



HORSE DANCERS

# VERZUIM OMLAAG DOOR PREVENTIE MET PAARDEN

Paarden voelen haarfijn aan wat er omgaat in mensen, omdat ze erg sensitief zijn. Met haar bedrijf Horse Dancers bieden Laura en haar paarden nieuwe inzichten en begeleiden tot verandering. "Tegen een mens kun je liegen, tegen een paard niet."

Al als jong meisje ontdekte Laura Östermann haar liefde voor paarden. Ze had een moeilijke jeugd, maar bij de paarden vond ze rust. "Paarden oordelen niet en met een paard hoef je jezelf niet te vergelijken. Ik kon gewoon zijn wie ik was", zegt Östermann. "Een paard kiest of hij zich bij je wil aansluiten en veilig voelt. Dit geeft veel inzichten en reflectiemogelijkheden."

Inmiddels heeft ze een praktijk in paardencoaching/therapie, Horse Dancers, in Berg en Dal en volgt ze nu een master GZ-psychologie. Ook volgde ze eerder diverse opleidingen en nascholingen over therapie met paarden.

In eerste instantie werkte ze niet met paarden, maar was ze logopediste, gespecialiseerd in stotteren. "Ik merkte destijds dat die klachten vaak over veel meer gingen dan stotteren alleen, maar over hoe je met de dingen omgaat in het leven die je moeilijk vindt: zoals bijvoorbeeld je eigen grenzen aangeven." Paarden kunnen dat soort zaken volgens Östermann erg goed aanvoelen. "Wanneer je authentiek bent, kan een paard zich daarbij aansluiten. Als je emoties wegstopt, krop je het op en sta je niet open voor het paard, en dus ook niet voor mensen. Tegen mensen kun je liegen, die zijn gericht op communicatie en woorden, maar een paard kijkt veel meer naar signalen die je uitzendt en naar de omgeving." Paarden zijn immers van nature prooidieren, stelt Östermann en daarom meer geneigd om hun omgeving te scannen op veiligheid. "Een paard is gewend om in een kudde te leven om te kunnen overleven, en wil zich daarom aansluiten bij de ander. en wil zich aansluiten bij de ander."

## WETENSCHAPPELIJK BEWIJS

Therapiepony Figo wilde zich onlangs niet aansluiten bij een klant die kwam vanwege stressklachten. "Deze vrouw kon heel moeilijk grip krijgen op haar emotie en gedachten. Ze kon moeilijk verwoorden wat er in haar

omging. Mijn paard is heel erg down to earth, maar hij merkte meteen dat zij heel erg gestrest was. Zijn staart ging omhoog en hij sprong zelf over het afgezette deel binnen de bak heen. Deze vrouw voelde voor hem niet veilig." Het moment in de therapie betekende een doorbraak. "Ik heb eerst gekeken hoe het met mijn paard ging en ik merkte dat hij nog even door kon. Daarna hebben we een andere oefening gedaan. De tweede keer ging hij niet meer bij haar weg. Door het voorval realiseerde zij zich hoe groot de stress was en kon ze het onder woorden brengen. Door het loskomen van haar emotie toonde het paard toen weer affectie en toenadering."

Östermann benadrukt dat de therapie evidence based is, gebaseerd op wetenschappelijke theorie, en psychologische methodieken zoals ACT en CGT. Iemand die stress heeft, heeft een hoog cortisolgehalte in het lichaam. Hierdoor is het lijf overprikkeld voor alles wat er binnenkomt. Als je tegen een burn-out aanloopt, zit je in een negatieve spiraal. Door het contact met het paard, komt oxytocine vrij in je lijf, een tegengif voor stress."

## NARCISTISCHE LEIDINGGEVENDE

Geregeld doet Östermann bedrijfstrainingen. "Mijn kracht ligt vooral bij preventietrajecten. Mensen helpen die willen overleven in deze drukke maatschappij en worstelen met werk, privé en gezin. De prestatiedruk is enorm en de leeftijd voor burn-outs daalt zelfs. Preventietrajecten halen de cijfers van verzuim omlaag en de werktevredenheid omhoog. Ze stimuleren de mentale veerkracht van het gehele team."

Onlangs had ze een bijzondere bedrijfstraining met een leidinggevende die erg narcistisch was. "Deze man overschatte zichzelf voortdurend en dacht snel dat hij 'iets wel kon'. Hij kon niet goed voelen wanneer hij een grens over ging. Tijdens de coaching met paarden





zag je duidelijk twee kanten van hem. Aan de ene kant kwetsbaar, waar het paard positief op reageerde en aan de andere kant heel bot en niet empatisch. “Mijn paard reageerde heel heftig op dat botte gedrag en wilde daarom niet meewerken. Hij kon deze man niet pijnlen, de niet-empathische reacties waren volledig onvoorspelbaar voor Figo. Dat gebeurt op de werkvloer dan natuurlijk ook bij deze leidinggevende.”

Tijdens teamtrainingen werkt Östermann met paard Figo en soms ook met twee shetlandpony's. Kleine paardjes die hun lengte compenseren met een sterke eigen wil. “Tijdens deze sessies kijken we bijvoorbeeld naar de plaats in de groep. De werkvloer kun je zien als een systeem. Iedereen heeft ooit geleerd om te functioneren in een ander systeem, namelijk je gezin. Op de werkvloer komen tijdens stresssituaties onderliggende patronen vaak boven. Door te werken met paarden leg je deze patronen bloot. Je kijkt naar de samenwerking, de rollen in het team en de manier van leidinggeven.”

### RUSTIG COACHPAARD

Paardencoaching is ook geschikt voor mensen die weinig affiniteit met paarden hebben of het zelfs een beetje eng vinden. “Ik heb veel verstand van paarden, omdat





ik bijvoorbeeld eerder voor fokkers werkte en eigen paarden had. Voor de therapie heb ik een paard uitgekozen dat niet schrikt en alle kanten op schiet. Zo hou je grip op de emotionele en fysieke veiligheid voor de klant. Bovendien is het een Fjord en die zijn niet zo makkelijk over te halen. Je moet echt met jezelf in verbinding staan, anders merkt dit paard het direct.”

Östermann vindt het jammer en onterecht dat er aan coaching met paarden een zwe-

verig imago kleeft. “Het is een heel nieuw beroep en daarom vinden mensen het eng. Het is ook een vrij beroep en daarom moet je in deze branche uitkijken met wie je werkt. Ik heb echter verschillende opleidingen gedaan en ben nu bezig met mijn master Gezondheidspsychologie. Ik wil deze therapie voor iedereen toegankelijk maken en hoop dat verzekeraars daar ook aan mee willen werken.”

## ‘MEER RUST EN ONTSPANNING DANKZIJ DE PAARDEN’

Natalija Djukic is ambtenaar bij de gemeente Nijmegen. Ze volgt de therapie met paarden bij Horse Dancers. Inmiddels heeft Natalija op haar werk een nieuwe functie aangenomen waar zij meer energie van krijgt. Zij kan nu haar grenzen aangeven en de overstap maken tot verandering.

“Ik kwam bij Laura, omdat ik meer rust en ontspanning zocht. Door een combinatie van factoren had ik erg veel last van stress, wat op de werkvloer leidde tot een burn-out. De psycholoog waar ik naar toe ging, raadde mij therapie met paarden aan. Ze vroeg namelijk waar ik energie van kreeg en dat was werken met paarden. Ik wist eigenlijk niet dat therapie met paarden bestond. Laura heeft veel vakkennis en legde alles goed uit.

We hebben verschillende opdrachten gedaan met twee shetlandpony's en met paard Figo. Laura vroeg bijvoorbeeld of ik een van de pony's van de ene kant naar de andere kant van de bak wilde brengen, zonder dat je ze vastpakt. Daarin werd heel duidelijk dat ik vaak op zoek ben naar bevestiging en pas aan de slag ga als de instructie duidelijk is. Ik besepte me dat ik mogelijk mijn grenzen kan aangeven en dat dit komt vanuit mijn gezin van vroeger.

Het is heel erg bijzonder om te merken hoe sensitief paarden zijn. Ze spiegelen je gedrag. Dankzij de therapie met paarden heb ik meer rust gevonden zeg ik vaker NEE. Om balans te houden tussen werk en privé trek ik me ook vaker terug voor “me-time”, bij de paarden of in de natuur. Ik ga altijd meer ontspannen weg bij Laura dan ik aankwam.”