



ANNASOFIA VAN HOOIJDONK OVER HORSE AND DOG ASSISTED COACHING

'VIER BENEN BRENGEN JE ZIEL IN BEWEGING'

Elk mens ervaart tijdens zijn leven momenten van verandering, verlies of pijn. Verlies van een naaste, van je eigen gezondheid, maar ook verlies van je baan, een scheiding, burn-out of andere ingrijpende levensveranderingen kunnen je bewust of onbewust uit balans halen. Het kan diepe geestelijke wonden veroorzaken, je basisvertrouwen en je gevoel van veiligheid op zo'n manier beschadigen dat begeleiding noodzakelijk is. AnnaSofia van Hooijdonk is Living Life Teacher en auteur van verschillende boeken. Via Horse and Dog Assisted coaching helpt ze mensen weer op weg.

Voordat AnnaSofia ging werken als Lifeteacher had ze al een carrière als gespecialiseerd verpleegkundige binnen de palliatieve zorg (pijn-, rouw- en verliesbegeleiding), als zorgadviseur en indicatiesteller achter de rug. Toen ze in 2001 binnen haar eigen leven werd geconfronteerd met een rouwproces en iemand verliezen, bleek dat ze veel steun kreeg van haar paarden en honden. "Dieren voelen zaken perfect aan, ze geven niet alleen steun, maar ze leren je ook waardevolle lessen. Ik heb er een studie van gemaakt en ben me verder gaan specialiseren als paardencoach en spiegeltrainer. Mijn levenservaring was belangrijk, maar ook mijn nuchterheid heeft me verder geholpen. Ik kan goed luisteren en mijn invoelend vermogen helpt me hoofd, hart en handelen van mensen te verbinden. Zo kan ik mensen een steun bieden, hen helpen het juiste pad naar hun levensdoel opnieuw te herkennen en te vervolgen. Ze kunnen opnieuw en zelfstandig verder."

VERANDERING

Verlies of pijn zorgen voor rouw en vooral voor veel vragen. Hoe ga je het een plek in je leven geven, hoe moet je verder? Het kan het begin zijn van een nieuwe levensfase, het kan leiden tot groei, maar dat proces gaat vaak gepaard met veel pijn en verdriet. AnnaSofia: "In het door mij ontwikkelde begeleidingsprogramma gaat het er om mensen tijdens dat proces te volgen en te coachen. Dat begint met het aanvaarden van het rouwproces, het accepteren en het een plaats geven. Er is namelijk geen weg terug, je moet verder met je leven. Rouwen betekent deuren sluiten en andere nog onbekende deuren openen. Tijdens de begeleiding kijken we in hoeverre de fundamentele

"Paarden en honden kunnen een enorme steun voor mensen zijn", aldus AnnaSofia van Hooijdonk.

basisbehoeften van elk mens zijn aangetast. Die behoeften zijn samen te vatten in het begrip KERN: Kracht en controle, Eigenwaarde, Rechtvaardigheid en Nu in relatie tot later."

KERN

Bij verandering, verlies, rouw of een traumatische ervaring (baanverlies, PTSS, burn-out) komen de basisbehoeften van elk mens dus onder druk te staan. "Je kunt de controle over je leven verliezen. Verstoring van stabiliteit en

7





‘VERLIES OF VERANDERING KAN HET BEGIN ZIJN VAN EEN NIEUWE LEVENSFASE, HET KAN LEIDEN TOT GROEI, MAAR DAT PROCES GAAT VAAK GEPAARD MET VEEL PIJN EN VERDRIET’

8 structuur kan invloed hebben op je innerlijke kracht, je gevoel van eigenwaarde en je identiteit. Eerdere zekerheden zijn plotseling niet meer zo zeker, je dagelijkse werkelijkheid biedt niet langer veiligheid. Mensen ervaren gevoelens van gemis, hulpeloosheid, angst of boosheid en dat kan verlamvend werken. Je voelt je kwetsbaar en onmachtig. Zo kan verlies en verandering je leven totaal ontwrichten en een gevoel van onrechtvaardigheid teweeg brengen. Ik werk vaak met een levensverhaal, van de klant zelf, van degene die verloren ging of van de situatie die het gevoel van verlies veroorzaakte. Wie niet vooruit kan kijken neigt alleen nog maar terug te kijken, zo blijft er geen ruimte over voor heden en toekomst. Dat roept vragen op als: ‘Waarom overkomt mij dit, wat is de zin van mijn leven nog en wat is nu mijn doel?’ Deze vragen en de daaruit voortkomende herbeleving gaat automatisch. Je kiest er niet voor, het overkomt je en het zal de rest van je leven beïnvloeden, maar je kunt wel leren er mee om te gaan en zo het leven langzaam maar zeker weer kwaliteit te geven. Vasthouden en onderdrukken van pijn en verlies leidt tot stagnatie en overleven, loslaten is in feite een bevrijding en dan ontstaat er weer ruimte om verder te leven. Het gaat altijd over het erkennen en aanvaarden van wat er is gebeurd, het ordenen en opnieuw verbinden

met het dagelijkse leven. Zo maken betekenis en zingeving uiteindelijk het verschil tussen overleven en leven.”

STEUN

Een ingrijpende verandering in je leven kan diepe wonden achterlaten die soms maar moeilijk helen. Paarden of honden kunnen dan een enorme steun voor mensen zijn. Ze oordelen niet, hebben geen (dubbele) agenda en vragen geen uitleg. “Honden zijn roedel- en roofdieren. Paarden zijn kudde- en vluchtdieren en beide zijn enorm gevoelig voor verstoringen binnen de roedel of de kudde. Om de kans om te overleven te vergroten is harmonie van levensbelang. Ze houden de kudde of roedel gezond door te leven in vertrouwen, harmonie en vrijheid. Daarom beschikken ze van nature over constructieve overlevings- en samenwerkingsvaardigheden. Op het moment dat een mens zich bij een paard in de wei, box of springbak voegt wordt hij onderdeel van de kudde. Het paard zal direct reageren, het voelt perfect aan wanneer iemand onzeker, druk of verdrietig is of pijn voelt. Het ziet wat je nodig hebt en houdt je een spiegel voor. Die feedback geeft mij als coach inzicht in wat er speelt. Dan kan een paard je de weg wijzen, je hoeft eigenlijk alleen maar de aanwijzingen te volgen die het paard je gaat geven. Op die manier helpt een paard je op een natuurlijke manier een aantal rouwtaken in je eigen tempo te volbrengen.”

Behalve aan het emotionele proces besteedt AnnaSofia tijdens de sessies ook aandacht aan



bijkomende fysieke klachten en aan mentale en spirituele aspecten rondom verlies en verandering. “Het ontdekken waar iemand in het proces zit, de aandacht voor zorgvuldige ontlading van emoties en de ontspanning van het lichaam ter bevordering van het aanvaardingsproces is vrijwel altijd een openbaring. Het vormt het startpunt naar een verder leven met verlies. Paarden of honden helpen hier op een bijzondere en natuurlijke manier bij.”

BEDRIJFSLEVEN

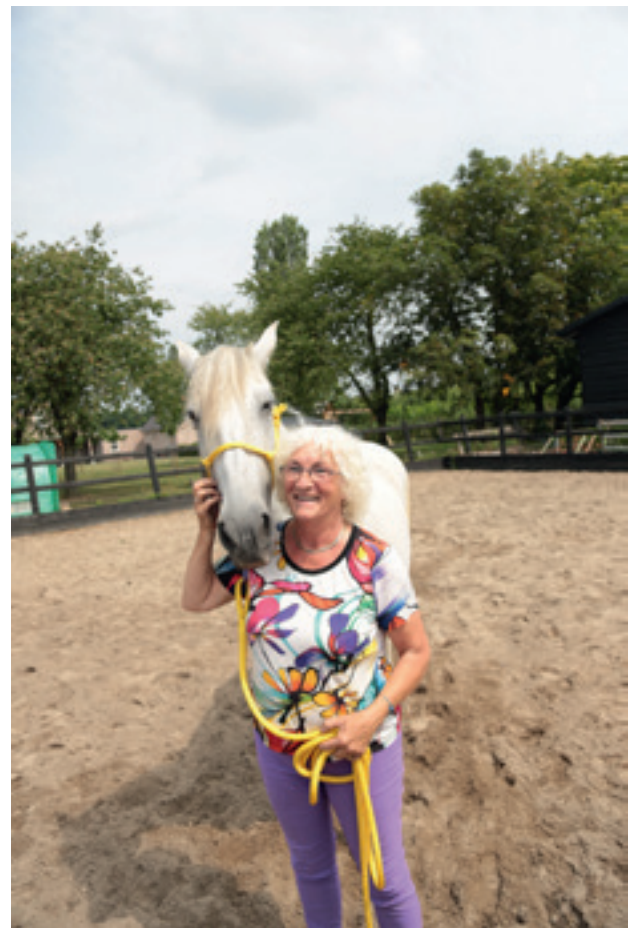
AnnaSofia werkt ook met teams in het bedrijfsleven. “Want ook in het bedrijfsleven kunnen zich situaties voordoen die ingrijpende gevolgen hebben voor het individu of een team. Ook dan geeft interactie met een paard meteen feedback. Laat de communicatie te wensen over, is samenwerking een probleem of worden competenties van teamleden onvoldoende benut? Is er een hoog ziekteverzuim? Is een teamlid hard op weg naar een burn-out, is er sprake van stress of onzekerheid, kamp je met een laag zelfbeeld, ben je kwetsbaar of overgevoelig? Krijgt een leidinggevende geen of onvoldoende feedback van zijn team of lukt het juist de leidinggevende niet om te werken vanuit zijn of haar innerlijke kracht? Dit zijn vragen waarop werken met paarden de juiste antwoorden kan geven. Ook dan krijgt een team of een individueel teamlid non verbale feedback van het coachpaard. Voor een paard of hond is alleen ‘het nu’ van belang. Mensen gaan vaak recht op hun doel af, zijn functie- en zingevinggericht en denken in ‘gisteren en morgen’. Een bedrijf of organisatie is systemisch opgebouwd, er is een hiërarchie en ordening. Toch is een bedrijf net als een kudde gebaat bij verbinden, zelfstandig en samen werken, ieder heeft een plek, er is ordening, leiding geven of geleid worden en richting bepalen. Binnen een dienst of productie is er veel non-verbale taal en staan veiligheid, vertrouwen, respect, kwaliteiten (h)erkennen hoog in het vaandel. Paarden en honden tonen via de non-verbale communicatie hoe het hiermee binnen een bedrijf of organisatie gesteld is. Daarmee kun je dan direct aan de slag, op een puur natuurlijk manier, zonder te kijken naar rang of stand, zonder dubbele agenda en zonder gebruik te maken van politieke spelletjes. Er ontstaat meer samenwerking wanneer collega’s inzicht krijgen over zichzelf en hun teamgenoten. Dat levert altijd een beter team op.”

LOVE LIVING LIFE

AnnaSofia van Hooijdonk heeft haar weg als coach via Cognitief en systemisch coachen met paarden en de Life Codes gevonden. “De

‘PAARDEN
VOELEN ZAKEN
PERFECT AAN,
ZE GEVEN NIET
ALLEEN STEUN,
MAAR ZE
LEREN JE OOK
WAARDEVOLLE
LESSEN’

methode werkt, het helpt mensen in vaak ingrijpende periodes in hun leven verder, het verbetert de omgang tussen teamleden, het laat mensen weer van hun leven genieten. Niet voor niets is onze slogan: ‘Love living life’. Dat doen we door begeleiding, coaching, training en systemisch werk, vanuit aandacht, respect en medeleven. Zo’n traject kan elk moment



starten, vanuit de locatie in de Betuwe of op een andere plek in Nederland. Het hoeft niet noodzakelijkerwijs in het jaar van verlies plaats te vinden, want rouwen om verlies of verandering kan een leven lang duren. Onze leidraad: ‘Niet de tijd, maar geduld, ruimte, inzicht en de juiste aandacht heelt alle wonden’. Dat doen we met paarden of honden, want twee benen bewegen je lichaam, vier benen bewegen je ziel.”

Meer weten? Kijk op www.info-living.nl of bel 06 45 52 26 96.