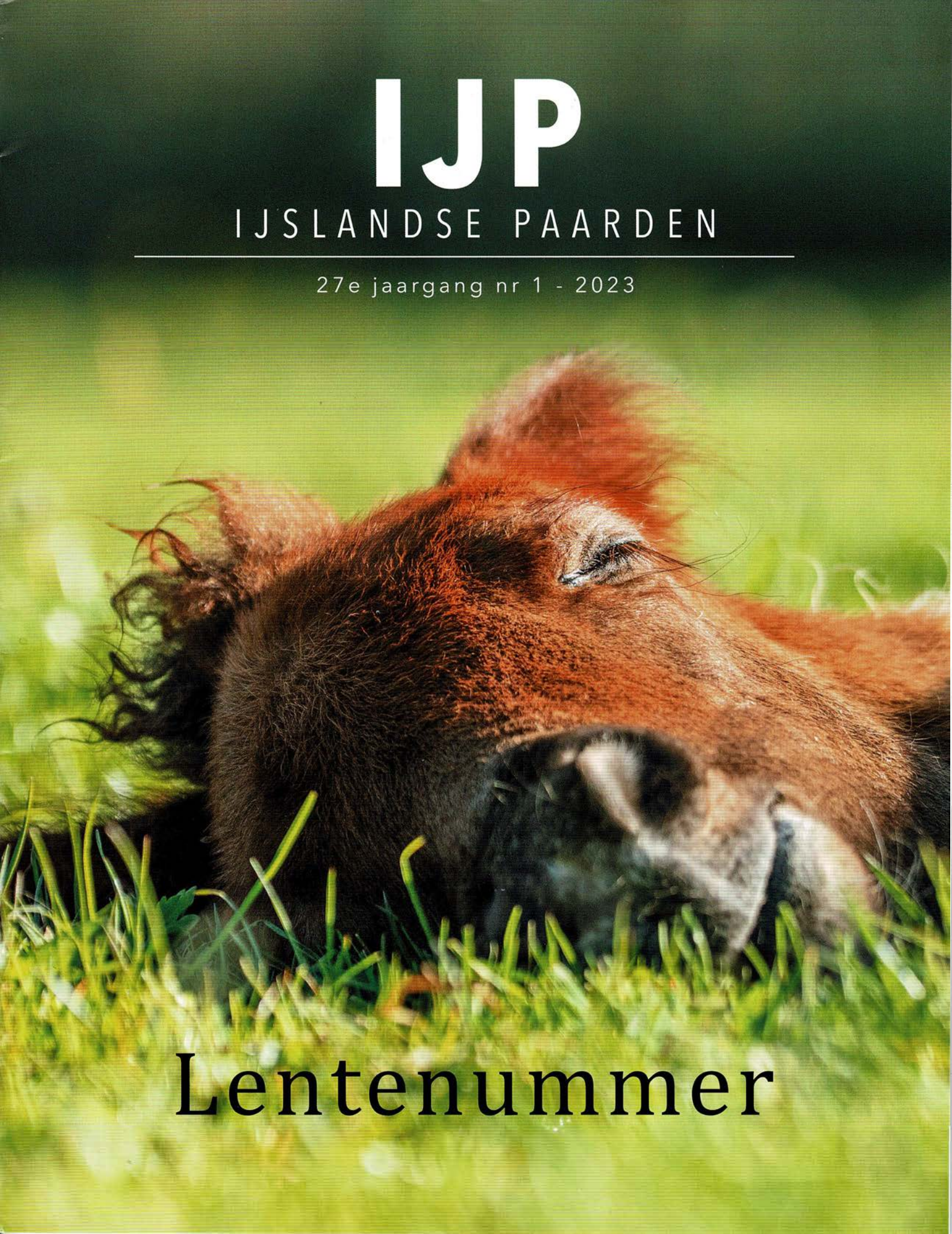
IJP

IJSLANDSE PAARDEN

27e jaargang nr 1 - 2023



Lentenummer



Reportage op locatie!
Ben jij trots op jouw kudde ijslanders, heb jij een unieke manier om je paarden te houden? Of heb je een tip of vraag, die je graag deelt met onze lezers? En staat de koffie klaar?
Laat het ons weten via redactie@nsijp.nl, dan komen we graag naar jou voor een reportage op locatie.

Deze keer zijn we op bezoek bij Liesbeth Jense, die in het schitterende buitengebied van Friesland een centrum voor paardencoaching heeft. We vragen haar wat dat inhoudt en wat de resultaten zijn.

'VAN PAARDEN KUN JE LEREN'

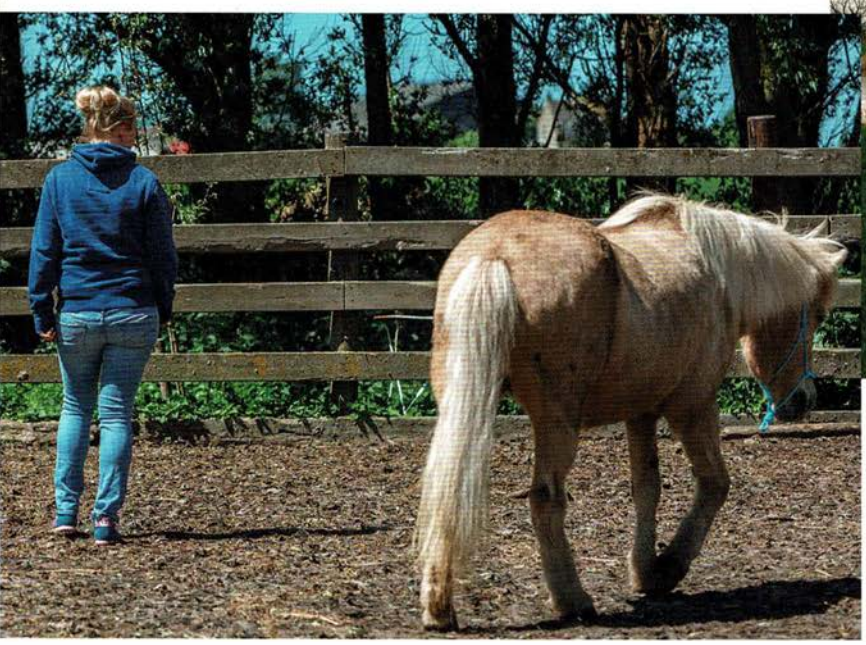
Tekst: Hanny van Geleuken

Liesbeth Jense is een van de docenten van het Centrum voor Paardencoaching. Omdat ik Liesbeth heb leren kennen als nuchtere Friezin, ook al komt ze uit Hilversum, dacht ik dat ze mij vast goed zou kunnen uitleggen wat paardencoaching inhoudt. Wat doet ze precies, waarom en wat zijn de resultaten? En dat alles met beide benen op de grond.

Het begon met lesgeven aan kinderen
Ruim zeventien jaar geleden ging Liesbeth met haar man en kinderen in Friesland wonen in Greonterp, net ten noorden van het Friese Merengebied. Het is een locatie waar ruimte is voor IJslandse paarden, haar grote wens. Stal frá Paradísarheimt is haar stalnaam: het herwonnen paradijs! En zoals vaker bleef het niet bij een of twee paarden, maar kwamen er regelmatig paarden bij. Met een opleiding tot kleuterleidster op zak en met veel ervaring in lesgeven, kwamen er al snel kinderen op les. Dat liep goed, er waren wachtlijsten voor de lessen. Om professioneler te worden volgde Liesbeth de opleiding Trainer/Instructeur Basis IJslandse paarden (onderdeel van de VIT, zie kader). Als een paard twee jaar meegedaan had met de lessen, vond Liesbeth de tijd rijp voor een eigen baas voor het lespaard. Liesbeth: "Je vraagt best veel van een paard met een beginnende ruiter erop, zelfs als ze maar één keer per dag meedoen met een les. En dan verkoop je een redelijk ervaren paard, aan één eigenaar, een win-win situatie."

Van lesgeven naar coachen
Het lesgeven bracht haar ook veel nieuwe dingen, Liesbeth: "Ik had een meisje op paardrijles met een probleem in de spraakontwikkeling. Ze durfde daardoor niet echt te praten, maar praten met de paarden durfde ze wel. Zo kon ze oefenen met de paarden als luisteraars zonder oordeel. Na een tijdje ging ze steeds beter praten en binnen een jaar ging ze van het speciaal onderwijs naar een reguliere school, toeval? Of heeft het iets met het paard te maken?" Ook gaf ze les aan een volwassen leerling die na een paar lessen wist welke richting ze uit moest in haar werkzame leven. Dit zette haar aan het denken en na een zoektocht kwam ze terecht bij 'coachen met paarden'. Ze zocht een wetenschappelijk verantwoorde opleiding met 'evidence-based' (gebaseerd op bewijs) methoden. Zo kwam ze uit bij het Centrum voor Paardencoaching, opgericht door psycholoog Wendela den Tonkelaar. In deze opleiding op HBO-niveau leer je om succesvol paarden in te zetten in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Dit gebeurt op basis van de 'methode cognitief coachen met paarden' (CCP). Er komen veel psychologische en gedragswetenschappelijke beginselen aan bod, waarvan Liesbeth er drie essentiële toelicht: allereerst de 'Acceptance and Commitment Therapie' (ACT). Dat wil zeggen, aldus Liesbeth: "Een probleem kun je

Liesbeth met Sveiði frá Paradísarheimt en Hlif frá Hestamennska
foto: Steven de Winter





Boven: Stal frá Paradísarheimt betekent toepasselijk 'herwonnen paradijs'
foto: Hanny van Geleuken

Links: Individueel coachen met de ervaren Soley van 't Fort
foto: Emmy Breure

niet altijd oplossen, maar leer ermee te leven en laat je niet overheersen door het probleem."
Ook essentieel bij het coachen is dat je dat oplossingsgericht doet. Liesbeth: "Dit komt voort uit wat je zou kunnen omschrijven als positieve psychologie. Wat kun je wel? Wat zijn je kwaliteiten, hoe kom je verder? Vroeger werd vaak gezegd dat je van je fouten kunt leren, maar in de positieve psychologie zeggen we: van je successen kun je leren. En wie herkent dit niet?" Deze stijl van werken past helemaal bij Liesbeth. En als laatste noemt Liesbeth de motiverende gespreksvoering: "Hierbij ga je systematisch te werk: welke voordelen heeft de huidige situatie en wat zijn de nadelen? Wat zijn de voordelen als je gaat veranderen en wat zijn de nadelen?" Voor bijvoorbeeld roken kan iedereen dit wel invullen.
In de opleiding wordt ook veel aandacht besteed aan het welzijn van het paard. Liesbeth: "We hebben bijvoorbeeld als gastdocent Rachaël Draaisma, die het boek 'Kalmerende Signalen van Paarden' heeft geschreven. Zij heeft de paardentaal wetenschappelijk onderzocht. Ook coaching vraagt het nodige van paarden, dus is het van belang dat we als coach het paard goed kunnen lezen, maar ook dat de huisvesting in orde is en dat de paarden zowel fysiek als psychisch gezond zijn." Inmiddels heeft ze zelf ook een universitaire studie psychologie opgepakt, omdat ze een gedegen achtergrond wil hebben voor het coachen met paarden.

Paardencoaching individueel...
De lessen werden afgebouwd en er werden ook nog enkele paarden verkocht, waardoor ze nu nog een zevental paarden heeft die ze kan inzetten voor de paardencoachingspraktijk. Ze gebruikt doorgaans één paard tegelijk bij de coaching. Voor de individuele coaching komen mensen meestal bij haar met een specifieke coachvraag. Ze durven bijvoorbeeld geen grenzen te stellen of zijn bang om fouten te maken. Liesbeth: "Afhankelijk van die vraag maak ik een inschatting welk paard het meest geschikt is en bedenk ik een werkvorm. Het kan zijn dat ik vakken in de bak aanbreng en mijn cliënt dan in een bepaald vak laat uitleggen wat zijn of haar valkuil is. Het paard loopt los of wordt aan een halstertouw vastgehouden in het vak van de cliënt. Als er ongemak optreedt of het gedrag is niet congruent, dan zal het paard daarop reageren. Het gaat er dan vooral om hoe de cliënt het gedrag van het paard uitlegt. Een paard dat weg wil lopen is vaak erg confronterend en het wordt vaak uitgelegd als afwijzing. En daar zit dan pijn bij de cliënt. Dat is het moment waarop ik met de cliënt in gesprek ga: wat zie je, waarom denk je dat hij dat doet? Hier begint het echte gesprek en als coach moet je dan in staat zijn om de goede vragen te stellen." Liesbeth vindt dit soort momenten de mooiste van haar coaching: "Met hulp van het paard kom je tot de kern van het probleem. Wat een paard laat zien en 'vertelt' wordt vaak als minder bedreigend ervaren dan wanneer je collega dat zegt. En daardoor ontstaat er minder weerstand bij de cliënt."





Boven: Teamcoaching met medewerking van Skrítla frá Foksandi
foto: Emmy Breure

Liesbeth laat een comfortabel barebackpad zien.
foto: Hanny van Geleuken

...en in groepen

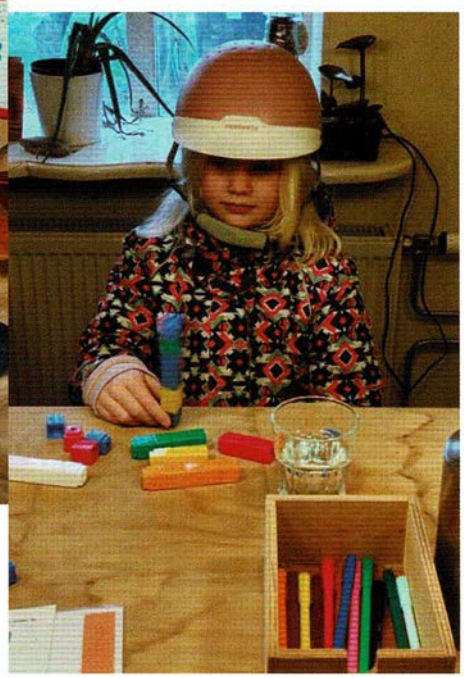
Bij het coachen van groepen gaat het vaak om het blootleggen van groepsprocessen waar de leden van de groep zich niet altijd van bewust zijn. Ook hier vervult het paard een centrale rol. Ze vertelt over een groep collega's die voor een sessie teambuilding kwamen. Op haar vragen naar eventuele stroeve verhoudingen in de groep of problemen waren ze erg eensgezind: het team liep gesmeerd. Het eerste onderdeel van de sessie was kennismaken met het coachpaard. "Dit gebeurt individueel en dan zie je al heel veel verschillen in de groep", vertelt Liesbeth: "De een is aarzelend of afwachtend naar het paard, de ander loopt juist heel zelfverzekerd naar het paard toe. En het meest verrassend is dat het paard op iedereen anders reageert." Na de individuele kennismaking krijgen ze een groepsopdracht: ze moeten met het hele team samen met het paard een rondje door de bak lopen, zonder het paard aan te raken. Liesbeth: "Nou, dat leek hen niet moeilijk, al kletsend begonnen ze aan het rondje... alleen... het paard ging niet mee." Toen Liesbeth hen confronteerde met het achterblijven van het paard, keken ze allemaal naar één persoon: die zorgt toch altijd dat het goed loopt en dat alle steken, die ze als team laten vallen, weer opgehaald worden... Liesbeth: "Zo'n gebeurtenis biedt aanknopingspunten om in gesprek te gaan: loopt het echt vloeiend in het team? En worden de kwaliteiten van die ene persoon wel gezien?"

Anders leren met paarden

Van paardrijles geven aan kinderen en ook aan volwassenen maakte Liesbeth de overstap naar paardencoaching, doorgaans met volwassenen. Maar kinderen bleven trekken, ze is tenslotte van huis uit kleuterleidster. Toen ze een demonstratie volgde over 'Anders leren met paarden' viel opnieuw een kwartje: dit ging ze doen als vervolg op haar opleiding tot paardencoach. Het zou een goede aanvulling kunnen zijn op haar werk als paardencoach. Liesbeth: "Je kunt met deze methode kinderen die vastlopen op school heel goed begeleiden, bijvoorbeeld bij werkwoordspelling, de beruchte t of dt, of rekenen." Het zijn vaak kinderen die in beelden denken, kinderen die anders leren dan gemiddeld én kinderen die graag in beweging zijn. Het paard heeft hier een heel andere functie dan bij de coaching. Het kind zit op het paard of loopt ernaast en het paard gaat samen met het kind en de coach van de ene plek in de bak naar de andere. Liesbeth: "Het is speels en voor het paard minder belastend (intensief) dan bij een coachsessie met een ingewikkeld probleem. Ik leg vaak een barebackpad zonder beugels op het paard, zodat het paard weinig druk krijgt van een bewegend kind op zijn rug."

Voor het kind heeft het paard meerdere functies: door leren en bewegen te combineren, is er evenwicht tussen beide hersenhelften, alle zintuigen doen mee: waar moet ik heen om het goede antwoord te vinden, wat is de handige route, welke kleur hoort hierbij? En verder maken de oefeningen op het paard veel indruk op het kind; het is nogal wat als je met zo'n paard mag lopen of





Eerst oefenen met kleurtjes en in de aanloop naar het echte werk mag de cap alvast op...
foto's: Kirsten Jorritsma

er zelfs op zitten. Bij het leren wordt dus gebruik gemaakt van meerdere associaties: vergelijk het met de kleur van (sommige) verkeersborden: rood associeer je met stoppen, groen met doorrijden.
Om de praktijk te laten zien, vertoont Liesbeth haar examenfilmpje waarop een kind van tien jaar de tafel van 7 leert. Je ziet haar eerst aan tafel zitten. Liesbeth legt met wat hulpmiddelen de tafel van 7 uit. Het kind is wel oplettend, maar ze wordt pas enthousiast als het paard erbij komt. Ze zit op het paard, denkt na over de uitkomst van 3 keer 7 en schrijft dat op de achterkant van een rozet. Liesbeth loopt met het paard met de leerling erop naar een plek aan de bakrand, waar ze de rozet ophangt. Ze gaan de hele bak door om rozetten met uitkomsten op te hangen. En daarna gaat ze op zoek naar de uitkomst van 4 x 7 en 8 x 7 enzovoort, en na de eerste ronde wil ze best nog een keer oefenen.
Liesbeth vertelt enthousiast: "De moeder belde me later hoe ik het voor elkaar had gekregen om haar dochter zo snel die tafel van 7 te leren. En ze had het ook leuk gevonden met dat paard erbij".
Een tweede resultaat was dat de leerkrachten van haar basisschool willen komen kijken. Liesbeth: "Ze willen zien hoe het werkt en of deze werkwijze misschien bij meer leerlingen past."
Liesbeth heeft daar alle vertrouwen in.

VIT

Dit is de 'vereniging voor trainers en instructeurs voor IJslandse paarden' VIT-leden zijn erkende instructeurs/ trainers die zijn opgeleid om IJslandse paarden te trainen en les te geven aan ijslanderruiters. Het stamboek NSIJP heeft hiervoor samen met Helicon ('Deurne') en de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie ('KNHS Ermelo') een opleidingstraject opgezet.
Deze trainers/instructeurs zijn erkend door het Nederlands Stamboek IJslandse Paarden, NSIJP, en wereldwijd als trainer/instructeur erkend door de FEIF (International Federation of Icelandic Horse Association).
De VIT kent opleidingen op vier niveaus.
www.vitijslandsepaarden.nl

Centrum voor Paardencoaching

Het centrum biedt een opleiding tot paardencoach. Als paardencoach begeleid je samen met een coachpaard mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. In deze basisopleiding (Post HBO-leergang) word je opgeleid om compleet zelfstandig sessies voor volwassenen te begeleiden met bewezen effectieve methodes. Na afloop van de basisopleiding kan je je desgewenst verder specialiseren in verschillende doelgroepen, waaronder volwassenen of kinderen. Ook kun je hierna de vervolgopleiding 'Anders leren met paarden' doen. Deze is erop gericht om kinderen op een veelzijdige manier te begeleiden in hun leerproces.
www.centrumvoorpaardencoaching.nl

Locatie van Liesbeth is
'Stal frá Paradísarheimt'
Mardyk 2 in Greonterp
www.vanpaardenkunjeleren.nl