdaad 1 van de heel goeie methodes ... omdat we gaan proberen om dat uit te breiden eh, maar ademhaling is een heeele goeie... weet je waarom?*

Aurelie: omdat je uw ademhaling onder controle hebt en omdat dan uw stress dan wat verlaagt, omdat ge daar dan wel de controle over hebt...

Video 2

Marijke: *ook ja zeker ... maar ook omdat het eigenlijk.... Gij gaat aan uw lichaam zeggen gelijk dat een paard (zij doen dat niet dat omdat dat gebeurt in een fractie van een seconde dat hun lichaam zich klaar maakt om weg te lopen... dat dat hart sneller ... maar als gij (heel bewust want ge hebt dat geleerd, ge weet dat dat*

helpt) als jij dat doet dan geeft ge eigenlijk aan uw lichaam de boodschap het is oke, er is niets om bang voor te zijn.. eh want stress heeft ook een positieve rol eh? Dat heeft bij de paarden bvb de tractor passeert en zij krijgen stress en door die stress ... dat is eigenlijk een signaal aan dat lichaam (op een fractie van een seconde, bloed sneller rondpompen, sneller ademen eh ... om klaar te zijn om weg te lopen, dus eigenlijk is dat positief... wanneer wordt dat negatief? Als ge dat continu laat gebeuren dat is helaas wat da wij tegenwoordig (Aurelie: ...als mens doen) als mens aan het doen zijn (Aurelie lacht zenuwachtig)...maar wat dat jij daarnet heel goed gedaan hebt in den auto dat is aan uw lichaam zeggen van 'het is oke, we gaan rustig ademen, ge moet u niet klaarmaken om weg te lopen, dit is niet echt een levensbedreigend gevaar eh, want ja uw lichaam is afhankelijk van eigenlijk wat jij 1 onmiddellijk doorgeeft eh want jij denkt daar niet over eh, als er echt een levensbedreigend gevaar zou zijn, dan gaat ook wegllopen waarschijnlijk, allez daar gaat ge niet over nadenken dat gebeurt gewoon, maar in het geval van die reis ... dat is er nu nog niet maar ergens zijn er redenen voor u die maken dat je dat beangstigend vindt, door uw ademhaling te controleren gaat ge in feite aan uw lichaam en aan uw geest doorgeven van 'er zit wel iets van gevaar misschien in, maar het is toch niet levensbedreigend eh, we gaan rustig ademen'... dus dat is al een heel goeie techniek... doe je dat dikwijls? Allez ja, gebruik je dat dikwijls?

Aurelie: soms, wat dat ik s'avonds, allez als ik heel hard begin te piekeren 's avonds in dan heb ik ook een ander trুকje geleerd en dat is de 5-4-3-2-1 methode

Marijke: Super ja ja

Aurelie: En na 4 val ik stilletjes aan in slaap maar ...dat helpt me ook wel

Marijke: Ja super....dat is zo van wat zie je, wat hoor je...?

Aurelie: Ja, ja ... en dat helpt?

Marijke: Dat helpt wel een beetje ja...

Aurelie: toch wel 3-4 keer om de week Dat helpt

Marijke: ja ja ... ge zijt nen dierenvriend eh... wil je een keer dichterbij de paarden gaan? Er komen er een hele hoop aan (paarden van burens komen en zij lacht zenuwachtig) ... wat doet dat nu met u want ge hebt gezegd ik heb weinig ervaring met de paarden

Aurelie: wel leuk ... ik wil zo over hunne poep aaien zo (lacht zenuwachtig)

Marijke: Gaan we dat doen?

Aurelie: als dat mag

Marijke: ja ...dat mag zeker....

Aurelie: als hij dat toelaat natuurlijk

Marijke: ja... we zullen zien eh.... Hij is daarjuist wel naar ons gekomen, hij stond daar verder in de wei.... Ge moogt er naartoe gaan zenne

Aurelie: gaat ernaartoe stilletjes en bukt zich top zijn hoogt en hij kijkt en ruikt aan haar hand....

Marijke: *hij is wel geïnteresseerd in u...eh?*

Wat doet dat Aurelie? ... ja een beetje....

Aurelie: Dat is wel leuk, ja.... (Zij is echt rustig.... En paard graast rustig verder)

Marijke: Wat vind ge leuk aan de paarden ?

Aurelie: hun manier van doen en de rust dat die uitstralen ... die hebben gewoon bij de goeie baas, echt een zalig leven, gewoon heel de dag rollebollen....eten, drinken, slapen ... dat is zalig

Marijke: *jaja... het is een bepaalde rust..ja ze zijn daar eigenlijk meester in om eigenlijk heel mindful te zijn... zij leven in het moment Zij piekeren niet echt ...ja je hebt dat heel goed opgemerkt... da's iets waar je uzelf ook in kan trainen eh, om een stuk eigenlijk in het moment bepaalde zaken gewaar te worden en dat is toch iets dat ge wel weet met de dieren, want ja jij hebt uw ervaring met de honden en de katten.... Dat is iets dat je ook heel bewust ook kan ervaren of meenemen als ge bij hen zijt eh?*

Aurelie: hem, hem

Marijke: *ja gaan we is naar de andere paarden zien?*

Aurelie: da's goed ... ik denk dat ze daar al klaar staan (lacht)

Marijke: *Jaaaa, ze zijn een beetje nieuwsgierig denk ik, zo van wie is da... ze zijn dat wel gewend dat er regelmatig mensen komen kijken bij hen euhm en wat doet da? Want dat is natuurlijk een beetje groter dan een hond en een kat....?*

Aurelie: ja, ik vind dat gewoon magnifieke beesten... ik kan daar niks aan doen... maar ik vind dat gewoon

Marijke: is 't waar?

Aurelie: ik kan daar niks aan doen, maar ik vind dat gewoon magnifieke beesten

Marijke: *jaja*

Aurelie: ik droom eigenlijk al van kleins af aan zo van... ik wil later een boerderijtje met paardjes en ezeltjes en diertjes, vogels daar ben ik niet zo voor... daar heb ik echt schrik van ...

Marijke: is 't waar?

Aurelie: van kippen en van ganzen, zelfs gewoon een klein vogeltje ofzo... dat is heel mooi, maar dat moet niet dicht bij mij komen (lacht) als dat dan zo van die hele grote beesten zijn ofzo... (lacht zenuwachtig) dan is dat zo van ohn het gaat echt niet ...(lacht)

Marijke: *jaaa, jajaja jaja.... Aaien en er dichterbij gaan...ja je mag hieronder gaan En een beetje van hun rust en hun mindfulness overnemen.... De grote is Luna en het kleintje is Apache... en Apache is zo nog net een pony....*

Aurelie: dag Luna, dag Apache (spreekt lachend met vriendelijke stem)

Marijke: ze zijn wel benieuwd ... denk je dat ze stress hebben nu?

Aurelie: Neen, want ze lopen niet weg... ze lopen niet weg en ze zijn denk ik wel nieuwsgierig want anders zouden ze niet zo dicht aan de draad staan

Marijke: neen ze zijn nieuwsgierig... ja inderdaad

Aurelie: en ik denk dat ze graag rollebollen in dat zand (lacht)

Marijke: ja dat hebben ze net gedaan ja (lacht)

Video 3:

Aurelie: aan hun vacht te zien (lacht)

Marijke: ja dat is inderdaad hun manier om te genieten van de paddock, want de paddock is eigenlijk nieuw en ze staan er niet altijd op want ja anders dan gaan we hem de hele tijd moeten zitten opkuisen en dus nu deze morgen zijn ze er wel opgemogen en ze hebben ervan genoten. Dus dat is hun manier om in het moment, heel mindful om te gaan met wat er zich aandient en zijn zij aan het denken van... binnen 3 weken gaan wij misschien op een wedstrijd gaan? Of zo zaken die ze soms toch ook wel wat stresserend vinden of op de remorque moeten gaan of ... dat vinden ze niet altijd zo tof....

Aurelie: dat zou ik ook niet tof vinden (neeh ... lacht)

Marijke: neen, nee dat is een beetje in lijn met u... niet graag weggaan

Aurelie: ja ja, maar ook gewoon ... de paarden kunnen dat zo Soms op de autostrade ziet ge dat zo met zo een (Marijke : ja een karreke) met zo een kar aan een wagen vastgehangen en dan ben ik echt zo aan 't denken van 'zouden die paarden da leuk vinden, want.....ze zien toch niks en dat beweegt en zo veel lawaai... allez (lacht) ik weet het niet

Marijke: ja, ja ... neen da's waar Het is een heel terechte gedachte en het toont ook hoe empathisch dat jij bent eh, want niet iedereen gaat zo ver denken van 'vinden zij dat wel leuk?' ... Misschien is het antwoord, vanuit de ervaring die ik heb met paarden die ik gezien heb 'sommige paarden vinden dat helemaal niet leuk tot zo ver dat ze er niet op willen gaan en dat ge (ik lach) ze er eigenlijk niet op krijgt en dan heeft dat meestal te maken ofwel met een slechte ervaring die ze gehad hebben eh, dus dan zou ge kunnen zeggen bijna een traumatiserende ervaring voor hun met weg te gaan eh... ofwel dat ze het niet echt kennen....en dat ze eigenlijk een beetje bang zijn...want ook bij de paarden heb je verschillende karakters ... gelijk dat ge dat bij mensen hebt, heb je dat bij paarden ook, gelijk dat ge dat bij honden hebt ... ze hebben allemaal hun eigen karakter en sommige zijn iets angstiger...en ook daar denken we dat het belangrijk is ... die angst heeft ook wel een bepaald nut...waarom zou je angstig zijn, waarom....in feite is die angst een beetje een flikkerlicht voor mogelijks gevaar....waarom zou een paard angstig zijn om op die kar te gaan?

Aurelie: ja inderdaad, zoals je al zei als je het niet kent ofzo....

Marijke: en dat zie je ook wel bij paarden die niet angstig zijn en die daar gewoon Sommigen gaan daar vanzelf op alleen, dat die dat meestal al van jongs af aan geleerd hebben.... Allez dat die daar vertrouwd mee gemaakt zijn ... dat die eigenlijk samen met hun moeder als veulen zelfs Er zijn bepaalde mensen die dat trainen en die daar op een rustige vriendelijke manier mee omgaan

Aurelie: En dan zijn er mensen dat daar niet zo goed mee omgaan ...(marijke: neen, neen) en dan zijn er mensen die daar niet zo goed mee omgaan en zo dat ze schrik krijgen...dat is er moeilijk terug uit te halen denk ik....

Marijke: inderdaad, dat is soms een beetje moeilijk en daar is, ma we gaan is dicht bij hun gaan Kijk (Marijke wijst) zie je wat de pony deed, heb je het gezien wat hij deed? (Aurelie: wat?)

Als we erbij gaan gaan, moet je is de pony observeren, dan ga je me is moeten zeggen of je denkt dat de pony, allez wat zijn stressniveau is? We gaan is dicht gaan... Luna is het enige vrouwtje hier eh... is het oké?

Aurelie: Ja, ja, ja....

Marijke: euh hengst geweest, een ruïn... maar Habibi (wit paard) is vrij lang hengst gebleven... die is eigenlijk maar gecastreerd als ik hem gekocht heb op zijn 5 jaar... ben je Is het oké bij jou bij de paarden gaan....

Aurelie: ja zeker... maar, ik ben 'pachie' (Marijke: Apache) in het oog aan 't houden

Marijke: In 't oog aan het houden? Ah ja...

Aurelie: ik heb ooit een keer gelezen dat je heel veel aan hun oren kunt afleiden...

Marijke: jaja ... (we stappen naar de paarden) jaja ge kunt heel veel afleiden uit hun gedrag.... Uit wat ze doen en waarom is dat zo belangrijk? Dat paarden (denk je) dat ze.... Ze houden dat ook heel sterk van mekaar in het oog... ze spreken niet natuurlijk? Het zijn vluchtdieren; maar het zijn ook kuddedieren (Luna en Apache staan voor ons) Kijk wat doet zij nu?

Aurelie: ja haar grenzen aangeven dat hij te dicht is gekomen

Marijke: ja, hele goeie, ja....eigenlijk moeten wij dat ook doen, we kunnen echt heel leren van hun ... omdat zij spreken niet, maar zij zijn continu in groep....dat is hun natuurlijke omgeving, we proberen dat ook hier zo veel mogelijk te doen, dus ze kunnen rondlopen, ze staan niet in een box, ze staan vrij, ze hebben vrije toegang tot eten...ze staan in groep, een minikudde met drieën ... en waarom is dat voor hen zo belangrijk om duidelijk aan te geven (dus ze praten niet) ... ze kijken naar mekaar en ze hebben daar echt een 6^{de} zintuig om af te leiden uit hun gedrag maar ook uit ons gedrag wat er speelt, eh want dat is voor hun heel belangrijk... vandaar die stress ook want zij zijn hiervan echt afhankelijk oke is er gevaar... is er geen gevaar? Als er gevaar is moeten we zo snel mogelijk weglopen? En ze gaan mekaar in het oog houden en bvb inderdaad die oren... ge zag Luna, wat deed Luna daarjuist? Ze gaf haar grenzen aan....

Aurelie: (observeert hele tijd en maakt op zachte manier contact) ja Luna deed haar oren naar beneden, (Marijke: ja naar achter)

Marijke: Dat is eigenlijk een beetje kwaad worden en zo van 'Opgepast'

Aurelie: Apache doet dat nu ook !

Marijke: Ja hij doet dat ook en

Aurelie: maar hij is wel nieuwsgierig want hij strekt zo zijn nek uit, dus ik denk dat hij nog niet goed weet wat hij ervan kan verwachten ofzo, kan dat ? (Aurelie: lacht zenuwachtig) Ik ben benieuwd wat die....

Marijke: Ja ja ... Apache is sowieso de jongste ook en de meest nieuwsgierige....dat is zo ons babieke zo , die altijd afkomt. Daarvoor hebben we eigenlijk hem erbij gehaald omdat sommige mensen een beetje bang waren van Luna omdat ze nogal groot is eh? Wie denk je dat hier de baas is?

Aurelie: Luna!

Marijke: Ja, jij hebt dat goed gezien (lachen allebei)

Aurelie: (lachen) Vrouwen zijn meestal de baas

Marijke: ah da's ook ne goeie

Aurelie: Neen maar ze laat echt wel aan Apache zien zo van, hela (Marijke: ja ze laat het heel goed zien) makker niet met mij (Marijke: jaja)

Marijke: ziet hoe belangrijk dat da is, dat je wel laat zien wat dat uw grenzen zijn. Voor hun is dat levensbelangrijk, in kudde, in de wilde natuur eh... hier zijn ze natuurlijk ok, ze staan in hun paddock, veel kan er hen nu niet overkomen maar toch houden zij, behouden zij die instincten en ik vind wel Aurelie dat jij hen heel goed kunt lezen !

Aurelie: (lacht) Echt?

Marijke: ah ja (Aurelie: meent ge dat? zo bij die paarden) ah ja, met zo weinig met paarden allez ja ... ge had gezegd dat ge nog niet met paarden....

Aurelie: Niet veel neen

Marijke: Maar wel met dieren eh? Ge hebt zo....

Aurelie: Honden en katten dat is mijn dada, dat is waar ja, ja ik ben daar mee opgegroeid

Marijke: Ja maar je haalt er ook veel uit, (paarden briesen) denk ik, ge haalt er ook veel steun uit

Aurelie: En als ze zo dat geluid maken (paarden die briesen brrrr)

Marijke: Da's een beetje ontspanning, dat is , gewoon het is ok (Aurelie: Ja) ze is aan het eten eh, haar hooi staat hierachter oo, ...

Aurelie: ik hoor het, zo tok tok

Marijke: Nu heb je nog iets van Apache gezien

Aurelie: *hij is heel aanhankelijk naar Luna toe (Marijke:jaja) Hij volgt Luna heel veel en hij blijft in de buurt van Luna*

Marijke: ja, ja

Aurelie: *Precies mijne vent en ik (we lachen beide)*

Marijke: Wie is dan? Dat is uwe vriend (schaterlachen....) ja dat kan eh

Aurelie: *nee maar hij is heel aanhankelijk*

Marijke: (pony Apache maakt klikbeweging met hoofd) Kijk heb je hem dat nu zien doen? Dat knikje....

Aurelie: *ja en wat wilt dat dan zeggen ?*

Marijke: Wel ik ga je een beetje het verhaal van Apache, want Apache is eigenlijk onze ervaringsdeskundige van stressgerelateerde (ja hoe zou ik dat zeggen) ja moeilijkheden, ge weet dat ik niet graag stoornis want dat is... maar ja op een bepaald moment, euh 2 jaar geleden in volle lockdown had ik zo samen met mijn dochters, zo iets van, ja we gaan er hier iemand bijhalen in de kudde... omdat sommigen mensen waren bang van Luna, omdat die wat groter was en we wilden eigenlijk, ja een pony omdat die iets toegankelijker is voor de anderen en dan zijn we gaan kijken...en we hadden hem dan gevonden en we waren op de weide, daar al toonde hij hoe aanhankelijk hij was ... hij is dus direct, allez ja we mochten niet bij mekaar zijn; we hadden allemaal een masker op voor Covid... we gaan binnen gaan... ge moogt nooit achter een paard gaan

Aurelie: *ja wat als ze dan schoppen dan ligt ge in de kliniek...*

Marijke:.. Waarom zouden ze schoppen ? Omdat ze u niet zien....

Aurelie: *Ze zien u niet*

Marijke: Gij weet echt heel veel eh over de dieren ? ! Kijk Apache is daar (Apache komt aan haar hand snuffelen en Luna ook, zij is heel geduldig) dat is gewoon een beetje snuffelen Hij is altijd op zoek naar snoepen...

Aurelie: *(lacht hihhi) Ik heb niets mee*

Marijke: Kijk nu gaat Luna hem wegdoen ...Wel Apache is dan, die was heel erg mager, die was een beetje.... Ja die zag er niet zo goed uit en dan hebben we hem laten onderzoeken omdat we hem er graag bij wilden. Maar ja we gingen nu ook niet een ziek paard hierbij zetten...en dan had de dierenarts bloed genomen, onderzocht enzo en dan zei die, ja d'er is eigenlijk niks met hem... alleen die is enorm gestresseerd omdat die stond op een manège en die stond de hele dag in een box

Aurelie: *ohn neen....*

Marijke: En die had dus eigenlijk een stressgerelateerde moeilijkheid ontwikkeld, wat dat paarden dikwijls doen, omdat paarden horen eigenlijk niet thuis in een box van 3 op 3

Aurelie: neen, neen

Marijke: En.... Ja ze noemen dat een stalgebrek ook, ja hij hapt zo lucht...en hij doet dat nu nog een klein beetje, maar hij deed dat toen heel veel. Zo dat knikje, omdat dat is voor hun een manier, gelijk dat jij geleerd hebt van ok als ik mijn ademhaling controleer dan helpt mij dat of als ik bij de dieren ben brengt mij dat rust,... is dat voor een paard dat 24u/24u in een box staat soms de enige manier om 'soothing' eh, om een oplossing voor die stress, die krijgen daar enorm veel stress door Eigenlijk door daar te staan en dus bij hem was dat heel extreem geworden en die was ook heel veel vermagerd en dus dan had de dierenarts gezegd van kijk, daar is niets mee, die is niet ziek eh, gaat die gewoon mee in de kudde zetten buiten en dan gaat dat overgaan, en dat is dus ook en het enige dat hij nu nog heeft is zo een klein beetje dat knikken af en toe, dus er is wel iets gebleven ... maar ge ziet hem hier staan, hij is

Aurelie: hij heeft al goed gegeten

Marijke: (lachen) hij heeft al goed gegeten ja! Ja ja en hij is superlief. Hij zoekt wel bevestiging, dus dat is voor hem zijn manier om (denk ik) zoiets van ik hoor er hier bij eh? ik heb hier wel mijn plek, terwijl vroeger was die, ja zat die hele tijd in een box . Ja je ziet da

Aurelie: (pony knikt) amaa die doet dat precies nog veel

Marijke: ja het is wel een beetje gebleven ...

Aurelie: hij komt heel dicht bij ons en hij is op zijn gemakje aan het eten

Marijke: ja ja

Aurelie: (pony schrikt plots) oei

Video 4:

Aurelie: Dan was hij toch eventjes verschoten omdat

Marijke: Dat is dus, zij moeten zo reageren, dat is voor hun... ja da is een instinct voor hun, dieren gaan daar niet over praten, dat zit gewoon in hun genen. Als er gevaar is, moeten we zo snel mogelijk weg... dus daar zie je de positieve rol van stress, maar wij zijn mensen en helaas soms gaan wij onszelf te veel stress toelaten en dan hebt ge daar eigenlijk een negatief effect van, negatieve gevolgen, nu bij jou, je hebt ook een aantal gevolgen die toch wel een rol spelen, euhm gaan we misschien kunnen bekijken, zo van oké wat kan ik doen zodat ik mezelf kan ... mijn lichaam en mijn geest kan zeggen 'het is ok' het is niet van die aard, de stress, of het gevaar is niet van die aard dat we continu in stress moeten zitten eh, dus uw lichaam helpen om te ontstressen, maar anderzijds ook wel... en dat is dan werkgerelateerd, want dat is uw vraag hier, toch is gaan bekijken, hoe kunnen we in mijn werkomgeving een aantal stappen nemen ... om bepaalde zaken die u veel stress geven om die anders aan te pakken, ja... ge hebt daarjuist gezien (pony zoekt bij haar naar snoepen Aurelie lachend: dat is niet om te eten èh da's niet om te eten), ja hij is wel dikwijls naar snoepen op zoek(Aurelie lacht)

Aurelie: zij gaat heel voorzichtig en behoedzaam om met de pony.... Ja mijn jas is even oranje als een wortel èh (Marijke: ja lacht) Nu Aurelie je hebt daarjuist kunnen zien hoe zij onder mekaar commu

Marijke:) Nu Aurelie je hebt daarjuist gezien hoe zij onder mekaar communiceren, dat is ook wel (en je hebt dat terecht opgemerkt) ... je moet wel duidelijk zijn naar hun dus als hij bijt en dat is iets dat je niet wilt dan moet je dat ook op een heel duidelijke manier, ge moogt ...zo een klein tikje (Aurelie: maar hij heeft mij gene zeer gedaan)

Aurelie: ohn ik heb hem toch niet zeer gedaan...dat weet ik, dat zie ik aan jou, je bent veel te lief om iemand zeer te doen (ze wrijft zachtjes over zijn neus) ohn je bent zo ne lieve

Marijke: hij zoekt wel, hij komt heel dicht bij u èh, wat doet dat met u?

Aurelie: dat is wel tof maar ik weet niet of dat dat positief of negatief is ?

Marijke: 't is denk ik, allez eerder, het is positief in de zin van, het brengt hem iets, maar het brengt u misschien ook iets eh? Hij doet dat, hij is graag dicht bij mensen, hij zoekt eigenlijk die nabijheid, maar nu met zijn historiek, waarom zou hij dat doen denk je?

Aurelie: omdat hij nooit mensen heeft gekend en nooit liefde en aandacht (Marijke: jaja) ehn jongen (wrijft zachtjes over zijn hoofd)

Marijke: Ja en hij geniet daar ook van en hij is zelfs een beetje jaloers eh, als we met iemand anders, met één van de andere paarden iets gaan doen dan euhm....

Aurelie: (vult zelf aan) voelt hij zich achtergelaten (Marijke: jaja) ik begrijp dat jongen (en wrijft hem zachtjes) ik begrijp dat ...(stilte)

Marijke: ja ... ik zou toch een klein oefeningske doen, omdat...we gaan rond stress werken ... we gaan middeltjes (die u... want ge kent er al een aantal eh) maar daar misschien nog een aantal dingen bijzetten die u kunnen helpen als ge die angst krijgt of als die stress hoger wordt Da ge daar iets aan kunt doen (pony begint haar te duwen en ze reageert kordaat) dus naast uw ademhaling, naast die rust die je van dieren krijgt en ik zou (we kunnen misschien meer hier in het midden gaan staan)

Aurelie: (komt moeilijk door het natte zand) ik probeer door de modder te komen (lacht)

Marijke: ja het heeft veel geregend eh (pony is haar gevolgd en komt dicht bij haar staan, zij aait hem en zegt hey) amaa hij is aan u geplakt, hij denkt van 'met haar ga ik een oefening doen (marijke lacht) stel nu euhm dat ge gaat binnen 3 weken naar Las Vegas, ge vindt dat moeilijk, ge vindt dat heel moeilijk (ge hebt daarjuist gezegd 9 op 10) en Apache gaat mee met u (in gedachten) en Apache is gelijk een persoon of iemand die een eigenschap heeft die gij zou kunnen gebruiken als gij op dat vliegtuig zit en vertrekt (Apache bliest een beetje) kent ge zo iemand? Dat mag ook een bekend iemand of een acteur of ja

Aurelie: (zonder aarzelen) mijn vader

Marijke: *ja dus uw vader, zou dat kunnen Apache zijn of wie van de 3 paarden zou uw vader zijn ?*

Aurelie: (zonder aarzelen) mijn vader ... dat is mijne vent (wijst naar Apache)

Marijke: *ja dus uw vader, zou dat kunnen Apache zijn of wie van de 3 paarden zou uw vader zijn ?*

Aurelie: (zonder aarzelen) mijn vader ... dat is mijne vent (wijst naar Apache)

Marijke: *ok, die blijft dicht bij u, die zal dicht bij u zijn, misschien Habibi dan*

Aurelie: ja Habibi is mijn papa (marijke: mhe en Luna?) Euh Luna dat zal oftewel mijn marraine zijn oftewel mijn mama....

Marijke: *ah ja, zo een dubbelrol, de vrouw in het huishouden (we lachen, Aurelie herhaalt de vrouw in het huishouden al lachend)*

Marijke: *ok super... ma gij zijt wel straf, gij zijt direct helemaal mee in zo (lachen beiden) dus ge zegt uw papa gaat mee op dat vliegtuig en dat is dan Habibi (in gedachten) en wat is de eigenschap van uw papa die u op dat moment gaat helpen?*

Aurelie: Rust (onmiddellijk) de rust die Habibi uitstraalde van 'het is hier oké, ik zit hier goe, rustig te grazen en ne keer drinken want da gras dat is toch maar gras en ik gaan ne keer gaan drinken en hallo (lacht)

Marijke: *ja, ik heb hier alles onder controle, er is hier niks om mij zorgen over te maken, ... uw papa heeft dat ook? (Aurelie: ja) en dus uw papa gaat mee op dat vliegtuig gaan en waar gaat die zitten, waar gaat die zijn ? Alle want hij is er in gedachten bij, hij gaat bij u zijn, waar gaat die zijn? (doe uw sjaal even... aurelie: ik dacht oei) gaat die achter u zitten, naast u?*

Aurelie: ja achter mij denk ik (Marijke: ja) euh hoe zeggen ze dat 'he has my back'

Marijke: *ja, hij gaat achter u, bij u, vanuit een sportomgeving ofzo denk ik dat ze dat ook zeggen (hij gaat u coveren zo vanachter) (Aurelie: ja) ok super, heel goed en dus uw papa die is zo in veel omstandigheden rustig?*

Aurelie: ja behalve nu, nu ja, Lulu da was zijn 2^{de} dochterke eigenlijk (Marijke: *ah de kat?*) ja het poesje, da was zijn poesje en hij heeft mij eergisteren eigenlijk nog gezegd zo van 'Lulu da was een poesje, die ging, nu woensdag ging die 8 maand worden (Marijke: *ah...*) hij had zo een jong katje in huis genomen, na zijn hersenbloeding dacht hij van, we gaan niet te ver vooruit kijken, maar we gaan wel terug vooruit kijken en Lulu dat was zo (Marijke: *zijn vooruit kijken*) ja en dat is nu afgenomen van hem waardoor dat hij nu zwart ziet (Marijke: *ja*) en als hij zwart ziet dan maak ik mij enorm veel zorgen ...

Marijke: *ja.... dat kan ik geloven, dat kan ik geloven als hij anders de persoon is die zo die rust en*

Aurelie: ja en mijn oma ...mijn oma die (Marijke: *die heeft het sowieso moeilijk ook*) die doe mee met mijn vader en allez dat is sowieso al een zwarte persoon allez....

Marijke: *ja, je hebt dat gezegd, je hebt dat vorige keer al gezegd Dat ze het moeilijk heeft sinds de hersenbloeding is dat....*

Aurelie: *ja en haar zus, allez ze heeft nog een zus in Frankrijk en die ligt nu in het ziekenhuis (oei wacht, een miertje dat in uw haar, mag ik is kijken, oeps) (Marijke: ja doe maar) dus haar zus die ligt nu in het ziekenhuis, dus ...*

Marijke: *oeri, er zijn veel factoren die het haar moeilijk maken, die niet echt helpen om niet zwart te zien ...*

Aurelie: *neen enne ... mijn moeder op dit moment, die heeft ambras met hare vent, omdat hare vriend die is een hele tijd in het weekend ook, bezig met werken dus die heeft daar niet meer veel aan en ... ja dan zeggen ze me dat allemaal en ik ben dan zo een spons van ... ahah wat moet ik doen en(lacht paniekerig)*

Marijke: *ja, ja ge neemt veel op u eh?*

Aurelie: *ja eigenlijk een beetje zo nu (ze heeft last van nat zand) ... wegdrijven in het zand (Marijke: wil je ergens anders gaan staan?)*

Aurelie: *neen neen maar zo voel ik mij nu eigenlijk*

Marijke: *maar de vraag is ook Aurelie 'Hoeveel moet je op uw rug nemen?'*

Aurelie: *Ik ga niet meer veel aankunnen, denk ik, ik zit op mijn limiet, ik zit nu efkes op mijn limiet... ik heb gisteren ook zo ne moeilijken dag gehad op het werk omdat ... er zijn dan, ik had dan in de namiddag studie en het was al heel druk geweest op het werk met die stakingen en de organisatie dat weer op niks trok langs alle kanten, en dan zijn er daar klassen bijgekomen en één van die klassen da's (Marijke: een moeilijke klas) ... dat zijn gewoon, die trekken zich niets meer aan, die hebben nog eens gene angst van den directeur, die denken 'wat kan die ons doen?'*

Marijke: *en gij stond bij die klas?*

Aurelie: *ja ja da was met 2 andere klassen en da was heel druk in die studiezaal en ik had echt hoofdpijn, op het einde van da lesuur had ik echt hoofdpijn en dacht ik van 'ik wil nu echt in een rustige omgeving zonder iets... want ik ga...*

Marijke: *en ben je dan naar uw bureau kunnen gaan?*

Aurelie: *ja da wel, maar dan is 't da nog dat er bij komt en dat dan en dat dan...en*

Marijke: *ja het is sowieso veel en we hebben het daar vorige keer over gehad, er gaat daar iets moeten gebeuren ... daar gaan we rond... allez, ik bedoel er gaat iets moeten gebeuren in de zin van dat je daar met de directeur een aantal grenzen aangeeft zoals de paarden dat hier ook doen en dat je zegt 'dit kan niet' want eigenlijk is het, en we hebben het daar daarjuist over gehad over dat onevenwicht bij een burn-out... maar uw weegschaal op werkvlak staat helemaal beneden èh (Aurelie ja) het takenpakket dat ge mij de vorige keer beschreven hebt vind ik onwaarschijnlijk....*

Aurelie: ja dat gaat gewoon niet meer en ik ben echt niet de enigste, heel dat secretariaat is echt aan het hopen op verandering

Marijke: ja en is er daar al, zijn er stappen ondernomen dat dat gaat bekeken worden? Of dat dat

Aurelie: den directeur weet er al van, dat is al iets, maar dieën heeft ook al zoveel rond z'n hoofd met al die leerlingen en dan dat misloopt en dat dat misloopt en...dus die heeft heel veel rond zijn hoofd maar....

Marijke: ja ja, kijk Aurelie .. en dat siert u dat jij dat u dat aantrekt, dat jij zegt van 'kijk de directeur heeft ook veel rond zijn hoofd en de die ook, maar ... en ik kan dan misschien dat beeld van een vliegtuig gebruiken (ik heb dat vorige keer ook al gebruikt en dat was sowieso moeilijk voor u, omdat ge het moeilijk hebt op een vliegtuig) maar ge moet zuurstof aan uzelf ook geven, letterlijk en figuurlijk, maar ge moet eerst voor uzelf zorgen want anders kunt ge zelfs niet zorgen voor de anderen en als ik het goed begrepen heb, allez is uw man of uw partner; allez leunt die ook heel hard op u?

Aurelie: ja ...ja

Marijke: en... allez ja, ge kunt er niet voor iedereen zijn, als Aurelie het zo moeilijk heeft nu, dan ga je eerst voor Aurelie moeten zorgen...

Aurelie: ja awel dat is net het ding, dat had u ook de vorige keer gezegd en dan dacht ik, ik ga er alles aan doen om mijn rijbewijs te halen (*Marijke: ja dat hebt ge gehaald eh*) dat gaat echt een hele goeie stap zijn en dan was dat tot de woensdag de hele tijd happy, happy, happy en dan boem, komt er weeral zo iets (*Marijke: ah ja dat poesje*) en dan denkt ge zo van ik had echt, ik ga u eerlijk toegeven, den donderdag had ik echt het gevoel van 'ik mag niet gelukkig zijn want dan....gaat er iets gebeuren, dan gaat er iets slechts gebeuren ... ik heb mijn rijbewijs gehaald en 2 dagen nadien is Lulu overleden (*Marijke: ohn*) en dan heb ik echt zo het gevoel van Mag ik dan eigenlijk nog iets voor mezelf doen, of mag ik gelukkig zijn ... ik weet het niet ... (lacht zenuwachtig)

Marijke: ja het is moeilijk, het is moeilijk....het is moeilijk

Aurelie: allez ik ben nu terug aan het lachen, maar dat is gewoon mijn manier om efkes, ja ... en mijne vriend, ja dieë begrijpt dat allemaal en dieë is nu ook heel aanhankelijk ... dieë heeft het heel moeilijk op zijn werk want hij is ICT'er, dat is echt deadlines deadlines deadlines dat diene moet halen, dat gewoon niet gaat ... dus hij gaat dat niet kunnen halen, hij heeft dat al 1000 keer gezegd aan zijn baas, die bazen denken, ja maar ik kan daar ook niks aan doen, want het is voor de mutualiteit of voor de vakbond en die hebben dan ook hun deadlines, dus ...dieën heeft het ook heel moeilijk, dieën is op dit moment ook heel moe en wat dat mij is bijgebleven, ik had dat dan ook tegen mijn moeder gezegd en ik had haar antwoord eigenlijk niet verwacht (*Marijke: wat zei ze?*) ik had gezegd 'ja Matthias is ook heel moe, heel druk en dat gaat hier gewoon niet meer' en dan heeft ze gewoon gezegd, ja maar jij bent ook moe en jij hebt het ook heel druk. Ik dacht zo van 'Wat'

Marijke: ja maar het is dat wel èh Aurelie (ze lacht zenuwachtig) ja ge moet eerst die zuurstof aan uzelf ook geven, ge zijt bezig eh, ge zijt eraan bezig....

Aurelie: ja door hier te zijn, dat geeft mij inderdaad wel wat zuurstof, maar ... voor hoelang?

Marijke: Ja ja en het is die veerkracht, want Lulu wat er gebeurd is, één ge kon daar weinig aan doen, ge kon dat niet voorspellen, en het is 'hoe gaat ge daarmee om, hoe gaat uw vader daarmee om?' want ze was bij uw papa?

Aurelie: ja, en om eerlijk te zijn, da was eigenlijk al het 4^{de} beestje dat wij verloren zijn op 11 maanden tijd (lacht zenuwachtig)

Marijke: en welke anderen? Ook katjes?

Aurelie: ja dus, de liefde van mijn leven onzen Tyson, onze Franse bulldog (*Marijke: ah ja, ja je had da gezegd*) dieën is (zonder te zeveren) overleden, de vrijdag had ik hem nog springlevend gezien en de dag nadien heeft die een hartaanval gekregen (*Marijke: mmmh*) en die zijn lichaampje zat vol maar dan kanker en die is tot het uiterste gegaan om ons gelukkig te maken, nadien, 2 weken nadien was het eigenlijk onze kat Kiki, onze halve Garfield, en die leek echt op Garfield, die is dan ook overleden 2 weken nadien, maar da (*Marijke: die was wel ziek*) da zagen we deels aankomen want die kon niet meer eten, die zat zo vol aften in zijne mond, dan is ons Sterreke overleden (dat was het 2^{de} poesje dat we mijn mijne vriend in huis hadden genomen, ook van het asiel ... bleek dat die ook hartklachten had en epilepsie en alles wat da ge kunt denken, dat ze niet hadden gezien in het asiel (ma ja) die is overleden in mijn armen aan een hartaanval (hmhm bevestigend) en nu Lulu, dus...

Marijke: ja het is heel veel onvoorspelbaar verlies dat er bijgekomen is (jaja) dat maakt het u niet gemakkelijk

Aurelie: ik ga eerlijk zijn, ik ga het eerlijk toegeven ik weet niet hoelang ik het nog ga volhouden ... en ik wil het eigenlijk ook niet weten dus

Marijke: Neen maar allez, ge moet uzelf, in de momenten dat ge wel energie of ... ik weet niet wat dat je voor de katjes, want je had vorige keer gezegd dat je eventueel allez ja toch in het asiel zou gaan om....

Marijke: ge gaat wandelen met de honden?

Aurelie: ja...dat doen we ook, maar dat is dan niet allez da gaat dan enkel eigenlijk in het weekend (pony komt dichterbij en ze verheft haar stem 'Hela' geeft duidelijker grenzen aan, los,

Marijke: ge moet wel een tikje geven

Aurelie: neen neen dat is ok, dat is een heel oude vest, dus ... die kan er tegen, 'eh man' Neen maar dat doen we, maar dat is dan enkel in het weekend, maar ja in het weekend zien we dan ook mijn vader, de zus van Matthias dat gaat verhuizen, dus dan gaan we ook moeten gaan helpen, maar ja dat is dan binnen 3 weken, de dag voor da we gaan vertrekken, dus... ja (lacht zenuwachtig)

Marijke: en de reis, want daar ben je mee begonnen dat je daar toch wel angst en stress van krijgt. Matthias die doet dat wel graag? Die kijkt daar naar uit?

Aurelie: die kijkt daarnaar uit ja....

Marijke: ja, en het feit dat, weet hij dat hoe moeilijk dat voor jou is ? (Aurelie: ja) hij weet dat al van in 't begin

Aurelie: en hij heeft mij gezegd van 'Als ik iets moet veranderen, dan ga ik proberen om iets te veranderen' en dan zeg ik van 'Maar neen, ge hebt die reis gewonnen en dan wil ik dat ook niet van hem afnemen, maar hij wilt wel met mij gaan. (Marijke: ja ja) omdat dat ook zo nen aanhankelijken is (Marijke: hij duwt u)

Marijke: en we hebben daarjuist gezegd, ge gaat uw papa meehebben in het vliegtuig (Aurelie: ja) kom we gaan hier effen weg, het is hier té veel nat ...euhm hij gaat bij u zijn op het vliegtuig omdat hij zo in alle omstandigheden rustig is. Euhm als ge aan iemand anders denkt die daar zou bij zijn in gedachten die u gaat helpen om van die reis een moment te maken dat gij misschien aan uw vriend geeft, ge wilt hem dat wel gunnen. (Aurelie: ik wil hem dat wel gunnen ja) maar iemand die er nog gaat bij zijn in gedachten die u gaat helpen om op dat vliegtuig, ok dat is dan het vertrek... en één maal dat je er bent, dat je dat anders kunt ervaren, wie zou daar nog kunnen bijzijn op dat vliegtuig?

Aurelie: mijn beste vriendin dan?

Marijke: en hoe heet uw beste vriendin?

Aurelie: euh, Julia, die gaat daar ook wel bij zijn in gedachten, want zij houdt ook wel van die reizen en zo van (Marijke: echt?) ver weg gaan, dan kan die u ook zo foto's doorsturen waar da ge jaloers op kunt zijn

Marijke: ja dus dat wilt ge ook zo van , hoe zou je dat omschrijven? Is dat avontuurlijk of reislustig?

Aurelie: ja, zij doet dat heel graag, het enige ding is, die haar papa is Italiaans, dus die gaat elk jaar naar Italië om haar familie te gaan bezoeken, maar dat is altijd met haren hond Rocco, die gaat overal mee naartoe, ze gaan een weekend naar Parijs, Rocco gaat mee, ze gaan een weekendje naar ik weet niet waar, Rocco gaat mee...

Marijke: en dat helpt wel, gij zou ook bij manier van spreken een hond of een paard, ge gaat in gedachten een paard meenemen eh. Ge gaat al Habibi bijhebben en uw vriendin en uw vader....

Aurelie: Ja

Marijke: Zou dat niet helpen? Hoe voelt dat om zo helpers bij te hebben?

Aurelie: Goed, ja goed!

Marijke: (we gaan daar efkes uigaan eh) dat zijn personen, ook op ander momenten, die ge in gedachten bij u kunt hebben eh? Die u helpen, misschien is dat al zo? Misschien denkt ge daar soms aan?

Aurelie: *mmm misschien wel*

Video 5:

Marijke: Dus Luna doet u denken aan uw mama of aan uw marraine....of mijn mama in sommige momenten of op sommige momenten, welke eigenschappen of waarvan doet zij...?

Aurelie: Een vrouw des huizes (lacht voluit)

Marijke: Ja, een vrouw die ... die de regels stelt die

Aurelie: Een vrouw des huizes ja....

Marijke: En wat nog die

Aurelie: Ook gewoon dat haar eigen beschermt (*Marijke: ja*) dat wel lief is, maar dat ook wel egoïstisch uit de hoek kan komen (*Marijke: ja*).... Zo van 'Hela, het is hier genoeg geweest' (*Marijke: ja*)

Marijke: die zorgt dat er orde heerst.... (Aurelie: ja) Is dat iets dat je apprecieert? Of dat ge soms moeilijk vindt?

Aurelie: Euh, ik vind dat wel iets goed, want als het dan zo chaotisch thuis is (*Marijke: ehm bevestigend*) dan kan mijn marraine zo soms zo zeggen van arrêt, nu is 't gedaan....

Marijke: Ah ja, kijk ze, ze heeft hem weggedaan (we lachen allebei) zo van allez kom ze ge staat hier wel in onze weg (we lachen allebei) ja en dat helpt wel op bepaalde momenten

Aurelie: Ja eigenlijk wel... ik had dat ook voor, allez, nu begrijp ik waarom ze dat had gedaan ... wanneer onze Tarzan is gestorven (*Marijke: ja*)... had ik eigenlijk echt zo hyperventilatie en aanvallen en paniekaanvallen zo van 'wat nu gebeurt' want dat voelt nog steeds leeg (*Marijke: ah ja*) als ik nu naar mijn vader ga, ik zoek hem nog steeds (*Marijke: ja ja*) ... na bijna een jaar zoek ik hem eigenlijk nog steeds Euhm en toen da'k zo bezig was ... allez zo aan 't hyperventileren was, dan had ze wel gezegd zo van 'ok Aurelie, nu wil ik efkens dat ge niet egoïstisch zijt... dat ge efkes uw tranen aan de kant zet, want Tarzan is overleden in papa zijn armen en papa heeft het er heel moeilijk mee, dus nu moet ge u efkes sterk houden en ik dacht 'ieh ok' (*Aurelie ademt zwaar en emotioneel*)

Marijke: en dat heeft geholpen voor u om rustiger? ... want als ge zo hyperventileert doet ge dat dan ook van die ademhaling? Of?

Aurelie: Euh toen was het zo erg dat mijne vriend mij echt ne zak heeft moeten geven (*Marijke: ja*)

Marijke: ja da's dan ook een manier om eigenlijk rustiger (Aurelie: ja ja) langzamer te gaan ademen (Aurelie : ja ja)

Aurelie: En ik was eigenlijk zo in shock van haar woorden dat ik zo dacht van 'Wat?'

Marijke: Wat zeg jij nu?

Aurelie: Maar nu kan ik dat wel plaatsen, ja want ik heb het zelf meegemaakt met Ster en ik denk van 'Dat is heel hard om uw dier goeiendag te zeggen in uw armen'

Marijke: ja (nadenkend, afvragend)

Aurelie: ja ik vind dat toch (*Marijke: ja jij vindt dat*) allez... ik vind dat toch nen hele harde, want jij zijt dan het laatste dat dat diertje heeft gezien, dat dat diertje heeft gevoeld dat (*Marijke: ja, ja*) jij zijt het... ik vind dat ne moeilijke, ik vind dat een hele moeilijke....ik zal het zo zeggen

Marijke: Aurelie, ge hebt wel , zoals ge het beschrijft, maar ge hebt het laatste jaar wel heel veel ... afscheid moeten (Aurelie lacht zenuwachtig) ... er is heel veel verlies

Aurelie: ja ja

Marijke: de hersenbloeding van uw papa, hoe lang is dat geleden?

Aurelie: Een jaar en half

Marijke: dat is eigenlijk een jaar en half, want daar hebt ge ook een stuk... heel wat gevolgen gehad ... ook bij uw marraine?

Aurelie: ja ...

Marijke: d'er is heel veel verlies bij u

Aurelie: ja ...mijne vriend en ik wij waren zo letterlijk de mensen dat marraine moesten meenemen ... dat haar eten moesten maken omdat ze anders niet zou gegeten hebben (*Marijke: ja*) zodat ze een beetje courage zou hebben maar ja....

Marijke: kijk ze staan daar nu samen; het is precies gelijk wat jij nu zegt 'elkaar courage geven' en bij mekaar gaan; want het helpt wel (Aurelie: dat is) want ge hebt wel heel veel geholpen eh

Aurelie: dat helpt wel ja, maar het doet wel heel veel pijn als ze, als papa zo van die zaken zegt zo van .. ja ... het kon even goed zijn dat ik er niet meer was geweest ... en dan denk ik zo van 'neen ge moogt dat niet zeggen ... (lacht zenuwachtig)

Marijke: neen, dat is hoe hij dat natuurlijk ervaart want...het is wel zo... maar hij is er wel nog...

Aurelie: Het was op het nipperke (*Marijke: ja het was...*) als ze nog 5 minuten extra hadden gewacht dan was hem er niet meer

Marijke: als er iemand is dat dat ten volle beseft is hij het waarschijnlijk wel?

Aurelie: Ja ja

Marijke: nu hij is er wel nog, hij is er en hij speelt nog altijd zijn rol, hij zorgt voor uw marraine,.... Terwijl dat zij een meer zorgende rol had en dat ze dat nu een stukje verdeeld hebben?

Aurelie: Ja ja

Marijke: In de mate van het mogelijke?

Aurelie: Ja zo kunt ge het eigenlijk wel zeggen ja, nu is papa zo degene die marraine meeneemt naar buiten, mee ... ook als hij bvb zo den avond heeft, want hij werkt zo in ploegen eh...dus ne keer een week van 6 tot 2 en dan ne keer van 1 tot 10, (marijke; ja ehm ehm) ah ja van 1,5 tot 10....dus ja

Marijke: Hij zorgt nu voor haar?

Aurelie: Ja hij zorgt wel voor haar en zij zorg dan ook wel voor hem, maar
(marijke: *het is moeizamer... ja t'is moeilijk*) Ja...en doordat ze nu alletwee heel zwart kijken na het overlijden van Lulu (marijke: *ja*) ...voelt ge echt wel dat de sfeer....

Marijke: ja... wat zou hun nu kunnen helpen? Kijk naar de paarden, ze staan daar nu zo;... zo ... hoe staan ze daar?

Aurelie: Lulu da waakt over Apache?

Marijke: Is 't waar ja?

Aurelie: ja, allez ik weet het niet, ik zou dat toch zo bekijken dat dat Lulu zo...ja

Marijke: Rust zo ... 't is zo van het is ok?

Aurelie: ja, dat ze echt zo waakt over hem, dat Apache zo echt op zijn gemakse staat, zo van 'yoh de mannen, ik sta hier

Marijke: ja dus het is die nabijheid eigenlijk van .. ge zegt Lulu maar ge bedoelt Luna

Aurelie: Euh ja Luna, sorry

Marijke : ge zit er de hele tijd mee bezig eh ... wat zou ...

Aurelie: Gewoon een vraagje Waarom staat hun rechterpootjes, euh rechterpootje zo...?

Marijke :dat is een goeie ... ge zijt heel opmerkzaam eh (Aurelie lacht zenuwachtig)... dat is eigenlijk echt rust voor hun....eh want paarden die slapen zelfs rechtstaand, niet altijd ... maar die kunnen dat, die slapen soms zo... maar zo is dat afwisselend gaan ze ipv op hun 4 poten afwisselend ééntje in rust zetten ... en zo wisselen ze af.... (Aurelie: oke) dus die zijn eigenlijk aan het rusten nu

Aurelie: Maar dan voelen ze zich heel hard op hun gemak?

Marijke: die zijn heel hard op hun gemak... hoe zoud ge op deze moment uzelf kunnen helpen maar ook maar ook , ik weet dat je heel veel bezig bent met uw papa en met uw marraine eh...hoe kan je hen helpen denk je?... als je nu naar de paarden kijkt?

Aurelie: beetje waken over hun... maar zeker ook mijn grenzen niet...

Marijke: maar uzelf ook die rust gunnen.... Ze zijn wel aan 't rusten eh... ze zijn er

Aurelie: bij elkaar maar toch in rust (marijke: ja ja, bevestigend)

De paarden zijn direct daarna in een andere opstelling gaan staan, dit betekende heel veel voor Aurelie... Apache is echt gaan liggen en Luna stond er rustig naast (zie foto hieronder). Aurelie was onder de indruk van dit beeld en wou dit graag vasthouden en meenemen in gedachten tijdens haar reis naar Las Vegas.



Oplossingsgerichte Individuele supervisie Dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove-

Juni 2023 – Casus Aurelie

Dag Marijke,

Je filmpje bekeken, script gelezen.

Video 4 en 5 in detail.

Is al helemaal SF:

- 'paarden, zit in hun genen...positieve rol van stress. Bij mensen teveel stress toelaten...mijn lichaam kan zeggen het is OK' (= psycho-educatie)
- 'hij komt heel dicht...wat doet dat? (=resource helpen zien)
- 'het brengt hem iets, het brengt u misschien ook iets, '(= relationele resource)
- 'ja, en hij geniet daarvan' (: visie van clt valoriseren)
- 'ge vindt dat moeilijk, en Apache gaat met u mee' (= symbolic figure installeren)
- 'Ok, die blijft dicht bij u' (= keuze van clt respecteren)
- 'zo'n dubbelrol. De vrouw in het huishouden' (= humor)
- 'gij zijt wel straf. Gij zijt direct helemaal mee' (= rechtstreeks compliment)
- 'uw papa gaat mee op dat vliegtuig, in gedachten, waar gaat hij zijn?' (=visualiseren)
- 'dat kan ik geloven', 'er zijn veel factoren die het haar moeilijk maken', 'ge neemt veel op u he' (= erkenning)

- 'hoeveel moet ge op uw rug nemen?' (= impliciete opdracht : ge moet niet alles op uw rug nemen)
- '...grenzen aangeven...het takenpakket vind ik onwaarschijnlijk' (= suggestie + erkenning)
- 'siet u dat ge u dat aantrekt' (= rechtstreeks compliment)
- 'beeld van vliegtuig...eerst zuurstof aan uzelf geven, anders kunt ge niet zorgen voor...' (= van of/of naar en/en)
- 'dat heb je gehaald he' (= rechtstreeks compliment)
- 'het is moeilijk', 'het is heel onvoorspelbaar verlies' (=erkenning)
- 'hoe gaat uw vader daarmee om?' (= relationele resources)
- 'ge gaat wandelen met de honden?' (= resources helpen zien)
- 'de reis...angst en stress' (= hulpvraag au serieux nemen)
- 'weet hij data dat zo moeilijk is voor u?' (= relationele resource)
- 'die reis ...ge wilt hem dat gunnen' (= rechtstreeks compliment. Positieve intentie)
- 'hoe heet uw beste vriendin?', 'avontuurlijk?' (= resource valoriseren)
- 'personen die ge ook op andere momenten in gedachten kunt hebben?' (= relationele resources helpen ontdekken)
- 'Luna doet u denken aan...meme, welke eigenschappen?', 'die zorgt dat er orde heerst?', 'kunt ge dat appreciëren?' (= relationele resources)
- 'ze heeft hem weggedaan...zo van, ge staat hier wel in onze weg' (= Resource helpen ontdekken. Humor)
- 'dat is ook een manier om rustiger...' (= resource valoriseren)
- 'ja, jij vindt dat' (= visie van clt accepteren)
- 'ze staan daar nu samen...elkaar courage geven. Ge hebt wel veel geholpen' (= rechtstreeks compliment)
- 'dat is hoe hij et ervaart' (= normaliseren)
- 'hij zorgt voor...een stukje verdeeld' (= winst helpen zien)
- 'wat (zou) hun nu kunnen helpen...kijk naar de paarden, ze staan daar nu zo' (= resources zoeken)
- 't is zo van OK? Het is die nabijheid...' (= resource benoemen)
- 'ge zijt heel opmerkzaam...is echt rust voor hen... paarden slapen staande', 'uzelf ook die rust gunnen...' (= rechtstreeks compliment. Inductie van 'rust')

Waar ik nog aan denk:

-th: 'een eigenschap die jij zoudt kunnen gebruiken als ge op dat vliegtuig zit': impliceert 'ge kunt het niet' à SF= mensen 'betrappen' op de dingen die ze doen in de gewenste richting vb 'welke dingen van Apache herkent ge bij uzelf? Wat doet ge dan? (= succes-scenario visualiseren) hoe doet ge dat? (= eigen resources helpen ontdekken)

-th: 'een eigenschap van uw papa die ge op dat ogenblik kunt gebruiken' = cfr supra--> SF: vb 'hoe doet uw papa dat? en ge zijt zijn dochter he. Wat herkent ge daarvan bij uzelf?'

-th: 'ik heb hier alles onder controle' impliceert: ge moet alles onder controle hebben om OK te zijn à na clt: 'rust die H. uitstraalde, het is hier OK, ne keer drinken...' à woorden van clt gebruiken? vb 'rust, ne keer drinken hoe ziet dat eruit voor jou?'=visualisatie à installeren van een gewenste self fulfilling prophecy

-th: 'er is niks om mij zorgen over te maken': induceert het beeld van 'zorgen' (een 'niet'...) à een 'wel'? Vb 'cfr supra

-clt: 'door hier te zijn, dat geeft me inderdaad wat zuurstof...maar voor hoelang?' à uitspitten van succes-scenario? Vb 'door hier te zijn, wat geeft dan zuurstof? Wat doet ge dan? hoe doet ge dat juist?' à visualisatie à enz...

-clt: 'ik ga eerlijk toegeven, ik weet niet hoe lang ik het ga volhouden' à erkennen + valoriseren? Vb 'ik geloof je, het is serieus lastig, en terzelfdertijd blijft ge het volhouden. Hoe doet ge dat?'

-th: 'iemand die nog gaat bij zijn, in gedachten, die u gaat helpen op dat vliegtuig' = helpen= ge kunt het niet cfr supra. Symbolic family is tricky als clt geen eigenschappen van de symbolic family herkent bij zichzelf. Heeft dan vaak als effect: hij kan dat. Ik niet = ongewilde diskwalificatie van de 'handleiding' van de clt.--> eigenschap van clt in symbolic figures versterken vb 'en terwijl X in gedachten naast u zit, waaraan moet hij je herinneren?' (iets wat clt al doet)

-clt: 'want het doet wel heel veel pijn als papa zo van die zaken zegt: het kon even goed zijn dat ik er niet meer was geweest' à erkenning + visie verruimen? Vb 'natuurlijk, ge wilt uw papa niet kwijt. En als ik dat hoor, doet me denken dat je papa blij is dat hij er nog is? dat hij beseft hoe kostbaar het leven is, onvoorspelbaar? Bekijkt hij de dingen nu anders?'

Konsulterende relatie? Soms nog zoekend: scenario van wat ze zich ziet doen op vliegtuig, bij dagelijkse stress? als die symbolic figures er zijn, wat doet ze dan?

Gesprek met veel SF.

Myriam.

Literatuurlijst

- Bateson G & Dilts., Logical levels van leren gebaseerd op studies van Bertrand Russel /Janse, B. (2019). *Logical Levels (Bateson & Dilts)*. Retrieved 1st of June 2023 from Toolshero: <https://www.toolshero.nl/communicatie-modellen/logical-levels/>
- Prof. Dr. Bessel van der Kolk, *Traumasporen* (2020), Uitgeverij Mens!
- Bussens S. en Schoofs N., *De kracht van het kleine verschil + kaartenset* (2020), Owl Press
- De Bruin L., *Oplossingsgericht behandelen en coachen, 365 vragen voor therapeuten en coaches*(2017), Hogrefe Uitgevers Amsterdam
- de Saint-Exupéry A., *Le Petit Prince*(1979), Editions Gallimard Jeunesse
- De Shazer S. en Dolan Yvonne, *Oplossingsgerichte therapie in de Praktijk. Wonderen die werken.* (2013, Tweede druk), Hogrefe Uitgevers Amsterdam
- Geraerts E., *Mentaal Kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out.* (2021, 14^{de} druk), Uitgeverij Lannoo
- Gormand C., *La cohérence cardiaque, le guide pratique au quotidien* (2021), Rustica éditions, Paris
- Hellinger B. *De verborgen dynamiek van familiebanden. Met familieopstellingen oude patronen blootleggen en oplossen,* (1922, 20^{ste} druk) Uitgeverij Altamira
- Henden, J. (2018). *What It Takes to Thrive. Techniques for Severe Trauma and Stress Recovery.* World Scientific Publishing, London.
- Isebaert L. & Lefevere G. *De Therapeutische Alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie.* (2023, Academia Press)
- Knaapen, R. *Coachen met paarden. De wijsheid van de kudde.* (2020 2^{de} oplage) Boom Uitgevers Amsterdam
- Kohanov, L., *De kracht van de kudde. Bouwen aan sociale intelligentie en visionair leiderschap volgens de weg van het paard* (2014), Bloemendal Uitgevers Amersfoort
- Le Fevere de Ten Hove M., *Korte therapie: Handleiding bij het 'Brugs Model' voor psychotherapie met toepassing op kinderen en jongeren* (2007), Antwerpen - Apeldoorn: Garant.
- Maté G., *Wanneer je lichaam nee zegt* (2021), Uitgeverij AnkhHermes
- Rogier A., *Handboek Coachen bij Stress en Burn-out* (2019), Boom Uitgevers Amsterdam
- Sapolski R., *Wy Zebras don't get ulcers* (2004), St Martin's Press, New York
- Savenije A. et al. *Handboek Systeemtherapie*, (2019) Uitgeverij De Tijdstroom
- Van der Kolk B, *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen,* (2020, 6^{de} druk) Uitgeverij Mens
- Van Reepingen A. & Talpaert N. (2020) *Komt een paard in de Board Room*, Uitgeverij Lannoo Tielt