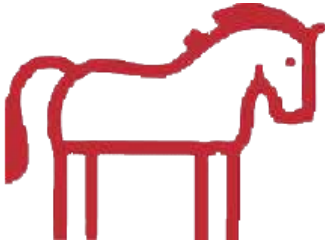


### **Even voorstellen...**



Mijn naam is Tanja van der Hoek. Mij is gevraagd of ik eens wat kan vertellen over het coachen met paarden. Dat wil ik graag doen!

Deze activiteit vindt om de week op dinsdag plaats in Leidschendam, waar we de paarden van Eva van Soest mogen gebruiken. Twee keer in de maand, op vrijdag, zijn we welkom op ruitersclub Bloemendaal in Gouda.

Ik ben verpleegkundige en heb veel ervaring met mensen met psychische klachten en met mensen met een verstandelijke beperking. Ik ben geschoold in het omgaan met therapiegroepen en ik heb geleerd om mensen te coachen met behulp van paarden.

### **Waarom wordt er training met paarden gegeven?**

Contact met paarden heeft een positief effect op mensen. Paarden zijn echte gevoelswezens die het gedrag van mensen kunnen 'spiegelen'. Paarden zullen niet vanuit beleefdheid toneel spelen, maar instinctief reageren op de signalen die een cliënt (bedoeld of onbedoeld) uitzendt. Op een liefdevolle aanraking reageert hij zeker anders als op spanning of onrustig gedrag.

Paarden veroordelen niemand. Daarom kunnen mensen 'fouten' maken in hun gedrag naar paarden en daar wat van leren.

### **Therapeutische doelstelling**

Er wordt tijdens de training met de paarden gewerkt aan bijvoorbeeld het ontwikkelen van zelfvertrouwen, het leren aangeven van grenzen, met emotie leren omgaan, contact maken met je omgeving, zorgen voor iemand, een vertrouwensband opbouwen, leren omgaan met structuur.

De praktijk leert bovendien dat het contact maken en bezig zijn met paarden zorgt voor ontspanning.



Tot de doelgroep behoren cliënten met persoonlijkheidsstoornissen, stemmingsstoornissen, angststoornissen, schizofrenie en andere psychotische stoornissen. Ook mensen met een verstandelijke beperking kunnen profiteren van het werken met paarden.

### **Uitspraken van cliënten die mee geweest zijn naar de paardenactiviteit**



**“Door met paarden te werken kijk je meer naar je zelf.”**

**(deelnemer)**

- Het paard weerspiegelde me goed hoe ik mij op dat moment voelde, namelijk niet geaccepteerd.

- Ik voelde liefde en vertrouwen vanuit de paarden.

- De paardenactiviteit is van grote waarde; je bent even uit de klinische omgeving en actief bezig.

- Door te werken met paarden kom je er achter dat verstoppen geen zin heeft.

**Meer weten? [www.hulpvanpaarden.nl](http://www.hulpvanpaarden.nl)**

**Dit bericht kwam tot stand ism Planetree voor Haagstreek/Zoetermeer**