

Veilig leren met een buddy op 4 benen!





Kinderen zijn minder weerbaar én hebben nog heel veel te leren. Over samenwerken bijvoorbeeld, grenzen stellen, omgaan met de voortdurende druk van social media platformen en hoe om te gaan met je ouders. Hoe leuk is het als jongeren samen met een paard hun weg kunnen vinden in deze uitdagingen? Hoe ze beter kunnen worden in zichzelf zijn. Op educatief centrum De Keulseweg krijgen de kindercoaches het steeds drukker.

Tekst: Dorien van Dijk • Illustratie: Jennifer van der Meer

»

Je herkent het wel... Terwijl jij je paard uit een modderig weiland haalt, hoor je het geluid van je mobiele telefoon. Een vriendin die met een gebroken voet thuiszit vraagt of je nog even een boodschap voor haar wilt doen. Natuurlijk! Al besteed je jouw tijd liever met je paard na een rottag op het werk. Eenmaal thuis op de bank scroll je door Facebook en vraag je je af of jouw paardenvriendinnen geen modderige weides hebben of dat zij de perfecte schoonmaakproducten voor hun paard hebben gevonden. Soms is het net of je op een andere golfengte zit. Op het werk wil het samenwerken met die ene collega maar niet lukken, iedereen op Facebook lijkt gelukkiger dan jij en lijkt bovendien wel toe te komen aan 'me time'. Maar je bent volwassen en kunt veel dingen relativeren. Die plaatjes op Facebook zijn maar een momentopname en na zoveel jaren werkervaring kun je wel tegen een stootje.

DIAGNOSE 'PROBLEEM'

Voor kinderen is dat een ander verhaal. Wanneer een kind op een of andere manier niet meekomt in de groep, gepest wordt of thuis te vaak met zijn ouders in de clinch ligt, dan heeft het een probleem. Een pro-

bleem met samenwerken, grenzen stellen of gezag. Dat geeft druk. En – eerlijk is eerlijk – niet alleen bij het kind, maar ook als ouder word je hier niet gelukkiger van. Het ingaan van een hulptraject bevestigt het gevoel dat er aan een probleem gewerkt moet worden. Vaak gebeurt dit tussen vier muren, waarbij een deskundige vragen stelt, een kind opdrachtjes geeft en apart met de ouders aan tafel gaat zitten. Bij paardencoaching werkt de kindercoach met het kind op speelse wijze in een grote wei of paddock, waarbij het niet uitmaakt of het wel of geen ervaring heeft met paarden. In samenwerking met het paard krijgt het kind niet alleen inzicht in de reacties op zijn of haar gedragspatroon, maar kan het in een

veilige omgeving voorzichtig uitvinden hoe het dan wel moet. De nadruk ligt daarbij op oplossingen en mogelijkheden.

Paarden zijn eerlijk en vergevingsgezind. Ideale partners, als je wilt uitvissen hoe je lastige dingen kunt oplossen. Dit gaat van samenwerking tot communicatie, focus en het stellen van grenzen. "Let op", benadrukt kindercoach Esther van Noort. "Coaching met paarden is meer ervaringsgericht dan een meer theoretische weerbaarheidstraining. Wij merken dat het oefenen met de paarden in een veilige omgeving heel krachtig is. Zo loop je minder kans dat voor jezelf leren opkomen en de daarbij horende assertiviteit doorslaat naar agressiviteit, want dat is nu ook weer niet de bedoeling."

In het coachingstraject is het paard het maatje van het kind dat aan zichzelf wil werken. Bij het paard mag een kind nieuw gedrag uitproberen, keer op keer. Het paard is vergevingsgezind en wacht geduldig tot het kind een manier heeft gevonden om op de juiste golfengte te komen. In deze veilige omgeving is het fijn leren voor kinderen. Er is geen druk en er bestaat emotionele gelijkwaardigheid. De kindercoach kijkt, interpreteert niet, maar stelt wel vragen op basis van de interactie tussen de jongere en het paard. Esther: "Veel kinderen zijn kwijt-

'Bij het paard mag een kind nieuw gedrag uitproberen, keer op keer'

geraakt dat ze er mogen zijn. Hier in de wei ontdekken ze dat het paard niet met hen meegaat, totdat ze steviger in hun schoenen staan: er zijn mogen. De vertaalslag naar het dagelijks leven komt haast als vanzelf. De meeste kinderen gaan stralend de praktijk uit, trots op wat ze in huis hebben en hoe knap ze eigenlijk zijn."

'LIEVER ALLEEN SPELEN'

Sommige kinderen beweren bij hoog en bij laag dat ze liever alleen spelen. Vaak is daar een enorme faalervaring aan vooraf gegaan. Het is veiliger om alleen te spelen. Wanneer een kind erachter komt dat het eigenlijk heel leuk is om met het paard dingen samen te doen,

De Keulseweg

Marjolijn Meijer, naast Raymond Werner oprichtster van educatief centrum de Keulseweg, kwam via haar eigen paard Bloem in het coachingsvak terecht. Ze ontdekte dat ze in haar jeugd wel had leren rijden, maar eigenlijk verder bar weinig van paarden afwist. Ook Bloem had dat natuurlijk door en gaf Marjolijn te verstaan dat ze geen kuddeleider was. Dus ging Marjolijn op cursus. “Ik ging dingen anders doen en zag dat Bloem daar positief op reageerde. Ik nam dat letterlijk mee naar huis”, vertelt Marjolijn. “Terwijl ik over paarden leerde, leerde ik over mezelf. Hoe mooi is het dat een paard als partner zo direct, helder en eerlijk reageert? Zonder te oordelen en altijd weer bereid de verbinding aan te gaan. Dat zou toch een mooie toegevoegde waarde kunnen zijn aan therapie- en coachingstrajecten, dacht ik bij mezelf.” Terwijl ze met deze gedachten speelde, zocht ze contact met paardencoaches in de Verenigde Staten. In Nederland waren die vijftien, zestien jaar geleden, nog nauwelijks te vinden. Marjolijn: “Het paard werd van rijdier steeds meer een gezinslid en collega. Er ontstond een methodiek: Equine Assisted Coaching. In het begin vonden mensen het wel een beetje bijzonder. Sommigen noemden het zelfs zweverig, terwijl het een praktische en bewezen techniek is.”

“Door een opleiding voor coaches op te zetten, professionaliseerden we verder.” Dat de studenten die van de opleiding kwamen bekwaam geacht werden om een veranderingsproces bij een cliënt te begeleiden, leverde de Keulseweg de accreditatie op bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches NOBCO (2010). Daarnaast is de Keulseweg aangesloten bij de EMCC, de European Mentoring & Coaching Council. Vier jaar geleden startte de Keulseweg met het opleiden van kindercoaches. “Het is vooral het empathisch en reflectievermogen en niet de vooropleiding die bepaalt of iemand het in zich heeft om een goede (kinder)coach te worden. Wij voelen ons verantwoordelijk voor de bekwaamheid van onze cursisten. Bij twijfel reiken we geen certificaat uit.”

Wil je meer te weten komen over de cursussen van de Keulseweg, de Gestalttherapie die aan de methodiek van Equine Assisted Coaching ten grondslag ligt of je verdiepen in een opleiding (kinder)coaching? Bezoek dan vooral de Open Dag op 25 augustus of 2 september en bezoek de lezing en clinic op Horse Event! Kijk voor de details op www.keulseweg.nl en www.horse-event.nl

»



krijgt het een andere kijk op samenwerken. Hoewel het kind misschien nog altijd graag alleen speelt, is samen spelen ineens weer een optie geworden. Er ontstaat een keuze. Net zoals de kinderen zullen ontdekken dat de paarden ook een keuze hebben: als ze er geen zin in hebben, doen ze niet meer mee. Als ouder word je op een bepaald moment actief be-

trokken bij het coachingstraject. Ben jij je er wel van bewust dat je op een bepaalde manier naar je kind kijkt, en misschien te veel focust op de dingen die niet goed gaan? Of ben je juist heel zorgzaam en neem je je kind (te) veel uit handen, omdat het dan zeker goed gaat (en in ieder geval sneller)? Wat gebeurt er wanneer je de controle uit handen geeft en het kind laat aan- »



Esther van Noort

Kindercoach Esther van Noort woont op een zorgboerderij. Iedereen die open staat om te leren, is er welkom. Esther is pedagoog en sociotherapeut van beroep en had al jong een eigen coach op vier benen. Esther: "Mijn moeder overleed toen ik twaalf was en mijn vader was workaholic. Op een dag zei ik 'pap, ik wil een veulen'. Hij zei meteen 'ja', misschien besepte hij achteraf niet goed waar hij nou ja op had gezegd, denk ik nog wel eens... Dat paard werd mijn coach op vier benen. Met een veulen dat opgroeide, leerde ik ook. De samenwerking met mijn paard was geweldig. Ik gaf lesjes en kinderfeestjes en ontdekte dat veel kinderen loslippiger werden als ze met een paard aan het werk gingen. Wat ook opviel was dat kinderen rustiger waren bij de paarden; er was duidelijkheid en veiligheid." Op dat moment wist Esther dat ze hier meer mee wilde doen. Ze volgde onder meer een opleiding tot Equine Assisted coach (level 2) bij de Keulseweg. Samen met de andere kindercoaches van de Keulseweg, coacht ze inmiddels zo'n 150 kinderen per week. "Je moet je heel goed bewust zijn van de kwetsbaarheid van kinderen. Dat betekent ook dat je heel goed moet weten wat je doet met kwetsbare kinderen, en goed moet beseffen wat je met rust moet laten. Vanuit een beschermende veiligheid, kunnen kinderen zichzelf zijn, stoer zijn, leren en groeien. Paardencoaching met een gedegen achtergrond kan kinderen heel veel brengen: eigenlijk gun ik alle kinderen een Equine Assisted kindercoach."

modderen, letterlijk het halstertouw uit handen geeft? Het gaat ook! Anders misschien, maar het gaat.

SOCIAL MEDIA

De dynamiek van social media is een verhaal apart. Berichtjes kunnen agressief overkomen. En uit een appje kun je lastig opmaken wat er nu werkelijk gaande is. Dit kan een gevoel van onveiligheid geven. Daarnaast is er de onrust van voortdurend bereikbaar moeten zijn.

Samen met het paard in de wei kun je je niet verstoppen achter een schermje, ben je even in het hier en nu en gaat het erom afstemming te bereiken met het paard. Want wat als de coach een hindernistraject heeft opgesteld en het paard wil er niet overheen stappen?

En wat gebeurt er met je als een paard over jouw grenzen stapt? Hoe maak je een paard duidelijk dat hij enige afstand moet bewaren?

De interpretatie van hoe het voelt wanneer een paard bijna over je heen walst of juist niet mee wil over de hindernisbaan, ligt bij het kind zelf. De coach gaat niet interpreteren wat er gebeurt. Esther: "Wij gaan niet zitten peuteren. Wat naar boven mag komen, komt naar boven. We stellen wel vragen. Wanneer een meisje bijvoorbeeld zegt 'iedereen negeert mij', terwijl er allemaal paarden om haar heen staan, dan weerleg ik dat niet, maar vraag ik haar: 'maar wat gebeurt er nu? Kijk eens om je heen.' Deze manier van coachen, op basis van gelijkwaardigheid, noemen we client based coaching. Een heel fijne manier van werken. Want eerlijk is eerlijk, wij zijn geen helderzienden en wanneer je voor jou logische conclusies trekt die niet blijken te kloppen, dan is de veiligheid weg. En juist het jezelf mogen zijn en jezelf vanuit een veilige situatie ontwikkelen is de basis van onze coaching." 🐾

Paardencoaching op Horse Event

Heb je altijd al eens willen zien hoe paardencoaching in zijn werk gaat? Op Horse Event is er zowel op zaterdag als zondag een demonstratie, die wordt voorafgegaan door een theoretische sessie. In de recreatiepiste zal een gediplomeerd kindercoach met een groepje van vier jongeren en twee paarden laten zien hoe bijzonder de interactie tussen paarden en jongeren kan zijn. Terwijl in de piste het groepje onder leiding van de coach zich focust op de opdrachten, zal Esther van Noort het publiek langs de kant van de ring uitleg geven en vertellen wat je kunt zien dat er gebeurt.

Ben jij tussen de negen en dertien jaar en vind je het stoer om mee te doen op Horse Event aan deze gave demonstratie? Geef je voor 7 september op via bit@eisma.nl. Vermeld in de mail je naam, leeftijd en waar je graag aan zou willen werken. Dan zetten we op Horse Event de eerste stap!

