

## 'Een paard reageert feilloos op jouw lichaamstaal'

In de Spaanse Pyreneeën is een ranch waar paarden de rol van therapeut hebben overgenomen. De bezoekers vinden er troost én worden er geconfronteerd met hun gedrag.

Miauw-miauw. Als ik 's ochtends de deur van mijn stacaravan opendoe, staat daar een witte kat met zwarte vlekjes. Ze springt naar binnen, snuffelt aan mijn rugzak en loopt weer naar buiten, de Spaanse najaarszon in. Poes Mika is een van de dieren van de Rainbow Ranch, een boerderij bij het Noord-Spaanse plaatsje Villarnadal. Samen met de honden, geiten, ganzen, ezels, kippen en paarden, helpt Mika de bezoekers aan hun problemen te werken. Op de ranch wordt namelijk animal assisted therapy gegeven: therapie waarin een sleutelrol is weggelegd voor dieren, en paarden in het bijzonder.

### Nieuwjaarsbrand

Inmiddels zijn er ongeveer vierhonderd mensen op de ranch geweest. Sommigen van hen zijn depressief. Anderen hebben adhd, zijn verslaafd of hebben een burn-out. Weer anderen hebben hun kind of partner verloren. Maar er is één ding dat ze gemeen hebben: ze profiteren niet voldoende van reguliere gesprekstherapie, vertelt GZ-psychologe Inge Umbgrove van psychologenpraktijk spel Waterland-Amstelland.

Umbgrove ontwikkelde samen met haar collega Géza Kovács de methode die op de ranch wordt toegepast. Dat deden ze naar aanleiding van de nieuwjaarsbrand in Volendam in 2001. 'Onze psychologenpraktijk was nauw betrokken bij de opvang van de slachtoffers,' vertelt Umbgrove. 'Maar we verwachtten een grotere hulpvraag dan we kregen. Om te onderzoeken hoe dat kwam, hebben we onder andere aan de ouders van de overleden kinderen gevraagd wat zij nodig hadden. Wat bleek: ze hadden weinig behoefte aan gesprekken met een psycholoog. Veel van hen vonden troost in de natuur.' Ook vertelde een man die Umbgrove onder behandeling had, dat hij had gedroomd over zijn overleden zoon die op een paard reed. 'Die man wilde ook weleens op een paard zitten. Hij maakte onder begeleiding een rit over de Veluwe en liet me na afloop weten dat het hem eigenlijk meer goed had gedaan dan al die gesprekken die we hadden gevoerd.' Dat was even slikken voor de psychologe, maar het idee voor de therapie was geboren.

### Stoffig slingerpad

De psychologen werken samen met paardentrainer Reinard van Beek. Hij beheert de ranch en voert in overleg met hen de behandeling uit. Dit weekend zal hij me laten zien wat de therapie in Spanje nu precies inhoudt. Terwijl ik over een stoffig slingerpad de heuvel op loop, schijnt de najaarszon warm op mijn gezicht. Aan de rechterkant van het pad is een wei met paarden, die in groepjes tussen de felgroene kurkbomen staan te grazen. Hun halsters hangen over het houten hek. In de verte tekenen de contouren van de Pyreneeën zich af tegen de strakblauwe lucht. Plotseling hoor ik geblaf. Voor ik het weet springt hond Sarah enthousiast tegen me op. Al snel volgen de andere vier honden. Kwispelend gaan ze me voor naar een huisje met een rieten dak. Daar zit Van Beek – met hoed, snor en pijp – op me te wachten.

We beginnen met een wandeling over het terrein, ter grootte van vijftien voetbalvelden. De honden rennen uitgelaten om ons heen. We lopen langs een stal, waarvan de muren met verschillende kleuren verf zijn beschreven. Van Beek vertelt dat het boodschappen zijn die de bezoekers hebben achtergelaten. 'Het effect van een paard op een mens is wonderbaarlijk,' lees ik. Ook is er een gedicht met een tekening van een blauwe vlinder. Het is gemaakt door ouders wier achttienjarige dochter zelfmoord pleegde, vertelt Van Beek. Op het terrein zijn ook verschillende herdenkingsmonumentjes te vinden.

Van Beek laat me ruiken aan de kruiden die langs het pad groeien – lavendel en tijm. Tijd doorbrengen in de natuur en mensen een andere horizon bieden, is een belangrijk onderdeel van de therapie, zegt hij. 'Je haalt mensen uit hun omgeving en brengt ze weer terug naar hun wortels. De natuur heeft een rustgevend effect.'

## Afgewezen door een paard

De paarden nemen een speciale plek in, vertelt Van Beek. Er zijn er twaalf op de ranch, elk met een eigen karakter. Met die paarden doen de cliënten verschillende oefeningen. Sommige oefeningen zijn bedoeld om het probleem van de cliënt helder te krijgen. Zo geeft Van Beek me de opdracht om een zwart paard te benaderen dat verderop in de wei staat. Telkens als ik naar hem toeloop, draait hij zich om en loopt een stukje verder. Langzaam sluip ik dichterbij. Weer zoekt het paard beschutting bij de andere paarden. 'Hoe voelt dat?' vraagt Van Beek. Ik beaam dat het niet prettig voelt, maar vertel hem dat ik aanneem dat het paard zijn redenen heeft om weg te lopen. Van Beek legt uit dat hij deze oefening onder andere gebruikt om te kijken hoe mensen omgaan met afwijzing.

Niet iedereen krijgt overigens dezelfde oefeningen. Wel kiest iedere cliënt zijn eigen verzorgpaard uit de kudde. Het paard dat je kiest, zegt veel over je, vertelt Van Beek me. Als ik een paard mag uitkiezen, ben ik dan ook een beetje zenuwachtig. Wat zal mijn keuze over mij zeggen? Ik loop door de wei en kies uiteindelijk voor de roodbruine Yara. 'Waarom kies je dit paard?' vraagt Van Beek. 'Omdat ik het een mooi paard vind,' antwoord ik. Omdat ik de paarden voor het eerst zie, zijn er naar mijn idee geen andere redenen voor mijn keuze. Dat het anders zit, blijkt al snel. Als ik Yara aan haar halster naar de bak leid, ontdek ik dat ze een sterke eigen wil heeft. Ze rukt zich los en duikt de stal in. Met moeite krijg ik haar weer in beweging. Ook in de bak loopt ze niet keurig in het gareel. Ze blijft telkens stilstaan en steekt haar neus in de voerbakken. 'Waarom gebeurt dit?' vraagt Van Beek. 'Je kijkt steeds achterom of ze het nog wel leuk vindt. Je aait haar en wilt het haar naar de zin maken. Hoe zit dat in het dagelijks leven? Ben je dan ook altijd aardig als je iets wilt bereiken? Waar zit jouw boosheid eigenlijk?'

Nu deze diagnose is gesteld, doen we een oefening die volgens Umbgrove en Kovács een 'correctief emotionele ervaring' kan opleveren. Van Beek vraagt me om met opgeheven hoofd voor Yara uit te lopen. Ik stap stevig door en kijk niet meer achterom of het Yara wel bevalt. Ze moet volgens Van Beek weten wie de baas is. Tot mijn verbazing loopt ze al snel als een mak lammetje achter me aan. Welke les ik hieruit kan trekken, laat Van Beek aan mezelf over. Umbgrove: 'Een belangrijk aspect van de therapie is dat mensen hun eigen interpretatie geven aan hun ervaringen.'

## Lichaamstaal

Waarom zijn paarden zo geschikt voor dit soort oefeningen? Volgens Umbgrove zijn paarden experts in lichaamstaal. Ze spiegelen het gedrag van mensen. 'Als jij zelfverzekerd doet terwijl je dat eigenlijk niet bent, reageert het paard daarop. Het kan bijvoorbeeld gaan bokken. Hoe meer je jezelf bent, hoe meer contact je krijgt met het paard. Het loont dus om jezelf te zijn.' Bovendien identificeren mensen zich met het paard van hun keuze. Ze projecteren hun belangrijkste eigenschappen op dit paard. Als je ze vraagt hoe het paard zich voelt in een bepaalde situatie, vertellen ze daardoor eigenlijk hoe ze zichzelf voelen, legt de psychologe uit. 'Dat is minder bedreigend dan direct over jezelf praten.' Daarnaast leren de mensen in een week paardrijden, wat hun zelfvertrouwen een flinke oppepper geeft. Van Beek: 'Mensen die depressief zijn denken dat ze niets meer kunnen, dan geeft het een goed gevoel als het ze lukt om zelfstandig een rit over het terrein te maken.'

Het is niet zo dat de cliënten na een week therapie op de ranch klaar zijn. Nazorg volgt op een manege op de Veluwe. Ook houden de bezoekers tijdens hun verblijf in Spanje een dagboekje bij, dat ze bij terugkomst kunnen bespreken met hun reguliere therapeut. Kovács hoopt aan de Universiteit Utrecht te promoveren op het effect van de therapie, die de naam Hippische Focale Psychodynamische Psychotherapie (hfpp) draagt. De eerste resultaten lijken veelbelovend: drie maanden later zijn de bezoekers minder depressief en is hun levenskwaliteit hoger.

## Ommekeer

Ook met Yelka (25) gaat het een stuk beter sinds haar verblijf op de ranch. Ze kwam er terecht via de Annemartienstichting, een stichting die de therapie financiert voor mensen die manisch-depressief zijn. Yelka vertelt: 'Tijdens mijn manische periodes haalde ik bijvoorbeeld in mijn hoofd dat ik modeontwerper wilde worden. Ik kocht dan kilo's stof en zat avonden achter de naaimachine. Of ik had last van het superheldensyndroom: dacht dat ik onzichtbaar was en liep rond in mijn ondergoed. Mijn depressies varieerden van gevoelens van eenzaamheid tot zelfmoordpogingen.'

Voor Yelka betekende het verblijf op de ranch een ommekeer. 'In het begin vond ik het moeilijk en wilde ik naar huis. Ik werd bijvoorbeeld de rotsen op gestuurd om naar de zonsondergang te kijken. Daar zag ik het nut niet van in. Maar de derde keer dat ik daar zat, had ik de rust gevonden om ervan te genieten.' Ook de gezonde levensstijl op de ranch heeft Yelka goedgedaan. 'Voor ik erheen ging, blowde en dronk ik te veel. Ook at ik niet altijd goed. Daardoor kon ik geen medicijnen slikken. Nu kan dat wel.'

Het belangrijkste dat ze aan de ranch heeft overgehouden, is dat ze weer van dingen kan genieten. 'Ik heb geleerd dat het het waard is om door te leven. Ik heb weer plannen. Zo wil ik volgend schooljaar de opleiding paardenhouderij gaan doen. Voor ik op de ranch kwam, was ik alleen maar bezig met niksdoen en bedenken hoe ik er tussenuit kon stappen.'

#### Vertrouwen

Niet alleen de cliënten, ook sommige paarden hebben ingrijpende dingen meegemaakt voor ze op de ranch terechtkwamen. Neem Shariff. Van Beek vraagt me aan de zijkant van zijn buik te voelen. Daar steekt een harde bobbel uit. Van Beek pakt een grove stijgbeugel van de grond die in Spanje wordt gebruikt. Met zo'n stijgbeugel heeft iemand Shariffs ribben kapotgeschopt, vertelt de paardentrainer. Tegen het einde van de therapieweek laat hij patiënten altijd zien hoe hij op Shariff rijdt en moeilijke oefeningen met hem doet. Het paard vertrouwt hem. Van Beek: 'Ik gebruik Shariff om mensen de boodschap te geven: hoe beschadigd je ook bent, het kan altijd nog goedkomen.'

#### Meer weten

- [www.rainbowranch.nl](http://www.rainbowranch.nl)

- Jaarlijks bekostigt de Annemartienstichting voor tien manisch-depressieve patiënten de therapie op de Rainbow Ranch. Zie [www.annemartienstichting.nl](http://www.annemartienstichting.nl)

- Psychologen Géza Kovács en Inge Umbgrove zijn bereikbaar via hun praktijk, zie [www.spelwaterland-amstelland.nl](http://www.spelwaterland-amstelland.nl)

**Marloes Zevenhuizen**, januari 2008

..