



De kracht van een vacht:

Op weg naar werk dankzij hond, paard of ezel

Mensen die aan de kant staan door angsten, trauma's en onverwerkt leed, ze zijn helaas nog steeds met velen. Maar er is hoop voor deze groep. Dierondersteunde interventies geven baanbrekende resultaten. Ook UWV en gemeenten hebben hun sceptis laten varen. Wat is er zo goed aan deze vorm van hulpverlening?

TEKST | Yvonne van Osch

AAI, is in het Engels afgekort de toepasselijke verzamelnaam voor dierondersteunde interventies. Animal Assisted Interventions. Een vorm van hulpverlening of educatie waarbij een therapeut, coach of docent ter ondersteuning gebruik maakt van dieren. De lijst van in te zetten dieren is eindeloos, volgens de internationale vakorganisatie ISAAT. Van de gedomesticeerde kameel tot en met de lachduif, de zijdemot en de honingbij.

Laten we die laatste drie maar niet al te serieus nemen. Wat vaststaat is dat bij het aaien van dieren het stressverlagende knuffelhormoon oxytocine kan vrijkomen. Voor kinderen met beperkingen geeft zo iets als virtueel zwemmen met dolfijnen geweldige resultaten voor het zelfvertrouwen, met dank aan

Stichting SAM, die een VR-bril met bewegende beelden van dolfijnen ontwikkelde zodat mensen daar niet meer voor het vliegtuig in hoeven. Zijn re-integratieve therapeutische doelen beoogd, dan zal het in Nederland in hoofdzaak om honden, paarden en ezels gaan. Diana Hermans is zo'n therapeut die met ezels werkt. Ze was nooit een paarden-

meisje, zegt ze, en zou je hebben uitgelachen als je haar 15 jaar geleden had verteld dat ze uitgerekend de dieren die als koppig en dom te boek staan tot haar instrumentarium zou maken. Wel zag ze in haar werk rond de tandartsstoel veel angstige kinderen en merkte ze haar natuurlijke drang om deze kinderen te coachen.

In een tijd dat ze zelf worstelde met oud zeer deed ze op een dag mee aan een wandeling met ezels. 'Wat er toen gebeurde...' vertelt ze. Ze vindt het nog steeds een wonder. 'In één seconde leek alles veranderd. Het was zo prettig, zo veilig, zo kalm. Een gevoel dat ik mocht zijn wie ik was. En waarom ik dat eigenlijk niet vaker had? Die vraag kwam heel hard binnen. Ik kon er niet meer omheen.'

Geen vragen

Dieren stellen geen vragen. Ze zeggen je niet of je mooi bent of lelijk, of je het goed doet of dat je er nog wat harder aan moet trekken. Ze vinden niets, vellen geen oordeel en hebben nooit kritiek. 'Dat is de crux,' geeft Diana aan. 'Ze reageren alleen maar op jou, op je energie. Door hun gedrag zie jij hoe je je voelt. Ben je onrustig, triest, boos, gefrustreerd? De ezel laat het op een of andere manier aan je weten. Het kan confronterend zijn, maar uiteindelijk geeft het bijna altijd een inzicht waar je mee vooruit kunt.'

Diana startte in het Limburgse Elsloo haar bedrijf Op Ezelavontuur. Bij de volwassenen die ze ziet, speelt bijna altijd trauma of onverwerkte pijn verpakt in een burnout, slapeloosheid, angsten, depressie of agressie. 'Soms helpt het dier door er gewoon te zijn,' zegt ze. 'Contacten kunnen recht naar het hart gaan. Zoals laatst weer: een man die zijn arm over de ezel legt en meteen begint te huilen. Het bracht een gevoel, zei hij later, waar hij geen woorden voor kon vinden. Ik opperde dat het dan misschien wel kwam uit een tijd dat er nog geen woorden waren. Ook was me opgevallen dat hij, anders dan de meesten doen, de ezel links van zich hield. In de systeemtherapie staat links voor 'vrouw' of 'moeder'. Toen ik dat zei, viel er een kwartje. De man was toen hij enkele weken oud was zijn moeder verloren. Eindelijk werd hij zich bewust van zijn onverwerkte verdriet daarover.'

Signalen vertalen

Vakgenoten zullen het herkennen. De kanaliserende kracht van een vacht. Viervoeters als spiegel van



Diana Hermans van Op Ezelavontuur met Ollie, haar ezel van het eerste uur

weggestopte emoties. Sylvia Bosveld van Caprilli Coaching & Training in Barneveld weet er alles van. 'Als coach ben je vooral bezig signalen te vertalen,' geeft ze aan.

Sylvia werkt met paarden. 'Als ik een cliënt bij een paard in de bak laat,' vertelt ze, 'duurt het geen twee minuten of het paard laat zien waar de pijn zit. Je hoeft het daar niet toe aan te zetten, het doet dat uit instinct. Het paard ziet jou namelijk als tweebenige kuddegenoot en wil weten wat hij aan je heeft, wat jij bijvoorbeeld gaat doen als jullie moeten vluchten. Om veilig te zijn willen paarden spanningen in een groep zo snel mogelijk neutraliseren. Ze zoeken die op door te snuffelen of kleine duwtjes te geven. Bij je hoofd bijvoorbeeld, als daar veel energie zit, bij je buik, je voeten. Je ziet soms bijna de verbazing als hij onderaan de benen geen energie bespeurt. Door te snuffelen brengt hij die daar meteen terug, of soms ook wel door heel zacht met zijn lippen te happen. Mensen voelen ineens weer dat ze voeten hebben. En dat er grond onder hun voeten is.'

Signalen

Grond onder je voeten! Hoe velen niet die basis missen, bijvoorbeeld door onverwerkte rouw die aan ze is gaan →



vreten. Ook daarvan zijn signalen onmiskenbaar, zegt Sylvia. 'Als een paard eerst rechtop staat en hij brengt zodra iemand in de bak komt zijn hoofd bij de grond om hem daar een tijdje te laten hangen, dan weet je het wel. Dat is wat in een kudde gebeurt als een dier dood is. In zo'n geval kun je er zeker van zijn dat bij de cliënt ook sprake is van rouw of verlies. Verlies van een persoon, van werk, een relatie, de gezondheid. "Zie je dat ook?" vraag ik meestal heel simpel. Als ik vervolgens aangeef wat het betekent in de paardentaal gaan mensen vaak meteen huilen.'

Kleine stappen

Emoties kunnen eng zijn. Maar ze geven ruimte en inzicht. Voor veel cliënten is één sessie al genoeg om in een ander spoor te komen, zo merken zowel Sylvia als Diana. Diana: 'Dan zien mensen ineens dat ze zichzelf zijn kwijtgeraakt. Dat ze gevoelens hebben ontkend. Dat ze door ongezonde relaties of onbewuste angsten stil zijn blijven staan. De meesten slagen erin,' zegt zij, 'van hun triggers los te komen en een volgende stap te zetten naar herstel.'

Een volgende stap, is dat genoeg? 'Kleine stappen zijn ook stappen,' zegt arbeidsdeskundige Veronique Termoshuizen. 'Dat is een belangrijk principe dat we in de wereld van re-integratie de afgelopen jaren zijn gaan omarmen. Je hoeft niet meteen klaar voor werk te zijn, het is al winst als je van de bank af komt en de deur uit gaat.'

Veronique is bestuurslid bij NVvA regio West. Als zelfstandige adviseert ze erkgevers over re-integratie van uitgevallen werknemers. Daarnaast begeleidt ze voor UWV WERKbedrijf Utrecht mensen uit de Wajong en de Wia richting werk. De laatste jaren zet zij voor deze groep regelmatig paardencoaching in. Vijf maanden coaching, soms gevolgd door een traject van anderhalf jaar naar Werkfit.

Onderzoek naar effectiviteit

Veronique snapt de aantrekkingskracht van diercoaching. 'Sommige cliënten hebben al veel projecten en trajecten achter de rug. Ze zijn er moe van elke keer weer te moeten praten. Het stille van dieren kan voor



Sylvia Bosveld van Caprilli met drie van haar paarden

hen zo'n verademing zijn. Het kan precies het cruciale zetje geven.'

Zo blijkt ook wel, want een aantal van haar cliënten is direct na de coaching aan het werk gegaan, betaald of als vrijwilliger. Anderen stapten in een volgend traject, of gingen verder waar ze ooit gebleven waren. 'Er was een meisje dat al anderhalf jaar thuis gezeten had en nu

Zelfs veteranen met PTSS kunnen in 7 sessies een nieuwe balans vinden

haar gedroomde toneelopleiding kon gaan doen. En een vrouw met 39 persoonlijkheden kon op een dag zelfstandig een visje gaan halen. Van de 15 trajecten die ik in mijn regio heb ingezet, is er niet een mislukt,' zegt Veronique.

Of arbeidsdeskundigen van UWV en gemeenten diercoaching in kunnen zetten via Wajong, Wia, Wmo of Jeugdwet, hangt af van de contracten in de betreffende regio of gemeente. Arbeidsdeskundigen actief in de re-integratie of letselschade kunnen proberen of bijvoorbeeld zorg- of aansprakelijkheidsverzekeraars of werkgevers diercoaching vergoeden.

Bewezen effectief

De kans dat dit lukt wordt steeds groter. Door de positieve resultaten uit de praktijk, maar ook door de wetenschappelijke interesse in het onderwerp. Zo heeft Aeres Hogeschool in Dronten het lectoraat Human-Animal Interactions opgericht om meer inzicht krijgen te krijgen in de effecten van de interactie tussen mens en dier. De hogeschool biedt ook de post-Hbo opleiding 'Therapie met inzet van dieren'.

Eerder al, in 2013, benoemde de Open Universiteit Marie-José Enders-Slegers, een van de Nederlandse grondleggers van het onderzoeksterrein dat de relatie tussen mens en dier bestudeert, tot bijzonder hoogleraar Antrozoölogie. Vorig jaar promoveerde Carolien Wijker aan die Open Universiteit op onderzoek naar het effect van door honden ondersteunde therapie voor volwassenen met een autismespectrumstoornis. De mensen die therapie met honden kregen, bleken na 20 weken nog altijd minder stress te ervaren dan de controlegroep die de reguliere behandeling volgde. Hun naasten rapporteerden daarnaast een duidelijke verbetering in de sociale omgang, bijvoorbeeld bij het delen van emoties, iets wat de deelnemers overigens zelf niet opviel.

Succesverhalen

Dafne Rademakers van Herstel op Poten is niet verbaasd door deze positieve uitkomsten. Zij en andere door haar gecontracteerde hulpverleners met honden verzorgen voor de gemeente Utrecht al enkele jaren



Een cliënt die zichzelf vaak voorbijloopt, ervaart hoe het is om stil te staan

1-op-1 trajecten om mensen die in een isolement leven te stimuleren tot terugkeer in de maatschappij. Tot de vele succesverhalen behoort dat van een crack-verslaafde cliënt, die uit zijn cocon kroop en na zes weken beschut aan het werk is gegaan. Dafne: 'In het algemeen kun je zeggen dat mensen die teruggetrokken, angstig of somber zijn weerbaarder worden, en mensen die agressief of overactief zijn rustiger. Een goede matching tussen mens en hond is daarbij wel van belang,' benadrukt zij. 'Sommige honden zijn te gevoelig voor iemand met heel veel temperament.'

Professionalisering

Dafne startte enkele jaren geleden samen met Margot Swart Zaak op Poten & Co., een platform voor mensen die met dieren werken of willen werken. Belangrijke thema's voor de sector, die zich nog aan het ontwikkelen is, zijn harmonisering en kwaliteitstoetsing. Wat moet je kunnen als je werkt met een dier, wat mag wel en niet, waaruit moet je interventie bestaan? 'Dat is nog niet zo makkelijk te zeggen,' zegt ze, 'want iedereen heeft zijn eigen focus en kwaliteiten als hulpverlener.'

Vanuit het werkveld zijn inmiddels een AAI-kwaliteitsregister in het leven geroepen (AKR), een Branchevereniging Dier & Welzijn en een onafhankelijke klachtencommissie. Aan verdere professionalisering wordt gewerkt.





Paarden zijn levende leugendetectoren.

‘Al denken cliënten in dat traject soms dat ze doodgaan, wanneer ze erbij gaan trillen en zweten’, vertelt Sylvia. ‘Neem de tijd,’ zeg ik altijd, ‘het hoort erbij’. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam op het loslaten van spanningen.’

Met hoeveel psychische schade (oud-)werknemers van defensie, politie, brandweer en ambulance te kampen kunnen hebben, merkt ook Diana Hermans elke keer weer. ‘Wat ik laatst meemaakte: ezels gaan wel vaker even gestrekt om uit te rusten, meestal in de middag eens een keertje. Maar deze keer ging de hele kudde liggen toen er een groep veteranen met PTSS binnenkwam. Ze moeten de zwaarte van de energie hebben gevoeld.’

Levende leugendetectoren

Werkt therapie en coaching met dieren voor iedereen? ‘Nee,’ zegt Diana, ‘het komt voor dat mensen eigenlijk niet voor verandering openstaan. Dan wordt het lastig.’ Je merkt dat bijvoorbeeld als een ezel niet wil bewegen. Als cliënten dan zeggen dat hij niet wil, betekent het in feite vaak dat ze zelf niet willen.’ Ook Sylvia herkent dit. ‘Ik heb weleens jongeren uit de Wajong, die zeggen dat ze een stap willen zetten, maar het in hun hart ook wel lekker makkelijk en veilig vinden zoals het nu is, met hun uitkering en persoonlijke begeleiding. Paarden hebben dat direct in de gaten, het zijn levende leugendetectoren. Als ze merken dat denken en voelen niet overeenstemmen, gaan ze trekken aan de kleren. Kom op, wees eerlijk, laat zien wie je bent! Uiteindelijk kunnen ze zelfs met de tanden een velletje pakken. Niet uit valsheid. Nee, ze willen duidelijkheid.’

Veteranen

Sylvia Bosveld van Caprilli erkent het belang van kwaliteitstoetsing, ook als het om paardencoaching gaat. ‘Maar uiteindelijk,’ zegt zij, ‘zul je je vooral in de praktijk moeten blijven bewijzen. En daarbij komt het altijd aan op gedrevenheid, empathie en inzet.’ Onder haar cursisten heeft ze daar geen klagen over. Allemaal hebben ze dezelfde missie: cliënten helpen zichzelf terug te vinden en in balans te komen. ‘Het is ook schrijnend wat je ziet. Zoveel mensen met unieke capaciteiten, die al zo lang worstelen, geen oog meer dichtdoen en óp zijn van de zenuwen.’ Goed nieuws: zelfs voor met PTSS zijn gemiddeld zeven sessies genoeg om een nieuwe balans te vinden.

Dafne Rademakers van Herstel op Poten met drie van haar honden

MEER INFORMATIE? Kijk op
www.instituutvoorantrozologie.nl
www.aaregister.nl
www.dier-welzijn.nl

