

# 'Ik vind hem lief'

## Ouderen met dementie in contact met paarden

**Veel zorg** professionals weten maar al te goed wat contact met dieren kan betekenen voor mensen met dementie. Een hond die op de afdeling op bezoek komt, staat direct in het centrum van de belangstelling. Ook contact met paarden kan voor kwetsbare ouderen veel betekenen. Vanuit het Ontmoetingscentrum Nieuwegein brengt een groep ouderen met lichte tot matig ernstige dementie regelmatig een bezoek aan de paarden van Copaard.

*Het eerste contact van Bertha met de paarden is van een afstandje. In de vierkante 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 vult vanuit haar eigen beleving het gedrag van de paarden in en zegt welke ze wel of niet lief vindt. Gaandeweg wisselen 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 paarden vaak prachtige metaforen op voor het omgaan met allerlei situaties in het leven. Paarden kunnen mensen innerlijk raken, maar ook intimideren door hun kracht en grootte. Door contact met paarden kunnen mensen bijvoorbeeld op een natuurlijke manier hun angst overwinnen en hun zelfvertrouwen terugkrijgen.

Coachen met behulp van paarden richt zich normaal gesproken vooral op confrontatie met je eigen handelen en de reflectie daarop. De bedoeling is om dingen 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 haalt zijn handen door de manen. Wanneer Jos gevraagd wordt*

*of hij het gedrag van het paard herkent, antwoordt hij: 'Ik vind hem lief.' Voor het bezoek aan de paarden had ik deze zachte en gevoelige kant van Jos nog niet eerder gezien.*

### INTUÏTIEF

In Nieuwegein hebben wij sinds een aantal jaren de zogenoemde Ontmoetingsgroep Jonge Ouderen (OJO). Deze groep is voortgekomen uit het Ontmoetingscentrum 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 welzijnsinstellingen kunnen bieden. Bij de OJO-groep – inmiddels opgegaan in de groep jongere ouderen van het wijkontmoetingscentrum Nieuwegein – staat niet de aandoening, 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 hebben. Juist door deze diversiteit hebben de groepsleden respect voor iedereen zoals





die is. 'Je mag er zijn zoals je bent' is het devies. De OJO-groep gaat er graag op uit en een van de regelmatig terugkerende activiteiten is het bezoek aan de paarden van Coppaard in Groenekan.

Coppaard 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. Vervolgens is het een kwestie van meegaan in het proces en opletten wat er gebeurt. We observeren het samenspel 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.

Het eerste contact vindt plaats in de meest natuurlijke omgeving van het paard, het weiland. De deelnemers staan bij het hek en observeren de paarden. Wie wil en kan, mag het weiland in. Anderen blijven aan het hek staan, waarbij er altijd een kans is dat paarden zelf naar hen toekomen.

## *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 anderen 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, vechten, 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 stevig ruzie 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 >





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

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 lichaamstemperatuur van een paard is net iets warmer dan die van de mens. Daardoor voelt een paard altijd lekker warm aan. De vacht aanraken en door de manen

strijken 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 zonder tegenstribbelen. Hij schijnt net als Jos van dit intense contact te genieten. De groep noemt Jos tegenwoordig dan ook 'onze paardenfluisteraar'. Bescheiden maar ook zichtbaar trots neemt Jos dit compliment in ontvangst. Complimenten heeft hij niet vaak gehad in zijn leven.*

#### DE TAARTOEFENING

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 'taartoefening' 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 gehaald!'

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 meerwaarde 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 leuks doen, samen iets presenteren helpt om de cohesie in de groep te verbeteren. Waar woorden hun betekenis verliezen kan lichamelijk contact met paarden een waardevolle invloed hebben op het welbevinden.

*Nadat Bertha een keer of vijf, zes bij de paarden is geweest, ontstaat er iets bijzonders. Bertha kan maar moeilijk 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 – schuifelt ze tussen twee begeleiders naar het paard toe. Bertha leunt met haar lichaam over het paard. Op haar gemak voelt, ruikt en aait ze het paard, ze gaat helemaal op in het lichamelijk contact. Het paard is haar houvast, letterlijk en figuurlijk. En ik krijg kippenvel van dit mooie moment van echt vertrouwen tussen Bertha en het paard. ♦*

TEKST & BEELD ANNETJE STOCK

Annette Stock is coördinator van de Ontmoetingscentra in Nieuwegein en Zeist en coach bij Copaar. Meer informatie: [www.copaard.nl](http://www.copaard.nl).