

# 'Ik vind hem lief'

## Ouderen met dementie in contact met parden

### Veel zorg

professionals weten maar al te goed wat contact

met dieren kan betekenen voor men-

sen met dementie. Een hond die op de

afdeling op bezoek komt, staat di-

rect in het centrum van de belangstel-

ling. Ook contact met parden kan

voor kwetsbare ouderen veel beteke-

nen. Vanuit het Ontmoetingscentrum

Nieuwegein brengt een groep oude-

ren met lichte tot matig ernstige de-

mentie regelmatig een bezoek aan de

paarden van Copspard.

*Het eerste contact van Bertha met de*

*paarden is van een afstandje. In de ver-*

*kanse bak staan twee paarden, Bertha*

*staat aan de andere kant, leunend op het*

*hek. Af en toe komen de paarden naar*

*haar toe en dan aait Bertha hun hoofden.*

*Zij wilt vanuit haar eigen beleving het*

*gedrag van de paarden in en zegt welke*

*ze wel of niet lief vindt. Gaanderweg wis-*

*selen de rollen van de paarden in Bertha's*

*beleving, afhankelijk van hun gedrag.*

Paarden reageren op mensen zonder

oordeel, puur en direct. Zij zijn gevoelig

voor de kleinste non-verbale signalen en

reageren direct op lichaamstaal. Daardoor

bieden ze ons een unieke kans om snel tot

de kern van onze emoties door te dringen.

Zo leveren activiteiten met parden vaak

prachtige metatoren op voor het omgaan

met allerlei situaties in het leven. Paarden

kunnen mensen innerlijk raken, maar ook

inmiddelen door hun kracht en grootte.

Door contact met parden kunnen men-

sen bijvoorbeeld op een natuurlijke ma-

nier hun angst overwinnen en hun zelfver-

trouwen terugkrijgen.

Coachen met behulp van paarden richt

zich normaal gesproken vooral op con-

frontatie met je eigen handelen en de

reflectie daarop. De bedoeling is om din-

gen over jezelf te leren, zodat je daar in

de toekomst rekening mee kunt houden.

Het contact tussen paarden en ouderen

met dementie heeft een ander doel. Het

gaat hierbij niet om leren, veranderen of

verbeteren, maar puur om het gevoel en

de beleving van het contact.

*Jos loopt een rondje met het paard door*

*de bak. Regelmatig stoppen ze en dan*

*aait Jos de neus van het paard, strijkt*

*over zijn rug en haait zijn handen door*

*de manen. Wanneer Jos gevraagd wordt*

### INTUITIE

In Nieuwegein hebben wij sinds een

aantal jaren de zogenaamde Ontmoetings-

groep Jonge Ouderen (JO). Deze groep

is voortgekomen uit het Ontmoetingscen-

trum Nieuwegein voor ouderen met lichte

tot matige dementie en de dagsoos voor

ouderen die behoefte hebben aan sociaal

contact en die meer begeleiding nodig

hebben dan welzijnstellingen kunnen

bieden. Bij de JO-groep – inmiddels

opgegaan in de groep jongere ouderen

van het wijkontmoetingscentrum Nieu-

wegen – staat niet de aandacht, maar

de leeftijd centraal. Het zijn relatief jonge

ouderen met een ander referentiekader

dan hoogbejaarde mensen.

De samenstelling van de groep is divers,

van groepsleden met lichte tot matig

ernstige dementie en van goede lopers

tot mensen die een rolstoel nodig heb-

ben. Juist door deze diversiteit hebben de

groepsleden respect voor iedereen zoals

*of hij het gedrag van het paard herkent,*

*antwoordt hij: 'Ik vind hem lief.' Voor*

*het bezoek aan de paarden had ik deze*

*sache en gevouwen kunt van Jos nog niet*

*erder gezien.*



die is. 'Je mag er zijn zoals je bent' is het advies. De OJO-groep gaat er graag op uit en een van de regelmatig terugkerende activiteiten is het bezoek aan de paarden van Copaard in Groenekan. Copaard werkt altijd met een team van minimaal twee coaches. Vóór ieder bezoek van de groep maken wij als coaches een plan welke paarden we die dag zullen kiezen en welke oefeningen we met hen en de deelnemers zullen doen. Dat is het beginpunt. Verder is het een kwestie van meegaan in het proces en opleten wat er gebeurt. We observeren het spel tussen paard en deelnemer en reageren daar intuïtief op. Het doel is om de leden van de OJO-groep een positieve en intense ervaring te laten beleven. Wat dit concreet voor iemand betekent, kan individueel en van keer tot keer verschillen: succes ervaren bijvoorbeeld of zich begrepen of nuttig voelen.

**Ik krijg kippenvel van dit mooie moment van echt vertrouwen tussen Bertha en het paard**

Een daarop aansluitende oefening is een rondje lopen met het paard in een vierkante bak. Vanuit deze twee activiteiten ontstaan talloze betekenisvolle situaties. Te allen tijde staan welbevinden en veiligheid van mens en paard daarbij voorop.

**NET ALS MIJN DOCHTERS**

Zodra de OJO-groep het terrein op komt, zien de deelnemers de paarden staan. En de paarden merken de groepsleden op. De ouders maken opmerkingen over de kleur van de paarden ('Kijk die mooie

schimmel eens'), of over hun grootte (Wat een lieve kleine pony'). Ook geven ze betekenis aan het gedrag van de paarden. 'Hij is bang', zegt iemand, als het paard de andere kant op loopt.

*De twee paarden die wij voor Bertha in de bak halen, verbindt ze meteen met haar twee dochters. De paarden spelen, wachten, jagen elkaar weg en komen dan weer ontspannen bij elkaar staan. Naar Bertha komen ze niet, hoewel zij hen roept. Bertha is boos dat de paarden niet komen. Op de vraag of ze dit gedrag herkent, komt er een uitgebreid verhaal over haar nogal ingewikkelde relatie met haar dochters. Ze herkent hun gedrag in dat van de paarden. Vroeger konden haar kinderen wel eens slecht ruste maken en later weer als goede vriendinnen met elkaar optrekken. Door het gedrag van de paarden komen bij Bertha oude emoties naar boven en herinneringen aan vroeger.*

Rondom een paardenstal hangen sterke geuren. Deze zijn heel specifiek en veel mensen herkennen die lucht en vinden de combinatie van stal, mest, weiland en paard lekker ruiken. Zeker bij degenen >



die vroeger paarden van nabij hebben meegemaakt, roepen deze geuren herkenning en herinneringen op. En onbewust kunnen de geuren ertoe bijdragen dat kwetsbare ouderen zich op hun gemak voelen en blij worden. Maar het meest intense contact met paarden blijkt altijd weer het voelen. De lichaams temperatuur van een paard is net iets warmer dan die van de mens. Daar door voelt een paard altijd lekker warm aan. De vacht aanraken en door de manen

**Nog intenser is het paard niet alleen met je handen aanraakt je gezicht maar ook met**



strjken geeft mensen een aangenaam gevoel. En nog intenser is het wanneer je het paard niet alleen met je handen aanraakt maar ook met je gezicht.

Jos gaat steeds weer met zijn hoofd langs nek, manen en hoofd van het paard. Een paard dat zeker niet als knuffelpaard bekendstaat, ondergaat het knuffelen van Jos van dit intense contact te genieten. De groep noemt Jos tegenwoordig dan ook 'onze paardenruisterraar'. Beschiedden maar ook zichtbaar trots neemt Jos dit compliment in ontvangst. Complimenten heeft hij niet vaak gehad in zijn leven.

## DE TARTOEFENING

Een van de groepsactiviteiten is om met de hele groep een paard een rondje te laten lopen langs een cirkel die met stokken verdeeld is in segmenten, net zoals bij een taart. Elk van de deelnemers staat of zit in één segment en samen moeten ze ervoor zorgen dat het paard een rondje loopt rond de taart. Iedereen doet mee. Wie in een rolstoel zit, geeft aanwijzingen aan de 'meelopers'.

Makkelijk is de 'taarttoefening' niet, want het paard doet wat het zelf wil. De opdracht is dan ook een hele uitdaging voor de groep en er ontstaat irritatie over deelnemers die niet doen wat anderen van hen verwachten. Ook worden mensen boos op het paard dat niet luistert. Maar als het uiteindelijk is gelukt, is de groep euforisch: 'Yes, we hebben het geliaald!' Deze ervaring bevestigt voor mij dat paarden echt iets kunnen betekenen voor ouderen met dementie. Er ontstaan spontaan warmte, plezier en liefde als mens en paard samenkomen. Maar ook het gevoel van verbondenheid in de groep is een niet-waarde van de activiteiten met paarden. Het gaat in de OJO-groep immers om mensen die niet voor elkaar hebben gekozen, maar die wel twee tot drie hele dagen met elkaar moeten doorbrengen. Samen iets leukers doen, samen iets proberen helpt om de cohesie in de groep te verbeteren. Waar woorden hun betekenis verliezen kan lichamenlijk contact met paarden een waardevolle invloed hebben op het welbevinden.

Nadat Bertha een keer of vijf, zes of vijszonders. Bertha kan maar moeilyk lopen en daarom blijft ze altijd veilig achter het hek staan om de paarden die naar haar toe komen te aaien. Maar nu wil ze ineens zelf de bak in, naar het paard waarmee ze steeds meer een band heeft opgebouwd. Met veel moeite – één been kan ze amper optillen – schuift ze tussen twee bevelers naar het paard toe. Bertha leunt met haar lichaam over het paard. Op haar gemak voel, ruikt en aait ze het paard, ze gaat helemaal op in het lichaamenlyk contact. Het paard is haar houvast, letterlyk en fysuryk. En ik krtlyk krtpervel van dit mooie moment van echt vertrouwen tussen Bertha en het paard. ♦

TEKST & BEELD ANNETTE STOCK

Annette Stock is coördinator van de Ontmoetings-

centra in Nieuwegein en Zeist en coach bij

Copaard. Meer informatie: [www.copaard.nl](http://www.copaard.nl).