



2 Equithérapie

Wat is het? Een lichaamsgerichte therapie gebaseerd op de interactie tussen mens en paard, waarbij die laatste als cotherapeut helpt om psychische problemen aan te pakken.

Hoe werkt het? Mensen met een burn-out zitten vaak met stress of angsten die ze niet kunnen benoemen of waarvan ze de oorzaak niet kennen. Paarden zijn heel sensitieve dieren. Ze hebben min of meer dezelfde lichaamstaal als de mens en kunnen die dus ook goed interpreteren. Zo kan iemand iets zeggen, maar via zijn lichaamstaal het tegenovergestelde uitdrukken. Het paard zal dan specifiek op die lichaamstaal reageren. De therapeut helpt om de reacties van het paard en de cliënt te verhelderen. De oefeningen worden afgestemd op de specifieke

behoeften van de cliënt.

Zo kan de positie van de cliënt ten opzichte van het paard al veel duidelijker maken. Je bijvoorbeeld niet comfortabel voelen wanneer je aan de voorzijde van het dier meestapt, kan erop wijzen dat je onder stress het gevoel krijgt vooruit geduwd te worden. De interactie met paarden kan ook heel nuttig zijn voor het opbouwen van zelfvertrouwen.

Hoe lang duurt het?

Gemiddeld heb je een tiental sessies van anderhalf uur nodig, afhankelijk van de behoefte.

Voor wie? Voor iedereen die zich aangetrokken voelt door paarden, en meer specifiek voor wie niet graag over gevoelens praat of moeite heeft met dingen te benoemen. Deze therapie kan ook drempelverlagend werken in de overstap naar gesprekstherapie.

Wat kost het? € 65 per anderhalf uur.

Info: www.equi-librium.be. >>

Titia (40):

'Het laatste jaar had ik geen energie meer, voelde ik me ongelukkig in mijn job en mijn familiale situatie. Ik was prikkelbaar, hilde snel, had moeizame relaties. Ik wist niet waar dit gevoel vandaan kwam en nog minder hoe ik het moest aanpakken. Op aanraden van mijn huisarts ben ik equithérapie gaan volgen. De omgang met het paard bracht rust en steun, de vragen van de equithérapeut en de reacties van het paard werkten verhelderend en ontspannend. Ik heb intussen de stap gezet om vier vijfde te werken en heb ingezien waarom bepaalde relaties moeilijk liepen. Ik maak nu meer tijd voor de mensen die ik belangrijk vind en ga in mijn vrije tijd nog altijd naar paarden.'