



EQUINE ASSISTED THERAPIE (EAT) TRANSFORMEERT ONS HART MET DE HELENDE KRACHT VAN PAARDEN

Welke argumenten zijn er vóór inzet van therapie geassisteerd door paarden bij cliënten met depressieve klachten?

VOORWOORD

Mijn opleiding Equine assisted therapist® aan de Keulseweg in Pijnacker is bijna afgerond. Als eindopdracht werd gevraagd een scriptie te schrijven, waarbij literatuuronderzoek centraal staat in relatie tot het vakgebied equine geassisteerde coaching en therapie.

Het startpunt van het onderzoek ***'Welke argumenten zijn er vóór inzet van therapie geassisteerd door paarden bij cliënten met depressieve klachten?'*** is mede bepaald door mijn persoonlijke ervaring met depressie en angsten in het verleden.

Het schrijven van deze scriptie heeft me veel geleerd, op literair en wetenschappelijk gebied maar nog meer op persoonlijk vlak waar ik mijn opleider de Keulseweg enorm dankbaar voor ben. Zonder de kennis en wijsheid van alle docenten had ik dit niet gekund. Daarom wil ik graag even stilstaan bij Raymond, Wieke, Gaudía en Chantal die me de afgelopen periode enorm hebben geholpen.

In het bijzonder wil ik mijn echtgenoot Cliff bedanken voor zijn niet aflatende steun. Hierdoor kreeg ik de rust, vrijheid en ook de tijd beschikbaar voor mijn onderzoek. Ik ben ook mijn schoonzus Soraya dankbaar, omdat zij de scriptie naar een hoger niveau wist te tillen terwijl ik dacht klaar te zijn.

Ik wil mijn scriptie opdragen aan mijn overleden vader. Ik ben hem dankbaar voor de liefdevolle opvoeding en de kansen. Zijn plotselinge overlijden was twee jaar geleden een van de redenen voor mijn depressie en de grootste erkenning die ik hem en mijzelf kan geven is mijn opleiding en deze scriptie succesvol af te ronden.

Caroline de Grood-Janzen,

20 februari 2023

"De waarde van therapie met paarden is dat het ons laat zien dat we niet alleen zijn in onze strijd. De zachte, niet-oordelende aanwezigheid van een paard kan ons het gevoel geven dat we gehoord en begrepen worden, zelfs wanneer woorden ons in de steek laten. En in dat proces vinden we de moed en kracht om te genezen."

- Anoniem

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| VOORWOORD | 1 |
| 1. SAMENVATTING | 4 |
| 2. THEORETISCH KADER | 5 |
| 2.1 Definities van depressieve stoornissen..... | 5 |
| 2.2 Cijfers en statistieken depressieve stoornissen | 6 |
| 2.4 Autonome zenuwstelsel en de polyvagaal theorie bij depressieve stoornissen | 7 |
| 2.2 Equine assisted therapie (EAT) bij personen met een depressieve stoornis | 8 |
| 2.3 Verklaring voor het gebruik van paarden | 9 |
| 2.4 Theoretische verklaring paardentherapie (EAT) | 10 |
| 2.5 De verbinding tussen ons autonome zenuwstelsel en depressie | 11 |
| 2.6 Paarden co-regulatie, neuroceptie en de polyvagaal theorie..... | 14 |
| 3. RESULTATEN EN CONCLUSIE | 17 |
| 4. DISCUSSIE | 20 |
| 5. AANBEVELINGEN | 22 |
| Werkvorm met paarden: ‘Gevoed door de paarden’ | 22 |
| Literatuurlijst | 24 |
| 6. BIJLAGE | 26 |

1. SAMENVATTING

Inleiding: Gebaseerd op het thema equine assisted coaching en therapie en de bijbehorende literatuur wordt de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *“Welke argumenten zijn er vóór inzet van therapie geassisteerd door paarden bij cliënten met depressieve klachten?”* Deze studie onderzoekt de combinatie van polyvagaal therapie en EAT bij behandeling van adolescenten en volwassenen met depressie en de positieve resultaten die het kan opleveren.

Methode: Polyvagaal therapie is een benadering van psychotherapie die is gebaseerd op het autonome zenuwstelsel, met name de nervus vagus, deze speelt een belangrijke rol bij de regulatie van emotionele reacties en sociale interacties. Polyvagaal therapie is gericht op het versterken van de vaardigheden van een persoon om de signalen van het autonome zenuwstelsel te herkennen en te reguleren. Bij EAT kan de toepassing van de Polyvagaal therapie gericht zijn op het versterken van de vaardigheden van zowel het paard als de mens om emotionele reacties te herkennen en te (co-)reguleren. Paarden zijn zeer gevoelig voor de emotionele toestand van de mensen waarmee ze werken, en ze kunnen reageren op de signalen van het autonome zenuwstelsel van de mens. Dit kan leiden tot een verbeterde verbinding tussen het paard en de persoon en kan helpen om depressieve symptomen te verminderen.

Resultaten: De prevalentie van depressieve symptomen is wereldwijd hoog. Veel mensen met depressieve symptomen zoeken algemene- of geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Op dit moment hebben GGZ te kampen met lange wachtlijsten. Het gevaar hiervan is dat de ernst van de klachten bij deze wachtende individuen kunnen toenemen. Equine Assisted Therapie (EAT) is therapie met behulp van paarden als co-therapeut. Door middel van literatuuronderzoek geeft dit onderzoek meer inzicht in de manier waarop Equine Assisted Therapie bij individuen met depressieve klachten effectief kan zijn. De focus wordt hierbij gelegd op de Polyvagaal theorie, waarbij wordt uitgelegd hoe het Parasympatische zenuwstelsel een rol kan spelen bij de vermindering van de klachten. De resultaten laten zien dat het natuurlijke gedrag en de niet oordelende houding van paarden de veiligheid creëren waarin de rust in het centrale zenuwstelsel kan terugkeren. Verder onderzoek moet uitwijzen voor welke doelgroepen en op welke momenten de EAT-therapie kan worden ingezet en of deze interventie een rol kan spelen in het hanteren van wachtlijsten of als hulp bij complexe zorg.

Trefwoorden: depressie, autonome zenuwstelsel, polyvagaal theorie, therapie met paarden

2. THEORETISCH KADER

In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de theoretische achtergrond van dit onderzoek. Er wordt eerst ingegaan op de, in dit onderzoek toegepaste, definitie en betekenis van depressieve stoornissen. Daarna volgt een verdieping van de kennis over het autonome zenuwstelsel. Tot slot wordt een theoretische verklaring omschreven voor het gebruik van Equine Assisted Therapie (EAT) als interventiemethode.

2.1 Definities van depressieve stoornissen

De DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) is de meest recente versie van de American Psychiatric Association's classificatie- en diagnosehandleiding voor mentale stoornissen. In de DSM-5 wordt depressieve stoornis (ook bekend als majeure depressie) gedefinieerd als een ernstige emotionele aandoening die gekenmerkt wordt door een verlaging van stemming en verlies van interesse in dagelijkse activiteiten. Om de diagnose van depressieve stoornis te stellen volgens de DSM-5, moet een persoon aan de volgende criteria voldoen: Een duidelijke verlaging van stemming, die meestal bekend is als gevoelens van verdriet, neerslachtigheid of waardeloosheid. Verlies van interesse of plezier in activiteiten die eerder plezierig waren.

Aanwezigheid van ten minste vijf van de volgende symptomen gedurende ten minste twee weken:

- Verminderde energie of vermoeidheid
- Slechte slaap of slaapproblemen
- Verminderde eetlust of gewichtsverlies
- Verhoogde prikkelbaarheid of agitatie
- Verminderde concentratie of besluiteloosheid
- Gevoelens van waardeloosheid of schuld
- Verminderd zelfvertrouwen
- Suïcidaal denken of dreigend gedrag

De symptomen moeten aanzienlijke invloed hebben op het functioneren van een persoon in het dagelijks leven en niet het gevolg zijn van een medische aandoening, een stofgebruik of een andere psychische stoornis. De DSM-5 biedt ook richtlijnen voor de classificatie van de ernst van de depressieve stoornis, waaronder mild, matig, ernstig zonder psychotische kenmerken en ernstig met psychotische kenmerken. Het is belangrijk op te merken dat de DSM-5 alweer enige tijd geleden is gepubliceerd en dat er sindsdien verder onderzoek is gedaan naar de aard, oorzaken en behandeling van depressieve stoornissen. Nieuwe onderzoeksresultaten zijn niet in dit onderzoek meegenomen.

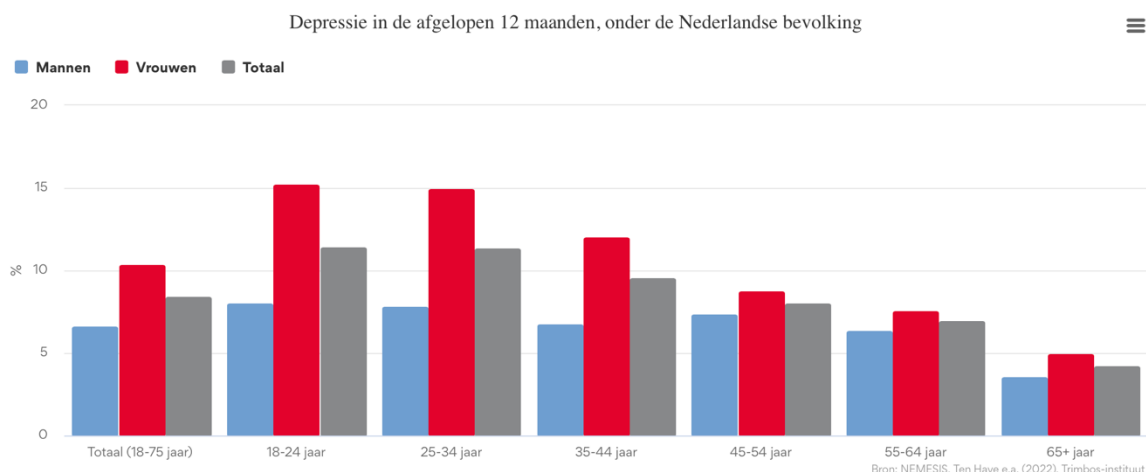
2.2 Cijfers en statistieken depressieve stoornissen

In Nederland lijden jaarlijks zo'n half miljoen mensen aan een vorm van (terugkerende) depressie. Angst en depressie behoren daarmee tot de meest voorkomende psychische problemen in Nederland en in de rest van de wereld, omdat veel mensen in hun leven nog steeds worden geconfronteerd met persoonlijke, familiale en systemische uitdagingen. Zes op de tien volwassenen (61%) met een depressie heeft in het afgelopen jaar gebruik gemaakt van de algemene of geestelijke gezondheidszorg vanwege psychische problemen (Trimbos 2019-2022).

1 op de 4 mensen heeft tijdens zijn of haar leven te maken met psychische problemen (schatting Wereldgezondheidsorganisatie WHO) en 350 miljoen mensen wereldwijd hebben last van depressie. Wachtlijsten binnen GGZ-instellingen lijken de laatste jaren eerder regel dan uitzondering. Bij een inventarisatie van de landelijke wachtlijsten bleek zo'n 63-82% van de wachtenden buiten de aanvaardbare wachttijden (de zogenaamde 'Treeknormen') te vallen. Bureau HHM (2003) Landelijke rapportage inventarisatie wachtlijsten GGZ. Peildatum 1 januari 2003.

Depressies komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. In de leeftijd 18-34 jaar komen depressies het meest voor (2019-2022).

Deze bevinding dient wel met voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd omdat het mogelijk is dat niet alle gevallen bekend zijn. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat er veel individuele variantie is in de symptomen en dat mensen verschillen in het wel of niet zoeken van hulp.



2.3 Verklaringstheorieën depressieve stoornissen

Er zijn verschillende verklaringstheorieën voor depressieve stoornissen: biologische, psychologische en socioculturele theorieën.

Biologische theorieën: volgens biologische theorieën speelt een onbalans van neurotransmitters, zoals serotonine en noradrenaline, een belangrijke rol in de ontwikkeling van depressie. Dit kan veroorzaakt worden door genetische aanleg, hormonale veranderingen, infecties en stress.

Psychologische theorieën: volgens psychologische theorieën is depressie het gevolg van een negatief zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen en een negatieve kijk op het leven. Mensen met depressie hebben vaak een negatieve zelfevaluatie en hebben de neiging om te denken dat ze niet goed genoeg zijn of dat ze falen.

Socioculturele theorieën: socioculturele theorieën stellen dat depressie het gevolg is van socioculturele factoren, zoals stress, trauma en verlies, en dat mensen meer kans hebben op depressie wanneer ze blootgesteld zijn aan deze factoren.

Deze theorieën zijn niet exclusief en veel mensen met depressie hebben een combinatie van biologische, psychologische en socioculturele factoren die bijdragen aan hun emotionele uitdagingen. Daarnaast kan er aan deze theorieën ook geen causaliteit worden verbonden, omdat de meeste onderzoeken co relationele verbanden aantonen. Het onderzoeken van causaliteit bij depressie is om ethische redenen vaak lastig. Herstel of het bereiken van een betekenisvol bestaan zal daarom kunnen bestaan uit interventies vanuit alle voorgenoemde theorieën of perspectieven.

2.4 Autonome zenuwstelsel en de polyvagaal theorie bij depressieve stoornissen

Philip G. Zimbardo heeft verschillende publicaties (Zimbardo & Johnson, z.d.) geschreven over verschillende onderwerpen, waaronder depressie. In zijn werk heeft hij aandacht besteed aan de factoren die bijdragen aan de ontwikkeling van depressie en hoe deze aandoening kan worden behandeld. Hij gelooft in een interdisciplinaire aanpak voor de behandeling van depressie, waarbij zowel biologische als psychologische en sociale factoren worden overwogen.

Zimbardo benadrukt ook de noodzaak om de maatschappelijke stigmatisering van depressie te overwinnen en mensen aan te moedigen om hulp te zoeken als ze lijden aan deze aandoening. Hij heeft ook gepleit voor een meer menselijke en begrijpende benadering van depressie en andere mentale gezondheidsproblemen.

Volgens **Peter A. Levine** speelt het autonome zenuwstelsel een belangrijke rol bij de ontwikkeling en het beheren van emotionele aandoeningen, waaronder depressie. Hij stelt dat wanneer mensen blootgesteld zijn aan emotionele of fysieke stress, het sympathische zenuwstelsel overmatig kan worden geactiveerd en dit kan leiden tot emotionele en fysieke reacties, waaronder angst en depressie. Levine gelooft dat het werken aan het verbeteren van de regulatie van het autonome zenuwstelsel, mensen kunnen helpen om depressie te beheersen en te verminderen. Hij stelt dat mensen kunnen leren om stress en angst te reguleren en een gezonde balans te vinden in het autonome zenuwstelsel door middel van technieken zoals ademhaling, beweging en aandacht voor het lichaam.

Stephen W. Porges stelt in zijn onderzoek (Porges & Raskin, 1969) en theorieën dat het vagale zenuwstelsel een cruciale rol speelt bij de regulatie van emoties en stressreacties en dat emotionele aandoeningen, waaronder depressie, kunnen worden geassocieerd met verstoringen in de regulatie van het autonome zenuwstelsel. Volgens Porges speelt het vermogen om tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel te schakelen en deze te reguleren, een belangrijke rol bij het bepalen van emotionele en fysiologische reacties. Wanneer mensen blootgesteld zijn aan stress en emotionele uitdagingen, kunnen ze moeite hebben met het reguleren van hun autonome zenuwstelsel en dit kan leiden tot emotionele aandoeningen, waaronder depressie.

Porges stelt verder dat de ontwikkeling van depressie kan worden beïnvloed door ervaringen in de vroege ontwikkeling, waaronder stress en trauma, en dat deze ervaringen kunnen leiden tot verstoringen in de regulatie van het autonome zenuwstelsel en emotionele aandoeningen. Zijn theorie suggereert dat behandelingsstrategieën gericht op het verbeteren van de regulatie van het autonome zenuwstelsel en het bevorderen van het vermogen om tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel te schakelen, kunnen bijdragen aan het verbeteren van emotioneel welzijn en het overwinnen van emotionele uitdagingen, waaronder depressie.

2.2 Equine assisted therapie (EAT) bij personen met een depressieve stoornis

Er wordt aangenomen dat equine assisted therapie (EAT) een belangrijke rol kan spelen bij het verlichten van angst- en depressiestoornissen bij volwassenen. Tot nu toe bevat de praktijk slechts een handvol studies die een dergelijke bewering ondersteunen. De oorsprong van het paard als therapeutische ondersteuning of leermeester gaat ver terug in de tijd. Het paard speelt in de geschiedenis van de mens een belangrijke rol, door de eeuwen heen heeft het paard diverse posities vervuld op verschillende levensgebieden. Hierbij valt te denken aan het paard als lastdier, als

strijddier in oorlogen, als hulpmiddel in de landbouw en als recreatiemiddel ter lering en vermaak van de mens. Bij de oude Grieken was al bekend dat de omgang met paarden in de opvoeding en de persoonlijkheidsontwikkeling een belangrijke rol kan spelen (Nelstein, 2009).

Carl Rogers was van mening dat de therapeut de cliënt moest ondersteunen en begeleiden in plaats van te sturen, en dat het voor de cliënt belangrijk was om zijn of haar eigen emoties en gedachten te verkennen om tot inzicht en groei te komen. Deze benadering van client-centered therapy werd later toegepast in paardentherapie (de huidige equine assisted therapie), waarbij paarden worden gebruikt als partners in de behandeling van emotionele en gedragsproblemen.

Equine assisted therapie waarbij het paard als sensitief co-therapeut wordt ingezet en de therapeut faciliteert. De paardentherapie richt zich op de emotionele beleving en betekenisgeving (feedback) van het gedrag van de dieren in reactie op cliënt(en). Het is belangrijk op te merken dat Rogers niet specifiek betrokken was bij de ontwikkeling van paardentherapie, maar dat zijn werk en benadering een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan de evolutie van deze benadering van therapeutische ondersteuning.

2.3 Verklaring voor het gebruik van paarden

Paarden zijn van nature vlucht- en prooidieren. Voor prooidieren is het van levensbelang om de omgeving aandachtig in de gaten te houden. Een grote sensitiviteit voor de omgeving en voor de kuddegenoten geeft paarden het vermogen om snel te reageren op potentieel gevaar (Harmonious Contact, 2019). Deze sensitieve alertheid gebruiken paarden ook in de interactie met mensen (Hallberg, 2008). De combinatie van de gevoeligheid van het paard en de manier waarop paarden contact kunnen maken met mensen, maakt paarden geschikt om therapeutische sessies te ondersteunen (Kendall et al., 2014). Paarden beschikken over een grote gevoeligheid voor lichaamstaal (McCormick, 1997), het paard reageert op het handelen en de gemoedstoestand van de cliënt en geeft daarop direct feedback. De feedback van het paard kan het zelfbewustzijn van de cliënt vergroten op het gebied van lichamelijke reacties, emoties en communicatie (Johansen et al., 2014).

Wetenschappelijk onderzoek naar paardentherapie staat nog in de kinderschoenen. Toch zijn er positieve conclusies in de wetenschappelijke literatuur over de effectiviteit van paardentherapie (Lee et al., 2016).

2.4 Theoretische verklaring paardentherapie (EAT)

Er zijn verschillende theoretische verklaringen voor waarom paardentherapie als interventiemethode kan werken, afhankelijk van de benadering en het theoretisch kader dat wordt gebruikt. Hieronder enkele veelvoorkomende verklaringen:

- *Bio-psycho-sociaal model*: Dit model stelt dat de gezondheid en het welzijn van een individu worden beïnvloed door biologische, psychologische en sociale factoren. EAT kan bijdragen aan de behandeling van psychologische en sociale factoren, zoals stress, angst, depressie en sociale isolatie, door middel van een ervaringsgerichte benadering met het paard als co-therapeut. Dit kan de biologische reacties van het lichaam beïnvloeden, zoals het verminderen van stresshormonen en het stimuleren van de productie van feel-good hormonen.
- *Systeemtheorie*: Deze benadering richt zich op de interacties en dynamieken tussen individuen en hun omgeving. EAT kan worden gebruikt om de interpersoonlijke relaties tussen individuen te verbeteren, waardoor problemen zoals communicatieproblemen, vertrouwenskwesaties en grensoverschrijdend gedrag kunnen worden aangepakt. Het paard fungeert als een non-verbale intermediair en kan bijdragen aan het vergroten van inzicht en zelfbewustzijn.
- *Lichaamsgerichte benaderingen*: Dit omvat een breed scala aan benaderingen die zich richten op het gebruik van het lichaam als ingang voor therapie. Paardentherapie kan worden gezien als een lichaamsgerichte benadering omdat het zich richt op de non-verbale signalen en lichaamstaal van het paard en het individu. Door te werken met het paard als co-therapeut kan de individuele deelnemer zich bewust worden van zijn eigen lichaamssignalen en ervaringen, waardoor ze kunnen leren hoe ze deze kunnen gebruiken om hun emoties en gedrag te reguleren.

2.5 De verbinding tussen ons autonome zenuwstelsel en depressie



Het autonome zenuwstelsel (fig. 1) speelt een belangrijke rol in de regulatie van de fysiologische processen in ons lichaam, waaronder hartslag, bloeddruk, ademhaling en stressrespons. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel speelt een grotere rol bij het activeren van het lichaam tijdens stressvolle situaties en het parasympathische zenuwstelsel speelt een grotere rol bij het ontspannen van het lichaam en het herstellen van de

balans. Hänsel & Känel hebben in hun onderzoek(en) aangetoond dat de balans tussen deze twee delen van het autonome zenuwstelsel een rol kan spelen bij de ontwikkeling en ernst van de symptomen bij depressie (Hänsel & Von Känel, 2008).

Bij sommige mensen met depressie is er een overmatige activiteit van het sympathische zenuwstelsel, wat resulteert in verhoogde stress en vermoeidheid. Dit kan leiden tot een verstoring van de fysiologische processen en een verhoging van symptomen van depressie. Er zijn aanwijzingen dat mensen met een depressie de focus excessief op zichzelf richten (Pyszczynski & Greenberg, 1987), alsook dat een depressieve stoornis door zelfkritiek wordt voorspeld (Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011). Zelfkritiek bestaat uit vijandige gedachten en gevoelens over jezelf als persoon, waarbij zelfkritische mensen erg hoge eisen aan zichzelf stellen (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004) en ze zouden ervoor vrezen niet perfect te zijn en negatief geëvalueerd te worden (Pyszczynski & Greenberg, 1987).

Paarden worden beschreven als oordeel loos, omdat ze niet oordelen over mensen op basis van hun uiterlijk, achtergrond of gedrag. In plaats daarvan reageren ze op de emotionele en fysieke signalen van mensen en reageren ze op een instinctieve manier op hun omgeving.

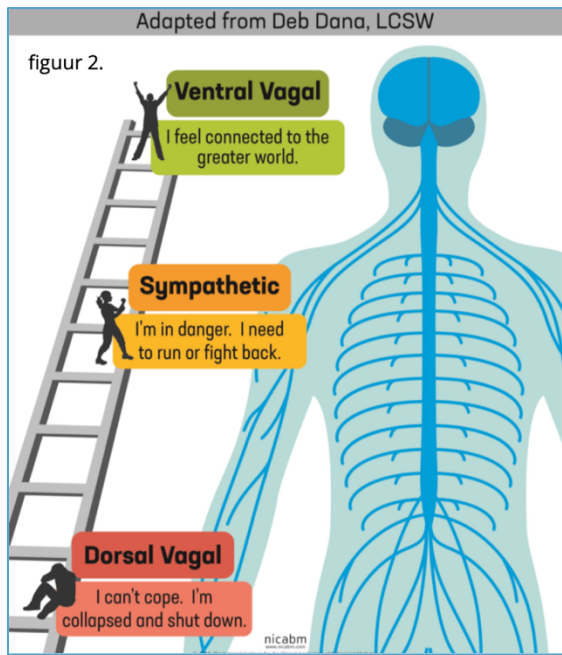
"Veilig in je lijf" (Fay et al., 2022b) beschrijft de polyvagaaltheorie en hoe deze kan worden toegepast in de behandeling van emotionele en relationele problemen, waaronder depressie. Het boek richt zich op het begrijpen van het autonome zenuwstelsel en hoe het zich uit in onze emoties, gedachten en gedrag. In het boek wordt depressie beschouwd als een reactie op emotionele dysregulatie en wordt de polyvagaaltheorie gebruikt om te helpen bij het herstellen van een gezonde regulatie van het autonome zenuwstelsel. Het bespreekt ook hoe de cliënt kan leren om de signalen van het lichaam te herkennen en te reguleren, en hoe ze hun verbinding met zichzelf en anderen kunnen versterken.

Het boek biedt praktische tools en technieken voor cliënten en therapeuten om samen te werken aan het verbeteren van de emotionele regulatie en het herstellen van een gevoel van veiligheid en verbinding.

De theorie (Carney et al., 2005) stelt dat wanneer mensen zich in een emotioneel of sociaal uitdagende situatie bevinden, het vagale zenuwstelsel en het sympathische zenuwstelsel samenwerken om een evenwichtige respons te bieden. Echter, als het vagale zenuwstelsel niet in staat is om de stress te reguleren, kan het sympathische zenuwstelsel overmatig worden geactiveerd, wat kan leiden tot angst en andere emotionele reacties.

Het boek **"Coachen waar het pijn doet"** (Van der Pol, z.d.) is gericht op coaching en het begeleiden van mensen bij het omgaan met emotionele pijn en emotionele problemen, waaronder depressie. In het boek bespreekt de auteur hoe coaching een effectieve aanvulling kan zijn op traditionele vormen van behandeling voor emotionele problemen. De schrijfster legt uit hoe coaching en therapie cliënten kan helpen bij het verbeteren van hun emotionele regulatie en het herstellen van verbinding met zichzelf en met anderen. Het boek beschrijft ook hoe coaching cliënten kan helpen bij het identificeren van onderliggende oorzaken van emotionele problemen, en hoe ze effectiever met emoties en gedachten kunnen omgaan.

Het boek richt zich op de begeleiding van cliënten bij het verbeteren van hun emotionele welzijn en het verminderen van symptomen van depressie. Het biedt praktische inzichten en richtlijnen voor cliënten en coaches die geïnteresseerd zijn in het verbeteren van emotionele regulatie en het omgaan met emotionele pijn en problemen, waaronder depressie.



Volgens de polyvagaal theorie speelt de ontwikkeling van de regulatie van het vagale zenuwstelsel (fig.2) een belangrijke rol in de emotionele gezondheid en kan het verbeteren van deze regulatie helpen bij het verminderen van stress en angst en het bevorderen van emotionele stabiliteit. Het ventrale deel van het vagale zenuwstelsel is betrokken bij het remmen van stress en het bevorderen van rust en herstel, terwijl het dorsale deel betrokken is bij de mobilisatie van energie en de reactie op gevaar. De sympathische tak van het autonome zenuwstelsel is betrokken bij de vecht- of vluchtreactie. Het activeert het lichaam

om snel te reageren op bedreigingen en helpt bij het verhogen van de hartslag en het verhogen van de bloeddruk.

"De polyvagaaltheorie in therapie: het ritme van regulatie" (Dana en Treffers 2020) is een boek geschreven door Deb Dana en bespreekt de polyvagaaltheorie en hoe deze kan worden toegepast in psychotherapie. Het boek richt zich op het begrijpen en reguleren van het autonome zenuwstelsel als middel om emotionele en relationele regulatie te verbeteren.

In het boek wordt ook besproken hoe de polyvagaaltheorie van toepassing is op depressie. Het stelt dat depressie vaak het gevolg is van een disfunctionele polyvagale respons en dat regulatie van het autonome zenuwstelsel nodig is om een gezonde emotionele en relationele regulatie te herstellen. Het boek bespreekt hoe de polyvagaaltheorie kan worden gebruikt in de behandeling van depressie door de cliënt te helpen bij het identificeren en reguleren van hun autonome responsen, en door de cliënt te helpen zich te verbinden met zijn of haar interne ervaringen en met anderen.

Er is bewijs dat de polyvagaal theorie kan bijdragen aan een beter begrip van depressie en andere emotionele aandoeningen, maar verder onderzoek is nodig om de effectiviteit van behandelingen die zijn gebaseerd op deze theorie te bepalen.

Sommige onderzoeken (Porges 2007) hebben aangetoond dat interventies die zijn gebaseerd op de polyvagaal theorie, zoals mindfulness en yoga, kunnen bijdragen aan het verbeteren van de regulatie van het vagale zenuwstelsel en daarmee aan het verminderen van stress en angst. Andere

onderzoeken hebben aangetoond dat interventies die gericht zijn op het verbeteren van de regulatie van het vagale zenuwstelsel, zoals het beoefenen van ademhalingsoefeningen, kunnen bijdragen aan het verbeteren van emotionele stabiliteit en het verminderen van symptomen van depressie.

2.6 Paarden co-regulatie, neuroceptie en de polyvagaal theorie

In het geval van een depressie kan behandeling van de verstoringen in het autonome zenuwstelsel, door middel van een equine assisted therapie (EAT) traject, een nuttige en waardevolle aanvulling zijn op conventionele behandelingsmethoden voor depressie.

Het probleem en de mogelijkheden tot herstel van depressie zit primair in het reguleren van ons autonome zenuwstelsel. We zijn in staat om ons zelf te reguleren, maar als dat niet lukt, hebben we een ander nodig om ons weer in de ventrale vagale toestand te brengen. We noemen dit co-regulatie. Een lichaam in overlevingsstand (zoals tijdens een depressie) neigt naar de toestand van een ander lichaam dat ventraal vagaal geactiveerd is. We kunnen leren dit bij onszelf waar te nemen en er op lichaamsgericht niveau iets mee te doen.

“Paarden zijn hierin expert!” – Gaudia Galama

Paarden zijn van nature expert in het co-reguleren van elkaar. Paarden co-reguleren elkaar door middel van non-verbale communicatie en fysieke interactie. In een kudde, waar paarden samenleven en samenwerken, gebruiken ze verschillende signalen en gedragingen om elkaar te informeren over hun emotionele toestand en om samen te werken om stress of bedreigingen te beheren.

Bijvoorbeeld: paarden kunnen elkaar aanraken, knuffelen of likken om geruststelling en comfort te bieden. Ze kunnen ook communiceren door middel van oogcontact, lichaamstaal en geluid om aan te geven of ze zich comfortabel of bedreigd voelen. Bovendien kunnen paarden ook synchroniseren in hun bewegingen, zoals graasgedrag, om samen te werken en de bewegingen van de kudde als geheel te coördineren.

Deze vormen van co-regulatie kunnen helpen om stress en angst te verminderen en tegelijkertijd te bevorderen dat paarden zich verbonden en gerustgesteld voelen in de aanwezigheid van elkaar. En dat doen ze ook met mensen!

Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A

therapist's. In dit Australisch kwalitatieve onderzoek van Wilson worden de perspectieven van EAT op de biosychosociale voordelen en therapeutische resultaten van equine assisted therapie (EAT) voor mensen met depressie en/of angst onderzocht. De bevindingen suggereren een reeks verbeteringen bij adolescente cliënten, waaronder een toename van het zelfvertrouwen, het gevoel van eigenwaarde en assertiviteit, evenals een afname van ongewenst gedrag. Men dacht dat de effectiviteit van de therapie te danken was aan het ervaringsgerichte karakter van het betrekken van paarden bij therapie. Het gebrek aan begrip in de bredere gemeenschap over EAT werd gezien als een belemmering voor erkenning en acceptatie van EAT als een geldige therapeutische interventie.

Aangenomen wordt hierin dat dierondersteunde interventies (AAI's) enkele van de beperkingen van traditionele therapieën overwinnen, aangezien ze niet uitsluitend afhankelijk zijn van taal als medium voor verandering. Bij een van die Animal-Assisted Therapy (AAT)-benaderingen worden paarden gebruikt als therapeutisch medium. Equine-Assisted Psychotherapy (EAP) omvat een gezamenlijke inspanning tussen een gediplomeerde therapeut en een paardenprofessional die met cliënten werkt om behandeldoelen te bereiken. Het doel van dit in Australië gebaseerde kwalitatieve onderzoek was om de perspectieven van EAT-facilitators op de biosychosociale voordelen en therapeutische resultaten van equine assisted therapie (EAT) voor adolescenten met depressie en/of angst te onderzoeken.

"In verbinding met paarden" (Bailey et al., 2022b) een boek geschreven door Rebecca Bailey over paardentherapie en hoe paarden kunnen helpen bij het verbeteren van emotionele regulatie en het herstellen van verbinding. Het boek richt zich specifiek op de rol van paarden in de behandeling van emotionele problemen, waaronder depressie.

Er wordt uitgelegd hoe paardentherapie werkt door de cliënt te helpen bij het verbeteren van hun verbinding met het lichaam en de omgeving, en door hen te helpen bij het reguleren van hun emoties en gedachten. Het bespreekt ook hoe paarden unieke eigenschappen hebben die hen ideaal maken voor het werken met mensen met emotionele problemen, waaronder depressie. Het boek biedt praktische inzichten en richtlijnen voor cliënten en therapeuten die geïnteresseerd zijn in paardentherapie en hoe deze kan worden gebruikt voor het verbeteren van emotionele regulatie en het herstellen van verbinding.

In het boek "In verbinding met paarden" bespreekt Rebecca Bailey ook hoe paarden unieke eigenschappen hebben die hen ideaal maken voor het helpen bij emotionele regulatie. Deze eigenschappen omvatten:

- Aanwezigheid: paarden zijn aanwezig in het moment en reageren op de huidige omgeving en de emoties en gedachten van de cliënt.
- Non-verbale communicatie: paarden communiceren op een zuivere, non-verbale manier die de cliënt helpt om beter te leren voelen en te vertrouwen op hun eigen lichaamssignalen.
- Sensitiviteit: paarden zijn zeer gevoelig en reageren op de kleinste veranderingen in de cliënt, wat hen in staat stelt om snel en effectief te helpen bij emotionele regulatie.
- Fysieke nabijheid: fysieke nabijheid van een paard kan een kalmerende invloed hebben op de cliënt, waardoor ze zich meer verbonden voelen met hun lichaam en omgeving.
- Onvoorwaardelijke acceptatie: paarden accepteren de cliënt onvoorwaardelijk, ongeacht hun emoties of gedrag, en helpen hen om zich veiliger en meer verbonden te voelen.

Ook deze unieke eigenschappen van paarden maken EAT een krachtige aanvulling op andere vormen van behandeling, en helpen cliënten bij het verbeteren van hun emotionele regulatie en het herstellen van verbinding.

3. RESULTATEN EN CONCLUSIE

De onderzoeksvraag van deze studie is: wat zijn argumenten vóór inzet van therapie geassisteerd door paarden bij cliënten met depressieve klachten?

De resultaten in dit onderzoek laten de volgende hoofdbevinding zien dat EAT een effectieve methode is voor het terugbrengen van balans in het autonome zenuwstelsel. De disfunctionele werking van het zenuwstelsel is geassocieerd met de negatieve symptomen bij mensen met depressieve klachten. De polyvagaal theorie laat zien dat EAT een positieve invloed of gunstige heeft op de werking van het PNS. De casussen en boeken die in dit onderzoek zijn opgenomen laten zien dat EAT depressieve klachten kan verminderen.

Verder is gevonden dat fysieke aanwezigheid, nieuwe ervaringen, neuroceptie, emotie regulatie bewezen argumenten effectieve bestanddelen zijn van EAT. Op basis van deze onderzoeksresultaten concluderen we dat er meerdere argumenten zijn om EAT in te zetten bij mensen die lijden onder depressieve klachten.

In het volgende gedeelte van de discussie zal verder worden ingegaan op hoe deze resultaten kunnen worden ingezet voor verder onderzoek. Ook zal er kritisch worden bekeken welke kanttekeningen er kunnen worden benoemd om rekening te houden met het interpreteren van de in dit onderzoek gevonden resultaten.

Er zijn verschillende argumenten voor de inzet van paardentherapie (EAT) bij cliënten met depressieve klachten:

- Natuurlijke setting: equine assisted therapie (EAT) vindt grotendeels plaats in de buitenlucht, waar cliënten kunnen genieten van de natuur, weersomstandigheden en de aanwezigheid van paarden. Dit kan helpen om het lichaam te reguleren, stress te verminderen en een gevoel van rust en ontspanning te bevorderen.
- Non-verbale communicatie: paarden zijn zeer gevoelige (kudde- en vlucht)dieren en reageren op de emoties van mensen. Dit kan helpen bij het verbeteren van de communicatievaardigheden van cliënten en het versterken van hun zelfvertrouwen.

- Lichaamsbeweging: equine assisted therapie (EAT) vereist fysieke activiteit, zoals het lopen en verzorgen van paarden, wat bijdraagt aan het verbeteren van de lichamelijke gezondheid en het verminderen van symptomen van depressie.
- Ontwikkeling van vertrouwen en verantwoordelijkheid: equine assisted therapie (EAT) vereist samenwerking tussen cliënten en paarden, wat kan bijdragen aan het versterken van het vertrouwen en de verantwoordelijkheidsgevoelens van cliënten.
- Alternatieve behandelingsoptie: sommige cliënten kunnen niet goed reageren op conventionele behandelingsmethoden voor depressie, zoals medicatie, CGT en psychotherapie. Paardentherapie kan een alternatieve behandelingsoptie zijn voor deze cliënten.

Ik heb geprobeerd in dit onderzoek de focus te leggen op de verbinding tussen de polyvagaal theorie, depressie en equine assisted therapie.

Verbetering van emotionele regulatie: de interactie met paarden kan helpen bij het verbeteren van de regulatie van emoties en het verminderen van stress en angst. Equine assisted therapie (EAT) vereist fysieke activiteit wat kan helpen bij het verbeteren van de algehele gezondheid en het verminderen van depressieve symptomen. Verbetering van zelfvertrouwen en zelfwaardering: Door het werken met paarden kunnen cliënten zich zelfverzekerder en waardevoller voelen, wat kan bijdragen aan het verbeteren van hun algehele emotionele welzijn.

Op het niveau van neuroceptie. Neuroceptie is de verwerkingscapaciteit van de hersenen om informatie over de interne en externe omgeving te verzamelen, te analyseren en te interpreteren. Het is een belangrijk onderdeel van het autonome zenuwstelsel en speelt een cruciale rol in het reguleren van emoties en stressreacties.

Dit betekent dat paarden niet oordelen over mensen en ze niet veroordelen voor hun gedrag of emoties. In plaats daarvan bieden ze een nederige aanwezigheid en een veilige en ondersteunende omgeving waarin mensen zich gehoord en begrepen kunnen voelen. Dit is een van de redenen waarom paarden zo geschikt zijn voor EAT. Door hun oordeelloze aanwezigheid en houding kunnen ze helpen om mensen te ondersteunen bij het verbeteren van hun emotionele welzijn en het overwinnen van depressies en uitdagingen.

Hoewel equine assisted therapie (EAT) geen vervanging is voor traditionele behandelingsmethoden voor depressie, kan het een nuttige aanvulling zijn en kan het bijdragen aan het verbeteren van de emotionele en mentale gezondheid van cliënten.

4. DISCUSSIE

Onderzoek suggereert dat bij depressie het reguleren van parasympathische activiteit, vooral van de rechterhersenhelft, een belangrijke rol speelt bij het reguleren ons autonome zenuwstelsel.

In de conclusie kwam ook op verschillende punten naar voren dat EAT een gunstige uitwerking heeft op het autonome zenuwstelsel. Waarbij het stimuleren PSN een grote rol speelt. Deze bevinding suggereert dat deze gunstige uitwerking een effectief bestandsdeel is van EAT. Een suggestie voor vervolgonderzoek is het uitvoeren van fysiologische metingen tijdens het uitvoeren van een EAT-sessie. Een kritische opmerking bij deze conclusie is dat bij de interpretatie rekening moet worden gehouden met het feit dat het meten van psychologische symptomen op basis van zelfrapportage is.

De algehele conclusie (argumenten voor EAT) in dit onderzoek is dat EAT gunstig kan zijn voor cliënten in verschillende situaties.: wachtlijst, complex, complementair, doorbreken van een behandelblok, etc. Een beperking van dit onderzoek is dat het niet volgens, in overeenstemming met wetenschappelijke normen is uitgevoerd en dat de bronnen die gebruikt zijn niet op basis van vaste inclusiecriteria zijn geselecteerd. Toch geeft het wel handvatten om toekomstig onderzoek op te baseren. En geeft het geïnteresseerden meer begrip over de bijdrage die EAT kan leveren in de zorg voor mensen met depressieve symptomen.

Als eerder aangegeven is er veel variantie tussen individuen. Mensen verschillen van elkaar. Ook bij EAT horen deze maatwerkuitdagingen. Een aantal worden hieronder besproken:

- Kosten: het kan een relatief dure behandelingsoptie zijn, en sommige verzekeraars dekken deze behandeling niet.
- Angst: Sommige cliënten kunnen angstig zijn voor paarden, wat hen belemmert om deel te nemen aan het EAT-traject.
- Fysieke beperkingen: Sommige cliënten kunnen fysieke beperkingen hebben die hen belemmeren om deel te nemen aan EAT, zoals een beperking in de mobiliteit (mindervalide) of een allergie voor paarden.
- Beperkt wetenschappelijk bewijs: Hoewel er veelbelovende resultaten zijn gevonden in kleinschalig onderzoek naar equine assisted therapie (EAT) bij depressie, is er nog steeds beperkt wetenschappelijk bewijs over de effectiviteit en veiligheid van deze vorm van behandeling.

Hoewel deze uitdagingen bestaan, kan EAT een zeer nuttige aanvulling zijn op conventionele behandelmethoden voor depressie voor cliënten die geen beperkingen hebben en die bereid zijn om deze vorm van behandeling te overwegen. Toekomstig onderzoek kan zich richten op het hanteren van deze uitdagingen en het testen van maatwerk binnen EAT voor verschillende doelgroepen.

5. AANBEVELINGEN

EAT in combinatie met de polyvagaal theorie is gericht op het verbeteren van de regulatie van het autonome zenuwstelsel en het verminderen van emotionele reacties en stress. In deze benadering worden activiteiten met paarden ingezet om cliënten te helpen bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn en het verbeteren van hun vermogen om met stress en depressie om te gaan.

Hieronder enkele algemene aanbevelingen:

- Observatie en verkenning: cliënten observeren en verkennen paarden en leren hoe ze op een natuurlijke en niet-bedreigende manier kunnen communiceren met deze dieren.
- Paardengedrag: cliënten leren hoe paarden communiceren en reageren op emoties en stress en hoe ze zich aanpassen aan verschillende situaties.
- Fysieke oefeningen: cliënten doen fysieke oefeningen met paarden, zoals borstelen, voeren en wandelen, om te leren hoe ze hun lichaam kunnen reguleren en hoe ze kunnen vertrouwen op hun eigen emotionele en fysieke signalen.
- Emotionele regulatie: cliënten oefenen emotionele regulatie door te werken met paarden en door het uiten van emoties en het bespreken van emotionele ervaringen.
- Gewaarzijn: cliënten oefenen gewaarzijn en bewustwording door te concentreren op het moment en door te leren hoe ze hun aandacht kunnen richten op hun eigen interne en externe signalen.

Deze activiteit kan helpen bij het verbeteren van de regulatie van het autonome zenuwstelsel en het verminderen van emotionele reacties en stress.

Werkvorm met paarden: 'Gevoed door de paarden'

Achtergrond:

De natuur wekt stevast een ventrale vagale toestand*) in ons op. Kijken of luisteren naar de paarden bevordert herstel en regulatie. Wanneer we afgesneden zijn van de natuurlijke wereld, voelen we dat gemis. Slechts een paar ogenblikken kijken naar de paarden, in de natuur, buiten, met de wind, bladeren, vogels en alles wat er is, activeert al een regulerende respons. Als je verbinding maakt met de paarden na een stressvol moment, helpt dat je om de weg naar regulatie terug te vinden. Omdat de paarden telkens weer een ventrale vagale reactie bij je zullen oproepen (of je nu op afstand naar ze kijkt of ze kan aanraken).

Omschrijving activiteit:

Ga naar de paarden toe die vrij in de bak lopen of op het weiland staan, maak contact, halster een paard en zoek naar de plek die je ervaart als uitnodigend. Neem het paard mee naar die plek. Hoe ziet die plek eruit? Welke fysieke kenmerken vallen je op? Ontdek welke elementen belangrijk zijn voor jouw gevoel van veiligheid en verbondenheid. Luister naar alle omgevingsgeluiden die je nieuwsgierig maken.

Aanvullend:

Maak op verschillende manieren verbinding met het paard en de natuur. Je kunt zelf regelmatig terugkeren naar plekken in de natuur waar je je welkom en energiek voelt, maar je kunt ook de natuur naar binnen halen. Plaats bijvoorbeeld afbeeldingen van de natuur op de plekken waar je ze vaak ziet of luister naar opnames van natuurgeluiden.

*) In de ventraal vagale toestand zijn we hoopvol en vindingrijk. We zijn in staat te leven, lief te hebben en plezier te hebben in relatie tot onszelf en anderen.

Literatuurlijst

- Bailey, R., Janssens, J., & Jasper, B. (2022b). *In verbinding met paarden: het polyvagaalprincipe als basis voor effectieve therapie.*
- Carney, R. M., Freedland, K. E., & Veith, R. C. (2005). *Depression, the Autonomic Nervous System, and Coronary Heart Disease.* *Psychosomatic Medicine*, 67, S29–33.
- Dana, D., & Treffers, J. (2020). *De polyvagaaltheorie in therapie: het ritme van regulatie: basisboek.* Uitgeverij Mens!
- Fay, D., Janse, M., Fisher, J., & Correctrix (Oosterhout). (2022b). *Veilig in je lijf: het traumatische verleden tot rust brengen in lichaam, hoofd en hart.*
- Hallberg, L. (2008). *Walking the Way of the Horse: Exploring the Power of the Horse-Human Relationship.* New York, NY: Universe, Inc. Paardencoaching evidence based.
- Hänsel, A., & Von Känel, R. (2008). *The ventro-medial prefrontal cortex: a major link between the autonomic nervous system, regulation of emotion, and stress reactivity?* *Biopsychosocial Medicine*, 2(1).
- Harmonious Contact (2019). *Paardencoaching in de wetenschap: Een introductie.*
- Johansen, S. G., Arfwedson Wang, C. E., Binder, P.E., Malt, U. F. (2014). *Equine facilitated body and emotion-oriented psychotherapy deigned for adolescents and adults not responding to mainstream treatment: A structured program.* Kendall, E., Maujean, A., Pepping, A. C., Wright, J. J. (2014). *Hypothesis about the Psychological Benefits of Horses.* *Explore*, 10 (2), 81-87.
- Lee, P. T., Dakin, E., Mclure, M. (2016). *Narrative synthesis of equine-assisted psychotherapy literature: Curren Knowledge and future research directions.* *Health & Social Care in the Community*, 24 (3), 225-246.
- McCormick, A. & McCormick, M. (1997). *Horse Sense and Human Heart.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc. Paardencoaching.
- Porges, S.W. (2007). *The polyvagal perspective.* *Biological Psychology*, 74, 116-143.
doi:10.1016/j.biopsycho.2006.06.009

- Wilson, K., Bultjens, M., Monfries, M., & Karimi, L. (2017). *Equine-Assisted Psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: A therapist's perspective*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(1), 16–33
- Specifieke cliëntgroepen in de aanpak wachttijden ggz.* (2019, 20 mei). Landelijke stuurgroep wachttijden ggz. Geraadpleegd op 10 februari 2023, van Rapportage-Onderzoek-specifieke-clientgroepen-bij-aanpak-wachttijden-ggz.pdf
- Van der Pol, I. G. M. (z.d.). *Coachen waar het pijn doet: begeleiden naar heelheid bij trauma*. Boom Lemma.
- Zimbardo, P., & Johnson, R. (z.d.). *Psychologie, een inleiding: een inleiding*. Pearson Benelux B.V.

6. BIJLAGE

Een verhaal uit de praktijk

“Ik ben in april 2022 begonnen met wekelijkse sessies bij Caroline en haar paarden. Ik kamp mijn hele volwassen leven al met periodes van depressie, stress, spanning en onrust. Ik was er slecht aan toe toen ik bij Caroline begon. Ik kon alleen maar huilen en had naast bovenstaande klachten ook lichamelijke klachten als gevolg van mijn mentale staat. Ik ben geen groot fan van paarden, ben er zelfs een beetje bang voor dus voor mij was het een drempel om de paarden te benaderen. Tijdens mijn eerste sessies, alsof ze het aanvoelden, lieten ze mij met rust, waren ze niet opdringerig maar waren wel een cruciaal onderdeel van de sessie door heel duidelijk gedrag te vertonen over de activiteiten die ik deed. Ik werd steeds comfortabeler met de paarden, en bij een sessie waar ik het erg moeilijk had, kwam het paard naar me toe en legde voorzichtig zijn hoofd op mijn schouder. Ik voelde me begrepen, getroost en gezien. Zo stonden we een hele tijd samen, ik met mijn armen om zijn nek, ik voelde me veilig. Samen met Caroline begon ik een zoektocht naar de persoon die ik ben en de gebeurtenissen die mij hebben gevormd.

Een van de waardevollere sessies was met Caroline alleen, de paarden waren voelbaar aanwezig, ik mocht een geleide meditatie ontvangen waarbij ik door een groot bos liep, mezelf als baby mocht vasthouden en mijn ouders en voorouders kon ‘zien’. Het was een enorme gewaarwording en vergrootte het bewustzijn dat ik mijn eigen persoon ben, ik afscheid mocht nemen van de dingen die niet bij mij passen en mij geen goed doen.

De sessies met fysieke attributen werkte voor mij heel verhelderend. Je ziet het en voor mij wordt het dan tastbaar en begrijpelijk. De activiteit met tijdlijnen van gebeurtenissen in mijn leven en de tijdlijn van mijn toekomst waren voor mij heel goed. De stappen naar mijn ‘volmaakte’ toekomst werd door de paarden halverwege geblokkeerd en ik realiseerde me dat halverwege gaan op de tijdlijn óók voldeed! De samenwerking van Caroline met haar paarden samen is een geweldige combinatie. Zij luistert, begrijpt, stelt de juiste vragen waardoor ze me een spiegel voorhoudt en ik mijn eigen conclusies kan trekken. Ik ontdek en voel dus zélf waar het mis gaat en wat ik kan doen!

Het observeren van en contact maken met de paarden tijdens de sessies is zo ontzettend puur. Zij zijn onbezorgd, eerlijk, zonder oordeel, gevoelig en in het moment. Door samen te werken met het paard, kon ik ook een gevoel van controle en competentie ontwikkelen, wat mij hielp bij het vergroten van mijn zelfvertrouwen en het verminderen van gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid. Vandaag sta ik heel anders in mijn leven. Ik ben rustig maar vooral: ik ben blij! Caroline en de paarden hebben een enorm aandeel in mijn herstel gehad.

Het emotioneert mij om dit te schrijven, simpelweg omdat ik mij herinner hoe slecht het met me ging en hoe ver ik ben gekomen. Hoewel het heel goed met me gaat, vind ik het fijn en helpend om tóch maandelijks nog naar Caroline en haar paarden te gaan voor een sessie. Ik zie het als onderhoud. Niet wachten tot het leven te zwaar wordt maar altijd actief blijven werken aan je (mentale) gezondheid! De paarden weten mij nog altijd te raken en te verrassen in de sessies waar ik nog lang over nadenk en wat mijn leven alleen maar beter maakt!”

H. v. G.,
April 2022