

Lize van Ginkel heeft vanaf haar vijftiende jaar de IJslandse merrie Perla. Deze merrie was het eerste paard dat ze als therapiepaard inzette. Voor de voltigeopleiding was de vijfjarige (stijfganger) Perla niet heel geschikt en mocht Lize gebruik maken van de New Forester, Juul. Inmiddels zijn er naast de nu bejaarde Perla en Juul nog vijf andere paarden, allemaal IJslanders. Deze paarden worden naast hun werk als therapiepaard voor kinderen ook door een vaste ruiters dressuurmatig getraind en ontspannen door het bos gereden. Zij leven in kuddeverband met biologisch weidebeheer. Doordat ze zowel fysiek als mentaal in balans zijn kunnen ze tijdens hun werk hun aandacht goed bij de kinderen en therapeut houden. Lize heeft een stichting in het leven geroepen 'Kind te Paard'. Om kinderen met psychiatrische problematiek, ondanks dat het zelden vergoed wordt, toch equithérapie te kunnen bieden. Het werk binnen deze stichting stelt haar in staat haar IJslanderhobby en haar werk op een bijzondere manier samen te voegen.

Hoe het paard een kind helpt de wereld te vertrouwen...



TEKST: LIZE VAN GINKEL EN FLOOR DEBETS, TEKSTBEWERKING: NATHALIE VAN DER BRUG

Over de auteurs Lize van Ginkel en Floor Debets, zijn beiden equithérapeut opgeleid volgens de richtlijnen Equithérapie SHP. Tom heeft equithérapie gevolgd bij Stichting Kind te Paard. Stichting Kind te Paard biedt kosteloos equithérapie aan kinderen met hechtingsproblematiek die in residentiële zorginstellingen verblijven. Hun equithérapeut Lize van Ginkel heeft jarenlang gewerkt met deze doelgroep in een kinderspsychiatrische zorginstelling. Nu combineert zij deze ervaring met haar werk als equithérapeut om zo een optimaal therapieaanbod te kunnen leveren.

IN NEDERLAND HEBBEN NAAR SCHATTING DUIZENDEN KINDEREN EEN HECHTINGSSTOORNIS. KINDEREN DIE IN HUN JONGE LEVEN DOOR VERWAARLOZING EN/OF MISHANDELING ZO BESCHADIGD ZIJN GERAAKT DAT ZE GEDRAGSPROBLEMEN ONTWIKKELEN, GEEN VERTROUWENSRELATIE KUNNEN AANGAAN MET ANDERE MENSEN EN KAMPEN MET EEN VERSTOORD ZELFBEELD. TOM (10) IS ZO'N KIND. HET LUKT HEM NIET OM ZIJN HULPVERLENERS TE VERTROUWEN EN IEDERE THERAPIE FAALT. TOT HIJ THERAPIEPAARD PERLA ONTMOET. ZIJ DRAAGT HEM LETTERLIJK EEN NIEUW LEVEN BINNEN.

Als Tom een jaar geleden voor het eerst bij Stichting Kind te Paard komt voor equithérapie, heeft hij al een lang en moeizaam traject achter de rug. Hij lijdt aan een hechtingsstoornis, veroorzaakt door lichamelijke en geestelijke verwaarlozing. Zijn moeder is alcoholist en vergeet Tom als baby regelmatig een schone luier om te doen of hem te eten te geven. Als Tom moet huilen, vindt ze het moeilijk om hem te troosten. Ze laat haar kind dan soms urenlang alleen. Toms vader reageert vaak agressief en gedraagt zich onvoorspelbaar in het contact met Tom. Door hun eigen problemen zijn Toms ouders niet in staat voldoende liefde, zorg en aandacht aan hun kind te geven. Tom is hierdoor gedwongen om al op jonge leeftijd voor zichzelf te zorgen. Na een melding bij het Algemeen Meldpunt Kindermishandeling door Toms leerkracht, wordt Tom uit huis geplaatst. In de pleeggezinnen waar Tom terecht komt

Bijzondere behandeling bij hechtingsstoornis

escaleert keer op keer de situatie. Toms oppositionele gedrag zorgt er uiteindelijk voor dat hij wordt opgenomen in de woongroep van een zorginstelling. Maar ook daar loopt het contact tussen hem en de groepsleiders en groepsleden niet goed. Tom vraagt vaak op een negatieve manier aandacht. Hij heeft moeite met zijn emoties om te gaan en hij raakt snel overprikkel, wat zich dan uit in explosief gedrag. Tom heeft behoefte aan lichamelijk contact en wil graag getroost worden als hij verdrietig is. Toch houdt hij de groepsleiding op afstand, omdat hij ze wantrouwt. Bij andere kinderen vindt Tom weinig aansluiting. Hij weet zich vaak geen houding te geven en vertoont dan clownesk gedrag. Tom heeft een erg laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Hij doorloopt verschillende behandelprogramma's binnen de zorginstelling. Tevergeefs.

Weinig effectieve interventies

Zoals Tom zijn er in Nederland naar schatting duizenden kinderen. Kinderen die het niet lukt een gehechtheidsrelatie aan te gaan, kinderen die een hechtingsfiguur hebben waarmee de relatie is verstoord of bij wie de hechtingsfiguur plotseling is weggevallen. Bij kinderen met hechtingsproblematiek zijn volgens het Nederlands Jeugd Instituut nog maar weinig interventies effectief gebleken. Interventies gericht op het verhogen van de sensitiviteit van de opvoeder is volgens onderzoek het meest effectief. Kinderen met een hechtingsstoornis worden vaak uit huis geplaatst en opgenomen binnen jeugdinstellingen. Daar worden zij gestabiliseerd door het aanbieden van een voorspelbaar en gestructureerd leefklimaat. Daarnaast wordt aan de hand van verschillende therapievormen zoals cognitieve-, gedrags-, spel-, muziek- of creatieve therapie gewerkt aan het basisvertrouwen en het aangaan van verbinding met de ander. Binnen jeugdinstellingen is behandeling van kinderen met een hechtingsstoornis vaak ingewikkeld en tijdrovend, omdat er geen vervangend hechtingsfiguur kan worden geboden. Door het gebrek aan vertrouwen is het voor kinderen met een hechtingsstoornis moeilijk om zich open en kwetsbaar op te stellen naar de therapeut of groepsleider. Vooral in een één op één situatie met een volwassene is dit vaak spannend.

Omdat Tom veel moeite heeft zijn therapeuten te vertrouwen, laat hij weinig ontwikkeling zien. Zijn vaste groepsleiders wisselen steeds van dienst en door ziekteverzuim en vakantie staan er veel invalkrachten op de groep. Tom voelt zich niet veilig en zoekt verbaal en fysiek de grenzen op. Ook tijdens de therapie die hij krijgt aangeboden is Tom opstandig. Hij gaat onder de tafel liggen, maakt therapiepullen kapot, weigert naar therapie te gaan en bedreigt zijn therapeut. Gezocht wordt maar een minder reguliere behandelmethode. Zijn behandelars komen uit bij equithérapie, een lichaamsgerichte behandelmethode waarbij mensen die psychische en/of fysieke problemen hebben geholpen worden door middel van het paard.

Toegankelijk en uitnodigend

Equithérapie is een laagdrempelige therapievorm waarbij de eerste stap tot verbinding met een ander spelenderwijs verloopt. Omdat het paard, de therapeut en het kind een driehoeksverhouding hebben is het contact voor het kind minder bedreigend dan in een één op één therapie setting. Het paard krijgt tijdens de eerste fase van de therapie de rol van emotioneel beschikbaar hechtingsfiguur. Omdat het paard toegankelijk en uitnodigend is voor een kind kan de therapeut via het dier contact maken. Het paard kijkt niet naar het verleden of naar de toekomst maar reageert direct op het gedrag en de emotie van het kind. Dit geeft het kind de kans om in het hier en nu nieuwe en positieve ervaringen op te doen. De equithérapie die Tom wordt aangeboden is gebaseerd op de lichaamsgerichte

|| De eerste vijf minuten van zijn therapie brengt hij dan ook door dicht tegen het paardenlichaam, de paardennek omhelzend of leunend tegen Perla



|| Deze therapie heeft als uitgangspunt dat ieder mens universele basisbehoeften heeft als plaats, steun, bescherming, voeding en begrenzing

therapie van Pessa. Deze therapie heeft als uitgangspunt dat ieder mens universele basisbehoeften heeft als plaats, steun, bescherming, voeding en begrenzing. Het paard neemt een belangrijke rol in binnen het therapeutisch proces en kan een kind voorzien in deze basisbehoeften.

De equitherapeut heeft een behandelplan voor Tom opgesteld en een passend therapiepaard voor hem gekozen: Perla. De nieuwe setting is spannend voor Tom maar Perla breekt het ijs door voorzichtig aan zijn jas te snuffelen. Het eerste contact is gemaakt. Tom heeft nog nooit op een paard gezeten en vindt het best hoog als hij voor het eerst op Perla stapt. Maar na een aantal succeservaringen op de rug van Perla wordt hij steeds nieuwsgieriger naar wat hij kan op het paard.

Plaats: Een eigen plek op en naast het paard

Tijdens de equithherapie heeft Tom een vaste structuur. Hij haalt Perla uit de wei, borstelt haar, tuigt haar op, doet oefeningen met haar in de bak, kiest een wens oefening en sluit af met het verzorgen van het paard en het terugbrengen naar de wei. Tom ziet Perla als een vriendin en praat het paard bij wanneer hij het dier weer ziet. Zo worden nieuwe schoenen aan het dier getoond en nieuwe moppen verteld. Tijdens de therapie is hij begonnen met een IK-boek waar hij zijn verblijfplaatsen van de afgelopen jaren beschrijft. Voor zijn therapiepaard heeft hij ook de verschillende woonplekken in kaart gebracht. Dit zorgt ervoor dat het voor Tom makkelijk is om over zijn eigen verleden te praten.

Equithherapie vervult allereerst de basisbehoefte Plaats: het hebben van een veilige plek, het erbij horen en het ervaren van verbondenheid. Kinderen die onveilig gehecht zijn, hebben dikwijls deze ervaring gemist. Voor deze kinderen is het erg belangrijk dat zij kunnen ervaren tijdens de therapie hoe het is om een eigen plek te hebben. Niet alleen hebben zij een eigen therapieplaats en tijd maar zij mogen experimenteren met een eigen plek op en naast het paard. Door met het paard aan de slag te gaan, bouwen de kinderen een relatie op met het dier en ervaren zij gevoelens van verbondenheid zonder druk of enige verwachtingen.

Steun en bescherming: gewiegd op een sterke rug

Tijdens de therapie vindt Tom steun en bescherming bij Perla. Hij geniet erg van het knuffelen met haar. De eerste vijf minuten van zijn therapie brengt hij dan ook door dicht tegen het paardenlichaam, de paardennek omhelzend of leunend tegen Perla. Wanneer hij een 'moeilijke dag' heeft vindt hij het prettig om achterstevoren op Perla te liggen en in stap zich heen en weer te laten wiegen. Als Tom verdrietig is verstopt hij in eerste instantie zijn gezicht in Perla's manen om daar te huilen. Later in het proces durft hij ook te huilen bij zijn therapeut. Als troost pakt hij een hand van de therapeut vast en een grote pluk manen van Perla.

De basisbehoefte steun ervaart een kind tijdens oefeningen als springen van en met het paard, zonder handen rijden, in balans staan op het paard, gewiegd worden door het

Equithherapie in het kort

Equithherapie is een passende therapievorm voor kinderen met hechtingsproblemen die het vertrouwen in mensen zijn verloren. Door samen met het paard en de equitherapeut te werken ervaren zij verbondenheid en doen zij positieve ervaringen op in het contact met een ander. Zij kunnen tijdens het therapieproces bij het paard fysieke steun en nabijheid ervaren die bij een professional moeilijk te halen is. Spelenderwijs worden de kinderen met hechtingsproblemen door het contact met het paard in hun ontwikkeling bevorderd. De equitherapeut helpt een vertaalslag te maken van de ervaringen tijdens de therapie naar het dagelijks leven. Zo bouwen zij vertrouwen op in de wereld om hen heen. Kijk voor meer informatie over equithherapie op: www.kindtepaard.nl



paard, rijden met een knuffel of tegen het paard aan leunen. Kinderen met hechtingsproblemen hebben in hun verleden een gebrek gehad aan steun van hun ouders of verzorgers. Het paard zorgt ervoor dat zij letterlijk gedragen worden door een ander wezen. Door de warmte van het dier en de kracht waarmee het paard het kind draagt ervaart het kind een comfortabel gevoel. Kinderen die niet of weinig gewiegd zijn in hun verleden kunnen dit behaaglijke en geruststellende gevoel alsnog ervaren door op het paard te liggen, al dan niet met deken over zich heen. Het kind kan het paard knuffelen en zoenen zonder dat er een probleem ontstaat met afstand en nabijheid, zoals wanneer hij dit met professionals zou doen. Kinderen met hechtingsproblemen hebben zich vaak in hun verleden onveilig gevoeld. Voor hen is het vaak moeilijk deze veiligheid bij andere mensen te vinden. Bij dieren gaat dit vanzelfsprekender. Het kind vertrouwt het paard eerder dan de therapeut of andere professionals om hem heen. Tijdens de equithherapie hebben kinderen met behoefte aan bescherming vaak de vraag of zij op het paard mogen liggen, zij willen vaak dichtbij het paard zijn en zoeken bescherming bij het dier.

Voeding: Nieuwe ervaringen opdoen

Gedurende enkele maanden experimenteert Tom met tempowisselingen en al snel galoppeert hij rond met Perla. Ook verlegt hij zijn grenzen door het uitvoeren van kunstjes op Perla. Hij probeert nu ook in verschillende snelheden zonder handen te rijden. Wanneer het hem lukt om in galop naar zijn therapeut te zwaaien geeft hij een gil van plezier.

Kinderen met hechtingsproblematiek zijn vaak meer geremd dan leeftijdsgenoten. Doordat zij weinig vertrouwen hebben, ook niet in zichzelf, vinden zij grenzen verleggen vaak lastig. Juist deze nieuwe succeservaringen vergroten het zelfvertrouwen. Om te voorzien in de behoefte voeding kunnen kinderen nieuwe ervaringen op doen door samen met het paard te experimenteren door kunstjes op het paard (om het eigen lichaam te leren kennen), het maken van ritmische bewegingen (klappen op het ritme dat het paard loopt) of ademhalingsoefeningen op het paard. Tijdens de therapie is er veel ruimte voor eigen inbreng en wensen. De autonomie wordt gestimuleerd door tijdens het rijden eigen routes te laten bepalen of in de bak zelfontworpen figuren rijden. Een aandachtspunt is ook de verantwoordelijkheid nemen voor de fysieke behoeften van het paard, zoals het voeren en borstelen. Kinderen met een hechtingsstoornis besteden hier vaak bovengemiddeld veel tijd aan. Zo tonen deze kinderen vaak onbewust hetgeen wat zij zelf te kort zijn gekomen en kunnen op deze manier hun behoeften alsnog vervullen.

Begrenzing: Grenzen leren aangeven

Na een moeilijke ochtend op de groep voelt Tom zich wel eens gefrustreerd of boos wanneer hij aankomt bij de equithherapie. Hij leert op Perla zijn lichaam beter kennen en fysieke spanning in zijn lijf aan te voelen. Door op Perla ontspanningsoefeningen te leren, kan hij zich ontspannen én ziet hij welk effect zijn lichaamstaal heeft op Perla als het paard zich ook ontspant of rustiger gaat lopen. Tom heeft tijdens de therapie een spanningsthermometer gemaakt die hij ook mee neemt naar de groep. Hiermee kan hij aangeven hoeveel spanning hij ervaart zodat het voor de groepsleiders duidelijker wordt hoe hij zich voelt en hij hierdoor minder snel in conflictsituaties terecht komt.

Voor kinderen met hechtingsproblematiek is grenzen aangeven en respecteren vaak niet vanzelfsprekend en kan spanning oproepen. Hun eigen grenzen zijn vaak in het verleden op de proef gesteld en zij hebben weinig kunnen oefenen om op een adequate manier om te gaan met grenzen. Zij kunnen zich terugtrekken of juist ontremd gedrag vertonen. Kinderen waarbij de behoefte



begrenzing centraal staat krijgen oefeningen aangeboden zoals het achterstevoren rijden waarbij letterlijk het zicht wordt begrensd of oefeningen waarbij het kind het paard moet sturen vanaf de paardenrug of op de grond. Het paard geeft duidelijk zijn grenzen aan en dwingt het kind dit ook te doen op een assertieve maar vriendelijke en rustige manier. Oefeningen waarbij het kind zijn eigen grenzen mag opzoeken of verleggen in beweging bijvoorbeeld in galop, maar ook samenwerkingsoefeningen of spannings-reguleringsoefeningen zoals boosheid of angsten leren aan te voelen in je lijf en te leren ontspannen horen bij het thema begrenzing.

Nieuwe kansen en mogelijkheden voor Tom

Na een half jaar is de equithérapie voor Tom afgerond. Tom is rustiger geworden op de groep en hij zoekt vaker aansluiting bij anderen. Tom toont meer initiatief om samen te spelen en kan aangeven wat hij graag wil. Ook oefent hij veelvuldig met het stellen en accepteren van grenzen. Niet altijd verloopt dit nog zonder agressie maar desondanks heeft hij hierin meer succeservaringen opgedaan. Al deze leermomenten bespreekt hij met zijn mentor, iets dat eerder niet of erg moeizaam verliep. Tom heeft meer zelfvertrouwen gekregen en straalt dit ook uit. Hij loopt recht op en maakt stevige stappen. Tom heeft meer vertrouwen in zijn omgeving gekregen. Hoewel Tom het contact met invalkrachten nog wel spannend vindt, ervaart hij meer veiligheid in de relatie met vaste groepsleiders. Hij heeft een band met zijn therapiepaard Perla opgebouwd en beschouwt haar als een dierbare vriendin. Tom kan makkelijker ontspannen en heeft ervaren dat hij goed met dieren kan omgaan. Hij helpt nu iedere week een uur op de lokale kinderboerderij. Maar bovenal lijkt hij met meer vertrouwen en plezier in het leven te staan.

Om privacyredenen is de naam Tom en zijn de foto's gefingeerd.

||
Tom heeft meer
zelfvertrouwen
gekregen en straalt
dit ook uit. Hij loopt
recht op en maakt
stevige stappen

Bronnen

Attekum van, M. (1997). *Aan den lijve; lichaamsgerichte psychotherapie volgens Pessa*. Swets & Zeitlinger B.V

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books

Thiel, U. (2012). *Equithérapie (SHP): Ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard*. Knijnenburg Producties BV / Horses and driving books, Lochem

Iizendoorn, M.H. van (2008). *Opvoeding over de grens: gehechtheid, trauma en veerkracht*. Amsterdam: Boom academic

Zeanah, C.H. & N.W. Boris (2000). *Disturbances and disorders of attachment in early childhood*. In: Zeanah, C.H. (Ed.). *Handbook of Infant Mental Health*. New York: Guilford

Zeanah C., Berlin L. J., Boris N.W. (2011) *Practitioner Review: Clinical applications of attachment theory and research for infants and young children*

www.lichamelijkcontactindehulpverlening.nl, www.nji.nl, www.kindtepaard.nl

