



Coachen met ezels

Een fijne metgezel

Hay Hilkens

Coachen met ezels is in vergelijking met het werken met paarden toch weer net even iets anders. Carin Höppener en Leatitia Mom vertellen vanuit de praktijk hun verhaal. “Je moet van dieren houden en er in willen investeren, pas dan heeft het waarde in je coachpraktijk.”



Carin Höppener is getrouwd met boer Nico. Ze is humanresource-adviseur en coacht mensen bij verandering van werk. Ze volgt een opleiding tot counsellor met als specialisatie verlies & rouw, en stress & burn-out. In 2014 heeft ze drie ezels gekocht en de training Asinotherapie gevolgd. Per 1 januari 2015 is ze als zzp'er gestart met haar bedrijf En Wat Nu?! www.enwatnu.com



Leatitia Mom is vanaf haar jeugd met paarden bezig. Ze is bezig met het behalen van haar hbo-diploma Toegepaste Psychologie. Ze werkt onder de naam Coach & Kracht en begeleidt mensen die worstelen met zichzelf, hun omgeving of op zoek zijn naar rust. Ze doet dit met paarden en ezels.
www.coachenkracht.nl

Zijn ezels dom en koppig? "Nee hoor, helemaal niet! Ezels zijn dapper, rustig, onvermoeibaar, trouw, wijs, voorzichtig en dan hebben we nog niet alle eigenschappen benoemd", zegt Carin Höppener. Sinds 2015 coacht ze mensen met behulp van ezels op haar boerderij in Bocholtz.

De ezels ten opzichte van het paard

Zowel ezels als paarden behoren tot de paardachtigen, de onevenhoevigen. Het paard is een steppedier afkomstig uit Noord-Amerika en de ezels komen uit de woestijn in Noord-Afrika. Als woestindier dient de ezels hele sobere voeding te krijgen. Uiterlijke verschillen zijn er ook, bijvoorbeeld de veel grotere oren van de ezels. Ezels en paarden zijn beide kuddedieren en prooidieren. Hun gehoor en reukzin is daardoor heel goed ontwikkeld. De ezels kan daarnaast, net als een kat, heel goed in het donker zien.

Lichaamstaal

De ezels en het paard communiceren via lichaamstaal. Als de ezels zijn oren helemaal in zijn nek legt en met zijn staartje snel heen en weer slaat, dan geeft de ezels een duidelijke waarschuwing: blijf uit mijn buurt! Achteruitslaan gebeurt als mensen na de waarschuwing niet correct reageren. Als het voor de ezels niet veilig is, wil hij niet vooruit. Daar waar het paard op de vlucht slaat bij onraad, bevriest de ezels juist en valt aan. Ook is de ezels territoriaal en laat hij niet altijd een ander dier in zijn omgeving toe. In de vrije natuur leeft de ezels in een kleine kudde en zoekt binnen de groep een vaste partner; niet op basis van geslacht maar op basis van kenmerken die bij hem passen en dat wat hij nodig heeft.

Energieniveau

Ten opzichte van het paard heeft de ezels een lager energieniveau, is hij kleiner en minder schichtig. Daarnaast

is de ezel aabaarder dan een paard en komt minder bedreigend over. Volwassenen en kinderen durven meestal snel contact te maken met dit dier, doordat de ezel overkomt als 'schattig'.

De coach maakt gebruik van het natuurlijke gedrag van de dieren en de (non-)verbale communicatie van de mens. Om een dier aan een lijn te voeren of te verzorgen, zijn bepaalde vaardigheden nodig van de coachee. Bij succeservaringen neemt het zelfvertrouwen toe.

Coaching

Voor een coach is de toegevoegde waarde van een ezel of paard de reactie van deze dieren op de energie van mensen: ze laten zien wat er is, ze reageren heel aards en er ontstaat actie en reactie. De actie

De coach maakt gebruik van het natuurlijke gedrag van de dieren en de (non-)verbale communicatie van de mens

en reactie is wat de coach 'leest'. Een dier oordeelt niet en neemt je zoals je bent. De coachee maakt contact als de ezel dit wil; door het contact ervaart de coachee affectie, wordt gezien en hoort erbij. "En dit is een heel fijn moment", vertelt Carin. Ze ervaart dit telkens weer. "De ezels komen naar je toe om contact te maken, om te worden geaaid, om er ook bij te horen als metgezel. Ze ruiken aan coachees, ze ervaren de coachees. Is het hun maatje niet, dan draaien ze zich om en lopen weg. Net zoals in de vrije natuur zoeken ezels ook hun metgezel bij de mensen, een persoon die bij hen past en voldoet aan de behoefte die zij hebben.

Paard of ezel?

In de literatuur is te lezen dat bij diverse typen coaching het paard of de ezel wordt ingezet, bijvoorbeeld bij systemisch werken, spiegelen, lichaamswerk, metaforisch coachen, bij Neurolin-

guïstisch Programmeren (NLP) het ankeren, assertiviteitstraining, teambuilding, rouwverwerking en (stille)wandelingen. "De ezel is geschikt voor ankeren, metaforisch coachen, rouwverwerking, assertiviteitstraining, stiltewandelingen, teambuilding en lichaamswerk. Spiegelen kan ook, alleen laat een paard dit beter zien", zegt Leatitia. "Paarden hebben in het wild, maar ook als ze in een groep in de wei staan, altijd een bepaalde rangorde. Dat wil zeggen dat er een leider is en de rest volgt. De leider (meestal de hengst) bepaalt wat de groep gaat doen en gebruikt daar lichaamstaal voor. Je krijgt dan ook vaak te horen dat een paard je spiegelt. Dit komt doordat het paard jouw lichaamstaal wil begrijpen", zegt Leatitia.

De ezel kan, net als de dolfijn, therapeutisch worden ingezet. Een veelvoorkomende therapeutische inzet is de 'portage'. De cliënt wordt op de rug van de ezel gelegd. De therapeut wiegt de ezel langzaam heen en weer. Door de dikke warme vacht is het lekker warm en zacht. Kinderen met ADHD, autisme en met spasmen ontspannen automatisch door het contact en het zachte wiegen van de ezel. Het paard wordt op een andere manier binnen de gehandicaptenzorg therapeutisch ingezet. De cliënt wordt dan in het zadel op het paard gezet, waarna het paard langzaam gaat lopen of de cliënt gaat 'huifkar-bed-rijden'.

"Wat we ook niet mogen vergeten," zegt Carin, "is de gewone funfactor, even op een zondagmiddag de ezel aanlijnen, pakzadel op en wandelen. Of met het paard een eindje rijden. Zonder passie en liefde voor deze dieren moet je er niet aan beginnen. Wie zulke dieren bezit, houdt hen ook uit liefhebberij en is aan ze verknocht."

Vaardigheden coach

Van een coach vraagt het veel kennis van het 'eigen' dier. Als coach moet je voor een veilige werkomgeving zorgen voor mens en dier en beschikken over veel coachingsvaardigheden. Vooral bij een ezel moet je als coach willen zien wat de ezel 'zegt'. Bij zowel de ezel als het paard gaat het om de reactie en om de kleine signalen die je als coach bij je dier opmerkt.

Tante Truus

Een bekende van Carin had gehoord dat ezels de 'energie' kunnen voelen. Ze was benieuwd of zij 'echt' overkwam en ze wilde graag kennismaken met de ezels. Carin besloot om te gaan wandelen met tante Truus. Tante Truus is een grijze ezels, die graag wordt gekamd en geknuffeld. Wandelen doet ze ook graag, maar dan wil ze het heft in eigen hand houden. Ze loopt stevig door om weer snel thuis te zijn. Als een persoon weinig zelfvertrouwen heeft, geen leiding geeft, dan wordt ze onrustig, wil ze de hele tijd eten, reageert schrikachtig of neemt zelf de leiding. Zo laat tante Truus op zeer subtiele wijze zien wat zij ervaart. Tijdens de wandeling ontstond een zeer schrikachtige situatie voor de ezels. Tante Truus bleef heel rustig aan de lijn dicht achter haar begeleidster staan, net alsof ze bescherming zocht. In minder heftige situaties had Carin al vaak de lijn moeten overnemen om de ezels weer gerust te stellen, maar nu niet. Achteraf vroeg Carin haar coach over welke vraag ze antwoord wilde krijgen. Haar antwoord luidde dat ze vanuit haar beroep als leidinggevende 'puur' wil overkomen, zodat mensen haar vertrouwen en zich veilig voelen. De ezels vertrouwde haar, accepteerde de leiding en voelde zich veilig. De ezels beantwoordde haar vraag.

Investering

Als je gaat werken met paarden of ezels moet je rekening houden met hoge kosten. Eén ezels of paard kan niet: het zijn kuddedieren en je moet dus altijd minimaal twee dieren aanschaffen. De prijs van een ezels ligt tussen €300 tot wel €2000 voor een rasdier en begint bij een paard vanaf €700. Daar komen voederkosten en huisvestingskosten bij; deze bedragen minimaal €150 per maand, het ligt eraan of je een eigen stal hebt of de dieren ergens stalt. Driemaal per jaar komt de hoefsmid, de kosten zijn zo'n €30 per dier per keer, en een keer per jaar de dierenarts om de dieren in te enten en te ontwor-

Nono

Tijdens een coachtraject met ezels Nono begeleidde Leatitia een meisje van vijf jaar, samen met haar moeder. Gedurende het traject merkte Leatitia dat de coaching gericht op het meisje z'n vruchten afwierp. Ze werkten aan concentratie, ontspanning en focus. Elke keer zag ze haar groeien. Haar moeder daarentegen, die in eerste instantie als toeschouwer in het traject meeging, werd steeds meer gespannen. Op een gegeven moment raakten ze aan de praat en zei Leatitia haar wat ze had opgemerkt. De moeder vertelde dat ze veel last van stress en spanning had en zich nergens in kon uiten om de spanning kwijt te raken. Leatitia heeft haar vervolgens steeds meer betrokken bij Nono, zoals bij de vachtverzorging, het wandelen, spelletjes doen. Na een tijdje zag ze de moeder lachen en straalde ze meer energie uit. Dit was haar ontspanning, hier kon ze even alles vergeten en leven in het hier-en-nu. Ook de band die ze met Nono opbouwde, was mooi om te zien; van achter het schrikdraad tot hem innig omhelzen.

men. Dan heb je nog een uitrusting nodig: halster, lijn, borstel en hoefkrabber. De opbrengsten hangen uiteraard af van het aantal coachees en het uurtarief.

Opleidingen

Voor coaching met ezels is er een opleiding bij het Asinocentrum Nederland in Maastricht en Koeching in Amerongen. Voor paardencoaches zijn er veel verschillende soorten opleidingen. Ze verschillen in duur, lesstof en investering. Soms kun je door de bomen het bos niet meer zien. Belangrijk is dat de opleiding gecertificeerd en erkend is door bijvoorbeeld de NOBCO. In België zijn ook diverse opleidingen. Zo biedt de Arteveld Hogeschool in Gent de Postgraduaat Hippotherapie aan. Deze opleiding richt zich op professionele werkers in de gezondheids- en welzijnzorg, die het paard complementair willen inschakelen in hun therapeutisch, ortho(ped)

agogisch, psychologisch en/of psychosociaal werk. Deze opleidingen zijn ook geschikt als basis voor coaching met ezels, je dient je echter zelf verder te verdiepen in het karakter van de ezel.

Conclusie

Coaching met ezels is niet voor iedereen weggelegd. Hier hoort een zeker gevoel voor dieren bij. Je bent er 24 uur per dag en 7 dagen per week mee bezig. Bovendien leg je er vaak geld op toe. Wat krijg je terug? Een hele fijne metgezel voor het leven en een extra toevoeging aan je coachpraktijk. ■



Hay Hilkens

Hay Hilkens is trainer, coach en loopbaanprofessional en werkzaam bij Matchcare. Daarnaast is Hay redactielid van LoopbaanVisie.
<http://nl.linkedin.com/in/hayhilkens/>



Annet Brinkhuis Opleidingen

Loopbaancoaching en persoonlijke ontwikkeling

Post HBO Register opleiding tot loopbaancoach

- * Geregistreerd bij de Stichting Post Hoger Beroeps Onderwijs Nederland
- * Individueel coachingstraject bij de start van de opleiding
- * 10 tot 12 deelnemers per lichter garandeert ruime persoonlijke aandacht

Ons aanbod voor loopbaanprofessionals

- * Masterclass loopbaancoaching met interessante topics en ontwikkelingen
- * Cursus Studiekeuzecoach
- * Opleiding tot licentietrainer van de workshop Verken je Talent

Telefoon 035 69 22 881, ook bent u van harte welkom op onze nieuwe website: www.annetbrinkhuis.nl

