



Equi - wat?

een gesprek met equitherapeute Karen Vermuyten

Mijn GPS leidt me naar een landelijk gelegen huisje. Achter het huis bevinden zich stallen en een weide. Hier woont Karen Vermuyte. Samen met haar collega, Ann Kloeck, leidt ze hier Equilibrium, een bedrijf waar je equitherapie sessies kan volgen. Om te weten te komen wat dat nu concreet inhoudt, laat ik haar zelf aan het woord.

Karen, jij bent equitherapeute, vertel eens, wat houdt dat nu precies in?

Karen Vermuyten: "Een equitherapeut is iemand die therapie geeft met behulp van het paard, dat is waar het simpelweg op neerkomt."

Stel dat ik overweeg equithherapie te volgen, hoe begin ik daar dan aan?

Vermuyten: "Het eerste contact gebeurt via mail of telefoon. Dan wordt er uitgelegd wat men zoal kan verwachten. Oefeningen op het paard, oefeningen naast het

paard,... Toch blijft het voor de cliënt moeilijk zich dat concreet voor te stellen, daarom maken we een afspraak voor een intake gesprek en een proefsessie. Sommige mensen voelen zich niet zo goed bij een intake gesprek, dan doen we ineens een proefsessie en krijg ik achteraf de nodige informatie omtrent de problematiek. De proefsessie is een erg rustige sessie waarin vooral de vertrouwensband tussen cliënt en therapeut moet groeien en waarin de cliënt de kans krijgt een beetje aan het paard te wennen. De daaropvolgende sessies werken we meer en meer rond de problematiek zelf."

Equi – hippo – wat?

Ik heb gehoord dat deze equith therapie afkomstig zou zijn uit Duitsland en u hebt de cursus gevolgd in Nederland. Is het hier in België eigenlijk al volledig ingeburgerd?

Vermuyten: “Er is heel wat discussie aan de gang of we het equith therapie of hippo therapie moeten noemen. Equith therapie, wat ik doe, komt vooral uit Duitstalige landen, Nederland is er later bijgekomen. In België is dit nog niet helemaal ingeburgerd. Hier kan je wel hippo therapie volgen, maar geen equith therapie. Wat is nu het verschil? De grens is uiteraard dun maar equith therapie is ruimer. Hippo therapie heeft meer te maken met de beweging van het paard en dan krijg je snel eerder kinesio therapie oefeningen. Het grootste verschil is dat hippo therapie geen gebruik maakt van de driehoeksrelatie paard, cliënt en therapeut. De psychotherapeutische factor valt volledig weg in de hippo therapie.”

Wat is voor u het grote verschil tussen de gewone psychotherapie en de equith therapie?

Vermuyten: “Het grote verschil is het paard en de inbreng van het paard. Het paard is een extra hulpmiddel voor mij om mijn cliënt te kunnen lezen. De paarden reageren op alles wat de cliënt doet. Ik hoef dat enkel door te geven aan de cliënt en zo kan hij terug een beetje dicht bij zichzelf en zijn gevoel komen. Vele mensen hebben de link met hun gevoel verloren en het paard kan hen helpen die link terug op te pikken. Ik zal het even verduidelijken met een voorbeeldje. Ik had een cliënt die niet goed wist wat ze met haar toekomst wilde doen. Ik vroeg haar of ze vier mogelijkheden wilde geven. We hebben dan vier tonnen verspreid in de piste en op elke ton één van de mogelijkheden

geplakt. De cliënt was er zich sterk bewust van welke ton samenhang met welke optie. Ik heb haar dan het paard in de hand gegeven en ze moest met het paard langs de tonnen lopen. Haar lichaamshouding veranderde onbewust bij elke ton en het paard reageerde daarop. Ik moest die verandering simpelweg lezen bij het paard en aan haar mededelen. Zo is ze zich bewust geworden van wat ze eigenlijk diep vanbinnen al wist. Een ander groot verschil is dat deze therapie veel laagdrempeliger is dan de gewone psychotherapie. Voor mensen die vastzitten in therapie of mensen die zelf vinden dat ze geen hulp nodig hebben, kan dat echt wel een voordeel zijn. Ook voor kinderen en jongeren is equith therapie veel minder eng dan de gewone gesprekstherapie. Het paard wordt een soort lokmiddel om het kind toch in therapie te krijgen. Therapie in een leuk kleedje gestoken dus eigenlijk.”



Leren en genieten met pony Funky

Hoe bent u er eigenlijk toe gekomen om equith therapie te worden, want het is toch wel een erg uniek beroep.

Vermuyten: “Het is een idee dat door de jaren heen meer vorm heeft gekregen. Ik wilde al lang iets doen met mensen en ook met

paarden. Ik werkte in een totaal andere branche en paardrijden was mijn hobby. Ik nam deel aan vele wedstrijden maar dan kwam er een tijd dat dat er niet meer echt toe leek te doen. Toen ben ik op zoek gegaan naar iets waarin ik mijn passie voor paarden en mijn drang om mensen te helpen kon combineren. Hiervoor was paardentherapie dus perfect. Na enkele jaren twijfelen, ben ik dan toch de opleiding gaan volgen in Nederland en daar ben ik dan ook mijn latere collega tegengekomen. We hebben dan afgesproken om na de opleiding samen verder te gaan en onze droom waar te maken.”

Krijgen jullie soms ook mensen die bang zijn voor paarden, en vormt dat een probleem?

Vermuyten: “Veel mensen vinden een paard best groot al ze het niet gewoon zijn. (lacht even) Het is dan ook helemaal geen probleem

om een beetje angstig te zijn in het begin. Ik begin lekker rustig en als de cliënt gemotiveerd is, komt dat volgens mij altijd wel in orde. Als de angst na een drietal sessies niet verdwenen is, is equith therapie misschien toch niets voor hen. Wel moet ik zeggen dat ik nog

nooit heb meegemaakt dat de angst niet verdween. Het is zelfs zo dat het ook best lastig kan zijn als mensen al erg veel ervaring hebben met paarden. Zij willen direct controle nemen over het paard en dat mag net niet in de therapie. Als je zelf het heft in handen neemt, dan reageert het paard niet meer op je gevoelens maar ziet het je als een baas. Zo gaat de spiegelende rol van het paard verloren. Deze mensen moeten we dus eerder dingen afleren.”(grinnikt)



Oefeningen op het paard

De paarden

De paarden vormen dus de spil van de therapie, maar hoe kunnen we hun rol juist zien?

Vermuyten: “We kunnen het paard zien als de cotherapeut. Ze moeten in interactie treden met de cliënt en door hun spiegelende rol de therapeut helpen aan te tonen wat er scheelt. De eindverantwoordelijkheid ligt uiteraard bij de therapeut en niet bij het paard. Het paard moet niet

interpreteren of ervoor zorgen dat de cliënt beter wordt. Hij moet enkel tonen wat hij aanvoelt.”
Ik stel me voor dat het voor een paard toch niet eenvoudig is om therapiepaard te zijn. Krijgen ze een specifieke opleiding?

Vermuyten: “Ja, ze krijgen inderdaad een specifieke opleiding. Het zijn om te beginnen paarden die ik goed ken en waar ik zelf al een tijdje mee gereden heb. Dan kijk ik welke paarden me geschikt lijken als therapiepaard. Toch moet ik zeggen dat het soms moeilijk in te schatten is. Meestal gok ik wel juist, maar toch kan het gebeuren dat paarden, waarvan ik denk dat het wel moet lukken, toch te onvoorspelbaar blijken. Anderzijds kan je ook het omgekeerde hebben. Zo hadden we een paard dat enorm gevoelig op alles reageerde. Ik dacht dat het nooit een goed therapiepaard zou kunnen worden, terwijl het zijn job nu fantastisch doet. Het paard is zo sensitief dat je er echt niets voor verbergt. Er was wel een iets langere opleiding nodig. Elk paard krijgt minstens een jaar lang opleiding, maar er zijn er altijd, vooral de erg sensitieve, die een iets langere training nodig hebben. De paarden moeten altijd ouder dan 6 jaar zijn en krijgen eerst een stevige basisopleiding. Dan werken we met twee, mijn collega en ik zijn om de beurt cliënt en therapeut. Dan doen we alle oefeningen die de paarden in de therapie ook kunnen tegenkomen, oefeningen op het paard, oefeningen naast het paard en met allerlei attributen zoals speelgoed, ballen, ringen en bellen... In het begin is dat zeker bij de heel gevoelige wel erg pittig (lacht).”

Dat kan ik me zeker voorstellen. Nu elk paard heeft zijn eigen karakter, hoe kiezen jullie een paard voor een bepaalde cliënt?

Vermuyten: “De keuze van het paard hangt af van de

problematiek en van het karakter van de cliënt. We hebben heel erg veel verschillende paarden. Sommige zijn iets terughoudender en andere leggen dan weer gemakkelijk contact. Ze zijn wel allemaal erg vriendelijk en rustig, toch tijdens de sessies. (glimlacht met een veelbetekenende blik) Als je bijvoorbeeld een kind met ADHD hebt dat zijn bewegingsimpulsen een beetje onder controle moet krijgen, zal een erg rustig paard bijna niet reageren op zijn drukte en leert hij niets. In zo'n geval neem ik een gevoeliger paard, dat wel onrustig zal reageren op zijn gedrag en zo leert hij vanzelf dat hij iets kalmer moet zijn. Heb je daarentegen mensen die misbruikt zijn, dan kan het goed zijn een erg groot en krachtig paard te nemen dat de rol van de verkrachter op zich kan nemen. Op die manier leert de cliënt ermee om te gaan. De erg angstige cliënten hebben dan weer een rustig paard nodig. Een sensitief paard en een angstige cliënt is vragen om problemen. Zo zie je maar, bij elke cliënt past een paard.”

Vermuyten:

Het mooiste vind ik dat een cliënt op een bepaald moment een paard meer vertrouwt dan een mens.

Nu misschien een iets minder positieve vraag, sorry, maar paardrijden en omgaan met paarden is niet zonder risico, hoe gaan jullie daarmee om?

Vermuyten: “Je zit altijd in de veilige omstandigheden van de therapiesessie. We werken altijd in onze eigen piste die het paard kent en we doen de oefeningen die het paard gewoon is. Ik ben er uiteraard ook altijd bij en ik ken mijn paarden goed. Ik moet de

rust uitstralen en mijn paard moet op mij kunnen terugvallen als het even moeilijk gaat. Voor de rest is het gewoon heel erg belangrijk alert te zijn, gevaar op tijd te zien aankomen en tijdig in te grijpen. Soms schrikken de paarden toch, maar ze zijn er dan op getraind om het in de therapie zelf zo veel mogelijk op te vangen. Soms gebeurt het dat een erg sensitief paard, dat met ons tijdens een wandeling of in de piste erg schrikkerig is, tijdens de therapie gewoon blijft staan op momenten dat ik denk dat ik zelf zou weglopen. *(lacht)* Ze beseffen duidelijk wel dat ze bezig zijn met een therapiesessie en dat ze zich dan ook een beetje anders moeten gedragen.

terwijl dat bij mensen heel wat stroever verloopt. Op zulke momenten krijgen wij nog steeds een enorm gevoel van dankbaarheid. Ik besef dan eens te meer hoe speciaal en bijzonder onze dieren wel zijn. Momenten die me ook zijn bijgebleven, zijn gevallen van mensen die bijna niet meer uit hun bed willen en op het paard helemaal openbloeien. Je vraagt je dan af hoe dit kan. Het blijft echt wel wonderlijk dat het paard zo'n grote rol speelt bij de motivatie van onze cliënten. Hoewel het soms best zwaar kan zijn om zowel mijn cliënt als mijn paard in het oog te houden, krijg ik er enorm veel voldoening van. Om eerlijk te zijn is het zelfs een soort van ontspanning.



Tot slot nog een laatste vraag, wat is voor jou het mooiste moment dat je al beleefd hebt in je job?

Vermuyten: "De mooiste verhalen zijn nogal snel de strafste verhalen. *(lacht)* Neen serieus, het mooiste vind ik dat een cliënt op een bepaald moment een paard meer vertrouwt dan een mens. Bij het paard durven ze hun gevoelens de vrije loop laten,

In de therapie komt een stukje van mij naar boven dat ook wel aan bod moet kunnen komen."
Echt mooi hoe jij je job doet. Heel erg bedankt voor dit gesprek Karen! (interview door Marie Duchamp)