

Het inzetten van het paard als metafoer en overdrachtsfenomeen in de psychotherapie, een paardenmiddel?

Géza Kovács en Inge Umbgrove

Inleiding

Naar aanleiding van de cafébrand in Volendam in 2001 is getracht een non-verbale psychologische behandelvorm te ontwikkelen, die laagdrempelig is en waarbij de nadruk ligt op het zintuiglijk ervaren. Afgaand op de ervaringen in de (eerstelijns) psychologische praktijk in Amstelland en Waterland is een methode ontwikkeld waarbij het geografisch afstand nemen van de alledaagse werkelijkheid centraal staat. Dit wordt bewerkstelligd door cliënten in een natuurlijke omgeving te laten verblijven, waarbij gebruik gemaakt wordt van dieren in het algemeen en paarden in het bijzonder. Deze methode is gebaseerd op aspecten uit de kortdurende psychodynamische, de existentiële en de *equine assisted psychotherapy (psychotherapie met behulp van paarden)* en is toegankelijk voor zowel kinderen als volwassenen.

Na een eerste onderzoek onder voornamelijk Volendamse cliënten, is gebleken dat de methode vooral faciliterend werkt ten aanzien van psychotherapeutische behandelingen.

In dit artikel wordt eerst de motivatie tot het ontwikkelen van de methode beschreven, vervolgens komen de theorieën die eraan ten grondslag liggen aan de orde, waarna de praktijk wordt belicht. Door middel van twee casussen wordt getracht inzicht te geven in de metaforische en overdrachtsaspecten. Vervolgens komen de voorlopige resultaten van bovengenoemd onderzoek aan de orde.

Verantwoording voor de ontwikkeling van de methode

De praktijk waarin wij werkzaam zijn is nauw betrokken bij de nazorg van de getroffen en van de Nieuwjaarsbrand in Volendam op 1-1-2001. Daar de weerstand tegen de reguliere behandelingen na een trauma voor veel getroffen en te groot bleek, is getracht manieren te vinden om de gang naar de hulpverlening te vergemakkelijken. In samenwerking met de Zweedse hulpverleners Claes Lind, traumapsycholoog en Lars Lilled, nazorgcoördinator, die betrokken waren bij de nazorg van de slachtoffers van de discotheekbrand in Gotenburg in 1999, en afgaand op de feedback van slachtoffers die wel de stap hadden gezet om hulp te zoeken, zijn alternatieven ontwikkeld, die meer uitgaan van de behoeften van getroffen en dan protocollaire behandelingen toelaten. Duidelijk werd onder andere dat het geografisch afstand nemen in een, bij voorkeur natuurlijke omgeving, met een duidelijk andere horizon, een gevoel van veiligheid en geborgenheid geeft. Bovendien maakt deze setting, die duidelijk verschilt van de therapiekamer, de methode toegankelijker.

Ook in bovengenoemde, reeds achttien jaar bestaande, psychologenpraktijk leert de ervaring dat een bepaalde categorie cliënten onvoldoende blijvend kan profiteren van een verbale psychotherapeutische behandeling, zelfs als zoveel mogelijk getracht wordt de behandeling af te stemmen op de problematiek en de persoonlijkheid van de cliënt. Met name bij cliënten met vroege ontwikkelings- of hechtingsproblematiek is het soms moeilijk te komen tot een adequate, therapeutische relatie. De gangbare therapievormen bestaan vooral uit inzichtgevende dan wel steunende of structurerende interventies, die vooral appelleren aan verbale en cognitieve vaardigheden. Het bespreken van gevoelens, die zijn ontstaan in een preverbale dan wel prelogische fase, is dan feitelijk een contradictie. Niet het benoemen, maar het ervaren zou dan op de voorgrond moeten staan. We hebben getracht een methode te ontwikkelen, die faciliterend dan wel motiverend werkt voor de reguliere psychotherapeutische behandelingen. We zijn uitgegaan van een non-verbale therapievorm, waarbij de nadruk ligt op:

het in een natuurlijke omgeving (geografisch op voldoende afstand van de woonomgeving) bewerkstelligen van correctieve emotionele ervaringen, door gebruik te maken van het zintuiglijk ervaren van gebeurtenissen, die gekoppeld zijn aan de prelogische en preverbale ontwikkelingsfasen.

Het gaat om een individuele dan wel systemische, steunende en inzichtgevende behandeling, die uitgevoerd wordt door een gekwalificeerde paardentrainer, in samenwerking met een klinisch psycholoog, psychotherapeut of een gz-psycholoog (onder supervisie van een klinisch psycholoog of psychotherapeut). Bij deze therapievorm wordt intensief gebruik gemaakt van de natuur, dieren in het algemeen en paarden in het bijzonder. Om dit te kunnen realiseren is, in samenwerking met een Nederlandse gekwalificeerde paardentrainer, in Noord Spanje een ranch opgezet (Rainbow Ranch) op 15 hectare ongerepte natuur met uitzicht op de Pyreneeën, waar verschillende soorten dieren, maar vooral paarden, op een zo natuurlijk mogelijke manier gehouden worden. De accommodatie is eenvoudig en water en energie komen uit natuurlijke bronnen.

Theoretische achtergrond

1. Psychotherapievormen op basis van natuur, dieren en paarden

In Duitsland, Oostenrijk en de Verenigde Staten zijn verschillende therapievormen ontwikkeld waarbij de natuur, dieren in het algemeen en paarden in het bijzonder worden ingezet in het therapeutisch proces. Anders dan in Nederland behoren deze therapievormen tot de gangbare opties binnen de universitaire opleiding tot psychotherapeut. Wij volstaan met een summiere uiteenzetting van de verschillende therapievormen binnen dit kader, waaraan wij de methode gedeeltelijk hebben ontleend.

Natuur (*Nature therapy*)

Uit verschillende wetenschappelijke experimenten blijkt dat de rustgevendende effecten van het verblijf in een natuurlijke omgeving meetbaar zijn (Berg, 2001). Een natuurlijke omgeving werkt onder andere rustgevend door de afwezigheid van de dagelijkse prikkels en hectiek en wordt ervaren als een veilige, constante factor. Bovendien blijkt natuur aan te zetten tot het doen van activiteiten die een positieve uitwerking hebben op het lichamelijk en psychisch welbevinden. Recent heeft het Ministerie van Volksgezondheid, na uitgebreid onderzoek, de aanbeveling gedaan mensen te stimuleren om zich in de natuur te begeven (Gezondheidsraad en RHNO, 2004). Voor de meeste cliënten is het verblijf in een natuurlijke omgeving een nieuwe ervaring. Het vereist ander gedrag en andere copingmechanismen dan in de alledaagse werkelijkheid. Voorbeelden zijn: het zorgen voor eigen veiligheid, het nemen van risico's, initiatieven durven nemen en je aanpassen aan de omstandigheden.

Dieren in het algemeen (*Animal Assisted Therapy*)

De betekenis die dieren kunnen hebben voor sociaal angstige en/of getraumatiseerde cliënten is in de literatuur uitgebreid beschreven (Fine, 2000). Dieren stimuleren mensen in het dragen van verantwoordelijkheid en het, op een fysieke manier, uiten van affecties door strelen, aaien, borstelen en dergelijke. Bovendien werken dieren als *transitional objects* en bieden ze de mogelijkheid op een veilige manier een hechting aan te gaan, vanwege de onvoorwaardelijke acceptatie die van sommige dieren uitgaat (met name honden en katten). Het gedrag van de verschillende dieren werkt als een metafoor voor sociale interacties. Bovendien kunnen de dieren als rolmodel functioneren. Met name bij kinderen die een intensieve medische behandeling moeten ondergaan, wordt recentelijk gebruik gemaakt van het contact met (huis)dieren, waardoor zij hun gevoelens richting kunnen geven en troost vinden (Odendaal, 2000).

Paarden in het bijzonder (*Equine Assisted Psychotherapy (EAP), Equitherapie*)

Equine Assisted Psychotherapy (EAP) is gebaseerd op een intensieve samenwerking tussen een psychotherapeut en een gekwalificeerde paardentrainer. Zij moeten zodanig op elkaar zijn ingespeeld, dat ze gezamenlijk in staat zijn de interacties tussen cliënt(en) en paard(en) waar te nemen en te begrijpen.

De relatie die mensen met paarden hebben berust op een eeuwenoude traditie. Op schilderijen uit een ver verleden zijn vaak mensen met paarden te zien. Het beeld van een man met zijn paard, drukt een krachtige verbintenis uit. Zo stelde Carl Jung dat er een verband zou bestaan tussen paarden en de psyche van de mens. Jung, die een balans zocht tussen de bewuste wereld van acties en gebeurtenissen en de onbewuste wereld van dromen, fantasieën en symbolen, maakte in zijn theorie gebruik van archetypen. Deze symbolische voorstellingen worden volgens Jung opgeslagen in het collectieve onbewuste en zouden voor alle mensen van alle tijden dezelfde betekenis hebben. Een van de telkens terugkerende archetypes is het paard. Dit archetype is gerelateerd aan onze instinctieve, primaire drijfveren. Jung was van mening dat het uiterlijk van het paard gekoppeld kan worden aan instincten, die niet onder controle zijn; het roept intense gevoelens en passie op in plaats van koele, beheerste gedachten (Jung, 2000).

De filosoof/theoloog Martin Buber baseert zijn theorie over de I-Thou relatie, waarin hij stelt dat de belangrijkste drijfveer voor de mens het 'in relatie zijn met de ander' is, op de band die hij had met het paard van zijn grootvader. Het strelen en aanraken van het paard gaven hem het gevoel echt in contact te zijn met hem, in hem op te gaan, maar maakte hem ook bewust van zichzelf (Frie, 2003). Deze I-Thou relatie die verder gaat dan empathie vormt een belangrijke pijler van de existentiële therapie (Yalom, 1980).

Waarom juist paarden?

- paarden werken (zoals alle dieren) als *transitional objects*;
- hun grootte en kracht boezemen op een natuurlijke manier ontzag in en maken mogelijk dat zij mensen kunnen dragen. Daarmee vertonen zij, als geen ander dier, een overeenkomst met de moeder (of verzorger) die, als het goed is, het kind als eerste gedragen en beschermd heeft;
- de warmte en de zachtheid van de huid, alsmede de bewegingen van het paard, maken het dier tot een krachtig overdrachtsfenomeen;

- paarden hebben de eigenschap exact te spiegelen wat menselijke lichaamstaal toont. Dit vermogen maakt paarden tot een waardevol instrument voor de reguliere (kortdurende) psychodynamische behandeling;
- paarden zijn eerder geneigd een relatie aan te gaan met mensen wanneer deze authentiek zijn in hun gedrag, dan wanneer er een discrepantie bestaat tussen voelen en denken enerzijds en het handelen anderzijds (Tramutt, 2003);
- het sociale gedrag van paarden toont veel overeenkomsten met het sociale gedrag van de mens (Thomas, 2002).

2. Elementen uit de kortdurende psychodynamische en uit de existentiële psychotherapie

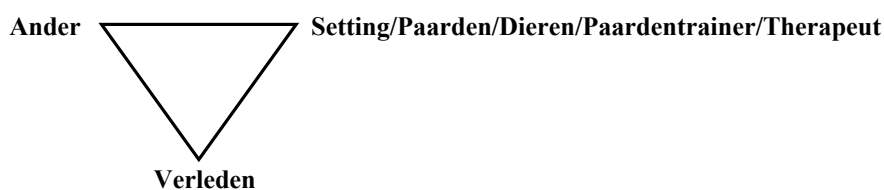
Naast bovengenoemde aspecten is de behandelmethodes ontleend aan de kortdurende psychodynamische behandelmethoden en de existentiële psychotherapie. Het gaat om een focale therapie, waarbij het focus in samenspraak met de verwijzer wordt geformuleerd. De behandeling is in de tijd gelimiteerd, de nadruk ligt op het aangaan van een veilige hechting en er wordt veel aandacht besteed aan het afscheid nemen. De nadruk ligt op het hier en nu. Het exploreren van de eigen keuzes en het leren omgaan met verantwoordelijkheden, vormen een belangrijk onderdeel van de behandeling. De meest gebruikte aspecten van beide theorieën worden hieronder uiteengezet.

Cliënten blijken zich te identificeren met het paard van hun keuze en projecteren hun belangrijkste eigenschappen op dit paard. De matching tussen paard en cliënt is van groot belang voor het effect van de therapie. Omdat ook paarden ieder een eigen karakter hebben en hun uiterlijke kenmerken verschillend zijn, is de groep paarden met zorg samengesteld waarbij een zo groot mogelijke diversiteit in acht werd genomen.

Er wordt gebruik gemaakt van de het vermogen van het paard exact te spiegelen wat cliënten non-verbaal communiceren: wanneer iemand onzeker is, zal het paard zich onzeker gedragen en wanneer iemand nerveus is, zal het paard nerveus reageren, etcetera.

De communicatie tussen kind en moeder (of verzorger) is vóór de taalontwikkeling affectief van aard. Het gaat om het affectief signaleren van ongenoegen, plezier, interesse, angst, woede en verdriet (Vliegen, 2002). De moeder spiegelt de gemoedstoestand van het kind, zodat het kind in de gezichtsuitdrukking van de moeder een reflectie van zijn eigen wezen ziet. De spiegelende overdracht is een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van een adequaat zelfgevoel. Echter, noch de moeder, noch een therapeut is in staat exact te spiegelen. Hun reactie op het kind, respectievelijk de cliënt is altijd gekleurd door het eigen referentiekader. Paarden daarentegen geven weer wat mensen non-verbaal uiten. Wanneer het gedrag en het gevoel niet congruent zijn, zullen paarden hierop direct afwijzend reageren.

Er wordt gewerkt met de overdrachts-driehoek (de Wolf, 1998):



De actuele problemen van de cliënt (het focus) manifesteren zich in het dagelijks leven in relatie tot de ander. Deze problemen zullen zich ook manifesteren en/of worden geprovoceerd in relatie tot de overdrachtsfiguren setting/paarden/dieren/paardentrainer/therapeut. Doordat er meerdere overdrachtsfiguren zijn wordt de overdracht gespreid. Ook de setting kan een betekenisvol overdrachtsfenomeen zijn (Berkouwer, 2004). Zoals is gebleken speelt de setting een belangrijke rol in deze methode.

Het belangrijkste verschil met de kortdurende psychodynamische therapie bestaat hieruit, dat de interpretaties niet gemaakt worden door de therapeut op grond van cognities, maar door de cliënt op basis van zijn eigen ervaringen met de dieren in het algemeen en de, op zijn problematiek afgestemde oefeningen met de paarden, in het bijzonder.

Naast de paarden (en de andere dieren) vormt de paardentrainer op de Rainbow Ranch de belangrijkste overdrachtsfiguur. Zijn rol is die van een veilige, toegewijde, verzorgende ouder. De paardentrainer moet de verschillende therapiepaarden kunnen onderscheiden in karakter, temperament en stemming van de dag.

Bovendien wordt hij gezien als degene die de paarden onder controle heeft; hij is in staat de angsten van cliënten te verdragen en te beteugelen. Hij zorgt voor de veiligheid van de cliënt en leert hem of haar om te gaan met de paarden. Omdat de paardentrainer geen therapeut is worden hem, soms gemakkelijker en sneller dan in de reguliere psychotherapie, persoonlijke zaken toevertrouwd. Hij heeft een observerende rol en geeft de cliënt feedback over zijn gedrag zonder dit te interpreteren. Hij richt zich vooral op het aangaan van een (werk)relatie door een klimaat van veiligheid, acceptatie en tolerantie te scheppen. Op deze manier draagt hij bij tot een optimale 'holding environment'. De cliënt kan zich met hem identificeren, waardoor een nieuw patroon van gehechtheid kan worden ontwikkeld. Deze veilige hechtingsobjecten (paardentrainer, honden en verzorgingspaard) kunnen wellicht bijdragen aan de structurele verandering van het innerlijk werkmodel zoals beschreven door De Wolf (2004). Immers een productief innerlijk werkmodel kan alleen ontstaan als zich een nieuwe, veilige, gehechtheidrepresentatie ontwikkelt (de Wolf, 2004). Bovendien kan de paardentrainer mensen nieuw gedrag aanleren: hij leert ze om te gaan met de dieren en de dagelijkse werkzaamheden op de ranch uit te voeren. Een van de belangrijkste zaken is echter dat hij een methode heeft ontwikkeld waarmee hij mensen, tijdens hun verblijf op de Ranch, leert zelfstandig paard te rijden.

Door het therapeutisch werken met paarden wordt de mogelijkheid geboden ervaringen op te doen die leiden tot het aangaan van een veilige hechting en het vergroten van het zelfgevoel. Bij sommige cliënten met vroege stoornissen, met name wanneer sprake is van een symbiotische relatievorming, is het werken met paarden, in eerste instantie, een te grote stap. In dergelijke situaties blijkt dat vooral de honden op de Ranch een belangrijke rol spelen bij het aangaan van een contact of zelfs een binding. Dit komt voort uit het feit dat honden zich gemakkelijk hechten aan mensen. Daarbij zijn ze trouw en is hun acceptatie onvoorwaardelijk. De honden op de Ranch zijn geselecteerd op karakter, grootte en kleur. De meeste cliënten identificeren zich ook met de hond van hun keuze. Ook de hiërarchie in de verschillende diersoorten draagt bij tot het herkennen van de rol die de cliënt in zijn leven inneemt en de gevolgen die dit kan hebben.

De praktijk

De behandeling wordt uitgevoerd op de Rainbow Ranch in Spanje en duurt minimaal één week. Gedurende die week is de cliënt fulltime aan het werk met de paardentrainer en/of de therapeuten en de dieren. Het programma laat de cliënt zowel letterlijk als figuurlijk in beweging komen. Het programma dat wordt aangeboden, wordt in overleg tussen therapeut(en) en paardentrainer, uitgaand van het focus van de cliënt en/of zijn verwijzer, vastgesteld zodat zoveel mogelijk zorg op maat wordt geboden. De therapeut treedt tijdens de gehele behandeling op als procesbewaker en stelt samen met de paardentrainer vragen waardoor hij de cliënt stimuleert zijn eigen interpretaties te maken en conclusies te trekken. De behandeling is onder te verdelen in de volgende fasen:

De diagnostische fase

De cliënt beweegt zich in de natuurlijke omgeving die relatief ver weg is van de eigen, vertrouwde, omgeving en een duidelijk ander uitzicht biedt. Het terrein wordt verkend en er wordt gevraagd naar de voorkeur voor de verschillende diersoorten die op de ranch rondlopen. Zowel de paardentrainer als de therapeut observeren het gedrag van de cliënt ten opzichte van zowel mensen als dieren. Het kiezen van een verzorgingspaard vormt een belangrijk moment in deze fase. De keuze van de cliënt voor een bepaald paard geeft inzicht in de persoonlijkheid van de cliënt, die zich blijkt te identificeren met dit dier. Het blijkt bovendien dat de cliënt juist op dit paard zijn eigenschappen en problematiek projecteert. Zowel de paardentrainer als de therapeut vragen de cliënt naar de motivatie voor zijn keuzes.

De hechtingsfase

De paardentrainer begeleidt de cliënt de hele dag. Hij betreft hem bij zijn dagelijkse werkzaamheden met de dieren. Hij zorgt ervoor dat de cliënt voldoende rust krijgt en voedt de cliënt letterlijk: elke dag wordt voor vers brood gezorgd en de avondmaaltijd wordt altijd samen met de paardentrainer gebruikt, waarbij de gebeurtenissen van de dag worden besproken. Middels observatieopdrachten krijgen de aanwezige dieren een modelling functie. Ze worden gevoerd door de cliënt en vooral de honden bieden troost en gezelschap. Zij maken gemakkelijk contact en hechten zich snel.

De paarden nemen een speciale plaats in binnen het programma. De cliënt gaat een relatie aan met het, door hem of haar zelf uitgekozen, verzorgingspaard waarmee alle dagen wordt gewerkt. Door het aanraken, borstelen en andere zintuiglijke ervaringen die zich openbaren bij de oefeningen naast het paard, wordt de band met dit paard verstevigd. Cliënten merken dat, hoe meer zij zich authentiek gedragen en zichzelf zijn, hoe meer de paarden geneigd zijn contact met hen te zoeken.

De openleggende fase

Een van de krachtigste interventies is die waarbij cliënten, op een speciaal daarvoor getraind paard, door middel van specifieke oefeningen, zich leren ontspannen en zich letterlijk laten dragen. Door de relatie die wordt

aangegaan met het paard, dat functioneert als een spiegelende moeder, wordt de existentiële angst verminderd. De paardentrainer leidt het paard en maakt wandelingen met de cliënt, terwijl deze op het paard zit. Hij biedt structuur en zorgt voor de veiligheid van de cliënt. Hij leert hem zich te ontspannen, te concentreren, zijn grenzen aan te geven en angsten te overwinnen. Vooral tijdens deze wandelingen zijn cliënten geneigd zichzelf te laten zien: zij praten vrijuit over hun klachten en de gedachten die hen het meest bezighouden. Door middel van specifieke opdrachten die de cliënt tezamen met zijn verzorgingspaard, in combinatie met meerdere paarden, moet uitvoeren, wordt het kernconflict geprovoceerd. De belangrijke thema's van de cliënt krijgen zodoende ruimte om te kunnen worden herbeleefd en uitgewerkt. Tijdens alle activiteiten worden vragen gesteld naar de beleving en de ervaringen van de cliënt. De therapeut vraagt naar het verband en/of de overeenkomsten tussen het gedrag en de cognities tijdens de oefeningen en die in het dagelijks leven van de cliënt.

Correctief emotionele ervaringen

Doordat de cliënt zelf zijn remmingen en angsten, die zich openbaren in de interactie, ervaart, herkent en tracht te overwinnen, worden deze nieuwe (emotioneel correctieve) ervaringen aan zichzelf toegeschreven. Het feit dat de paardentrainer daarbij in staat is cliënten binnen een week te leren paardrijden, is met name voor cliënten die weinig eigenwaarde hebben, een krachtige interventie. Zij leren dat hun houding en uitstraling grote invloed hebben op het al dan niet kunnen besturen en leiden van een paard. Zij leren bovendien dat echtheid en congruentie in gedrag en gevoel, ertoe leidt dat zij, onafhankelijk van de paardentrainer, in staat zijn een dier van meer dan 800 kilo over het terrein te begeleiden.

De afscheidsfase

In de loop van de week laat de paardentrainer de cliënt vaker zelfstandig over het terrein bewegen. Hij stimuleert de cliënt tot het maken van wandelingen en probeert hem te laten onderzoeken welke plekken op de ranch de meeste rust en veiligheid bieden. Hij leert de cliënt nu zorg te dragen voor zijn eigen veiligheid en, door in het hier en nu te blijven, alert te zijn op hetgeen zich voordoet tijdens zijn zelfstandige ritten met het paard. Hij bereidt de cliënt voor op het afscheid en vraagt hem, in de vorm van een creatieve opdracht, na te denken over datgene wat hij als aandenken zou willen meenemen uit te natuur en wat hij zou willen achterlaten op de ranch. De therapeut leert de cliënt afscheid te nemen van zijn verzorgingspaard door deze, op de voorlaatste dag van zijn verblijf, terug te brengen naar de kudde van de paarden. Hij stimuleert hem een vorm te vinden waarmee hij ook afscheid kan nemen van de overige dieren op de ranch.

De nazorgfase

De nazorg met paarden wordt in Nederland gegeven door bovengenoemde therapeuten en een paardentrainer. Om de overdracht zoveel mogelijk te spreiden is in Nederland, in tegenstelling tot in Spanje, voor een vrouwelijke paardentrainer gekozen. Doel van de nazorg is een geleidelijke overgang van Spanje naar de reguliere therapie in Nederland te bewerkstelligen en de daar opgedane ervaringen te consolideren of te versterken. Alle ervaringen worden door de cliënt bijgehouden in een dagboek dat, samen met de observaties van de therapeuten in Spanje, in de lopende therapie in Nederland kan worden gebruikt.

Hieronder volgen twee voorbeelden uit de praktijk. De namens van de cliënten zijn gefingeerd.

Casus Iris

Iris is achtjarig meisje, dat verwezen is door een psychodynamisch georiënteerde psychiater in verband met woedeaanvallen en suïcidale gedachten. Zij kan zowel thuis als op school reageren met extreme woede, met name wanneer zij begrensd wordt. Ook tijdens de speltherapie kan ze vreselijk boos worden en is dan moeilijk te corrigeren. Opvallend is dat zij in de speltherapie vaak hetzelfde thema uitspeelt met de paardenpoppetjes: zij wil altijd het moeilijkste paard temmen, een paard dat door niemand bereden kan worden. Gezien haar voorliefde voor dieren in het algemeen en paarden in het bijzonder wordt besloten haar naar de Rainbow Ranch te verwijzen. Moeder zal haar begeleiden.

Voorgeschiedenis

Iris is het derde kind van een gescheiden moeder. Zij heeft twee zussen, van respectievelijk achttien en veertien jaar. Kort na de geboorte van Iris, een nakomertje dat door moeder zeer gewenst was, heeft vader het gezin verlaten en is naar het buitenland vertrokken. Af en toe zoekt hij contact met het gezin. Voor Iris is het prettig als hij komt, maar te vaak is ze in hem teleurgesteld. Moeder heeft het gezin draaiende weten te houden. Zij is een ontwikkelde, vriendelijke, wat voorzichtige vrouw met een groot sociaal netwerk. Iris is een intelligent, vrolijk, verbaal ontwikkeld meisje. Hoewel de eerste jaren zonder problemen zijn verlopen, werd ze in toenemende mate agressief en moeilijker te corrigeren. Ze vindt het moeilijk met aan haar opgelegde eisen om te gaan, vooral wanneer deze niet van tevoren duidelijk zijn overlegd en vastgesteld en het naar schoolgaan lijkt een steeds

groter probleem te worden. Zowel voor haar moeder en haar zussen, als voor de leraar op school, wordt het moeilijker met haar woede om te gaan. Ook kent ze momenten van somberheid en uit zich dan soms suïcidaal.

Behandeling Rainbow Ranch

Omdat Iris zowel gesprekken heeft met de psychiater als een maatschappelijk werker op de school is haar weerstand tegen het intakegesprek met een therapeut van de Stichting Rainbow Ranch groot. Ze heeft geen zin in nog meer gesprekken. Besloten wordt dat zij samen met moeder naar de Ranch zal gaan. De paardentrainer wordt op afstand gecoacht. Het behandelplan wordt van tevoren met hem opgesteld en doorgenomen. Het verblijf duurt, zoals gebruikelijk, één week.

De paardentrainer haalt moeder en Iris op van het station in Figueras en heeft, zoals altijd, de kleinste hond bij zich. Vanaf het begin sluit Iris vriendschap met deze hond. De rest van de week houdt ze hem zoveel mogelijk bij zich. Ze is overweldigd door alle dieren op de Ranch, vraagt veel aandacht van de paardentrainer en kan moeilijk in het hier en nu blijven. Verdeeld over de week hebben onder andere de volgende gebeurtenissen plaatsgevonden.

De paardentrainer laat haar een paard uitkiezen, dat ze de hele week zal verzorgen. Zij kiest Beppie, een Shetland pony, een eigenwijs dier dat, als haar iets niet bevalt, snel schopt. Iris geeft onmiddellijk aan op Beppie te willen rijden. De paardentrainer legt haar uit dat er tot nu toe nog nooit iemand op haar heeft gereden, omdat ze zo moeilijk is. Omdat ze al paardrijles in Nederland heeft, besluit de paardentrainer eerder dan gewoonlijk haar paardrijles te geven volgens een methode waarbij het heel belangrijk is zacht en vriendelijk voor het paard te zijn om zodoende, zonder straffe maatregelen gedaan te krijgen wat je van hem wilt.

Iris is aanvankelijk heel hardhandig met de teugels en het paard reageert niet of nauwelijks op haar. Dit maakt haar heel boos. De paardentrainer legt uit dat je met geweld en kracht geen vriendschap kunt maken met een paard en dat je op een zachte manier en met praten meer voor elkaar kunt krijgen. Ze pakt opvallend snel op wat er tegen haar gezegd wordt en het resultaat is navenant: het dier doet precies wat ze van hem wil zolang ze het met zachtheid doet. Ze begint er meer plezier in te krijgen en steeds meer tegen het paard te praten. Ook wordt ze rustiger.

De paardentrainer trekt de hele dag met moeder en dochter op. Er wordt samen gevoerd, waterbakken gevuld, honden uitgelaten en dergelijke. Dit blijken waardevolle momenten te zijn. Wanneer de paardentrainer Iris op het paard zet en een lange wandeling met haar alleen over het terrein maakt, begint ze ongevraagd te vertellen waarom ze altijd zo boos is en wat haar stoort in het contact met anderen. Later wordt er een oefening gedaan waarin een obstakel wordt gebouwd, dat de school moet voorstellen. Het verzorgpaard van Iris moet eerst door moeder over het obstakel worden geleid. Dit lukt niet, tot grote hilariteit van Iris. Daarna moeten Iris en moeder dit samen doen. Ook dan lukt het niet. Iris vindt het heel frustrerend en zegt nu te voelen hoe zielig het voor moeder is als ze niet naar school wil. Uiteindelijk mag Iris op haar verzorgpaard rijden. Hoewel het dier allerlei bokkensprongen maakt, blijft ze erop zitten. Opvallend is hoe gedreven ze is om dit voor elkaar te krijgen. De complimenten van de paardentrainer zijn heel belangrijk voor haar, vooral als hij zegt dat er nog nooit iemand op Beppie heeft gereden. Iris is erg geïnteresseerd in wat de paardentrainer zoal doet. Ze volgt hem en vraagt hem van alles, met name over hoe hij moeilijke paarden temt. Twee keer in die week is Iris erg boos op moeder. Ze zoekt dan troost bij de hond. Volgens moeder verdwijnt haar boosheid eerder dan thuis. Ze begint meer eisen te stellen aan de paardentrainer. Deze houdt zich echter aan het programma en gaat niet in op haar wensen. De verwachte boosheid blijft uit. Opmerkelijk is dat ze gedurende de week vrolijker wordt en begint te zingen, iets wat ze al heel lang niet meer deed. Iedere avond eten de paardentrainer, Iris en moeder gezamenlijk. De paardentrainer bereidt Iris voor op het afscheid. Ze moet iets achterlaten op de Ranch, in de vorm van een tekening die ze op de muur mag schilderen. Ook mag ze iets meenemen. Het liefst neemt ze de stoere cowboyriem van de paardentrainer mee. Ze krijgt een halster van Beppie mee. Op de ochtend van vertrek vraagt ze om een boodschappentas. De paardentrainer ziet, dat ze probeert de hond in de tas te krijgen om mee te nemen in het vliegtuig. Hoewel dit uiteraard niet lukt, nemen ze toch goed afscheid van elkaar met de belofte dat ze zeker elk jaar terug zal komen.

In bovenstaande casus wordt in de diagnostische fase duidelijk dat de focus van de behandeling zich voor een groot deel dient te richten op de relatie tussen Iris en haar moeder. Tevens blijkt in deze fase dat zij zich sterk hecht aan de hond. Zij lijkt dieren meer te vertrouwen dan mensen. Net zoals in de speltherapie bij haar psychiater, identificeert zij zich met een van de lastigst te temmen paarden. Het feit dat de paardentrainer in staat is dit paard te beteugelen dwingt respect af en maakt dat zij zich met hem identificeert. Bovendien maakt hij duidelijk dat, wanneer je een paard wilt berijden, een zachte aanpak meer resultaten geeft dan een harde manier

van optreden. Deze correctief emotionele ervaring maakt dat zij nu gemakkelijker haar zachte kant toont, ook als ze iets moeilijks wil bereiken, zoals het leren paardrijden volgens een, voor haar onbekende, methode. De openleggende fase begint tijdens de lange wandeling, waarbij Iris op het paard zit, terwijl de paardentrainer haar leidt. Duidelijk wordt hoezeer zij geniet van het voeren van de dieren samen met moeder en de paardentrainer. Meer dan moeder beseft, mist Iris een gezinsleven waarin gezamenlijk iets wordt ondernomen. Tijdens de oefening over het naar schoolgaan wordt haar kernfocus geprovoceerd: de onmacht van moeder ten aanzien van Iris en de gevoelens die dit oproepen worden door Iris aan den lijve ervaren. Vooral de hond vervult de rol van transitional object; hij biedt troost en veiligheid op de momenten dat Iris een conflict heeft, met moeder of de paardentrainer. Het feit dat de paardentrainer in staat is haar binnen een week te leren het lastigste paard te berijden, verhoogt haar gevoel van eigenwaarde en draagt ertoe bij dat zij gemakkelijker kan omgaan met aan haar opgelegde grenzen, zowel door moeder als door de paardentrainer. Het afscheid is goed verlopen. De psychiater toonde zich erg verrast met de ontwikkeling, die Iris had doorgemaakt. Zij toonde zich zachter en coöperatiever in de behandeling. Inmiddels is moeder met Iris voor een vakantie teruggegaan naar de Rainbow Ranch. Volgens Moeder gaat het erg goed met haar. Ze doet het goed op school en er zijn weinig problemen. De therapeutische behandeling is inmiddels beëindigd.

Casus Lupo

Lupo is een Spaans jongetje uit een naburig dorp. Hij is zes jaar en heeft een oudere broer van negen jaar en een jonger zusje van twee jaar. Hij heeft de diagnose ADHD gekregen, heeft ernstige concentratiestoornissen, problemen op school en een extreme scheidingsangst ten opzichte van zijn moeder. Hij vermijdt contact met andere kinderen. Hij wordt door een schoolpsycholoog naar de Rainbow Ranch verwezen. Hoewel de paardentrainer voornamelijk Puttens praat en een klein beetje Spaans, wordt, gezien het non-verbale karakter van de therapie, toch met de behandeling begonnen.

De behandeling vindt wekelijks plaats en neemt in totaal vijftien weken in beslag. Als Lupo de eerste keer op de ranch aankomt, is hij in gezelschap van moeder, zijn broer en zusje. Terwijl vooral zijn broer enthousiast reageert op het beestenspul en onmiddellijk de waterbakken begint te vullen, kruipt Lupo dicht tegen moeder aan. Hij wil niets van de paardentrainer weten en lijkt bang te zijn voor alle dieren en vooral voor de honden, die vrij rondlopen. Het wordt duidelijk dat de broer in alles het voortouw neemt en de trots van moeder is. De paardentrainer laat moeder en de anderen afscheid nemen van Lupo en blijft alleen met hem achter. Hoewel hij even huilt, laat hij zich aan de hand meenemen nadat de paardentrainer zijn hoed afzet en deze Lupo opzet. Hij loopt de eerste keer met Lupo over de ranch en noemt de namen van alle dieren. Al vrij gauw begint hij voor de paardentrainer uit te rennen en doen ze een wedstrijd. Als moeder Lupo komt halen is ze verbaasd hem zo ontspannen te zien. Bij de tweede keer huilt hij nog, daarna niet meer. Alle vijftien weken wil hij de hoed van de paardentrainer op. In de daarop volgende weken laat de paardentrainer Lupo alle dingen doen die hij normaal gesproken ook met cliënten doet: een verzorgingspaard kiezen en zijn lievelingshond uitzoeken, met wie hij al heel snel een band krijgt. Zaken als borstelen, wandelingen maken met Lupo op het paard, de honden uitlaten, de dieren voeren, vinden allemaal plaats echter steeds korter dan gewoonlijk. De paardentrainer zorgt ervoor dat Lupo geïnteresseerd blijft in hetgeen ze samen doen. Op het paard zitten vindt Lupo geweldig, zeker als zijn broer hem komt halen, die dan niet op het paard mag. Hij laat moeder vol trots zien wat hij al kan. Zo langzamerhand leert de paardentrainer Lupo zien dat als hij rustig is, de paarden ook rustig zijn en als hij druk is de paarden ook. Lupo probeert dit een aantal keren uit. Hij leert al vrij snel zelf het paard te besturen en als dat maar niet te lang duurt, gaat dat heel goed. De overige weken worden besteed aan het verlengen van de tijdsduur van de handelingen en is gericht op het vergroten van de concentratie. Lupo leert met losse handen het paard te berijden terwijl hij een figuur in de vorm van een acht vasthoudt, waarin een knikker beweegt die dan niet op de grond mag vallen. Dit lukt steeds beter en mag ook steeds langer duren. Samen met de paardentrainer doet Lupo spelletjes op het paard. Hij heeft een hengel in zijn hand waarmee hij figuren van hindernissen af moet halen. Ook dat gaat hem steeds beter af.

Moeder geeft aan dat Lupo het fijn vindt om te komen en hij de paardentrainer als een vriend ziet.

Gaandeweg durft Lupo alleen naar school te gaan, zijn zijn resultaten op school duidelijk verbeterd en begint hij langzaam maar zeker meer contact te maken met andere kinderen. Hierop wordt besloten de behandeling af te ronden. Bij het afscheid krijgt hij zijn eigen cowboyhoed.

In bovenstaande casus wordt duidelijk hoe belangrijk de paardentrainer is als identificatieobject en overdrachtsfiguur. De hoed van de paardentrainer speelt een belangrijke rol bij die identificatie. Het aangaan van een veilige hechting zorgt ervoor dat Lupo zich gemakkelijker laat leiden en zodoende in toenemende mate lastige opdrachten durft uit te voeren. De band die hij opbouwt, zowel met de honden als met de paarden geeft hem meer zelfvertrouwen en vermindert zijn stress. De concentratie neemt toe en hij is uiteindelijk in staat om paard te rijden. De waardering van moeder, die hem dat oplevert, blijkt heel belangrijk voor hem te zijn.

Resultaten

Inmiddels hebben 58 cliënten een behandeling ondergaan op de Rainbow Ranch, waaronder vier kinderen en achttien adolescenten. Hun ervaringen wijzen allemaal in dezelfde richting: het verblijf in een natuurrijke omgeving met een duidelijk andere horizon, de dieren in het algemeen en de paarden in het bijzonder, alsmede de zorg van de paardentrainer brengen cliënten in contact met gevoelens, waarmee ze lange tijd niet (of nog nooit) in contact zijn gekomen. Cliënten geven aan dat ze beter in staat zijn hun grenzen en mogelijkheden te ervaren, dat hun gevoel van eigenwaarde is toegenomen en dat zij beter in staat zijn hun eigen thema's te herkennen en te ervaren. Slechts één deelnemer gaf aan minder positief te hebben geprofiteerd van de behandeling (zij is echter wel enthousiast paardrijlessen gaan nemen en heeft na het verblijf op de ranch een hond aangeschaft) en één deelnemer kon niet aangeven of zij er iets aan gehad heeft. Tot nu toe zijn 56 cliënten, volgens hun eigen oordeel, merkbaar beter terug gekomen dan zij hadden verwacht. Ook de cliënten die langer dan één jaar geleden op de Ranch verbleven, geven aan dat de daar ingezette verandering is versterkt dan wel geconsolideerd.

In 2002 heeft bij een groep van acht ernstig getraumatiseerde Volendamse adolescenten een voor- en nameting (drie maanden na terugkomst) plaatsgevonden met de Symptom Checklist-90 (SCL'90), een klachtenlijst die het algemeen functioneren op psychosociaal gebied weergeeft, en de World Health Organization Quality of Life vragenlijst (WHOQOL-bref) die een indruk geeft van de ervaren kwaliteit van leven. De belangrijkste conclusies waren dat de ervaren kwaliteit van leven sterk verbeterd was en dat er zodanige beweging in de gerapporteerde psychische klachten was ontstaan dat het vernieuwde ingangen gaf in de lopende reguliere groepstherapie (Kovács en Umbgrove, 2003). Wat precies bijdraagt tot hun verandering blijkt moeilijk te verwoorden. Gezien het non-verbale karakter van de behandeling is dat niet verwonderlijk. In een onderzoek zullen wij trachten meer duidelijkheid hierover te verkrijgen. In 2004 is daarom gestart met het afnemen van de SCL'90, WHOQOL-bref en de Beck Depression Inventory (BDI), een lijst die de mate van depressie meet. De tabellen 1, 2 en 3 geven op een eenvoudige en beperkte wijze de resultaten weer. Het is tot nu toe alleen mogelijk geweest deelnemers van zestien jaar en ouder te volgen. De meetmomenten zijn één week voor vertrek (T1), twee weken na terugkomst (T2) en drie maanden na terugkomst (T3). De resultaten dienen met voorzichtigheid te worden bekeken aangezien naast het lage aantal respondenten (N), gemiddelde totaalscores (M) zijn weergegeven en geen onderscheid in sekse, leeftijd en andere demografische gegevens wordt vermeld. Deze scores geven echter wel een indruk van het effect van de interventie op de Rainbow Ranch en het is te zien dat er een trend is in afname van psychische klachten, vermindering van depressie en toename van de ervaren kwaliteit van leven. Middels het formeren van een zo homogeen mogelijke onderzoekspopulatie en controlegroep en het systematisch monitoren van de bevindingen van de therapeut in de vervolghandeling van de cliënt, kan het effect van de beschreven interventie in de toekomst beter worden onderzocht.

Tabel 1. SCL'90 (Symptom Checklist 90) psychoneurotismeschaal

	N = 14	N = 13	N = 8
Norm V 1 ^e -lijnspop.	M = 198	M = 131	M = 154
Zeër hoog			
Hoog			
Bovengemid d.			
Gemiddeld			
Benedengem id.			
Laag			
Zeër laag			
	T1	T2	T3

Tabel 2. BDI (Beck Depression Inventory)

	N = 14	N = 10	N = 8
Norm psychiatr.p. p.	M = 21	M = 11	M = 11
Zeer hoog			
Hoog			
Bovengemid d.			
Gemiddeld			
Benedengem id.			
Laag			
Zeer laag			
	T1	T2	T3

Tabel 3. WHOQOL-bref (World Health Organization Quality of Life)

	N = 12	N = 12	N = 7
	M = 65	M = 97	M = 89
175			
150			
125			
100			
75			
50			
25			
	T1	T2	T3

Conclusie

In dit artikel hebben wij getracht uiteen te zetten, dat het verblijf in een natuurlijke omgeving, waarin gewerkt wordt met behulp van de natuur, dieren in het algemeen en paarden in het bijzonder, volgens een methode, die overeenkomsten vertoont met de kortdurende focale psychodynamische behandeling, faciliterend en motiverend werkt ten aanzien van psychotherapeutische behandelingen. Met behulp van metaforen wordt een link gelegd naar de alledaagse werkelijkheid en de problematiek van de cliënt. Bij deze methode gaat het niet om cognities maar om het ervaren van gebeurtenissen. Deze ervaringen leiden ertoe, dat cliënten inzicht krijgen in hun problematiek en hun eigen oplossingen creëren. Een optimale 'holding environment' en het aanbieden van een krachtige correctieve emotionele ervaring zorgt voor een nieuwe gehechtheidsrepresentatie, waardoor de eigenwaarde vergroot wordt en een basis gelegd wordt voor verdere groei en ontwikkeling.

Drs. G. Kovács, GZ- psycholoog en Eerstelijnspsycholoog en drs. I. Umbgrove, Klinisch Psycholoog- Psychotherapeut en Eerstelijnspsycholoog, zijn beiden werkzaam bij Psychologenpraktijk SPEL Waterland- Amstelland en Stichting Rainbow Ranch. Zij zijn respectievelijk maatschapphouder en oprichter van Psychologenpraktijk SPEL Waterland- Amstelland.

Literatuur

- Berg, A.E. van den (2001). *Van buiten wordt je beter, een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid*. Alterra, Wageningen.
- Berkouwer, A.Y. (2004). *Handboek van de psychoanalytische setting*. Boom, Amsterdam.
- Fine, A. (2000). *Handbook on animal assisted therapy*. Academic Press, California USA.
- Frie, R. ed. (2003). *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*. Routledge, London & New York.
- Gezondheidsraad en Raad voor Ruimtelijk Milieu- en Natuuronderzoek (2004). *Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden*. Den Haag: Gezondheidsraad en RHNO.
- Jung, C.G. (2000). *De mens en zijn symbolen*. Lemniscaat, Rotterdam.
- Kovács, G.Z., Umbgrove, I.G. (2003). *Van lijden door middel van leiden en geleid worden komen tot delen, een explorerend onderzoek*. Interne publicatie t.b.v. pilot PWZ Achmea, SPEL Waterland-Amstelland.
- Odendaal, J.S.J. (2000). *Animal assisted therapy magic or medicine?* Journal of Psychosomatic Research, 49: 275-280.
- Thomas, L. (2002). *Horseplay can be therapeutic*. Equine Assisted Psychotherapy, EAGALA, Santaquin USA.
- Tramutt, J. (2003). *Master thesis. Opening the gate: cultivating selfawareness and selfacceptance through equine-facilitated psychotherapy*. Naropa University, USA.
- Vliegen, N. (2002). *Hoe moeders in beeld blijven*. Tijdschrift voor psychoanalyse, 2002, 4: 205-221.
- Wolf, M.H.M. de, (2004). *Structurele verandering*. Tijdschrift voor Psychoanalyse, 4, 211-222.
- Wolf, M.H.M. de (1998). *Inleiding in de psychoanalytische psychotherapie*. Coutinho, Bussum
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books, Inc. Publishers, New York.