

# STAP UIT DIE VICIEUZE STRESSCIRKEL

Iedereen merkt dat wel in de huidige maatschappij: alles moet sneller, groter, beter. Dat brengt veel druk en stress met zich mee. Ga maar na als je iemand vraagt hoe het gaat. Een antwoord dat je vaak krijgt is: "Druk, druk, druk." Wanneer je niet druk bent, krijg je een reactie als: "Oh waarom niet?" Druk zijn levert een zekere status op, maar aan de andere kant stijgt de stresslevel bij veel mensen. De gemiddelde leeftijd van mensen met een burn-out blijft dalen.

Veel collega's van mij richten zich op de ontwikkeling van leiderschap in combinatie met paarden, dat is ook een waardevol traject, maar ik richt mij op het neuropsychologische onderdeel bij mensen met te veel stress: hoe werkt het brein, je lichaam, in combinatie met de stressfactoren en hoe kun je die stress van je af laten glijden en uiteindelijk meer veerkracht kan ontwikkelen. De paarden helpen mij daarbij.

Paarden staan nog heel dicht bij de natuur, waar wij juist in deze maatschappij verder van afdwalen. Wanneer je voor een paard staat, houdt hij je een spiegel voor. Daarvoor hoef je niet eens te praten. Paarden checken in no-time je non-verbale aanwezigheid. Als je met veel stress voor een paard staat schiet het paard alle kanten op. Waar je bij een psycholoog in tien stappen tot onderhuidse factoren voor stress uitkomt, laat een paard dat in twee stappen al zien. En dat zonder over je te oordelen. Je krijgt feedback in een veilige omgeving.

Je merkt ook grote verschillen tussen mannen en vrouwen wanneer ze bij een paard in de bak staan. Dat zit 'm alleen al in de fysieke verschillen. Mannen hebben bijvoorbeeld niet alleen een groter hart en grotere longen dan vrouwen, maar produceren ook meer stresshormonen in hun bijniere. Een man maakt sneller stresshormonen en adrenaline aan dan vrouwen en dat kun je dus ook merken op de werkvloer, bij je leidinggevende of een collega. Als je je daarvan bewust bent, kun je je daarmee ook in een team beter verhouden tot elkaar. Het is goed om verschillen tussen elkaar te benoemen en elkaars valkuilen en kwaliteiten te onderkennen. Zo benut je ieders mogelijkheden om samen een eenheid te vormen.

Daarbij is sociale steun vanuit je team en je werkgever ook cruciaal. Om een team gezond te

houden en te laten functioneren, moet je elkaar in de drukte niet uit het oog verliezen. Er zijn veel signalen die je kunt opmerken wanneer iemand stress heeft: piekeren, prikkelbaar, afwezig. Je moet elkaar helpen om uit een vicieuze stresscirkel te komen. Veel mensen hebben dat namelijk niet door van zichzelf.

In dat geval biedt een therapie met paarden zeker uitkomst. Ik heb laatst iemand in contact gebracht met een paard door degene op een paard te laten liggen, ter ontspanning. Een ander paard kwam erbij en die knabbelde wat aan zijn hand. Ik zei te-

gen diegene: "Ben je nog hier, in dit moment?" Hij zei: "Nee, ik dwaalde met mijn gedachten af." Naar werk, bleek. Dat andere paard haalde hem terug naar zijn ontspanning. Om te aarden in het hier en nu. Een paard geeft dat subtiel aan. Patronen, valkuilen en kwaliteiten worden uitgelicht en vanuit daar kun je met jezelf aan de slag, met hulp van collega's en werkgever. Je kunt het niet alleen in deze maatschappij.

**Meer info over therapie met paarden? Surf naar [www.praktijkvoorpaardentherapie.nl](http://www.praktijkvoorpaardentherapie.nl)**

