



# Een paard als therapeut



Twee kinderen verzorgen onder begeleiding de witte pony Zoef. Foto's Jean/Pierre Jans /de Volkskrant

**Jeugdhulpverleners ontdekten dat paarden kunnen helpen om kinderen met sociaal-emotionele problemen meer zelfvertrouwen te geven. 'Een paard heeft het vermogen het menselijk gedrag te spiegelen.'**  
Door **Aimee Kiene**



Claudia (6), Freya (8) en Renita (8) borstelen het paard Irresistible. Claudia, een klein meisje met twee donkere vlechtjes, kan bijna zonder te bukken onder het grote bruine beest doorlopen. Daarom staat ze op een omgekeerde emmer te poetsen. Nou ja, poetsen. Ze veegt lukraak wat met een borstel heen en weer over de enorme flank van het paard. 'Klaal. Issistubbel', murmelt ze. 'Wat zeg je?', vraagt begeleider Lopke van de Heuvel (21). 'Ik ben klaal', zegt Claudia. Renita zoekt intussen een nieuwe borstel. 'Is deez' hard?' vraagt ze. 'Vraag maar aan de andere kindjes', zegt Lopke.

De meisjes hebben een communicatiestoornis. Ze hebben moeite met het vinden van woorden, met de zinsbouw, met het uitspreken van letters. Ze zitten er doordeweeks voor op een speciale school. Op zaterdagochtend komen ze naar de stallen van D'n Hoef in Lierop voor een uurtje 'equithérapie' (equus staat voor paard). Terwijl ze samen de paarden verzorgen en oefeningen doen, leren ze zich beter te uiten. 'Wie helpt er mee Karel'tje naar buiten te tillen?', vraagt Lopke. 'Karel'tje' is een grote ton op pootjes met twee handgrepen en moet een paard voorstellen.

'Jullie mogen alle drie een oefening uitzoeken waarvan je denkt dat je die kunt uitvoeren op Karel'tje', zegt Lopke.

Ze deelt kaartjes uit, waarop poppetjes staan getekend die sierlijke houdingen aannemen op de rug van een paard. Freya slaat haar armen over elkaar en schudt woest haar hoofd. 'Nee, dat ga ik echt niet doen!', schreeuwt ze. 'Geeneen. Veels te moeilijk.'

Claudia en Renita gaan wel iets proberen. Ze klimmen op de ton. Claudia heeft de emmer weer nodig, als opstapje. 'Claudia, schuif op', zegt Renita, terwijl ze haar bijna van de ton afduwt. 'Niet duwen!', zegt Lopke. 'En hoe vraag je dat?'

'Claudia, opschuiven?', vraagt Renita. Het begint te regenen. Freya duikt onder Karel'tje om te schuilen.

'Freya is soms nogal onbesuisd en ondoordacht', zegt haar vader Hans (47) uit Someren. 'Deze therapie is goed voor haar. In de buurt van de paarden is ze minder wild en ze reageert daardoor ook steeds beter op de andere meisjes. Ze wordt er zachter van, de scherpe kantjes gaan er een beetje van af.'

'Ik vind het knap dat ze op zo'n groot paard durft, zonder zadel', zegt Toon (40) uit Helmond, over zijn dochter Claudia. 'Dat zou ik niet eens durven' Zijn vrouw, zelf paardengek, had via school gehoord van de pedagogische begeleiding met een paard. 'Claudia is er rustiger van geworden. En ze vindt het geweldig. Voor haar is het natuurlijk gewoon paardrijden. We zeggen niet op zaterdagochtend: je gaat naar therapie.'

In 'de bak' heeft eigenaar Hansje Welten (35) intussen getraind met Kelly (9) op de rug van het paard Salomon. Kelly heeft ADHD en kan zich slecht concentreren. Welten liet haar oefeningen uitvoeren op de rug van Salomon, terwijl het paard rondjes om Welten draafde.

Welten: 'Kelly zei dat ze alle oefeningen had onthouden, maar na een tijdje wist ze het niet meer. Ze zei dat niet tegen mij, maar ze ging zitten wringen op de rug van Salomon. Zo'n paard merkt dat meteen, die gaat met zijn staart slaan en harder rennen. Een paard geeft meteen feedback.'

Welten was docent op een school voor moeilijk opvoedbare kinderen en was zelf een fanatiek amazone. Ze merkte dat als ze ging rijden en een beetje gestrest was, ze meteen ruzie kreeg met het dier. 'Dat paard reageert op mij.'

Op excursie met een groep van haar moeilijke leerlingen, nam ze haar pony Zoef mee. 'Dat ging superrelaxed. Als de kinderen met de pony bezig waren, werden ze rustig. Ze hielden meer rekening met elkaar en met het dier.' Toen Welten hoorde van de opleiding tot 'equithérapeut' (paardentherapeut) aan de Hippocampus in Soerendonk, was dat precies wat ze zocht.

Nu geeft ze drie dagen per week therapie aan kinderen met ADHD, gedragsproblemen, concentratieproblemen, autisme, angsten. Ze

doet een opleiding ecologische pedagogiek aan de Hogeschool in Utrecht en is nog drie dagen intern begeleider op een basisschool.

Aan de muur van de stal hangen de 'stalregels': Geef elkaar de ruimte. Wees aardig voor elkaar en voor de paarden. Praat rustig, probeer niet te schreeuwen. Vergeet de paarden niet te bedanken.

Vlak daarnaast staat Krijn (6) uit Asten naar de klok te staren. 'Hoe lang nog, Krijntje?', vraagt zijn zus Anna (8). Krijn weet het eigenlijk niet. Anna komt helpen. 'Nog vijf-

**'Concentreer je op de beweging van Salomon. Kijk nu eens of je op je knieën kunt gaan zitten.'**

minuten'. Broer en zus hebben nog een kwartier om de witte pony Zoef te poetsen.

Krijn is doof aan een oor. Zijn zus heeft hem altijd graag verzorgd en geholpen, maar nu Koen wat ouder wordt, krijgen ze 'afstemingsproblemen'. Anna is bazig, Krijn wil de dingen zelf doen. Daardoor krijgen ze ruzie.

Ze moeten leren samen het paard te verzorgen. Krijn houdt de tijd bij, Anna heeft de borstels klaar gelegd. Om de paar minuten vraagt Welten: 'Wat hebben we ook alweer afgesproken, Krijn?' En dan rent het jongetje (blond piekhaar,

geen voortanden) naar de klok. 'Nog heel weinig minuten!', roept hij.

De therapie wordt afgesloten met een oefening op Karel'tje. Broer en zus moeten elkaar aanwijzingen geven. Anna tegen Krijn: 'Je moet op je knieën zitten. En je vasthouden aan de beugels. Je linkerarm moet omhoog en je rechterbeen naar achteren.'

'Jesusmina', slist Krijn. 'Dat is zwaar.' Anna klimt ook op de ton. 'Je komt toch niet op me zitten?', vraagt haar broer. 'Nu moet je even opschuiven, Krijntje', zegt Anna. 'Wie bedoel je?', vraagt Welten. 'Ik bedoel Krijn', zegt Aafke.

Frederike (13) uit Someren mag intussen de bak in met Salomon. Ze moet een cap op, en turnshoentjes aan. Frederike is onzeker en angstig en wordt daar 'een beetje heel erg lastig' van, volgens haar moeder. Het paardrijden moet haar helpen met haar zelfvertrouwen.

Welten, zweep in de hand, laat Salomon rondjes lopen. 'Je moet los zitten', zegt ze tegen Frederike. 'En rechtop, zodat je allebei de botjes in je billen voelt. Nu ga je de passen tellen. Durf je dat met je ogen dicht?'

Frederike moet zich zwaar maken. 'Voel je dat hij langzamer gaat? Ga maar weer gewoon zitten. Kijken of hij dan gaat doorstapen. Steek je armen in de lucht.

Maak je zo lang als je kunt. Voel je je botjes nog? Concentreer je op de beweging van Salomon. Kijk nu eens of je op je knieën kunt gaan zitten. Je bepaalt zelf wanneer.'

Frederike hijst zich op haar knieën op het stappende paard. 'Hoe loopt hij?', vraagt Welten. 'Niet echt gemakkelijk, hè? Probeer het nog maar eens.' Na een paar keer oefenen gaat het soepeler. 'Heel goed, Frederike', zegt Welten. 'Kijk, Salomon stapt door, hij heeft zijn oren rechtop. Jij doet het hartstikke goed.'

's Middags is het de beurt aan een groepje autistische jongens. Volgens Pim (15) is hij één van de eersten die bij Hansje op les kwam. Wat hij heeft geleerd? 'Samenwerken met elkaar en omgaan met anderen.'

Pim helpt Lesley (13) op de rug van Irresistible. Welten: 'Jij moet leiden, Pim, dus je moet echt nadenken waar je mee bezig bent.' Pim zorgt dat Irresistible netjes over een parcours van houten balken stapt. Lesley doet intussen een oefening op de rug van het paard.

Lesley: 'Ik vind het leuk hier. Ik heb een goede band met het paard. Wij hebben er thuis zelf ook één.' Dan laat hij zich onbekommerd achterover zakken en ligt gestrekt op de rug van het dier.'

Welten knikt goedkeurend: 'Dat moet je maar durven, om je zo over te geven. Deze jongens kunnen enorm tegen elkaar kwallen, maar ze hebben ook vertrouwen in elkaar.'