

118 Research Paper

Als alleen reguliere hulp niet lijkt te helpen

Een literatuurstudie en casestudie over ervaringen van getraumatiseerde veteranen met door paarden ondersteunde interventies.

Natasja Rietveld
René Moelker
Gwendolyn Bakx

Oktober, 2021

Publicatie van de Faculteit Militaire Wetenschappen
Research Center Military Management Studies
Nederlandse Defensie Academie



Leden van Stichting Hephaistos bij Stal Mansour



Colofon

Deze studie werd mogelijk gemaakt door de financiering van het Karel Doorman Fonds, door het programma van Stal Mansour en de samenwerking tussen de Hogeschool Rotterdam en de Nederlandse Defensie Academie.

De basis voor dit onderzoek werd gelegd door studenten van de Nederlandse Defensie Academie: Cadet-Kornet Bas Groeneveld, Luitenant ter Zee 3 Coenraad Kunz en Luitenant ter Zee 3 Jacqueline van der Zee. Zij studeerden medio 2020 af op het onderwerp Equine Assisted Interventions bij veteranen.



Foto Kaft: Irene van der Kloet

Foto's in boek: Archief Stichting Hephaistos (deelnemers programma Stal Mansour)

© Natasja Rietveld, René Moelker, Gwendolyn Bakx
Nederlandse Defensie Academie, Breda 2021
Postbus 90002
4800 PA Breda

Druk: Bureau Repro, FBD Breda

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave verveelvoudigd worden, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de rechthebbende(n).

ISBN: 9789493124141

Inhoudsopgave

1. Inleiding	7
2. De therapeutische waarde van het paard	13
2.1 Inleiding.....	13
2.2 De ontstaansgeschiedenis van Equine Assisted Interventions (EAI)	14
2.3 De therapeutische waarde van het paard	16
2.4 Geaccrediteerde opleidingen, borging van professionaliteit bij EAI	21
2.5 Conclusies	27
3. Analyse van de internationale onderzoeksliteratuur over Equine Assisted Interventions voor getraumatiseerde veteranen	29
3.1 Inleiding.....	29
3.2 Door wie wordt het programma verzorgd?	30
3.3 Hoe zijn de programma's ingericht?	32
3.4 Resultaten na deelname aan Equine Assisted Interventions.....	34
3.5 Conclusies	43
4. Ervaringen met Equine Assisted Interventions bij Stal Mansour (casestudie)	47
4.1 Inleiding.....	47
4.2 Stal Mansour	47
4.3 Onderzoeksgroep.....	48
4.4 Methoden van dataverzameling	50
4.5 Betrouwbaarheid en validiteit.....	51
4.6 Vragenlijstonderzoek.....	57
4.6.1 Veranderingen volgens de statistische analyses van de resultaten uit de gestandaardiseerde meetinstrumenten (meting 1 en 2)	57
4.6.2 Ervaren veranderingen door deelname aan het programma bij Stal Mansour zoals beschreven bij de verdiepende open vragen (meting 2)	60
4.7 Resultaten uit de interviews (meting 1 en 2)	64
4.7.1 Uitgesproken ervaringen en verwachtingen gedurende de eerste meting.....	64
4.7.2 Analyse interviews – tweede meting	67
4.8 Conclusies	75
5. Conclusies en aanbevelingen	79
5.1 Inleiding.....	79
5.2 Conclusies	79
5.3 Aanbevelingen	83
Geraadpleegde literatuur	89
Bijlagen.....	91



1. Inleiding

Dit boek gaat over politieveteranen en militaire veteranen die deelnemen aan Equine Assisted Interventions. Tijdens deze interventies staat de communicatie tussen paard en mens centraal, met als doel fysieke en/of geestelijke gezondheidsklachten te verminderen en daarmee het psychosociaal functioneren in het dagelijks leven van mensen te verbeteren. Paarden kunnen heel goed invoelen wat er in ons omgaat en aanvoelen of we bijvoorbeeld stress ervaren. Vanuit dat aanvoelen geeft het paard communicatiesignalen af, zogenoemde kalmerende signalen. Interventies met paarden vereisen desondanks deskundige professionele begeleiding. Hierbij is kennis over paardengedrag en over de communicatievormen die paarden van nature gebruiken cruciaal (Thiel, 2012; 2015). Alleen dan kunnen deze signalen ten positieve worden toegepast tijdens een interventie.

Voor dit boek zijn we op zoek gegaan naar wat er precies gebeurt met veteranen tijdens hun deelname aan Equine Assisted Interventions. Wat ervaren zij in contact met het paard? Kunnen zij dat wat zij leren tijdens een interventie ook plaatsen en gebruiken in hun dagelijks leven, bijvoorbeeld in de omgang met lastige situaties? Merken zij dat gezondheidsproblemen verminderen? Om antwoord te krijgen op die vragen is, naast een systematische analyse van de internationale onderzoeksliteratuur over programma's met Equine Assisted Interventions een casestudie uitgevoerd bij Stal Mansour¹ in Arnhem. Sinds 2017 nemen getraumatiseerde veteranen via Stichting Hephaistos op deze locatie wekelijks deel aan een programma met Equine Assisted Interventions.

Voor de literatuurstudie zijn die studies geïncludeerd waarbij programma's met Equine Assisted Interventions voor veteranen met geestelijke gezondheidsproblemen (in ieder geval met de diagnose Posttraumatische Stressstoornis) door de onderzoekers geëvalueerd en beschreven werden. Op basis van een systematische analyse van deze literatuur is een overzicht gemaakt van de achtergrond en kenmerken van de deelnemers aan en van de begeleiders van de bestudeerde programma's. Ook is een overzicht gegenereerd van het doel, de opzet en de inrichting van de programma's (soorten interventies en activiteiten), evenals van de uiteindelijke effecten die de deelnemers rapporteerden.

Voor de casestudie bij Stal Mansour zijn in 2020/2021 de ervaringen van veteranen van Stichting Hephaistos onderzocht die sinds februari 2020 tot op heden wekelijks deelnemen aan het programma bij Stal Mansour (met name freestyle grondwerk). In september 2013 werd Stichting Hephaistos opgericht. In 2017 startte Stal Mansour voor Hephaistos het programma met Equine Assisted Interventions voor getraumatiseerde veteranen. Lopende het onderzoek werkt de Stichting voor het vierde jaar samen met Stal Mansour. Vooralsnog kunnen veteranen, gezien de beschikbare gelden, tot medio 2023 het programma bij Stal Mansour volgen. De groep mag maximaal vijftien deelnemers groot zijn. In totaal hebben vanaf 2013 tweeënvijftig deelnemers deelgenomen aan de activiteiten van Stichting Hephaistos, waaronder (sinds 2017) bij Stal Mansour.

¹ www.stalmansour.nl

Casestudie Stal Mansour

In februari 2020 startten zeventien veteranen bij Stal Mansour met Equine Assisted Interventions, de onderzoeksgroep van deze casestudie. In de zomer van 2021 komen nog negen van hen wekelijks, in beginsel op de donderdag, voor een dagdeel naar Arnhem om aan het programma bij Stal Mansour deel te nemen. Vier veteranen zijn gestopt, onder andere omdat zij hun dagelijkse en werkzame leven weer volledig konden hervatten.

Deelnemen aan het programma is gebonden aan de voorwaarden van de Stichting en aan de stal- en veiligheidsvoorwaarden van Stal Mansour. Het programma stopt als de veteraan zijn of haar werk weer volledig kan uitvoeren en hervatten. Indien dit niet het geval is kunnen de veteranen, zolang het programma wordt aangeboden, blijven deelnemen.

Gedurende de loop van dit onderzoek hebben we te maken met COVID-19, wat ook voor Stal Mansour de nodige uitdagingen bracht. Het programma is echter nooit lang onderbroken geweest en kon vrij snel met inachtneming van de coronamaatregelen worden voortgezet. Dat betekent wel dat gewerkt werd in kleine groepen, verspreid over meerdere dagen en altijd buiten. Door de anderhalve meter maatregel werd met alle veteranen freestyle grondwerk gedaan. Paardrijden en koetsieren kon niet meer. Ook gezamenlijk koffiedrinken en lunchen werd geschrapt en het programma werd naast donderdag ook op vrijdag aangeboden om in kleine groepen te kunnen werken.

Om de ervaringen binnen het programma van Stal Mansour te kunnen beoordelen is eerst inzicht verkregen in de werkwijze van de instructeurs van Stal Mansour en in de verschillende onderdelen die de veteranen met hun paard doorlopen. Ook hebben de veteranen bij aanvang van het programma op 5 maart 2020, naast dat zij deelnamen aan een face-to-face interview, een schriftelijke vragenlijst ingevuld (n=7). In het najaar van 2020 hebben 13 veteranen nogmaals een vragenlijst ingevuld. Op basis van gestandaardiseerde meetinstrumenten is met beide vragenlijsten onderzocht hoe de veteranen omgaan met stressvolle situaties (coping-mechanismen), hoe veerkrachtig zij zijn en hoe zij hun dagelijks welzijn beoordelen. In de tweede vragenlijst werd daarnaast gevraagd naar veranderingen als gevolg van de deelname aan het programma in ervaren welzijn, in omgaan met stressvolle situaties, in gezondheidsklachten, zelfvertrouwen en psychologische veerkracht, alsook met betrekking tot functioneren in het dagelijks leven.

Aanleiding onderzoek

Stichting Hephaistos zet zich ruim zeven jaar in voor militaire en politieveteranen die als gevolg van hun werk fysiek of geestelijk gewond zijn geraakt, en daarmee voor de zogeheten Oorlogs- en Dienstslachtoffers². Het doel van de Stichting is:

² De leden van Stichting Hephaistos worden, als zij dat al niet waren, door Stichting Hephaistos aangemeld bij de Bond van Nederlandse Oorlogs- en Dienstslachtoffers (BNMO) te Doorn (www.bnmo.nl). De belangrijkste voorwaarde om deel te mogen nemen aan het programma van Stal Mansour is (gedeeltelijke) uitval door fysieke en/of geestelijke gezondheidsproblemen als gevolg van werksituaties in een geüniformeerd beroep.

Stichting Hephaistos wil getraumatiseerde militaire en politieveteranen (Hephaïstostianen) en hun directe naaste(n) helpen bij de verwerking van hun trauma/trauma's. Dat doen we door de Hephaïstostianen om te laten gaan/te laten werken met paarden, hetzij als ruiter, hetzij als koetsier, rijder - of geleider van een lastpaard, om zo hun fysieke of psychische klachten te verminderen.³

De veteranen krijgen bij Stal Mansour onder begeleiding van paardeninstructeurs de kans paarden te verzorgen en oefeningen met hen te doen met als doel hun fysieke en/of geestelijke gezondheidsproblemen te verminderen. De therapeutische setting die nodig is om de veteranen en hun directe naaste(n) te kunnen helpen bij de verwerking van hun trauma's staat in het programma strikt genomen niet centraal. De Stichting beoogt hiermee een zo laagdrempelig mogelijk en daarmee een optimaal toegankelijk aanbod. Sommige veteranen zijn therapeutische interventies gaan schuwen, bijvoorbeeld door eerdere ervaringen met de reguliere zorg en hulpverlening. Ondanks het ontbreken van psychosociale of psychologische begeleiding en gestandaardiseerde interventies, bleken veteranen positieve ervaringen op te doen bij Stal Mansour. Dit motiveerde de Stichting om opnieuw veteranen aan zich te binden en daarmee nog meer van hen de kans te bieden om, ondersteund door paarden en op laagdrempelige wijze, te werken aan een verbetering van hun dagelijks functioneren en welzijn. Met het oog op continuering van dit aanbod voor veteranen wenste de Stichting de ervaringen van veteranen vast te leggen. Ook wilde zij de niet-therapeutische werkwijze van Stal Mansour laten evalueren en hun werk en programma onder de aandacht van een breder publiek brengen. Deze casestudie komt tegemoet aan deze wensen.

Er is in Nederland nog maar weinig onderzoek gedaan naar Equine Assisted Interventions (hierna EAI). De internationale onderzoeksliteratuur laat wel meerdere studies zien onder diverse onderzoeksgroepen en over een verscheidenheid aan programma's. Deze programma's lopen uiteen van Equithérapie (EAT) tot minder professioneel begeleide activiteiten met paarden, de zogenoemde Equine Assisted Activities (EAA) (Kinney e.a., 2019). Deze studies maken duidelijk hoe lastig, dan wel onmogelijk het is om op dit moment binnen dit domein evidence-based programma's te genereren en aan te bieden. Betrouwbare onderzoeksresultaten over de effectiviteit van EAI zijn er nauwelijks. De al weinige studies die er zijn over EAI en waarbij het toepassen van gestandaardiseerde behandelmethoden verwacht zouden kunnen worden, schieten methodologisch te kort om betrouwbare uitspraken over effecten te kunnen doen (Arnon e.a., 2019). De bestudeerde programma's hebben een klein aantal deelnemers, onderzoeksgroepen zijn heterogeen (van kinderen tot volwassenen met uiteenlopende fysieke en/of geestelijke gezondheidsproblemen) of controlegroepen missen. Ook wordt niet gecontroleerd voor het effect van nieuwe ervaringen, ontbreekt follow up onderzoek, zijn de onderzochte interventies niet gestandaardiseerd en heel divers, missen gestandaardiseerde rapportageprocedures en verschillen de professionals die programma's verzorgen in professionele achtergrond en kwaliteit van professionaliteit. Maar dit is nog niet alles.

In de meeste studies ontbreekt een theorie over de natuurlijke mechanismen die maken dat paarden van therapeutische waarde kunnen zijn voor vererenen. Ook details over de interventies en de dosis-

³ Bron: www.stichtinghephaistos.nl

responsrelatie (aantal sessies bij resultaat) ontbreken (Kinney e.a., 2019). Onderzochte programma's zijn bovendien altijd van beperkte duur, van acht dagen (1-3 uur per sessie) over negen maanden verspreid tot vijf aaneengesloten dagen (onder andere Gilling, 2013; Burton e.a., 2018; Arnon e.a., 2019; Gehrke e.a., 2018; Johnson e.a., 2018). Verder wordt alleen over die studies gepubliceerd waarbinnen positieve resultaten gevonden zijn. Daardoor blijft een mogelijk bewijs voor een statistisch betrouwbare causale relatie tussen EAI en reductie van fysieke en/of geestelijke gezondheidsproblemen uit (Anestis e.a., 2014; De Santis e.a., 2017; Signal, 2016; RDA, 2019; Hemingway, 2019; Hemingway e.a., 2019; Kinney e.a., 2019).

Gezien bovenstaande blijft het uitbreiden van gegevens en resultaten over ervaringen met EAI waardevol. Voor ons onderzoek hebben wij wel een theorie beschreven (hoofdstuk 2) over de therapeutische waarde van het paard voor veteranen met geestelijke gezondheidsproblemen. In eerdere studies wordt nauwelijks tot geen aandacht besteed aan de natuurlijke mechanismen, signalen en communicatie van paarden die onderliggend zijn aan EAI. Veelal worden ze binnen bestudeerde programma's wel genoemd, maar een theoretische onderbouwing blijft uit.

De mogelijkheden die Stal Mansour met haar programma biedt voor veteranen, alsook de transparante en laagdrempelige manier van werken, heeft deze casestudie mogelijk gemaakt. Het verzamelen van specifiek Nederlandse data is waardevol omdat uitkomsten van voorgaande buitenlandse studies door onder andere culturele en geografische verschillen niet altijd toepasbaar zijn in Nederland. Het programma van Stal Mansour is verder interessant om te evalueren omdat deze zich onderscheidt van de programma's uit de onderzoeksliteratuur door de duur ervan. Het programma stopt alleen voor veteranen die weer volledig kunnen deelnemen aan een arbeidsproces.

Doel onderzoek

Op basis van theorie over paardengedrag, de internationale onderzoeksliteratuur over EAI en het empirische onderzoek over ervaringen van militair- en politieveteranen bij Stal Mansour (casestudie), kan de internationale, maar vooral ook de Nederlandse onderzoeksliteratuur over EAI worden aangevuld en verdiept. Door het onderzoek kan bovendien ook de inrichting van het huidige programma van Stal Mansour, de begeleiding daarbij, het aanbod van EAI, alsook initiatieven elders in Nederland worden verbeterd en geprofessionaliseerd.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 besteden we op basis van de onderzoeksliteratuur en theorieën aandacht aan de therapeutische waarde van EAI. Wat is er nodig om het paard van waarde te kunnen laten zijn voor veranderingen in het welzijn en dagelijks functioneren van de getraumatiseerde veteraan? Waar moet het programma en moet de begeleiding daarbinnen aan voldoen om resultaten te kunnen boeken?

In hoofdstuk 3 wordt op basis van een systematische analyse de internationale onderzoeksliteratuur beschreven die gaat over de verschillende initiatieven waarbij interventies met paarden plaatsvinden en die als doel hebben het welzijn en dagelijks functioneren van veteranen met PTSS te verbeteren. Beschreven wordt welke effecten er geboekt worden met EAI.

In hoofdstuk 4 behandelen we de casestudie en beschrijven we resultaten uit de interviews en enquêtes en daarmee de ervaringen van veteranen die deelnamen aan EAI bij Stal Mansour.

In hoofdstuk 5 hebben we de inzichten uit hoofdstuk 2 tot en met 4 in een eindconclusie samengevat en hebben we enkele adviezen geformuleerd over de inrichting van een programma met EAI, waar begeleiding van dergelijke programma's voor veteranen met PTSS aan moeten voldoen en op welke manier onderzoek naar effecten van EAI mogelijk is.



2. De therapeutische waarde van het paard

Ik ben mezelf meer gaan begrijpen omdat het paard spiegelt. Dit heeft mij aan het denken gezet. Ik maak makkelijker contact, voel me rustiger en durf mensen makkelijker te vertrouwen.

Veteraan Casestudie Stal Mansour, januari 2021

2.1 Inleiding

Kenmerkend voor een getraumatiseerde is het verhoogd waakzaam zijn in het dagelijks leven, het ervaren van intense schrikreflexen en flashbacks door geur of een geluid, evenals het lijden onder slaapstoornissen en nachtmerries. Ook het plotseling voelen van intense boosheid of woede is kenmerkend voor een getraumatiseerde (DSM V; Vermetten e.a., 2012). Veel symptomen van posttraumatische stress zijn te behandelen zonder het gebruik van medicatie. Zo kunnen ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, op mindfulness gebaseerde stressreductietraining en yoga al veel verandering brengen of verlichting. Nachtmerries, flashbacks en herinneringen die zich opdringen kunnen worden behandeld met EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) en andere therapieën voor psychotrauma (Usadi & Levine, 2017). Een aanzienlijk deel van de behandelingen zijn “slechts” gericht op het maskeren van symptomen, zonder dat de bron van de symptomen wordt aangepakt. Paardondersteunde hulpverlening en begeleiding kan dan ook een mooie aanvulling vormen.

De afgelopen paar decennia is de vraag om en aandacht voor niet-reguliere zorg voor getraumatiseerde veteranen toegenomen. Interventies waarbij dieren worden ingezet maken daar een belangrijk deel van uit. Paarden en honden worden het meest ingezet ter ondersteuning van een hulpverlenings- of zorgprogramma. De zogenoemde signalerings- of hulphonden hebben al vele getraumatiseerde veteranen ondersteund in hun dagelijks functioneren.⁴ Een hulphond heeft een grote gevoeligheid voor stress die bij mensen wordt veroorzaakt door traumatische ervaringen. Hulphonden leren veteranen, politiemensen, ambulancepersoneel en brandweerlieden de opbouw van stress te herkennen in fysieke uitingen. Zij geven feedback als het baasje onrustig of zenuwachtig is. Het zintuiglijke waarnemingsvermogen van een hond is op dit gebied vele malen groter dan dat van een mens, waardoor deze een verandering in gemoedstoestand en stressniveau eerder signaleert dan zijn of haar baasje. Dreigende escalatie bij woede en verdriet kunnen zo worden voorkomen, omdat de hond voor afleiding van de situatie zorgt en daarmee voor ontspanning, door zijn baas aan te raken, zijn kop op schoot te leggen, of door hem te duwen met zijn neus (Hulphond Nederland, 2021).

⁴ Hulphond Nederland werkt voor dierondersteunde therapie en coaching met honden en paarden. Therapie of coaching met paarden richt zich op leerdoelen met betrekking tot non-verbale communicatie, omgaan met emoties, weerbaarheid, bewustwording m.b.t. de persoonlijke ruimte, contact toelaten en verbinding aangaan. Honden worden ingezet om te werken aan leerdoelen die betrekking hebben op verbale communicatie, probleemoplossend vermogen en op het aangeven van grenzen. Alle therapeuten van Hulphond Nederland zijn ervaren en gekwalificeerde hulpverleners. Zij hebben minimaal een HBO-opleiding genoten tot psycholoog, orthopedagoog, sociaal pedagogisch werker of bijvoorbeeld maatschappelijk werker. Ook hebben zij een opleiding gevolgd over het gedrag van honden en/of paarden. Bron: Hulphond Nederland.

Uit onderzoek blijkt ook dat mens-diercontact invloed heeft op ons oxytocinesysteem. Deze wordt door dit contact geactiveerd. Activering van dit oxytocinestelsel vermindert gevoelens van angst en bezorgdheid en verlaagt stress-gerelateerde indicatoren als een hoge hartslag, hoog cortisol niveau en een hoge bloeddruk. Bovendien heeft het een positief effect op ons immuunsysteem en op ons vermogen tot pijnmanagement, evenals op agressiereductie, leervermogen en stemming (Meijer & Werner, 2020).

Terwijl de ondersteuning en hulp die honden bieden plaatsvindt bij de veteraan thuis, waar de hond er altijd voor de veteraan is, vinden interventies binnen coaching of therapie met paarden in beginsel plaats op de locatie waar de paarden verblijven. Dat kan op een stal of manege zijn, maar ook op een zorgboerderij, waar medewerkers en vrijwilligers van een zorginstelling interventies met onder andere paarden aanbieden. Interventies kunnen bestaan uit het deelnemen aan activiteiten als paardrijden, menen, of het paard verzorgen. Als paarden deel uitmaken van een therapeutisch behandelprogramma wordt dit Equithérapie genoemd. Equus is het Latijnse woord voor paard en therapie duidt op “genezingsmethode”. Bij equithérapie gaat het dus om het “doelgericht bevorderen, ontwikkelen, ondersteunen en genezen door middel van een systematisch, gedefinieerd procesgebeuren, dat door de therapeut begeleid en door het paard ondersteund wordt” (Thiel, 2012, pag. 73).

In dit hoofdstuk beschrijven we kort de geschiedenis van EAI en leggen we vervolgens uit waarom paarden in een hulpverleningsprogramma van therapeutische waarde kunnen zijn. Tot slot beschrijven we op basis van de literatuur waar dergelijke programma’s aan moeten voldoen als zij tot doel hebben een bijdrage te leveren aan de verbetering van het psychosociaal, emotioneel en geestelijk functioneren van getraumatiseerde veteranen.

2.2 De ontstaansgeschiedenis van Equine Assisted Interventions (EAI)

Het paard wordt al sinds de tijd van de oude Grieken (vanaf rond 1600 bc) ingezet in een therapeutische context (American Hippotherapy Association, 2014). Toen al zijn de fysieke en emotionele voordelen van paardrijden ontdekt. Paardrijden werd voorgeschreven voor mensen die last hadden van jicht en voor mensen met neurologische aandoeningen (Lessick e.a., 2004, pag. 46). Pas eeuwen later ontstond een bredere belangstelling voor de inzet van paarden in een therapeutische setting, namelijk toen Liz Hartel, een verlamde jonge vrouw uit Denemarken op het onderdeel dressuur een zilveren medaille won op de Olympische Spelen van 1952.

Sinds 1969 worden in de Verenigde Staten⁵, en sinds de jaren ‘80 in Europa (de meesten in Duitsland, Zwitserland, Oostenrijk en Nederland) verschillende interventies verzorgd waarbij paarden mensen ondersteunen bij hun hulpvragen. In Tabel 1 is een overzicht te zien van welke vormen van EAI worden aangeboden.

⁵ Bron: Professional Association of Therapeutic Horsemanship International (PATH Intl.)

Tabel 1 Equine Assisted Interventions (Kinney, 2019, pag. 7)

Body language and communication	Verbal and nonverbal language and body language towards horses or humans
Ride the horse	Mounted activities including walking, trotting, cantering, steering, riding around an obstacle course, etc.
Groundwork	Unmounted activities that involve leading the horse with or without the halter, work in the round pen, leading the horse around an obstacle course, ground exercises such as stopping, turning, backing up, etc.
Groom the horse	Grooming, bathing, picking hooves
Get to know the horse	Observing the horse in the pasture or stall, intentional time spent becoming acquainted with the horse
Matching horse and participant	Intentional matching, either participant chooses horse or the instructor/therapist matches horse to the participant
Care for the horse	Feeding, cleaning stalls, turning a horse out or in from pasture, barn work related to horse care
Social activities	Intentional activities to promote socialization such as sharing a meal with other veterans or pairing a veteran volunteer with a participant
Mounted exercises	Participant completes stretching and strengthening exercises while riding the horse or rides in different positions (sitting backwards, sideways, or prone)
Tack the horse	Activities involving putting tack (bridle, saddle pad, saddle) on or untacking
Safety behaviours	Activities focused on safety around the horses
Connections to daily life	Relating concepts learned from activities with the horse to the participant's daily life, this could be through conversation or metaphor
Family participation	Spouses or family partners participated during the session
Integration of therapeutic practices	Implementing other therapeutic methods into EAAT practice such as cognitive behavioural therapy, mindfulness-based stress reduction, motivational interviewing, or reality testing

Het aantal initiatieven waarbij dieren ondersteunen in de hulp- en zorgverlening is sterk gegroeid gedurende de afgelopen vijftien tot twintig jaar. Zo is het aantal zorgboerderijen in Nederland sinds het jaar 2000 verviervoudigd (RDA, 2019). In de Verenigde Staten is het aantal centra dat werkt met EAI sinds 2009 verdrievoudigd, aldus de Professional Association of Therapeutic Horsemanship International, waar deze centra geregistreerd zijn (Kinney, 2019). Omdat in Nederland een dergelijk centraal orgaan ontbreekt is niet bekend hoeveel programma's er in ons land EAI aanbieden.

2.3 De therapeutische waarde van het paard

Paarden weten na 65 miljoen jaar verblijfstijd op aarde dat kuddeleden alleen overleven wanneer de kudde als geheel overleeft en wanneer de ordening in de groep helder is voor iedereen.

Knaapen (2020, pag. 21)

EAI kunnen vanuit een strikt therapeutisch uitgangspunt worden ingezet, maar ook ondersteunend zijn aan coaching. In beide gevallen wordt gebruik gemaakt van de therapeutische waarde van het paard. In zijn boek "De wijsheid van de kudde" beschrijft Knaapen (2020) hoe het waarnemingsvermogen van een paard, alsook andere specifieke eigenschappen van het paard kunnen worden ingezet om mensen te helpen bij het hervinden van zelfinzicht en bij het verbeteren van hun dagelijks functioneren. De wijsheid van het paard is gebaseerd op het intuïtief weten als iets niet klopt, als het gaat om onregelmatigheden in de kudde zelf, maar ook als het verstorings in de verdere omgeving betreft. Doordat paarden lange tijd op open vlaktes hebben geleefd, is vooral hun visuele communicatie verfijnd (Knaapen, 2020, pag. 40). Met een zichtveld van 360 graden kan een paard zijn hele omgeving waarnemen en in de gaten houden. Daarvoor scant een paard vijftig tot honderd keer per minuut de omgeving, de andere paarden niet uit het oog verliezende, om zo onderdeel te kunnen blijven uitmaken van de groep (bindingsdrang).

Kalmerende signalen

De communicatie van paarden is er vooral op gericht om sociale cohesie en om de orde in de eigen groep te handhaven. Zo laat een paard onder allerlei omstandigheden sociaal gedrag zien en gaat het relaties aan met de andere paarden in de kudde. Als een paard zich niet goed voelt, dan zal een ander paard uit de kudde er voor zorgen dat deze negatieve gemoedstoestand wordt omgebogen in een positieve.

Paarden laten zien wat zich in het hier en nu afspeelt en wat er vervolgens ter plekke moet gebeuren om rust en veiligheid te herstellen. Ze wijzen elkaar op de werkelijkheid zoals die in het hier en nu wordt aangereikt en weer verandert. In contact met een mens gedragen paarden zich niet anders. De mens maakt voor het paard als het ware, ook al is het tijdelijk, deel uit van de kudde. Dat is echter niet meteen zo. In eerste instantie ziet het paard, door allerlei fysieke kenmerken die wij hebben, de mens als roofdier. Onze ogen staan naast elkaar, onze oren wijzen naar achteren en we hebben handen die op klauwen lijken. Als een paard een mens ziet is de eerste neiging die van vluchten. Het paard zal dus, voordat hij een relatie aangaat met de mens die voor hem staat, beginnen met de signalen die een mens afgeeft te interpreteren. Elke houding en elk gedrag van een mens, hoe klein ook, geldt als

informatie voor het paard. Pas als een paard geen vluchtimpuls meer heeft zal hij contact maken (Knaapen, 2020). Om EAI effectief te laten zijn is het dan ook van groot belang te weten hoe we ons moeten opstellen en gedragen om voor een paard geen roofdier meer te zijn. Zo moeten we geen onverwachte bewegingen maken of schreeuwen in bijzijn van het paard.

Pas als het paard geen vluchtbehoefte meer heeft en de mens niet meer als roofdier ziet ontstaat ruimte voor communicatie. Het paard blijft wel instinctief reageren op wat hij signaleert. Als hij spanning of stress voelt zal het paard eerst gaan communiceren met het tonen van kalmerende signalen, signalen bedoeld om anderen in zijn omgeving te kalmeren en om zichzelf te kalmeren. Signalen die het paard kan gebruiken zijn bijvoorbeeld: knipperen met de ogen, wegstijgen, de ogen half sluiten, gapen, gaan trillen, kaak loslaten, nadrukkelijk eten. De gedragingen zijn erop gericht conflicten te voorkomen zodat het paard zichzelf in een situatie kan handhaven. Het paard voelt daarbij (lichte) stress, maar laat deze ook weer los. Het zijn de normale uitingen van communicatie zoals het paard in alledaagse omstandigheden laat zien om sociale relaties in stand te houden (Draaisma, 2018). Wel is het zo dat hoe meer van dergelijke signalen het paard gebruikt in een situatie, hoe hoger het spanningsniveau is dat het paard ervaart. Als de spanning niet afneemt, de signalen niet helpen, zal het paard in plaats van kalmerende signalen stresssignalen laten zien. Draaisma (2018, pag. 76) geeft hiervan als voorbeeld: rondere ogen en neusgaten, aangeklemd lippen en frequente schrikreacties. Van de Schuur (2020) voegt daar aan toe: een strakke mond, een gespannen buik, een strakke kin, en een aangespannen rug. Het paard maakt zich dan toch weer klaar om te vluchten of te vechten (bijten, trappen).

Kalmerende of stresssignalen van paarden zeggen expliciet iets over de gemoedstoestand van de persoon die bij het paard in de buurt is. De signalen die paarden zenden hebben (innerlijke) harmonisatie tot doel. Als een mens zich vrolijk opstelt maar zich van binnen, al dan niet onbewust, ongelukkig en verdrietig voelt, zal een paard het conflict met de uiterlijke pose met behulp van kalmerende signalen duiden. Het paard houdt mensen in die zin een spiegel voor.⁶ Op die manier kan een paard mensen helpen innerlijke conflicten te ontdekken en bewustzijn te ontwikkelen. Dit bewustzijn leidt idealiter tot het zien en begrijpen van (gedrags)patronen van onszelf en van anderen, wat kan helpen om disfunctioneren te doorbreken.

Gevolgen van een schokkende gebeurtenis dat tot trauma leidt

Als gevolg van een schokkende gebeurtenis waarin we geconfronteerd worden met een levensbedreigende situatie kunnen mensen getraumatiseerd raken. Mensen ontwikkelen dan een posttraumatische stressstoornis (PTSS). PTSS is een ziekte welke wordt gekarakteriseerd door angstige momenten waarbij indringende herinneringen aan de traumatische gebeurtenis tot depressieve gevoelens kunnen leiden. Bij oorlogsveteranen gaat PTSS het meest gepaard met een angststoornis,

⁶ Als we het hebben over 'een spiegel voorhouden' door het paard bedoelen we daarmee niet dat het paard dezelfde emoties toont die wij op dat moment uiten, dus we bedoelen geen directe spiegeling. Paarden houden een spiegel voor in de zin van dat als wij stress ervaren het paard in eerste instantie kalmerende signalen toont, opdat we rustiger worden. Het paard maakt ons er bewust van dat we ons gedrag moeten zien te veranderen om het paard bij ons te kunnen houden.

gevolgd door depressieve klachten en paniekaanvallen. Bij de meeste mensen gaat PTSS samen met andere geestelijke gezondheidsproblemen (comorbiditeit).

Al kort na meemaken van een schokkende gebeurtenis, en afhankelijk van de mate van ervaren doodsangst, treedt bij een getraumatiseerde dissociatie op, ook wel uitgelegd als een vernauwing van het bewustzijn (Hovens, 2007; Gersons, 2012). Iemand die een levensbedreigende situatie meemaakt wordt op die manier in eerste instantie beschermd tegen een besef dat iets écht gebeurd is, tegen de implicaties daarvan, en daarmee tegen een mogelijk ondraaglijke emotionele reactie. Zelfs ons geheugen zorgt ervoor dat we tijdelijk niet meer aan de situatie herinnerd worden. Dit soort mechanismen zorgen ervoor dat we in eerste instantie kunnen overleven, zowel fysiek als mentaal (Levine, 2007). Zowel een acute stressstoornis als een PTSS omvatten symptomen van dissociatie, zoals amnesie, flashbacks, emotionele vervlakking en depersonalisatie/de-realisatie (DSM-5, pag. 416). Als de dissociatie echter aanhoudt wordt deze gekenmerkt door een verstoring van en/of discontinuïteit in de normale integratie van primaire processen zoals het bewustzijn, geheugen, identiteit, emotie, perceptie, lichaamsbeleving, motorische controle en gedrag.

Tijdens depressieve perioden wordt de getraumatiseerde onder andere gekweld door gevoelens van schuld en schaamte. Praten over dergelijke gevoelens is voor de meeste veteranen erg lastig (Rietveld, 2009; Rietveld e.a., 2016). De keuzen die gemaakt zijn tijdens een traumatische gebeurtenis (de traumaresponse) kunnen bij het terugdenken er aan schuldgevoelens en schaamte oproepen, wat praten over de gebeurtenis lastig maakt (Rietveld, 2009). Praten en teruggaan naar emoties die er waren tijdens (het overleven van) de gebeurtenis kan ook opnieuw angst oproepen.

Juist paarden, waarbij verbale communicatie achterwege kan blijven, kunnen door de eerder beschreven non-verbale kalmerende signalen van bijzondere waarde zijn voor getraumatiseerde veteranen die bezig zijn met het verwerken van trauma. Omdat een paard van nature een veilige omgeving wil creëren kan een getraumatiseerde in het bijzijn en in het contact met het paard veelal goed gedijen. Dat het paard zonder oordeel is, is daarin een belangrijke factor. Het paard oordeelt niet over wat de getraumatiseerde meegemaakt heeft, en ook niet op wat hij of zij tijdens die situatie deed, voelde of dacht. In contact met het paard, dat gericht is op het veilig voelen en op innerlijke harmonie, lukt het de getraumatiseerde vaak wel terug te keren naar de schokkende gebeurtenis (verdrongen herinneringen), en om tegelijkertijd verbinding te maken met de emoties die er toen waren zonder daaraan een oordeel toe te kennen. Paarden nodigen zo uit om naar de door dissociatie afgesplitste delen te kijken en om deze weer met elkaar te verbinden (Knaapen, 2020).

Na een levensbedreigende situatie treedt bij een paard geen dissociatie op. Waar de getraumatiseerde mens door aanhoudende dissociatie gedragspatronen kan ontwikkelen die het dagelijks functioneren verstoren, schudt een paard het trauma van zich af. Het gedrag van een getraumatiseerd paard blijft, mits een traumatische situatie niet te lang voortduurt, stabiel en doelgericht. Het paard richt zich op herstel van orde en cohesie in de kudde. Het paard overleeft een levensbedreigende situatie namelijk alleen als de ordening in de kudde voor alle kuddeleden helder en zichtbaar is en als ieder lid van de kudde weet wat zijn rol is en deze ook vervult (Knaapen, 2020). Zolang deze orde helder is weet het

paard wat hij moet doen en wie hij moet volgen om de levensbedreigende situatie het hoofd te bieden en de kans op overleven te vergroten.

Therapeutische waarde van het paard

Juist door de andere manier waarop mensen en paarden met trauma omgaan (dissociatie versus herstel van cohesie), maar ook door de aard van de geestelijke gezondheidsproblemen waar getraumatiseerde veteranen onder lijden (zoals angst en woede), kan het paard een veteraan helpen en van therapeutische waarde zijn. Het paard is gericht op verbinden en op het verlagen van stress, toont daarvoor kalmerende signalen, met als doel het waarborgen van orde en sociale cohesie. Het kan daardoor een mens helpen op zijn of haar angsten te reflecteren. Ook kan inzicht ontstaan over vaak onbewuste patronen of gedragingen, en over het stadium van traumaverwerking. Het paard geeft feedback, wat leidt tot zelfinzicht. Hierdoor kan inzicht ontstaan over vaak onbewuste patronen of gedragingen, en over het stadium van traumaverwerking. Het paard oordeelt bovendien niet, maar nodigt uit om je bewust te worden van je houding en gedrag en van de belangrijkste emoties die daaraan verwant zijn. Het paard reageert op dat wat het meest in beeld komt, op dat wat zich in werkelijkheid voordoet en gevoeld wordt. Uit onderzoek van McComb (2016) blijkt dat paarden zelfs een geheugen hebben als het om eerder waargenomen emoties gaat. Zij zijn dus niet alleen in staat om de gezichtsuitdrukkingen en gedragingen van mensen in het hier en nu te lezen, maar ook om een eerdere emotionele toestand te onthouden en om hun gedrag jegens deze persoon, later op de dag bijvoorbeeld aan te passen. Het paard geeft daarnaast direct feedback als de mens iets verandert in zijn of haar houding of gedrag, waardoor we op korte termijn veel over onszelf kunnen leren (Knaapen, 2020).

Therapeutische waarde alleen in de juiste context

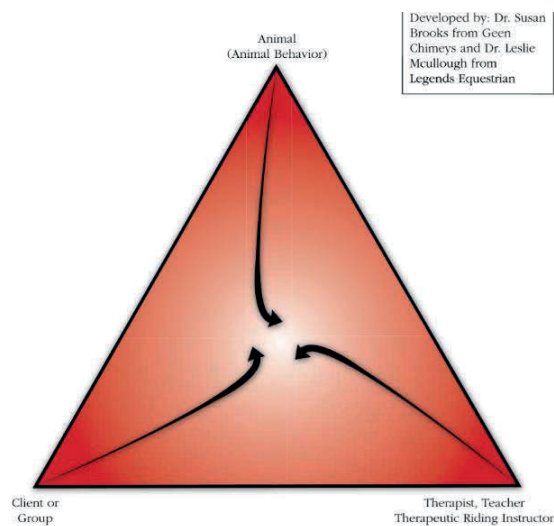
Programma's met EAI die van therapeutische waarde willen zijn, en die niet louter een coach-setting nastreven, hebben als doel te ondersteunen bij de verwerking van trauma en het verminderen van klachten. Het paard is op zichzelf geen hulpverlener, ook geen therapeut, en pas in de juiste context kan het paard zijn natuurlijke kwaliteiten in het kader van een therapeutische relatie ontfouwen (Thiel, 2012) en van therapeutische waarde zijn. Een belangrijk aspect hierin is dat het paard de mogelijkheid krijgt zijn natuurlijke gedrag te vertonen. Dat betekent dat sessies op de grond plaats dienen te vinden (tijdens grondwerk en verzorgen) en dat het paard dus niet bereden en betuigd wordt (EAGALA, z.d.). Daarnaast moeten de signalen die het paard toont begrepen worden en vertaald. Dit vereist expertise in het begrijpen van de verschillende communicatiesignalen die een paard gebruikt, zoals de eerder besproken kalmerende signalen, maar ook overspronggedragingen, stresssignalen en afstand vergrotende signalen, het gedrag dat een paard vertoont als kalmerende signalen niet helpen om stress te verminderen (Draaisma, 2018). Dit betekent dat sessies met paarden begeleid moeten worden door deskundigen die kennis hebben over het gedrag en het psychosociale functioneren van paarden. Volgens Knaapen (2020) echter is dat niet afdoende en dienen begeleidende teams van EAI, als zij een therapeutisch doel beogen (dus verwerking van trauma en verbetering van de psychische gezondheid van mensen), net zo deskundig te zijn als het gaat om kennis over psychotrauma en het daarbij behorende psychologisch en psychosociaal functioneren van mensen. Van beide moeten zij

evenveel afweten om het paard daadwerkelijk van therapeutische waarde (Knaapen, 2020), en daarmee EAI effectief te kunnen laten zijn.

Ook de aard van het paard zelf speelt een rol in de effectiviteit van EAI. Om aan hulpverleningsinterventies te kunnen deelnemen moet een paard zelf wat karakter betreft een gewillig paard zijn en het prettig vinden in contact te zijn met mensen. Het paard moet daarnaast voldoende vrije tijd hebben om te kunnen ontspannen, het liefst in een kudde. Daar moet een hulpverlener die zich door paarden laat ondersteunen zich ten volste van bewust zijn (Draaisma, 2018; RDA, 2019; Knaapen, 2020).

Team approach

Zoals Thiel (2012) stelt, een paard is geen therapeut en pas in de juiste context én samen met een deskundig therapeut kan het paard zijn natuurlijke kwaliteiten in het kader van een therapeutische relatie ontfouwen. Indien die context ontbreekt wordt voorbijgegaan aan de stress die de (therapeutische) activiteiten bij een paard kunnen veroorzaken. Deskundigheid in de omgang met het paard en met de cliënt zijn essentieel. Het therapieconcept, maar ook als er sprake is van een coach-setting, moet een integraal en een goed gedefinieerd en systematisch cyclisch proces zijn, uitgaande van de driehoeksrelatie tussen therapeut, cliënt en paard (Thiel, 2012, pag. 133). Een gangbare invulling daarvan vormt het triangulatiemodel van PATH (Figuur 1).



Figuur 1 Triangular Model (PATH, 2011)

Thiel stelt ook dat kennis over het natuurlijk en psychosociale functioneren van paarden en de vaardigheden om de diversiteit aan signalen die paarden geven te kunnen vertalen, dient aangevuld te worden met gedegen kennis over mensen met psychotrauma. Hoewel deze voorwaarden voor

effectieve programma's met EAI, die als doel hebben psychische klachten te verminderen en trauma te verwerken, als vereisten geduid kunnen worden, zullen we tijdens de behandeling van de casestudie in hoofdstuk 4 zien dat veel van de deelnemers dergelijke expertise ook graag terugzien in een coach-setting, al was het alleen maar vanwege het belang van dierenwelzijn. Maar ook zien we in de volgende paragraaf dat aanbieders van coaching met paarden zelf zich graag willen professionaliseren om onder andere aan bovenstaande eisen te kunnen voldoen. In deze paragraaf behandelen we een aantal internationale initiatieven ter professionalisering van door dieren ondersteunde interventies. Vervolgens vatten we samen hoe aan de hand van deze kennis, gecombineerd met de kennis over de therapeutische waarde van het paard de juiste context kan worden geboden om een dier van therapeutische waarde te kunnen laten zijn voor getraumatiseerde mensen.

2.4 Geaccrediteerde opleidingen, borging van professionaliteit bij EAI

Het aanbod van opleidingen voor potentiële hulpverleners om te werken met EAI is groot en is op inhoud en kwaliteit van de curricula en examinering divers (RDA, 2019, pag. 29, 30). De meeste opleidingen werken zonder geaccrediteerde curricula, met als gevolg dat maar een klein deel van de hulpverleners geregistreerd is bij een beroepsvereniging. Alleen voor deze kleine groep hulpverleners kan de kwaliteit van de zorg- en hulpverlening getoetst worden en geborgd middels verplichte bijscholingen, rapportages over hulpverleningstrajecten en intervisies. Nog steeds kan iedereen zonder scholing, vaardigheden en kennis dierondersteunde interventies, zoals EAI aanbieden, zolang dit niet in strijd is met de Wet op de beroepen in de individuele gezondheidszorg. De hulpverleners die zich wel professioneel willen scholen kunnen zich daardoor niet onderscheiden van mensen die hun werk minder professioneel aanpakken (RDA, 2019). Maar nog belangrijker, er zijn geen wetten en regels opgesteld over waar een dier aan moet voldoen om voor dienstverlening en zorg ingezet te kunnen worden.

De Raad voor Dierenaangelegenheden (RDA) heeft hierover haar zorg uitgesproken, waarop zij in 2019 achttien opleidingen voor dierondersteunde interventies geëvalueerd heeft voor de onderzoeksvraag: "Wat is er nodig om dierondersteunde interventies op een verantwoorde wijze in te zetten, zodanig dat het welzijn van mens en dier gewaarborgd blijft?" (RDA, 2019, pag. 5). Uit het onderzoek van de RDA blijkt dat er vanuit de aanbieders van dierondersteunde interventies behoefte is aan geaccrediteerde opleidingsinstituten met een op inhoud uniform curriculum welke in voldoende mate aandacht besteedt aan onder andere dierenwelzijn, diergezondheid en diergedrag en risico op zoonose (RDA, 2019, pag. 19).

De RDA stelt op basis van haar onderzoek twee adviezen op voor alle initiatiefnemers, zoals maneges, zorgboerderijen en particulieren. Deze adviezen zijn met name van toepassing op interventies met honden en paarden omdat deze dieren het meest ingezet worden ten behoeve van het welbevinden van mensen.

1. Beroepsvereniging dierondersteunde initiatieven

Door het inrichten van een beroepsvereniging kunnen hulpverleners die wel in professionele geaccrediteerde scholing willen investeren zich onderscheiden van de mensen waarbij deze

investering ontbreekt. Daarnaast kunnen zij hun investering en daarmee registratie kenbaar maken aan de mensen die hulp vragen. In de beroepsvereniging kunnen tevens statuten en reglementen worden opgenomen voor waarborgen van dierenwelzijn, (na)scholingseisen, kwaliteit en veiligheid, waarop de hulpvragers zich kunnen beroepen.

2. Opzetten van een uniform opleidingscurriculum

Opleidingen moeten aan een aantal eisen voldoen alvorens zij geaccrediteerd worden en om na het behalen van een diploma geregistreerd te kunnen worden bij een beroepsvereniging. Om uiteindelijk geregistreerd te blijven moet zowel de opleiding als de hulpverlener zich blijven ontwikkelen, bij- en nascholen. De opgestelde richtlijnen van de International Society for Animal Assisted Therapy (Wolfarth e.a., 2017) helpen om een uniform curriculum in te kunnen inrichten. Dit is in Nederland echter nog niet verplicht.

Hieronder bespreken we de belangrijkste internationale grondleggers die zich inzetten voor geaccrediteerde opleidingen en trainingen voor EAI en enkele Nederlandse initiatieven die zich richten op EAI voor mensen met psychotrauma.

International Society for Animal Assisted Therapy (ISAAT)

In Duitsland, Luxemburg en Zwitserland moeten hulpverleners, om gecertificeerd hun werk te kunnen uitvoeren, een opleiding volgen waarvan het curriculum aan bepaalde standaarden en richtlijnen voldoet. De opleiding moet geaccrediteerd zijn door de International Society for Animal Assisted Therapy (ISAAT) en/of de European Society for Animal Assisted Therapy (ESAAT). Beide willen kwaliteitswaarborging realiseren voor de beoefening van alle dierondersteunde interventies wereldwijd. De ISAAT en ESAAT stellen eisen aan de inhoud van curricula waarin dierenwelzijn een rol speelt. Zij hebben ook een kwaliteitsbrochure opgesteld met daarin de richtlijnen voor hoe dierondersteunde interventies uitgevoerd zouden moeten worden. Deze kwaliteitsbrochure is in 2017 door Wolfarth, Olbrich, & Verhegge (2017) vertaald naar de Nederlandse situatie met als resultaat een document met: 'richtlijnen kwaliteitsontwikkeling en kwaliteitsborging bij dierondersteunde interventies'. Deze kwaliteitsbrochure kan handvatten geven voor de professionalisering (accreditatie) van opleidingen voor EAI in Nederland (RDA, 2019, pag. 13; Wolfarth, Olbrich, & Verhegge, 2017).

Professional Association of Therapeutic Horsemanship International

The Professional Association of Therapeutic Horsemanship International (PATH Intl.) zet zich sinds haar oprichting in 1969 in voor de professionalisering van door paarden ondersteunde activiteiten en therapieën. Tevens verzorgt PATH de opleiding voor en de accreditatie van maneges en centra, en voor de certificering van paardeninstructeurs en paardenspecialisten wereldwijd. Onderhouden van veilige, effectieve en ethische programma's is hun doel. Inmiddels zijn er in totaal 873 maneges verbonden aan PATH en zijn door hen 4800 gecertificeerde therapeutisch instructeurs en paardenspecialisten in de geestelijke gezondheid werkzaam. Meer dan 6700 veteranen en militairen nemen jaarlijks deel aan deze geprofessionaliseerde interventies (PATH, 2017).

Om als centrum of manege in aanmerking te komen voor accreditatie heeft PATH een aantal richtlijnen opgesteld en biedt zij opleidingen voor aankomend instructeurs en paardenspecialisten. Jaarlijks vraagt PATH van de bij hen aangesloten centra en maneges een schriftelijk verslag over elk paard met daarin de individuele gewichts- en werkbelastingbeperkingen. PATH geeft aan dat tijdens alle door paarden ondersteunende activiteiten en therapieën paarden aan stress worden blootgesteld. Deze stress kan op korte of lange termijn een negatief effect hebben op het fysieke en mentale welbevinden van het paard. De centra moeten op basis van verschillende variabelen de gewicht dragende en werklasmogelijkheden van elk paard regelmatig evalueren en daarover aan PATH rapporteren (Tabel 2).

Tabel 2 Te evalueren gewicht dragende en werkbelastingvariabelen (Bron: PATH Intl.)

- Leeftijd, gewicht, ras, conditie van het lichaam, fitness, balans, gezondheid en degelijkheid
- Paardenconformatie omvat de bovenste lijn, de lengte van de rug, de sterkte en de breedte van lendenen, botdichtheid (gemeten door de omtrek van het kanonbot net onder de knie)
- Grootte, vorm, conditie en hoek van de hoeven
- Het gewicht, de lengte, de lichaamsverhoudingen, de balans, de fitness- en rijvaardigheid, de gedragsproblemen en de veiligheid
- Gewicht en goede pasvorm van het zadel en andere uitrusting
- Terrein en voet in de werkomgeving
- Duur en frequentie van werksessies, aangezien de frequentie waarmee een paard wordt onderworpen aan maximale gewichtsbelasting en/of werkbelasting zorgvuldig moet worden gecontroleerd
- Aard en werktempo, repetitief of gevarieerd, draaistraal, hellingsgraad en regelmatigheid van de basis wanneer het paard onderworpen is aan maximale gewicht dragende capaciteit
- Pauze intervallen tussen werksessies. Een pauze-interval is een tijd zonder overstag of andere uitrusting waarin het paard niet gebonden is, maar vrij kan bewegen en toegang heeft tot water. Een werksessie is een periode van continue service waarbij het paard onder controle staat van en interactie heeft met mensen.
- Temperatuur en/of weersomstandigheden
- Seizoensgebonden impact op de werklasmogelijkheden en beperkingen van de paarden
- Paardenreacties op het werk zoals aangetoond door gedrag en/of lichaamstaal

De missie van PATH is het genereren van vooruitgang in professionalisering door het bieden van professioneel onderwijs en het opleggen van strenge normen aan aanbieders van therapieën en activiteiten met paarden. Bij PATH aangesloten centra en maneges moeten ieder jaar hun lidmaatschap verlengen. Dat kan alleen als zij zichtbaar conform de eisen van PATH bezig zijn met het welzijn en de gezondheid van de paarden. Zij moeten daartoe jaarlijks concrete data leveren op basis van de indicatoren in Tabel 2.

The Equine Assisted Growth and Learning Association

The *Equine Assisted Growth and Learning Association* (EAGALA) was de eerste organisatie die zich hard maakte voor de certificering van equitherapeuten wereldwijd en biedt op basis van een gestandaardiseerde training, beoordeling en mentorschap een erkende opleiding tot Equine Specialist.

De EAGALA-methode is een teambenadering die eist dat EAI verzorgd worden door een team dat minimaal bestaat uit een gediplomeerd gezondheidsprofessional (GGZ-professional, psychologen, psychiaters, maatschappelijk werkers of counselors), een gekwalificeerde paardenspecialist en paarden. De geestelijk gezondheidszorgprofessional moet voldoen aan de professionele normen die vereist zijn voor licentieverlening/registratie en hiervoor blijven zorgdragen, de paardenspecialisten moeten minimaal 6.000 uur professionele ervaring met paarden hebben opgebouwd. Paarden worden ingezet voor grondsessies, dus niet om op te rijden. Sinds haar start in 1999 is EAGALA uitgegroeid tot een wereldwijde beweging. EAGALA-leden bevinden zich in Afrika, Europa, Midden-Oosten, Latijns-Amerika, de Stille Oceaan en in de VS/Canada. De organisatie wordt bestuurd door een vrijwillige Raad van Bestuur die waakt over het behoud van de hoogste normen waar professionals gecertificeerd door EAGALA aan moeten voldoen (Usadi & Levine, 2017).

Unique qualities of horses speed emotional breakthroughs.

This is especially true for those suffering from PTSD. That's because these highly attuned animals offer safe reflection and compelling feedback for fears and anxieties military clients may be facing.

In the hands of a skilled treatment team, the horses' unique sensitivity can help clients understand their own internal processes more readily than hours of talk therapy.⁷

In 2013 introduceerde EAGALA de "Military Services Designation"-training voor de daarvoor in aanmerking komende leden. Sindsdien wordt binnen EAGALA paardondersteunde psychotherapie voor actieve militairen, reservisten, veteranen en hun families aangeboden. Deze sluiten aan bij de militaire gemeenschap en daarmee bij de cultuur waar deze mensen deel van uitmaken.

De kern van de EAGALA-methode is dat het therapieteam zoekt naar zogenaamde SPUD'S. *Shifts*, *Patterns*, *Unique moments*, *Discrepancies* en *Selfawareness* (Notgrass & Pettinelli, 2015, pag. 169)

- *Shifts* kunnen alle veranderingen zijn tijdens de sessie. Een voorbeeld is het verplaatsen van de paarden naar de client. Maar ook dat de deelnemers stil werden toen ze de paardenbak in gingen.
- Een *Patern* staat voor gedrag dat drie of meer keer voorkomt. Deze terugkerende gedragingen impliceren in het algemeen dat het vertoonde gedrag significant is.
- Wanneer een *Unique* moment voorkomt, wordt dit vastgelegd door het therapieteam. Een voorbeeld hiervan is dat een paard door haar voorpoten zakt en haar achterpoten strekt.
- Een *Discrepancy* treedt op wanneer de verbale en non-verbale communicatie van de cliënt niet met elkaar overeenstemt. Een deelnemer kan bijvoorbeeld zeggen dat zij zeer ervaren is met paarden en toch schichtig naar de paarden toelopen. Dergelijke incongruentie in wat gezegd, gevoeld en gedaan wordt, wordt door het therapieteam gedocumenteerd.
- *Self-awareness* geldt voor het therapieteam zelf. Elk lid van het team moet een bepaalde mate van bewustzijn met betrekking tot eigen vooroordelen hebben. Daarom werken EAGALA-leden ook in teams. Door in een team te werken kan worden voorkomen dat er een tunnelvisie ontstaat.

⁷ Bron: www.eagala.org/military

Doordat de veteraan in contact komt te staan met paarden verandert dit iets in hem of haar. De SPUD'S zijn handvatten om de verandering bij de client waar te nemen.

De Nederlandse Stichting Helpen met Paarden - Equithérapie

In 2000 is de Stichting Helpen met Paarden (SHP) opgericht door Ulrike Thiel. Deze Stichting draagt sindsdien zorg voor opleidingen tot therapeutisch paardrijden volgens een wetenschappelijk verantwoord concept (op de zogenoemde HippoCampus). Hulpverleners die bij SHP opgeleid worden moeten het beroep van psychotherapeut, sociotherapeut, sociaal pedagogisch hulpverlener, orthopedagoog of psycholoog uitoefenen en ervaring hebben opgebouwd in het werken met cliënten. Als deze professionals de wens hebben hun methode van werken aan te vullen en te verenigen met EAI, kunnen zij bij SHP een tweejarige theoretische en praktische opleiding volgen, waarna zij een specialisatie kunnen kiezen. Daarvoor moeten zij aantonen over de juiste competenties te beschikken. De hulpverlener leert onder andere eigen sterke en zwakke punten en blinde vlekken kennen in relatie tot het paard. Zij leren zich bewust te zijn van het feit dat zij deze in hun rol als therapeut meebrengen (Thiel, 2012, pag. 98). De specialisatie waarvoor binnen de opleiding bij SHP gekozen kan worden is: orthopedagogische begeleiding, psychosociale begeleiding, ontwikkelingsbevordering, revalidatie en psychotherapie.

De Equithérapeut die is opgeleid bij SHP werkt met de eigen caseload. Hij of zij brengt dus cliënten uit de eigen praktijk mee. Na een intakegesprek bepaalt de therapeut samen met de cliënt welke behandelmethode het meest geschikt is en wordt er een behandelprogramma vastgesteld. Deze wordt doelgericht uitgevoerd tot aan de evaluatie en volgens vooraf vastgestelde criteria. Omdat werken vanuit SPH betekent dat het hulpverleningstraject gedocumenteerd moet worden (Thiel, 2012, pag. 155), stelt de therapeut op basis van de evaluatie een rapport op waarin de effectiviteit van het therapeutisch proces wordt aangetoond. Rapportage daarover vindt vervolgens plaats aan de doorverwijzende of betalende instantie.

Om na diplomering geregistreerd te kunnen blijven bij SHP moet de hulpverlener regelmatig bijscholingen volgen om aan de certificeringseisen te kunnen blijven voldoen. Tevens moet hij of zij zich blijven conformeren aan de kwaliteitscriteria en aan de ethische code van de Nederlandse Stichting Helpen met Paarden-Equithérapie (kwaliteitskeurmerk dat aan cliënten, doorverwijzers en verzekeraars de garantie op professionele veilige hulp biedt). Alleen als hulpverleners en instructeurs gecertificeerd zijn door SPH mogen zij zich Equithérapeut SHP noemen. De titel Equithérapeut SHP is sinds 2007 beschermd binnen de Benelux en gekoppeld aan het certificeringsbeleid van SHP. Hiermee borgt SHP in het bijzonder de aandacht voor de mentale en fysieke gezondheid van het paard (Thiel, 2012).

Bij SHP zelf mogen alleen de hulpverleners die door SHP opgeleid zijn EAI en Equithérapie verzorgen. Bij SHP zijn de paarden bovendien getraind om de rol van therapiepaard te kunnen vervullen. Het gaat dan om standaard therapiesituaties, naast klassieke dressuur, grondwerk en menen.

Hulphond Nederland

De door paarden en honden ondersteunde therapeutische activiteiten van Hulphond Nederland⁸ zijn ondergebracht bij het Domingo House. Zij werken alleen met getrainde honden en paarden en daarnaast met officieel erkende hulpverleners, zoals psychologen, maatschappelijk werkers en andere professionals uit de maatschappelijke dienstverlening. Zij bieden hulp aan getraumatiseerde volwassenen en aan jongeren met klachten die zijn ontstaan vanuit ontwikkelingsstoornissen of psychiatrische problematiek. Inmiddels worden jaarlijks vanuit vijftien locaties in Nederland jongeren met autisme, ADHD, depressie of gedragsproblemen geholpen. Hulphond Nederland werkt daarvoor samen met jeugdzorg en GGZ-instellingen. Omdat het werken met dieren en het verlenen van hulp aan kwetsbare doelgroepen vraagt om deskundigheid en zorgvuldigheid, heeft Hulphond Nederland in 2016 een expertisecentrum⁹ opgericht dat zich richt op het welzijn en de veiligheid van zowel mens als dier. Eén van de doelstellingen is om dierondersteunde hulpverlening en de resultaten er van wetenschappelijk te onderbouwen. Hiervoor werkt het expertisecentrum samen met onafhankelijke, wetenschappelijke onderzoekers die het werk van Hulphond Nederland observeren en de dagelijkse dienst- en hulpverlening van de stichting meten. Daarnaast richt het expertisecentrum zich op de opleiding van diverse stakeholders en op innovatieve projecten.

Kwaliteitsregister voor Equine Assisted Coach (KREACT)

Coaches kunnen zich registreren bij KREACT als ze minimaal een eenjarige (level 1) of tweejarige (level 2) NOBCO/EMCC geaccrediteerde opleiding tot equine assisted coach® hebben gevolgd. De coach moet in staat zijn om zowel met als zonder steun van paarden op vakkundige wijze veranderingsprocessen te begeleiden bij mensen. Hoewel de primaire taak van een EAI-coach het faciliteren en het begeleiden van activiteiten en interventies met paarden is, die leiden tot zelfonderzoek van de coachee, wordt van een bij KREAC geregistreerde coach verwacht dat hij of zij tegelijkertijd zorgdraagt voor een veilige situatie en omgeving voor zowel het paard als de coachee. De coach committeert zich hiervoor aan een klachtenregeling en/of erkende WKKGZ-geschillencommissie. Dit om integer en transparant werken te garanderen. De bij KREACT geregistreerde coach investeert bovendien aantoonbaar in continue professionalisering en dus in vakmanschap en deskundigheid door met regelmaat deel te nemen aan deskundigheid bevorderende activiteiten en intervisies. De coach heeft tevens een goede beroeps- en aansprakelijkheidsverzekering, afgestemd op het werken met paarden.¹⁰

⁸ Bron: www.hulphond.nl

⁹ Bron: www.hulphond.nl/expertise/expertisecentrum

¹⁰ Bron: www.kreac.nl/beroepsprofiel

2.5 Conclusies

In dit hoofdstuk beschreven we waarom paarden van therapeutische waarde kunnen zijn voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Het natuurlijke gedrag van een paard geeft ons informatie over ons eigen gedrag en over onze gemoedstoestand, zelfs als we onszelf daar niet van bewust zijn. Het paard reageert op ons. Het helpt cliënten daarmee bij diepere emoties en gedachten te komen. De kalmerende signalen die paarden in contact met ons tonen geven ons inzicht in de signalen die we zelf afgeven. We worden ons bewust van onze eigen gedragspatronen en waarom we deze hebben. Om interventies met paarden van therapeutische waarde te kunnen laten zijn, dus ondersteunend te kunnen laten zijn bij bijvoorbeeld verwerking van trauma en vermindering van mentale klachten, is de juiste context essentieel. Met de juiste context wordt bedoeld dat interventies op de grond plaatsvinden, dus niet rijdend op het paard maar tijdens grondwerk of verzorgen van het paard. Ten tweede moet de begeleider van EAI deskundig zijn als het gaat om zowel het gedrag van dieren als het gedrag van mensen. De begeleider moet de kalmerende, maar ook de stresssignalen van paarden kunnen herkennen en vertalen. Echter de begeleider dient ook kennis te hebben van gedragspatronen en symptomen die zich bij geestelijke gezondheidsproblemen van mensen en bijvoorbeeld bij psychotrauma kunnen manifesteren. Dat betekent dat mensen die EAI toepassen minimaal een geaccrediteerde HBO- of academische opleiding genoten moeten hebben tot onder andere psycholoog, maatschappelijk werker, psychotherapeut, ortho-therapeut of pedagoog, naast een geaccrediteerde opleiding voor het werken met EAI (waarin modules over paardengezondheid, welzijn en gedrag niet ontbreken). Indien een hulpverlener/coach opgeleid is voor slechts een van beide gebieden, dan zal de ontbrekende deskundigheid door een derde gecompenseerd moeten worden en moet daarmee een team gevormd worden. Zo zou een paardenspecialist samen kunnen werken met een volledig opgeleide GGZ-psycholoog of psychotherapeut. Een dergelijke werkwijze komt overeen met wat Ulrike Thiel van SHP de Team Approach genoemd heeft (Thiel, 2015), welke als doel heeft kwalitatief goede EAI aan te bieden waarbinnen ook het paard geschikt is voor de therapeutische setting (zo dient het paard contact met mensen prettig te vinden), maar bovenal het welzijn en het welbevinden van mens en dier te waarborgen.

Op basis van hoofdstuk 2 kunnen we concluderen dat binnen Nederland het werken vanuit een teambenadering lastig is. Geaccrediteerde opleidingen ontbreken veelal en iedereen die dat wil mag zich coach en dus ook paarden-coach noemen, zonder enige kennis van paardengedrag of van hoe geestelijke gezondheidsproblemen van mensen zich kunnen manifesteren. Enkele organisaties proberen het klimaat rondom EAI te veranderen en daarmee te professionaliseren, zoals The Equine Assisted Growth and Learning Association die wereldwijd werkt, The International Society for Animal Assisted Therapy in Europa en Stichting Helpen met Paarden in Nederland.



3. Analyse van de internationale onderzoeksliteratuur over Equine Assisted Interventions voor getraumatiseerde veteranen

Ik ben door de omgang met paarden steeds meer in staat om spanningen in mijn lijf te signaleren en deze los te laten. Ook helpt het mij om bij mijn emoties te komen en deze te uitten.

Het heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven en positiviteit.

Ik voel beter en signaleer eerder bepaalde klachten, die in vervelende situaties of gedachten aan die situaties, altijd toenemen. Daardoor lukt het mij beter om controle te houden over die klachten en ze minder erg te laten worden dan voorheen.

Veteraan Casestudie Stal Mansour, januari 2021

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden acht programma's beschreven waarin EAI worden aangeboden aan veteranen met PTSS. Hiervoor hebben we de internationale onderzoeksliteratuur geanalyseerd. Beschreven wordt hoe de programma's zijn ingericht (aantal sessies, lengte sessies, duur programma, typen begeleiders), welke resultaten met betrekking tot vermindering van geestelijke gezondheidsproblemen geboekt zijn, hoe dit is gemeten en welke verdere ervaringen veteranen aangeven op basis van hun deelname aan EAI.

Eerder analyseerden Kinney, Eakman, Lassell en Wood (2019) de onderzoeksliteratuur over EAI voor veteranen. Ook voor hen was de aanleiding hiervoor de behoefte aan meer bekendheid over de veiligheid en de effectiviteit van EAI. Het gaat toch om interventies die steeds vaker reguliere behandeltrajecten van onder andere getraumatiseerde veteranen aanvullen of vervangen (LaFleur, 2015). Met hun systematische literatuurstudie richtten zij zich op studies over EAI voor veteranen met geestelijke en ook fysieke gezondheidsproblemen, op de specifieke kenmerken van de EAI en op de wijze waarop de programma's geëvalueerd zijn. Zij analyseerden zes studies die tussen 2013 en 2017 gepubliceerd zijn.

Kinney e.a. (2019) concludeerden op basis van hun bevindingen dat door paarden ondersteunde interventies onder veteranen allemaal gericht zijn op psychosociale verbeteringen en dat zij veelbelovende resultaten opleveren. De programma's laten dan wel een grote diversiteit aan interventies en resultaten zien. De interventies variëren van communicatie met het paard tot het met het paard uitvoeren van oefeningen in een gecontroleerde setting. Theorie over mechanismen die maken dat paarden van therapeutische waarde kunnen zijn voor veteranen (een theoretische fundering van EAI) ontbreekt volgens hen in alle publicaties. Ook details over de interventies en de dosis-responsrelatie (invloed van het aantal sessies op geboekte resultaten) ontbreken veelal. Verder is onvoldoende bekend wat de redenen van veteranen zijn om hun deelname aan het programma vroegtijdig te onderbreken. Om de werkzaamheid van EAI te kunnen meten, zo stellen Kinney e.a., moeten EAI gestandaardiseerd zijn zodat deze met elkaar vergeleken kunnen worden. Onderzoek over effectiviteit van EAI kan anders niet op wetenschappelijk wijze ingericht worden. Toekomstig onderzoek zal volgens hen aandacht moeten besteden aan de theoretische ontwikkeling van door

paarden ondersteunde interventies voor veteranen, de deelnemers aan en componenten van de interventies meer grondig moeten beschrijven, en aandacht moeten besteden aan wat de meest optimale dosisresponsrelatie zou kunnen zijn tussen EAI en de verbetering van de geestelijke gezondheid. Ook moet onderzoek ingaan op de redenen van veteranen om hun deelname aan een programma vroegtijdig te stoppen. Immers ook dat geeft belangrijke informatie over ervaringen met EAI.

In dit hoofdstuk worden acht toonaangevende programma's met EAI beschreven¹¹ op basis van een systematische analyse van de internationale onderzoeksliteratuur. Gewerkt is op vergelijkbare wijze als Kinney e.a. (2019) dit eerder deden. Met verschillende tabellen is inzichtelijk gemaakt door wie EAI verzorgd worden, hoe de programma's zijn ingericht, wat hun doel is, wie er aan deelnemen, welke resultaten zijn geboekt, hoe dit onderzocht (gemeten) is en welke verschillen en overeenkomsten er bestaan tussen de verschillende programma's.

3.2 Door wie wordt het programma verzorgd?

In Tabel 3 is een overzicht te zien van de soorten EAI die binnen de bestudeerde programma's aangeboden worden en van de begeleiding die de programma's bieden. Uit de studies blijkt dat het aanbod van opleidingen en trainingen veelzijdig en gevarieerd is. De coaches en therapeuten van de onderzochte programma's (met uitzondering van Gehrke e.a., 2018 en Duncan e.a., 2014) zijn dan wel allemaal opgeleid door de door PATH en EAGALA geaccrediteerde opleidingen of bij het Equine Psychotherapie Instituut en daarmee gecertificeerde hulpverleners. In een aantal programma's werken coaches/therapeuten met zorgprofessionals samen, zoals met psychologen, vergelijkbaar met GGZ therapeuten (Gilling, 2013; Arnon e.a., 2019; Romaniuk e.a., 2018). In vijf van de acht bestudeerde programma's worden EAI begeleidt door therapeuten, waarvan er twee psycholoog zijn (Duncan e.a., 2014; Romaniuk e.a., 2018). Zes van de acht programma's worden ondersteund door vrijwilligers, counselors en andere medewerkers van de stal zelf, zoals instructeurs en horse handlers/side walkers.¹² Het programma dat is onderzocht door LaFleur (2015) maakt onderdeel uit van het werk van Rainier Therapeutic Riding (RTR). Dit is het eerste en grootste PATH International Premier Accredited Center dat zich in het bijzonder richt op veteranen, gewonde actief dienende militairen en hun families. De meeste veteranen die dit centrum bezoeken lijden aan oorlog gerelateerde verwonding, waaronder PTSS, Trauma Brain Injury en andere geestelijke en fysieke gezondheidsproblemen. Het centrum beschikt niet alleen over de grootste groep gecertificeerde therapeuten en coaches, maar ook over 75 vrijwilligers die de hulpverleners ondersteunen bij hun werk. Uit drie studies blijkt dat naast de deelname aan EAI reguliere therapieën worden voortgezet (Burton e.a., 2018; LaFleur, 2015; en Romaniuk e.a., 2018).

¹¹ Een studie werd ook door Kinney e.a. (2019) geïncludeerd, en was geschikt voor onze systematische literatuurstudie, namelijk dat van Duncan e.a. (2014).

¹² Horse handlers en side walkers lopen mee naast het paard en bewaken de veiligheid, zich bewust zijnde van alle mensen die zich in de omgeving van een paard begeven.

Tabel 3 Begeleiders van de programma's en type programma

	Gilling (2013) Denemarken	Duncan e.a. (2014) Canada	Burton e.a. (2019) VS	Arnon e.a. (2020) VS	Gehrke e.a. (2018) VS	Johnson e.a. (2018) VS	Romaniuk e.a. (2018) Australië	LaFleur, L. (2015) VS
Equine Assisted Activities	-	Equine Assisted Learning	-	-	Equine Assisted Activities	-	-	-
Equine Assisted Therapy	Equine Assisted Psychotherapy		Equine Assisted Psychotherapy	Equine Assisted Therapy	-	Therapeutic Horse Riding	Equine Assisted Therapy	Therapeutic Horse Riding
Therapeut / Coach	Twee	Twee	Twee	Twee	-	Vier	Drie	Zeventien
Gediplomeerde of Gecertificeerde Therapeut / Coach	Gecertificeerde therapeut + EAGALA gecertificeerd	Een psycholoog	Een gecertificeerde therapeut + EAGALA gecertificeerd	Een klinisch social werker of counseler en een EAGALA gecertificeerd Equine Specialist	-	Twee gecertificeerde therapeuten Twee paardrij-instructeurs + PATH gecertificeerd	Een psycholoog Twee gecertificeerde medewerkers van Equine Psychotherapie Instituut	12 getrainde equine specialisten 5 instructeurs door PATH gecertificeerd
Ondersteunende medewerkers (geen therapeut of coach)	Gecertificeerde horse handler/side walker	-	Professioneel horse handler/side walker	Horse Wrangler (Onderhoudt, bewaakt patiënt-en paarden-veiligheid en assisteert bij demonstratie van oefeningen indien nodig)	Counselors en stalmedewerker/ paarden-begeleider/rij-instructeur	Vrijwilligers tijdens de les	-	75 vrijwilligers Geen hulpverlener in geestelijke gezondheidszorg

3.3 Hoe zijn de programma's ingericht?

In Tabel 4 is een overzicht te zien van de activiteiten, doelstellingen en duur van de onderzochte programma's. Vijf van de acht programma's spreiden sessies over een langere periode met gelijke intervallen, van wekelijks tot maandelijks (Gilling, 2013; Burton e.a., 2018; Arnon e.a., 2019; Gehrke e.a., 2018; Johnson e.a., 2018). De duur van de sessies ligt tussen één en drie uur, met een uitzondering van het programma uit de studie van Romaniuk e.a. (2018), waar een sessie een hele dag duurt, voor de duur van vijf dagen en geheel in het teken staat van coaching. Gilling (2013), Duncan e.a. (2014), en LaFleur (2015) hebben in hun studies geen informatie beschreven over aantal sessies en de duur van het programma.

Tabel 4 Inrichting van de programma's

	Gilling (2013) Denemarken	Duncan e.a. (2014) Canada	Burton e.a. (2019) VS	Arnon e.a. (2020) VS	Gehrke e.a. (2018) VS	Johnson e.a. (2018) VS	Romaniuk e.a. (2018) Australië	LaFleur, L. (2015) VS
Sessies totaal	8	1	6	8	8	6	5	-
Tijdspanne project	9 maanden	-	Zes weken	Acht weken	Acht weken	Zes weken	Vijf dagen	-
Aantal behandelingen/ sessies	8	1	1 per week	1 per week	1 per week	1 per week	5 dagen aaneengesloten	-
Duur per keer	-	-	1 uur	90 minuten	3 uur	1 uur	Hele dag	-
Groep, Individueel, Stel	Individueel	Groep	Groep	Groep	Individueel en Groep	Groep	Groep en stellen	Individueel en Groep
Lichaamstaal en communicatie	X	X	X	X	X	-	X	X
Paardrijden	-	-	-	-	X	X	-	X
Paardrijden met obstakels	-	-	-	-	X	-	-	
Grondwerk met het paard	X	-	X	X	X	-	X	X
Grondwerk met obstakels en attributen	x	-	X	-	-	-	X	
Verzorging van het paard	-	-	-	-	-	X	X	X
Kennismaken met het paard	X	-	-	-	X	X	X	
Paard en deelnemer koppelen	-	-	-	-	X	X	-	X

	Gilling (2013) Denemarken	Duncan e.a. (2014) Canada	Burton e.a. (2019) VS	Arnon e.a. (2020) VS	Gehrke e.a. (2018) VS	Johnson e.a. (2018) VS	Romaniuk e.a. (2018) Australië	LaFleur, L. (2015) VS
Opzadelen / optuigen van het paard	-	-	-	-	X	X	-	X
Veilig werken met het paard	X	-	-	X	-	X	-	X
Paard als spiegel of metafoor	X	-	X	-	X	-	-	X
Motiverende gespreksvoering	X	-	X	X	X	-	X	X
Oefening met communiceren	X	-	X	X	X	-	X	X
Socialisatie met anderen / groep reflectie	-	-	X	X	X	-	X	X
Overeenkomst met dagelijks leven	X	-	-	-	-	-	-	X
Deelname familie	-	X	-	-	-	-	-	-
Integratie met andere therapeutische elementen	X	-	-	X	-	-	X	-
In het moment zijn/mindfulness	-	-	-	X	X	-	X	X
Aanvullende therapieën	-	-	X	-	-	-	X	X
Relatietherapie	-	-	-	-	-	-	X	-
Activiteit in koppels	-	-	-	-	-	-	X	-
Aantal Paarden	Minimaal twee	-	Minimaal twee	-	Een per persoon	Een per persoon	Een per persoon	Een per persoon

De sessies met EAI vinden voornamelijk in groepsverband plaats, waarbij de onderzochte programma's van Gehrke e.a. (2013) en LaFleur (2015) daarnaast individuele sessies faciliteren. Eén programma (Gilling, 2013) biedt alleen individuele sessies en een ander programma (Romaniuk, 2018) biedt, naast individuele sessie ook relatietherapie. Ook aan het programma dat Duncan e.a. (2014) evalueerden nemen veteranen samen met hun partner deel. Samen werken zij aan het leren oplossen van relatieproblemen, aan het aanleren van nieuwe zelf-bemiddelingstechnieken, aan het verminderen van geestelijke gezondheidsproblemen en aan het verbeteren van kwaliteit van leven (en geluk). Door dergelijke sessies kan worden beoordeeld of het betrekken van de partner van de veteraan bij de EAI invloed heeft op de uitkomsten van deze vorm van hulpverlening (Romaniuk e.a., 2018).

In alle programma's staat leren over lichaamstaal en communicatie centraal. Alleen de studie van Johnson e.a. (2018) geeft dit niet specifiek aan, alhoewel wel wordt beschreven dat de nadruk ligt op de houding, de uitstraling en de (non)verbale communicatie van de deelnemer. Verder wordt een diversiteit aan interventies en activiteiten aangeboden binnen de verschillende programma's, waarbij bij het grootste deel zich beperkt tot grondwerk. Voor deze laagdrempelige activiteit is geen eerdere (rij)ervaring met paarden nodig, wat de werkwijze toegankelijk maakt. Maar binnen enkele programma's wordt er ook paard gereden (Gehrke e.a., 2013; Johnson e.a., 2018 en LaFleur, 2015). De oefeningen en te behalen doelen die het meest genoemd worden zijn het oefenen van het communiceren (motiverende gespreksvoering), de socialisatie met anderen en de groepsreflectie (Gilling, 2013; Burton e.a., 2018; Arnon e.a., 2019; Gehrke e.a., 2018; Romaniuk e.a., 2018 en LaFleur, 2015) waarbij het merendeel van de interventies, zoals gezegd, in groepsverband plaatsvindt, met uitzondering van het door Gilling (2013) bestudeerde programma, welke zich geheel op het individu richt.

3.4 Resultaten na deelname aan Equine Assisted Interventions

In de paragrafen 3.2 en 3.3 beschreven we de programma's die in de door ons geanalyseerde studies onderzocht en geëvalueerd zijn, hoe deze zijn ingericht en hoe de EAI begeleid worden. In deze paragraaf gaan we in op de resultaten die de programma's boekten. In Tabel 5 is respectievelijk te zien welke geestelijke gezondheidsproblemen de deelnemers hadden en op welke manier resultaten gemeten zijn (type meetinstrument) vooraf aan, ten tijde van en na afloop van het programma en of de bestudeerde programma's voor veteranen vermindering van geestelijke gezondheidsproblemen hebben opgeleverd. Het merendeel van de deelnemers bestond uit mannen van 30 jaar en ouder.

In het overzicht in Tabel 5 is allereerst te zien dat het grootste deel van de studies verkennend van aard zijn. Eén studie heeft als doel om een handleiding voor een gestandaardiseerde behandeling met EAI te ontwikkelen (Arnon e.a., 2019). Alle studies hebben als doel het evalueren of EAI het welzijn van veteranen met psychotrauma kunnen bevorderen. De meest voorkomende studieopzet is de casestudie. Twee studies kenden een experimentele opzet (Burton e.a., 2018; Johnson e.a., 2018). Bij deze studies is gebruik gemaakt van een controlegroep. In de studie van Burton e.a. (2018) kreeg de controlegroep reguliere therapie voor behandeling van PTSS. Bij het programma bestudeerd door Johnson e.a. (2018) werd de controlegroep voor zes weken op een wachtlijst gezet, waarin zij nog geen therapie aangeboden kregen. Romaniuk e.a. (2018) bestudeerden twee reguliere deelnemersgroepen. Aan het programma dat zij bestudeerden doen twee verschillende deelnemersgroepen mee, namelijk de groep bestaande uit individuele aanmeldingen en een groep bestaande uit koppels (aan elk afzonderlijk koppel wordt bij elke sessie ook counseling aangeboden).

In Tabel 5 is te zien binnen welke psychische domeinen verbeteringen waarneembaar zijn. Steeds is voor het meten van veranderingen gebruik gemaakt van de International Classification of Functioning (ICF) Disability and Health, een referentieclassificatie van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO). De ICF beschrijft hoe mensen omgaan met hun gezondheidstoestand en de factoren die op hun functioneren van invloed zijn. De gezondheid van mensen is met de ICF onder te verdelen in lichaamsfuncties, anatomische eigenschappen, activiteiten en participatie.

Alle studies laten positieve resultaten zien, maar statistisch significante resultaten zijn alleen gevonden in drie van de acht onderzoeken, namelijk in de studie van Gilling (2013), Burton e.a. (2018) en Gehrke e.a. (2018). Gehrke e.a. lieten de veteranen daarbij hun hartslag lieten meten vooraf aan, tijdens en na afloop van de sessie. Deze objectieve fysieke meting geeft directe informatie over het effect van EAI op het autonome zenuwstelsel. Het enige negatieve resultaat is gemeten in de studie van Johnson e.a. (2018). Tegen het einde van het coaching- of therapietraject werd daar een toename van eenzaamheid waargenomen bij de deelnemers aan het programma. Een mogelijke verklaring die hiervoor gegeven wordt in de studie is dat de deelnemers zouden beseffen dat het einde van het programma nadert en daarmee ook het afscheid moeten nemen van het paard. Tegelijkertijd toont de studie van Johnson e.a. (2018) aan, met het meten van gezondheidsproblemen na drie en zes weken, dat betere resultaten geboekt worden naarmate een programma langer duurt. Een afname van klachten ten opzichte van de voorgaande meting is gemeten bij zowel bij de controlegroep die op dat moment nog niet aan EAI had deelgenomen, als bij veteranen die wel aan EAI deelnamen. Het vermoeden bestaat dat het vooruitzicht om binnen korte termijn (wachtijd was 6 weken) te mogen deelnemen aan een programma met EAI aan de vermindering van klachten bij de eerste groep ten grondslag heeft gelegen.

In de experimentele opzet waarbij de controlegroep reguliere therapie voor behandeling van PTSS volgde, blijken geen verschillen waarneembaar tussen de groep die EAI volgde en de controlegroep met reguliere therapie (Burton e.a., 2018). Beide groepen hebben dus profijt van de gevolgde therapie en interventies.

Ook de programma's gericht op koppels (Duncan e.a., 2014; Romaniuk e.a., 2018) blijken positieve resultaten op te leveren. Volgens Duncan e.a. (2014) heeft een partner¹³ meer zicht op het proces dat de veteraan doorloopt en op eventuele veranderingen in zijn of haar geestelijke gezondheid. Zowel de veteranen als hun partners geven aan over betere coping- en communicatieve vaardigheden te beschikken na afloop van deelname aan het programma. De resultaten van de sessies laten zien dat het programma geïmplementeerd is zoals beoogd werd. Alle veteranen en 96% van de partners rapporteerden nieuwe vaardigheden en kennis opgedaan te hebben om hun relatieproblemen aan te pakken en deze te verminderen. Ze geven aan nieuwe vormen van communicatie en zelfbemiddelingsvaardigheden te hebben geleerd voor het vinden van oplossingen van conflicten, wat hen hoop gaf hun persoonlijke relatie te kunnen verbeteren en om samen verder te kunnen.

...as a wife, this is the first time I have felt like a part of the process & the solution. This [Can Praxis] program has given me faith that our marriage will work if we work on it with the tools & understanding we were given.

Duncan e.a. (2014, pag. 68)

Tijdens de sessies gaf 87% van de veteranen aan minder last te hebben van symptomen van PTSS, waaronder belemmerende overtuigingen/gedachten, depressieve gevoelens en overmatige waakzaamheid (Duncan e.a., 2014). In de studie van Romaniuk e.a. (2018) is de verzamelde data

¹³ In de studie van Duncan e.a. (2014) wordt het programma beschreven dat volledig gericht is op de veteraan en diens partner. Een veteraan nam echter diens dochter mee.

uitgebreider dan in de andere studies, in de zin dat naast het meten van de geestelijke gezondheid van de veteranen en hun partners, van ervaren geluk en kwaliteit van leven vooraf aan en na deelname aan het programma, er na drie maanden een follow-up meting plaatsvond. Hoewel de meting na afloop van het programma positieve resultaten liet zien bij alle deelnemers met betrekking tot verbetering van de geestelijke gezondheid, gevoel van geluk en kwaliteit van leven, liet de follow-up meting na drie maanden een bijna volledige terugval zien bij de groep individuele veteranen. Bij de veteranen die samen met hun dierbaren deelnamen waren de eerder gemeten positieve effecten nog wel aanwezig. Deze resultaten suggereren dat het profijt dat veteranen hebben van deelname aan EAI met betrekking tot de reductie van depressie, stress en symptomen van PTSS beter bestendig wordt als zij de interventies samen met hun partner doormaken. Wellicht kan dit effect ook worden toegeschreven aan de additionele begeleiding (counseling) die de koppels ontvangen.

De studie van Romaniuk e.a. (2018) beschrijft dat in het door hen beschreven programma de koppels op iedere sessie-dag een aan hen toegewezen counselor (die ook de EAI begeleidt) zien. Zij krijgen dan een privé-sessie bovenop de groepsessies, om samen de ervaringen van de dag door te nemen, en om gevoelens en gedachten naar elkaar toe uit te spreken. Het betrekken van partners en andere familieleden bij de zorg voor veteranen wordt cruciaal geacht voor het kunnen boeken van positieve en betekenisvolle veranderingen. Het samen zo intens kunnen ervaren van de sessies, in dit geval ondersteund door paarden, kan ervoor zorgen dat wat in de sessies gebeurt ook later gedeeld kan worden en dat hier samen op kan worden gereflecteerd. Een partner of gezinslid kan verder een terugval waarnemen, of de veteraan wijzen op diens vermogen om, net als gedurende de gezamenlijke sessies, anders met zijn situatie om te gaan. Het verwerken van het trauma wordt op die manier een gezamenlijk doel, welke de veteraan samen met zijn of haar dierbare mag doorlopen, in plaats van alleen door de getraumatiseerde veteraan, geïsoleerd van zijn of haar dierbaren.

Tabel 5 Deelnemers (en diagnose), programmadoel en onderzoeksresultaten¹⁴

Auteur(s) onderzoek	Studiedoel	Diagnose	Locatie EAI en Aantal deelnemers	Studie opzet / onderzoekstrategie	Beoordeling van de deelnemers vooraf	Type meetinstrument ten tijde van studie	Geclassificeerde uitkomsten	Beschreven resultaten
Gilling (2013) Denemarken	Het beoordelen van effecten van Equine Assisted Psychotherapie (EAP) voor getraumatiseerde veteranen.	PTSS	Onbekende locatie 5 veteranen, waarvan 2 vrouwelijke Gemiddelde Leeftijd: 36	Survey	Diagnose PTSS	SCL (Symptom checklist 92) HTQ (Harvard trauma questionnaire) TSC (trauma symptom checklist) The basic need satisfaction in general The Rosenberg Self-esteem Scale MAAS (mindful attention awareness scale) SF-36 (short form 36 health survey)	PTSS Depressie Angst ICF-BF ICF-AP: interpersoonlijke interacties.	Vermindering symptomen van PTSS; Vermindering van depressie en angst. (geen stat. significant verschil) dit zou kunnen liggen aan de kleine steekproef; Vermindering van psychologische stress, somatisering en vijandigheid (stat. significant); Verbetering van interpersoonlijke sensitiviteit (stat. significant).
Duncan e.a. (2014) Canada	Het beoordelen van de voordelen van deelname aan een op	PTSS OSI	Can Praxis facility near Rocky	1 groepsmeeting (pre-post) / case study	Operational Stress Injury	HOLSTER (the 35-item Horses Relieving	PTSS ICF-BF: gemoedstoestand	Vermindering symptomen van PTSS;

¹⁴ Betekenis Afkortingen: OSI: Operational Stress Injury; TBI: Traumatic Brain Injury; THR: Therapeutic Horse Riding.

CAPS: Clinician Administered PTSD Scale; CSES: Coping Self-Efficacy Scale; DERS: Difficulties in Emotion Regulation Scale; DQ: Demographic Questionnaire; PCL-M: PTSD Checklist Military Version; BDI-II: Beck Depression Inventory II; BELT: Benefiting from Experiential Learning Together; HOLSTER: Horses Relieving Operational Stress Through Experiential Relationships; DSM-V: Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders-V; ICF-AP: International Classification of Functioning, Disability, and Health-Activity/Participation; ICF-BF: International Classification of Functioning-Body Functions.

	maat gemaakt Equine Assisted Learning (EAL)-programma voor veteranen met PTSS, door het meten van (de verwerving van kennis in) interpersoonlijke vaardigheden, zelfmediation en waargenomen verlichting van PTSS-symptomen tijdens de EAL-sessie met behulp van de HOLSTER- en BELT-schalen.		Mountain House, Alberta N=58, 27 partners (1 dochter) en 31 Canadese veteranen, waarvan 1 vrouwelijke				Operational Stress Through Experiential Relationships Scale (veteranen) BELT (the 34-item Benefitting from Experiential Learning Together (partners))	DSM-V: PTSD ICF-BF: gemoedstoestand	Betere coping-vaardigheden; Positieve ervaring met EAL zelf; Verbetering van coping-vaardigheden; en communicatie zelf is verbeterd. Vermindering van symptomen van PTSS zijn ook zichtbaar bij de partners met PTSS. Alsook zijn betere coping-vaardigheden zichtbaar bij partner met PTSS.
Burton e.a. (2018) VS	Het onderzoeken van de effecten van Equine Assisted Psychotherapie (EAP) op symptomen van PTSS bij veteranen.	PTSS	Community voor EAP i.s.m. een Academisch Ziekenhuis N=20 veteranen 10 dienden in Afghanistan, 5 in Irak en 3 in Vietnam; gemiddeld 9,2 jaar in diens van defensie;	Experiment, twee groepen parallel (reguliere therapie versus EAL)	Diagnose PTSS PTSD-Checklist Military version (PCL-M)	PCL-M CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) Cortisol speekseltest	PTSS ICF-AP: Veerkracht	PCL-M gaf een vermindering van symptomen van PTSS aan (stat. significant); CD-RISC gaf een toename in veerkracht weer (stat. significant).	De controlegroep en groep met EAP toonden vergelijkbare

Arnon e.a. (2019) VS	Het ontwikkelen van een behandelprotocol voor veteranen met PTSS ("EAT-PTSD").	PTSS Depressie Bipolariteit OCD ADHD Verleden in alcohol- of middelen misbruik	gemiddelde Leeftijd 47 jaar	Locatie onbekend N=8 veteranen, waarvan 1 vrouwelijke	Casestudie	PCL-5 (PTSD checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5) DSM-V PTSS criteria CAPS-IV SCID-5 (Structured Clinical Interview for DSM-V) HAM-D (Hamilton Rating Scale for Depression)	CAPS-V HAM-D PCL-5 BDI-II (Beck Depression Inventory-II) QLESQ-SF (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form)	PTSS ICF-BF	Hoge tevredenheid van deelnemers bij EAT, geen uitval. Gedurende de EAT klinisch zichtbare vermindering van symptomen van PTSS en symptomen van depressie tussen de voormeting en na-meting, alsook bij de follow-up meting na drie maanden.
Gehrke e.a. (2018) VS	Het beoordelen of een paardrij-training met veteranen leidt tot een balans in het autonome zenuwstelsel en tot ervaren verbetering van de levenskwaliteit.	PTSS	Locatie onbekend N=17 veteranen; In dienst bij de Landmacht, Marine, Luchtmacht, Korps Mariniers; Gediend tijdens de Golfoorlog, Desert Storm, in Vietnam, en tijdens gerelateerde conflicten.	Casestudie Drie cohorten waarvan twee van 5 veteranen. Evaluatie van het programma gedurende een periode van twee jaar. Het eerste cohort (7) veteranen had geen HRV-meetinstrument door te kort er aan.	Diagnose PTSS	HRV (Heart Rate Variability) door veteranen zelf gemeten voorafgaand aan, tijdens en na afloop van de sessie; PANAS (Positive and Negative Affect Score) afgenomen vooraf en na elke sessie	PTSS Angst LCF-BF: stress	HRV en PANAS gaven beide een positieve verandering weer (stat. significant): Vermindering van angst, vermindering van stress en een positievere instelling.	

Johnson e.a. (2018) VS	Het testen van de werkzaamheid van Therapeutic Horseback Riding (THR) van zes weken, voor de afname van symptomen van PTSS, een toenemende zelfredzaamheid, en emotieregulatie, en sociale en emotionele eenzaamheid.	PTSS TBI		A Professional Association of Therapeutic Horsemanship (PATH)- Accredited Riding Center N=38 veteranen, waarvan 6 vrouwelijke; 17 in dienst van de Landmacht, 9 Marine, 4 National Gard, 1 Luchtmacht, 1 onbekend. Gemiddeld aantal uitzendingen: 1,79 (van 0 tot 10 keer uitgezonden)	Experiment Twee groepen parallel waarvan 14 veteranen als controlegroep (staan op een wachtlijst van 6 weken). 15 veteranen namen deel aan Therapeutic Horseback Riding	PCL-M The PCL-M as well as other instruments including, The Coping Self Efficacy Scale (CSES)	PCL-M CSES (Coping Self Efficacy Scale) DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) SELISA (Social and Emotional Loneliness Scale)	PTSS ICF-AP: zelfeffectiviteit ICF-BF	Klinisch aantoonbare vermindering van symptomen van PTSS naarmate deelnemers langer rijden (3 versus 6 weken) en een toename van zelfeffectiviteit en emotie beheersing. Opvallend was dat aan het einde van het programma een toename van gevoel van eenzaamheid werd ervaren door de deelnemers, gewijd aan het vooruitzicht afscheid van het paard te moeten nemen na beëindigen van het programma.
Romaniuk e.a. (2018) Australië	Het evalueren van de effecten van Equine Assisted Therapy (EAT) voor veteranen en hun partners op depressie, angst, stress, posttraumatische	PTSS		Equine Encounters Australia N=47, waarvan een individueel programma voor een groep van 25	Casestudie (groepen met en zonder partner), niet gecontroleerde binnen-groep longitudinale studie met drie meetmomenten.	Diagnose PTSS	PCL-5 DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) OHQ (Oxford Happiness Questionnaire)	PTSS Depressie ICF-BF: Stress Angst	Vermindering van symptomen van PTSS, stress en depressie en toenemende ervaring van geluk en kwaliteit van leven bij beide

	stress, geluk en kwaliteit van leven. Tevens het vergelijken van twee soorten programma's waarvan de een individueel doorlopen wordt, en een in koppels.		veteranen waarvan 7 vrouwelijke en een programma voor koppels: veteranen en hun dierbaren (n=22)				QLESQ-SF		groepen in vergelijking met de meting vooraf aan het programma. Gedurende het project profiteerden alle deelnemers van het therapeutisch rijden. Maar de groep met individuele veteranen leek bij de follow-up meting drie maanden na het programma een terugval te hebben. Het programma met koppels bleef stabiel voor wat betreft hun klachten.
LaFleur (2015) vs	Het beschrijven van een activiteit als THR als een mogelijke interventie voor militaire veteranen die worstelen met oorlogstrauma.	PTSS TBI Panic / anxiety depression	Rainier Therapeutic Riding (RTR), door PATH geaccrediteerd Centrum 7 veteranen (Irak en Afghanistan); 2 instructeurs en vrijwilligers	Casestudie, kwalitatief, fenomenologische analyse	Veteranen met geheugenproblemen, sociale isolatie en ongemak, alcoholmisbruik, problemen met agressie regulatie, en familie- en interpersoonlijke conflicten	Diepte-interviews, observaties en bestudering van audio/visueel materiaal	PTSS Depressie Angst ICF-AP: leervermogen	Afname van symptomen van PTSS. Nieuwe taken en activiteiten verbeterde de perceptie van het eigen werkgeheugen, concentratie en vermogen.	

									Opgedane ervaringen en zelfvertrouwen werd extern voortgezet, angst nam hierdoor ook af. Depressie nam af en deelnemers werden gemotiveerder.

De meest voorkomende verklaring die de onderzoekers geven voor de hierboven beschreven positieve resultaten bij EAI is de alternatieve therapie-setting. In Bijlage 1 is een overzicht opgenomen van alle door de deelnemers genoemde ervaringen. In een heel andere omgeving zijn, buiten en met een paard in plaats van in een klinische of zakelijke omgeving, draagt volgens de deelnemers op zichzelf al bij aan een positieve beleving bij EAI (Gilling, 2013; Burton e.a., 2018; Arnon e.a., 2019; Johnson e.a., 2018; Romaniuk e.a., 2018 en LaFleur, 2015). Gilling (2013) geeft de alternatieve therapie-setting zelfs aan als belangrijkste reden voor de positieve resultaten die met EAI bereikt worden. Een tweede verklaring voor de positieve veranderingen in de geestelijke gezondheid van veteranen is de pure paard-mens interactie. Deze wordt echter maar in vier van de acht studies specifiek benoemd (Burton e.a., 2018; Gehrke e.a., 2018; Johnson e.a., 2018 en LaFleur, 2015). Gezien het feit dat bij EAI juist die interactie tussen mens en paard centraal staat, met als doel het verminderen van geestelijke gezondheidsproblemen, is deze uitkomst verassend laag te noemen. Aan de andere kant, als de vertaling ontbreekt van bijvoorbeeld de kalmerende signalen die een paard aan een veteraan vertoont, kan deze paard-mens interactie en het effect daarvan ook zomaar onopgemerkt blijven. Als derde mogelijkheid werd in vijf van de acht studies de ervaren mindfulness tijdens de sessie en de socialisatie met anderen opgemerkt als belangrijkste reden voor de positieve ervaringen. Aanvullend ervoeren de deelnemers bij de paarden een veilige niet oordelende omgeving, welke zij van positieve invloed achtten op hun welbevinden.

3.5 Conclusies

Uit de boven beschreven studies over programma's met EAI voor veteranen met geestelijke gezondheidsproblemen, kan geconcludeerd worden dat de meeste studies casestudies zijn. Op die manier kan ook het beste de context rondom en de werking van EAI (als fenomeen) voor in het bijzonder getraumatiseerde veteranen (typerende gevallen) worden beschreven. In de studies zijn verschillende meetinstrumenten gebruikt om de geestelijke gezondheid van veteranen voorafgaand aan de deelname aan het programma te kunnen vaststellen, alsook om na beëindigen van het programma veranderingen te kunnen meten.

Aan de meerderheid van de programma's namen mannelijke veteranen van 30 jaar en ouder deel. Alle deelnemende veteranen hebben PTSS-gerelateerde symptomen (daar is de literatuur voor deze studie ook op geselecteerd). Alle bestudeerde programma's zijn gesitueerd op een manege of centrum, en bieden wekelijks tussen 1 en 3 uur therapie of coaching met EAI aan in de vorm van groepsessies. De duur van de programma's ligt tussen zes en acht weken. Bijna alle programma's worden verzorgd door een multidisciplinair team dat bestaat uit een gecertificeerde rijinstructeur of paardenbegeleider en daarnaast uit een gecertificeerde coach of opgeleide therapeut, ondersteund door vrijwilligers. De nadruk van de programma's ligt op het – in een veilige omgeving en in een groep waarin men elkaar motiveert en stimuleert – verbeteren van het bewustzijn van de deelnemers ten aanzien van hun lichaamstaal en houding. Beoogd wordt daarmee de communicatie te verbeteren. Over het algemeen wordt niet rijdend op het paard maar vanaf de grond gewerkt.

Alle studies in de analyse geven aan dat EAI positieve effecten geven. Wel zijn statistisch significante resultaten maar in de helft van de studies gemeten. Tegelijkertijd zijn een aantal kanttekeningen te

maken bij deze resultaten. Zo blijken EAI bij twee studies met een experimentele opzet (studies met controlegroepen) even effectief als de reguliere therapie die de controlegroep volgde. Bij een andere studie werd bij een follow-up meting (dit was de enige studie in de analyse met een follow-up meting) een terugval gemeten met betrekking tot geestelijke gezondheidsproblemen bij de individuele deelnemers, terwijl dat effect zich niet voordeed bij de deelnemende koppels. Bij één studie werd onder de deelnemers, nadat in eerste instantie een positief resultaat was gemeten, een negatief effect waargenomen naarmate het einde van het programma naderde. Vermoedelijk is dit toe te wijzen aan het besef op korte termijn afscheid te moeten nemen van het paard.

Het complexiteitsniveau van de casestudies is hoog omdat resultaten van EAI moeten worden ontrafeld in een context waarin verschillende variabelen invloed uitoefenen op de ervaringen van deelnemers (en eventueel hun partners), waarmee het zicht op daadwerkelijke resultaten vertroebeld wordt. Iedere veteraan en diens situatie is daarbij authentiek (Gehrke e.a., 2018). In de studies zijn bovendien verschillende variabelen niet meegenomen die de onderzoeksresultaten wel kunnen beïnvloeden, zoals gender, medicatie, de specifieke achtergrond en persoonskenmerken van de begeleiders, invloeden van de omgeving en van de stal/manege, de invloed van groepservaringen en andere dynamieken. Ook is niet meegenomen de invloed van de specifieke persoonsgebonden symptomen van PTSS op de beleving en ervaring van individuele deelnemers met EAI, evenals de invloed die de fasen in verwerking van psychotrauma daarop kunnen hebben. Bij het meten van resultaten van interventies is er vrijwel altijd sprake van een momentopname. Een follow-up meting kan de duurzaamheid van effecten en ervaringen beoordelen, en daarmee een beter beeld geven van de betekenisvolheid van EAI. Follow up metingen ontbreken echter in de meeste studies, alsook de verslaglegging over ervaringen van deelnemers achteraf, terugkijkende op het programma. Daardoor weten we niet of en op welke manier de positieve resultaten doorwerken in het dagelijks leven van de deelnemers en hun gezinnen. De meetinstrumenten die zijn gebruikt voorafgaand aan en tijdens de studies zijn bovendien divers, wat het vergelijken van de programma's en de effecten van EAI bemoeilijkt. De effecten die zijn gemeten zijn daarnaast niet in alle studies uitgebreid beschreven. Tot slot mist bij de meeste studies een theoretische beschouwing van de therapeutische waarde van het paard voor getraumatiseerde veteranen, met uitzondering van Gehrke e.a. (2018) en LaFleur (2015). Een dergelijke theoretische fundering van waarom juist paarden door hun natuurlijke gedrag mensen met geestelijke gezondheidsproblemen kunnen ondersteunen ontbreekt overigens in een groot deel van de internationale onderzoeksliteratuur over EAI.

In het volgende hoofdstuk beschrijven we een casestudie die we zelf hebben uitgevoerd onder Nederlandse veteranen met PTSS. De casestudie evalueert EAI bij Stal Mansour. Het programma is ten tijde van het onderzoek gevolgd door een groep van 13 veteranen. Tijdens de casestudie werd de veteranen twee maal verzocht een schriftelijke vragenlijst in te vullen, namelijk in maart 2020 (t1 n=8) en in november 2020/januari 2021 (t2 n=13). Ook werden de veteranen in diezelfde perioden geïnterviewd (t1 n=8, t2 n=4). Daarnaast is Stal Mansour begin maart 2020 twee keer bezocht om op basis van observaties en gesprekken de werkwijze van het programma te achterhalen, om daarmee de te onderzoeken casuïstiek te kunnen beschrijven.





4. Ervaringen met Equine Assisted Interventions bij Stal Mansour (casestudie)

De superlieve begeleiding en de rust bij Stal Mansour.
Weinig prikkels en de natuur rondom de manege is héél prettig.
En natuurlijk de bijzondere paarden.

Veteraan casestudie Stal Mansour, januari 2021

4.1 Inleiding

Tussen maart 2020 en januari 2021 is een casestudie uitgevoerd bij Stal Mansour, waar in eerste instantie 17 veteranen, maar gedurende de loop van het onderzoek 13 veteranen voor een dagdeel per week een programma volgen met EAI. In dit hoofdstuk beschrijven we de werkwijze van Stal Mansour, de achtergrond van de veteranen, hierna ook deelnemers genoemd, de methoden van onderzoek om de casestudie te kunnen uitvoeren, de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek, de onderzoeksresultaten en conclusies.

4.2 Stal Mansour

Sinds begin 2020 volgt een groep getraumatiseerde veteranen bij Stal Mansour wekelijks een programma met EAI. Stal Mansour ligt in Arnhem, te midden van meerdere natuurgebieden, waaronder Nationaal Park Hoge Veluwe. Het biedt een thuis aan 50 paarden en pony's die op een zo natuurlijke mogelijke manier samenleven. De dieren leven samen in een zogenoemde bewegingsstal die ervoor zorgt dat zij continu frisse lucht hebben, beweging hebben wanneer zij dat willen en waar verschillende voeder- en drinkplaatsen beschikbaar zijn. Veel paarden in Nederland leven alleen in een 'box' van 3 bij 3 meter, leven met enkele dieren in een kleine stal of in 'stands' van 1,5 bij 2,5 meter, waarbij zij afhankelijk zijn van hun verzorger als het gaat om de hoeveelheid beweging die zij per dag krijgen. Stal Mansour is de eerste stal in Nederland die paarden en pony's op natuurlijke wijze laat samenleven, namelijk in een kudde zoals zij van oorsprong gewend zijn, met een door henzelf onderling bepaalde rangorde. In 2005 startte Stal Mansour met deze methode van paarden houden omdat het welzijn van de dieren voor hen hoogste prioriteit heeft. Dat betekent ook dat bij Stal Mansour door daartoe gecertificeerde instructeurs les wordt gegeven en dat begeleid wordt vanuit het principe van *Natural Horsemanship*. Dat is een manier van paardrijden welke uitgaat van de samenwerking tussen mens en paard waarbij de empathie van de mens naar het paard toe benadrukt wordt. De ruiter leert het gedrag en de communicatie van het paard aan te voelen en daarmee te begrijpen. Vanuit dat principe worden de paarden in hun eigen taal benaderd in plaats van dat wij hen onze taal opleggen (Knaapen, 2020; Irwin, 1999). Chris Irwin is een Canadese paardenexpert en geeft wereldwijd trainingen over zijn methode 'Irwin Insights'. Deze methode handelt vanuit 'horsemanship'. Een natuurlijke omgang met het paard bestaat uit het naar jezelf kijken vanuit de ogen van het paard, het kunnen schakelen tussen een leidende en drijvende positie ten opzichte van het paard, duidelijk zijn in je communicatie, op natuurlijke wijze communiceren en oog hebben voor wat er bij een paard gebeurt bij verandering in jouw eigen houding of gedrag (Knaapen, 2020). Irwin komt

regelmatig bij Stal Mansour langs voor gastlessen en colleges en een aantal instructeurs van Stal Mansour is gecertificeerd om les te geven volgens zijn methode.

De interventies die bij Stal Mansour worden aangeboden en die door gecertificeerde paardeninstructeurs begeleid worden zijn: paardrijden, grondwerk, menen en de verzorging van het paard. Door COVID-19 wordt er gewerkt in kleine groepjes en lesgegeven met een freestyle invulling. Voor het berijden en menen van het paard is hierdoor minder ruimte binnen het programma.

4.3 Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestaat uit de veteranen die in februari 2020 bij Stal Mansour begonnen zijn. Van de 17 veteranen die in februari startten vielen er ten tijde van het onderzoek vier af omdat hun fysieke gezondheid verdere deelname in de weg stond. De deelnemende veteranen hebben de leeftijd van 38 tot 61 jaar (gemiddelde leeftijd is 50 jaar). Vier van de dertien veteranen is vrouw. Vijf veteranen zijn middelbaar opgeleid, de overige zijn hoog opgeleid (HBR, postdoc en universiteit). Vijf veteranen wonen alleen en hebben geen relatie, drie veteranen wonen alleen maar hebben wel een relatie, vijf veteranen wonen samen en zijn getrouwd. Van de dertien veteranen hebben er twee een baan. De overige veteranen zijn als gevolg van langdurige uitval door geestelijke gezondheidsproblemen thuis, maar de meesten zijn mantelzorger, zorgen voor de kinderen en doen daarnaast vrijwilligerswerk. Tien veteranen zijn op uitzending geweest. Drie veteranen werkten voor de politieorganisatie, negen veteranen voor defensie en één veteraan werkte voor beide organisaties. In Tabel 6 is een overzicht te zien van de achtergrondkenmerken van de veteranen en van de professionele hulpverlenerstrajecten die zij hebben doorlopen alvorens zij aan het programma bij Stal Mansour begonnen.

Tabel 6 Achtergrondinformatie respondenten Casestudie Stal Mansour (n=13)

Twee veteranen werken nog steeds voor de politieorganisatie.	UNTSO (Midden Oosten)	n=1
De overige veteranen traden uit dienst tussen 1983 en 2012	UNFYCYP (Cyprus)	n=2
	NAVO-missies (waarnemer Warschaupact)	n=1
	UNIFIL (Libanon)	n=1
	UNPRFOR (Voormalig Joegoslavië)	n=3
	KFOR (Kosovo)	n=1
	IFOR (Voormalig Joegoslavië)	n=1
	SFOR (Voormalig Joegoslavië)	n=2
	ISAF Task Force Uruzgan (Afghanistan)	n=1
	Individuele Politiemissie Bonaire	n=1
Aantal dienstjaren tussen 5 en 33 jaar, waarvan zes veteranen minder dan tien jaar in dienst waren.	Tien veteranen hebben een uitzendverleden. Twee veteranen werden drie keer en een veteraan werd twee keer uitgezonden.	
Rang/Functie: Korporaal 1 n=4 (postcommandant), Sergeant 1 n=2 (rij- en bergingsinstructeur), Eerste luitenant, Luitenant kolonel, Brigadier (docent gevaarbeheersing), Senior Forensisch onderzoeker, Inspecteur van politie, Hoofdagent (generalist tactiek), technisch specialist	Alle veteranen hebben professionele hulp gehad voor hun fysieke en geestelijke gezondheidsproblemen, namelijk: therapie bij een psycholoog, De Sinai clinic, EMDR, buddyhond, hulphond, Behandeling bij centrum '45. Zeven veteranen ontvangen nog steeds hulp uit de reguliere zorg- en hulpverlening (maatschappelijk werk, psycholoog, lotgenoten contact en workshops BNMO).	
	Welke vorm van (professionele) hulpverlening, activiteiten of interventies hebben het meest bijgedragen aan het verbeteren van uw dagelijks functioneren?	
	PMT, Aggressie Regulatie Training, behandeling bij psychater, slaapmedicatie, traumaverwerking (n=5), EMDR (n=3), dieptepsychologie, motorrijden, de omgang met paarden (n=6) en vrijwilligerswerk, lotgenotengroep, Sinai Clinic-centrum (n=3), buddyhond, healing Tao, zijns-georiënteerde meditatie, personal coach.	

De veteranen gaven de volgende redenen aan voor deelname aan het programma van Stal Mansour: *"Ik ben gevraagd door John Suijkerbuijk [organisator programma vanuit Hephaistos] om deel te nemen...", "Contact lotgenoten, stress en spanning reguleren om de week leefbaarder te maken. Slechte ervaringen met praat sessies bij MGGZ. Dit kwam op mijn pad en het voelde goed", "Had al eerder kennis gemaakt met 'spiegelen met paarden'. Aanmelden was nu een mooie kans op een vervolg", "Rust vinden bij paarden. Afstand tot huisadres was kort", "Het totaalpakket wat voor mij ontzorgend is", "Om beter te voelen en weer bij iets te horen", "Om te ervaren of mijn levenskwaliteit met behulp van contact met paarden omhoog zou gaan", "Werken met paarden", "Het terugvinden van de passie om paard te rijden en angst overwinnen", "Na een diagnose PTSS zag ik een oproep bij BNMO waar om deelnemers gevraagd werd. Ik heb al eerder het jaar ervoor iets bijzonders met een paard meegemaakt en ik besloot me daarom aan te melden", "Omdat ik rust en ontspanning nodig had en wist hoe dieren daar een positief effect op hebben", "Ik ben alleen, heb ook geen vrienden, en dieren zijn belangrijk voor me, ik kan makkelijker met dieren omgaan dan met mensen. Ik ben graag bij de paarden" en "Contact met mijn eigen gevoel zonder daarover in gesprek te gaan, bewust worden hoe mijn uitstraling/gemoedstoestand invloed heeft op anderen".*

Alle deelnemers hebben als gevolg van hun werk bij defensie en/of politie een posttraumatische stressstoornis ontwikkeld. Een paar veteranen geven daarnaast aan depressieve gevoelens te hebben

en soms agressief te zijn, chronische woede te voelen. Verdere gezondheidsklachten opgelopen tijdens de (voormalige) militaire en/of politieloopbaan beschrijven veteranen als volgt: *“Slecht slapen, moeite met plannen organiseren en concentratie houden, veel pijn in gewrichten, hoofdpijn, vermoeid, altijd spanning in het lijf, prikkelbaar”*. Ook een andere veteraan geeft aan een laag energieniveau te hebben en zeer stressgevoelig te zijn: *“PTSS, en daardoor ben ik zéér stressgevoelig. En is er veel stress dan kunnen depressieve gevoelens optreden. Ook is fysiek mijn energieniveau omlaag gegaan. Ook ervaar ik slaapklachten”*. Een veteraan beschrijft de ervaren gezondheidsproblemen als volgt: *“Slaapproblemen, continu spieren die vast zitten, hoofdpijn, buikkrimp in combi met diarree, depressiviteit, concentratie- en geheugenproblemen, moeite met reguleren van emoties, heel snel overprikkeld, snel uitgeput (dus anders dan bijv. alleen moe zijn), wanneer ik overprikkeld ben en/of uitgeput dan kan ik niet goed meer focussen met m’n ogen en begin ik te loensen, lage weerstand, oorsuizen in periodes wanneer spanning hoger is”*.

In beginsel werd voor elke deelnemer een vaste activiteit met het paard bepaald. Na de eerste lock down als gevolg van COVID-19 zijn paardrijden en koetsieren/mennen nauwelijks meer mogelijk en nemen alle deelnemers deel aan grondwerk. Elke sessie start met het verzorgen van de paarden. In Tabel 7 is te zien dat de meeste deelnemers aangeven vanuit het grondwerk (dit waren uiteindelijk freestyle oefeningen) met het paard te werken. Ook zien we in dezelfde Tabel dat in beginsel velen ook ingedeeld waren om paard te rijden en te mennen.

Tabel 7 Equine Assisted Interventions van het programma bij Stal Mansour (n=13, %)

	Paardrijden	Grondwerk	Mennen	Verzorging van het paard
Ja	61,5	84,6	76,9	76,9
Nee	38,5	15,4	23,1	23,1
Totaal	100	100	100	100

4.4 Methoden van dataverzameling

Voor deze casestudie zijn op twee momenten interviews afgenomen en schriftelijke vragenlijsten ingevuld door de deelnemers aan het programma. In Bijlage 2 t/m 6 zijn de vragenlijsten opgenomen, waarvan in Bijlage 5 de oproep voor het tweede interview.

Het programma startte in februari 2020, waarna de eerste meting plaatsvond op 5 maart 2020. Alle toen acht aanwezige deelnemers werden geïnterviewd en zeven van hen vulden in de weken erna de vragenlijst in. Tijdens de interviews is vooral gevraagd naar de eerste ervaringen met het werken met paarden en naar de verwachtingen van het programma.

De tweede meting vond tien maanden later plaats, in december 2020 en januari 2021. Het programma werd gedurende de periode waarin het onderzoek plaatsvond tweemaal geconfronteerd met strenge maatregelen door COVID-19, namelijk van half maart tot begin juni en vanaf oktober tot januari 2021. De lessen zijn in beide perioden desondanks vrij snel hervat, omdat buiten gewerkt kon worden en in

kleine groepjes. Dat betekent dat de ervaringen die de veteranen in de schriftelijke vragenlijst en interviews deelden zijn opgedaan gedurende ongeveer 36 weken deelname aan het programma.

De tweede vragenlijst werd door alle deelnemers (n=13) ingevuld. Vier veteranen wilden daarnaast hun ervaringen delen in een gesprek met de onderzoekers. De interviews tijdens deze tweede meting waren meer diepgaand dan tijdens de eerste meting, mede omdat de respondenten ondertussen aanzienlijk meer ervaring met EAI hadden opgedaan. Gevraagd werd naar reflecties, ervaringen, verwachtingen en belevingen. Zowel tijdens het eerste als tweede interview werd gewerkt met een semigestructureerd interviewprotocol. In Bijlage 4 zijn de interviewvragen opgenomen van het eerste interview, in Bijlage 6 de template van het tweede interview.

4.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Zowel de validiteit en betrouwbaarheid van een onderzoek wordt vergroot door¹⁵ gebruik te maken van gestandaardiseerde meetinstrumenten en van methoden-triangulariteit. Er is voor de casestudie zowel gebruik gemaakt van een schriftelijke vragenlijst, gebaseerd op gestandaardiseerde meetinstrumenten, als van data verzameld op basis van semi-gestructureerde gesprekken met de veteranen. Ook bevatten de vragenlijsten enkele open vragen om veranderingen in welzijn, dagelijks functioneren en klachten te kunnen evalueren. Om daarover uitspraken te kunnen doen moet data worden verzameld onder dezelfde mensen en op meerdere momenten. Ook dat hebben we voor deze casestudie gedaan (maart 2020 en december 2020/januari 2021).

Voor de eerste meting zijn de interviews door een van de onderzoekers¹⁶ fysiek afgenomen bij Stal Mansour, veelal per twee veteranen, op 5 maart 2020 (Bijlage 4). De schriftelijke vragenlijst (Bijlage 2) was een papieren lijst die de respondenten per post of bij het volgende bezoek aan Stal Mansour konden inleveren bij de onderzoekers. De tweede vragenlijst is via een online enquête uitgezet. De vier interviews gedurende de tweede meting vonden online plaats met het programma Microsoft Teams en werden steeds door twee onderzoekers afgenomen.

In de tweede vragenlijst zijn ten opzichte van de eerste vragenlijst enkele aanvullende en verdiepende vragen opgenomen, bovenop dus de vragen naar de achtergrond van de respondenten en de gestandaardiseerde meetinstrumenten met vragen over welzijn, psychologische veerkracht en coping-strategieën. Deze aanvullende vragen hadden als doel de ervaren impact van deelname aan EAI bij Stal Mansour beter te kunnen duiden (vragen 27/35 Bijlage 3). Hiertoe zijn enkele additionele gesloten vragen toegevoegd en is aan elk gestandaardiseerd instrument een verdiepende open vraag toegevoegd. In Bijlage 3 is te zien welke vragen dit zijn (vraag 18 en 19 bij welzijn; vraag 24 en 25 bij coping-strategie; vraag 27/30 bij psychologische veerkracht en zelfvertrouwen). Met deze vragen is direct gevraagd naar merkbare effecten van het programma bij Stal Mansour en naar welke andere hulpverleningsprogramma's de respondenten volgen en/of gevolgd hebben. Deze aanvullende vragen zijn ook gesteld in het tweede interview waarvoor we vier veteranen spraken.

¹⁵ Met toestemming van de ontwikkelaars van deze meetinstrumenten (Garnefski e.a., 2002 en Van der Meer e.a., 2018).

¹⁶ Bas Groeneveld verzamelde in maart 2020 de data voor deze eerste meting en studeerde daarmee medio dat jaar af bij de Nederlandse Defensieacademie.

De verzamelde data uit de tweede vragenlijst zijn volledig betrouwbaar omdat alle veteranen die destijds aan het programma deelnamen de vragenlijst ingevuld hebben. De data uit de eerste vragenlijst is met een respons van 41% minder betrouwbaar. Dat beïnvloedt de uiteindelijke resultaten over de vergelijking tussen T1 en T2 negatief. Tegelijkertijd is dit onderzoek een casestudie wat betekent dat op basis van de onderzoeksresultaten die voortkomen uit deze studie in beginsel alleen betrouwbare uitspraken gedaan kunnen worden over EAI bij Stal Mansour.

Naast de deelname aan het programma krijgt de helft van de deelnemers (bijna 53,8%) professionele hulp. De veteranen hebben bijvoorbeeld gesprekken met een psycholoog, maatschappelijk werker, nemen deel aan lotgenotengroepen bij Stichting de Basis waar zij aan diverse activiteiten deelnemen, volgen behandelingen bij centrum '45, of noemen begeleid te worden door een coach (voor re-integratie tweede spoor). Drie van de dertien veteranen ontvangt naast het programma bij Stal Mansour geen hulpverlening meer. Omdat het grootste deel van de deelnemers naast het programma bij Stal Mansour nog andere hulpverleningsprogramma's doorloopt is het meten van statistische betrouwbare effecten van EAI op de vermindering van geestelijke gezondheidsproblemen en verbeteren van dagelijks functioneren lastig. Ook ontbreekt bij Stal Mansour een gestandaardiseerde manier van werken, zoals bij geprotocolleerde behandelingen gedaan wordt, en er is geen sprake van bijhorende methodische begeleiding door zorgprofessionals. Een navolgbaar behandelplan mist daarmee waardoor statistisch betrouwbaar onderzoek naar effecten niet mogelijk is. De sessies worden ook niet individueel geëvalueerd, waardoor het bijstellen van doelen niet systematisch kan plaatsvinden, en eventuele verbeteringen in het welzijn en het dagelijks functioneren worden niet structureel gemonitord. De instructeurs begeleiden de deelnemers en de paarden wel op zorgvuldige wijze en volgens het principe van *Natural Horsemanship*, waardoor de deelnemers gericht ervaringen opdoen in contact met het paard. Deze ervaringen en de door henzelf ervaren effecten daarvan op het welzijn en dagelijks functioneren worden in dit onderzoek beschreven.

Dat het meten van effecten van EAI lastig is wil niet zeggen dat de resultaten in het geheel niets zeggen. In zowel de eerste als tweede vragenlijst zijn zoals gezegd drie gestandaardiseerde meetinstrumenten opgenomen voor het meten van welzijn, coping-strategie en psychologische veerkracht. Al deze meetinstrumenten blijken ook in dit onderzoek betrouwbare inzichten te geven, en we zien zelfs voornamelijk hoge scores op de interne validiteit (cronbach's alpha). Hieronder gaan we per meetinstrument in op de betrouwbaarheid van de schalen.

Interne consistentie (validiteit) van de gestandaardiseerde meetinstrumenten

Welzijn

Voor het meten van Welzijn maken we gebruik van de *General Health Questionnaire (GHQ)* welke bestaat uit 12 vragen die op basis van een 4-punts Likertschaal (van 0 tot 3: 'helemaal niet'/'meer dan gewoonlijk') beoordeeld worden. De vraag die beoordeeld moet worden is: *"De volgende 12 vragen gaan over gevoel van welzijn in uw dagelijks leven. Wilt u steeds bij elke vraag het antwoord aangeven dat voor u het meest van toepassing is?"*. De totaalscore wordt berekend om uitspraken te kunnen doen over mate van ervaren welzijn. De score loopt van 0 t/m 36, waarbij een hogere score een meer negatief ervaren welzijn weergeeft (Koeter & Ormel, 1991). In Bijlage 3 vraag 17 staan de items van de

GHQ. De betrouwbaarheid van de schaal is in ons onderzoek is $\alpha=0,81$.¹⁷ In Tabel 8 zijn de (ongespiegelde¹⁸) resultaten van de gemiddelde scores op de items (en standaarddeviaties) te zien voor de 12 vragen van de GHQ.

Tabel 8 Gemiddelde scores (helemaal niet=0) op indicatoren voor ervaren welzijn (n=13)

Gevoel van welzijn in het dagelijks leven afgelopen tijd	Gemiddelde score per item	Standaarddeviatie	N
Onder druk staan	1,8	0,7	13
Concentratievermogen (positief)	1,1	0,8	13
Zinvol bezig (positief)	0,9	0,8	13
Problemen onder ogen zien (positief)	1,5	0,9	13
Beslissingen kunnen nemen (positief)	1,3	0,8	13
Slaaptekort	2,1	0,9	13
Moeilijkheden niet de baas kunnen	1,5	0,8	13
Gelukkig gevoeld (Positief)	1,2	0,7	13
Plezier beleefd (positief)	1,2	0,8	13
Neerslachtig en ongelukkig gevoeld	1,5	0,7	13
Verlies zelfvertrouwen	1,2	1,1	13
Waardeloos gevoeld	0,8	0,9	13

Coping-strategie

De Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) van Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2002) is een multi-dimensionele vragenlijst die is ontwikkeld om te kunnen beoordelen welke cognitieve coping-strategieën een persoon hanteert na het meemaken van een specifieke gebeurtenis. De CERQ bestaat uit 36 items die verwijzen naar wat iemand *denkt* bij het meemaken van stressvolle levensgebeurtenissen. Coping is de poging van een persoon om bepaalde voor hem of haar belastende situaties, dat wil zeggen situaties gekenmerkt door pijn, bedreiging of uitdaging, de baas te worden (Rietveld, 2009). Een individu kan een ‘probleemgerichte coping’ hanteren. In dat geval hanteert hij alle coping-strategieën die rechtstreeks op de stressor – het probleem of voorval – gericht zijn. Een persoon kan ook ‘emotiegerichte coping’ hanteren. Deze strategieën omvatten de attitude om niet zozeer de stressor zelf, maar om de emoties te reguleren die met de stressor te maken hebben. De probleemgerichte coping, zoals ‘concentreren op planning’ en ‘positief herinterpreteren’, wordt over het algemeen als meer functioneel beschouwd dan de emotiegerichte coping-strategieën (Garnefski e.a., 2002), zoals ‘jezelf de schuld geven’ en ‘rumineren’ (herhaaldelijk overdenken, malen). Het gaat bij de CERQ om het meten van wat iemand denkt na een negatieve situatie of gebeurtenis, en dus niet

¹⁷ De volgende items moesten voor berekening van de betrouwbaarheid van de schaal (cronbach's alpha) en van de gemiddelde somscores op de items gespiegeld worden: Heeft u zich de laatste tijd kunnen concentreren op uw bezigheden?, Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad zinvol bezig te zijn?, Bent u de laatste tijd in staat geweest uw problemen onder ogen te zien?, Voelde u zich de laatste tijd in staat om beslissingen (over dingen) te nemen?, Heeft u zich de laatste tijd gelukkig gevoeld?, Heeft u de laatste tijd plezier kunnen beleven aan uw gewone, dagelijkse bezigheden?

¹⁸ De scores zijn hier nog niet gespiegeld, zodat beoordeelt kan worden op welke manier de respondenten gemiddeld genomen op de afzonderlijke items gescoord hebben.

om wat iemand doet. De antwoordschaal van de CERQ loopt op van 1 = (bijna) nooit tot en met 5 = (bijna) altijd. De items zijn verdeeld over negen schalen (coping-strategieën). Van de vier items die bij een coping-strategie horen wordt een somscore berekend. Deze score kan oplopen van 4 tot 20, respectievelijk een 'nooit' tot 'vaak' gebruikte cognitieve coping-strategie. Maximaal 1 van de 4 items behorend bij een schaal mag 'missing' zijn. De 'missende' score wordt in dat geval vervangen door het gemiddelde van de overige drie scores. Zo krijg je, ook in het geval van een missende waarde, weer een schaalscore die kan lopen van 4 tot 20 (Garnefski e.a., pag. 10). In Bijlage 3 vraag 22 zijn de items per coping-strategie te lezen. De betrouwbaarheid van de schalen is matig tot hoog ($\alpha=0,61/0,97$). In Tabel 9 zijn de waarden van cronbach's alpha, gemiddelde somscore en standaarddeviatie te zien voor de negen schalen van de CERQ.

Tabel 9 Betrouwbaarheid van de schalen en gemiddelde somscore (bijna nooit/nooit=somscore 4) per coping-strategie (n=13).

Gedachten na het meemaken van een vervelende situatie	Gemiddelde somscore	Standaarddeviatie	Cronbach's Alpha
Jezelf de schuld geven* gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen	8,3	3,2	0,87
Anderen de schuld geven gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen	6,5	3,6	0,97
Rumineren* het alsmatig denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de negatieve gebeurtenis	9,9	2,7	0,61
Accepteren* gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is	13,3	2,4	0,63
Relativeren in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan	9,8	3,3	0,80
Concentreren op planning* denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan	12,1	3,2	0,69
Concentreren op andere positieve zaken het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie	10,1	3,2	0,88
Catastroferen steeds terugkerende gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest	5,8	2,9	0,81
Positief Herinterpreteren* in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in termen van persoonlijke groei	11,6	3,1	0,75

*Op deze coping-strategieën werd in de eerste meting het hoogst gescoord.

Psychologische veerkracht

Psychologische veerkracht is in dit onderzoek gemeten met de Resilience Scale (RES). Deze bestaat uit 9 items om psychologische veerkracht in kaart te brengen. Meer precies brengt de vragenlijst de persoonlijke beoordeling van individuen in kaart ten aanzien van de mate waarin zij zichzelf als 'veerkrachtig' beoordelen. De items die psychologische veerkracht in het instrument conceptualiseren hebben betrekking op: vertrouwen in mijzelf, moeite met aanpassen, doorzettingsvermogen, weerbaarheid, veerkracht, flexibiliteit, eigenwaarde, veel tegelijk aankunnen, en zelfgeloof.

De totaalscore op de SER kan berekend worden door alle individuele scores per item op te tellen (score loopt per item van 0 tot 4). De maximum score op de schaal is 36. De antwoordcategorieën van de RES lopen van 'helemaal niet mee eens = 0 tot en met helemaal mee eens = 4'. Met items 1 t/m 5 en 7 wordt de mate van self-efficacy gemeten ($\alpha=0,89$) en mate van zelfvertrouwen met de items 6, 8 en 9 ($\alpha=0,95$). Een hogere totaalscore (0 t/m 36) betekent een grotere mate van psychologische veerkracht (Van der Meer e.a., 2018). In Bijlage 3 zijn bij vraag 26 de negen items van de RES te zien. In ons onderzoek is de betrouwbaarheid van de schaal hoog ($\alpha=0,98$). In Tabel 10 zijn de waarden van de gemiddelde score per item en de standaarddeviatie te zien voor de negen items van de RES.

Tabel 10 Gemiddelde score (4=helemaal mee eens) bij indicatoren voor Psychologische Veerkracht (n=13)

Bij moeilijke situaties ...	Gemiddelde score		N
	per item	Standaarddeviatie	
Heb ik vertrouwen in mijzelf	2,1	1,1	13
Kan ik me makkelijk aanpassen	2,5	1,1	13
Heb ik doorzettingsvermogen	3,2	1,1	13
Ben ik weerbaar	2,2	0,9	13
Ben ik veerkrachtig	1,8	0,9	13
Ben ik flexibel	1,7	1,0	13
Waardeer ik mijzelf	2,1	1,0	13
Kan ik veel tegelijk aan	1,1	0,9	13
Geloof ik in mijzelf	2,1	1,1	13

Data-analyse

De data voor deze casestudie is zoals gezegd op twee momenten verzamelend en de dataset bestaat uit zowel kwantitatieve en kwalitatieve data. Hieronder is uiteengezet hoe de verschillende data verwerkt en geanalyseerd zijn.

Kwantitatieve data op basis van de schriftelijke vragenlijst

Voor het beoordelen van de betrouwbaarheid (interne consistentie) van de schalen van de gestandaardiseerde meetinstrumenten (welzijn, coping-strategie en psychologische veerkracht), alsook voor de analyse van de antwoorden bij de gestandaardiseerde meetinstrumenten en aanvullende gesloten vragen is het programma SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) gebruikt. Gebruik is gemaakt van beschrijvende statistiek (berekening somscores, gemiddelden en standaarddeviaties) en van schaal-analyse.

Kwalitatieve data op basis van de schriftelijke vragenlijst

De antwoorden op de aanvullende en verdiepende open vragen in de tweede vragenlijst fungeren als aanvulling op de kwantitatieve data die hiermee tevens geïnterpreteerd kan worden. De beschrijvingen van de veteranen die betrekking hebben op ervaren veranderingen in welzijn, coping-strategieën (omgaan met lastige situaties), psychologische veerkracht (en zelfvertrouwen) en dagelijks functioneren zijn gecodeerd. Op basis hiervan zijn de volgende thema's geïdentificeerd:

1. Zelfacceptatie;
2. zelfinzicht door feedback van het paard;
3. kunnen ontspannen en gelukkiger voelen;
4. meer zelfvertrouwen en positiviteit;
5. leren met gevoel van hevige stress om te gaan;
6. leren in het hier en nu te zijn;
7. meer veerkrachtig zijn;
8. sociaal functioneren gaat gemakkelijker;
9. het gevoel meer structuur te hebben.

Het even kunnen ontspannen en het gelukkiger voelen/positiever zijn door de wekelijkse deelname aan het programma vormen naast het vergroten van zelfinzicht en zelfvertrouwen de belangrijkste ervaringen. In dit hoofdstuk zijn de resultaten van de vier open vragen verder afzonderlijk, vooral op basis van citaten beschreven. Hiervoor is gekozen omdat we op die manier in de rapportage over de resultaten zo dicht mogelijk bij het narratief van de veteranen die aan deze casestudie deelnamen kunnen blijven.

Kwalitatieve data interviews

Om over de interviews onderzoeksresultaten te kunnen beschrijven, zijn deze opgenomen en getranscribeerd, waarna de fragmenten gecodeerd zijn. Omwille van de vertrouwelijke omgang met de verzamelde interviewdata zijn de transcripten niet in deze publicatie opgenomen. De groep deelnemers is immers zo klein dat de gespreksverslagen rechtstreeks naar de geïnterviewden terug te leiden zijn. Voor het beschrijven van de interviewdata is voor datareductie eerst gebruik gemaakt van open coderen, waarna vervolgens overgegaan is op clustering van thema's en daarmee op axiaal coderen. Dit leidde tot de volgende vijf thema's: relaas, klachten/therapieën, relatie met andere mensen, paard en veteraan en ervaringen met veranderingen. De gevonden concepten geven aanleiding tot theorievorming en geven aan dat de onderzoeksresultaten zowel maatschappelijke als wetenschappelijke relevantie kennen.

4.6 Vragenlijstonderzoek

4.6.1 Veranderingen volgens de statistische analyses van de resultaten uit de gestandaardiseerde meetinstrumenten (meting 1 en 2)

Hieronder volgt een overzicht van de resultaten uit de vragenlijsten welke tijdens de twee metingen onder respectievelijk 8 en 13 respondenten is afgenomen. De resultaten zijn interessant en bieden een inzicht in de ontwikkeling in de gesteldheid van de respondenten, waarbij de eerste meting een beeld geeft tijdens de aanvangsfase van het programma bij Stal Mansour en de tweede meting vooral de veranderingen en gemoedstoestand van de veteranen verderop in het programma weergeeft. In de resultatenweergave worden telkens eerst de resultaten van de eerste meting genoemd, gevolgd door de resultaten van de tweede meting.

Resultaten General Health Questionnaire (GHQ)

De GHQ-vragenlijst bestaat zoals gezegd uit 12 vragen of items die beantwoord moeten worden met een 4 puntsschaal (van 0 tot 3). Deze score wordt gebruikt om een totaalscore te genereren tussen 0 en 36 punten, waarbij een hogere score een slechtere uitkomst op het welzijn van de deelnemer weergeeft (Koeter & Ormel, 1991). De General Health Questionnaire bevat de items: slaapttekort, onder druk staan, concentratievermogen, zinvol bezig, problemen onder ogen komen, beslissingen kunnen nemen, moeilijkheden niet de baas kunnen, gelukkig gevoeld, plezier beleefd, neerslachtig en ongelukkig, verlies zelfvertrouwen, waardeloos voelen. Tabel 11 geeft de scores weer op de GHQ zoals deze tijdens de twee metingen gemeten zijn.

Bij de eerste meting heeft één respondent de GHQ niet ingevuld, deze persoon is daarom niet meegenomen in de resultaten (n=7). In onderstaande tabel is te zien dat het gemiddelde op de GHQ (Mean) van de respondenten 23 is. Op individueel niveau variëren de scores van 18 tot 26 punten.

Tabel 11 General Health Questionnaire

	T1					T2				
	N	Min	Max	Mean	Std. D.	N	Min	Max	Mean	Std. D.
	7	18	26	23,0	3,4	13	9	28	19,8	5,5
Valid N (listwise)	7					13				

De tweede meting resulteert in een gemiddelde score van 19,8. Dat wil zeggen dat het gevoel van welzijn van de veteranen sterker is geworden en dat in minder sterkere mate emotionele spanning ervaren wordt in vergelijking met de eerste meting in maart 2020. Gezien de kleine steekproef dienen we echter voorzichtig te zijn met deze uitspraken, omdat significantietoetsing hier niet zinvol is. De lagere score op de GHQ moet daarom vooral als indicatief gezien worden en niet als statistisch bewezen. Wat we verder zien is dat de individuele somscore op de GHQ in de tweede meting tussen de 9 en 28 loopt, waarbij tien veteranen hoger scoren dan 15 en zes zelfs boven de 20 (vijf bij de eerste meting).

In hoeverre verschillen deze scores van een “normaal gemiddelde” score? Uit onderzoek van Moelker en Andres (2016) komt naar voren dat “een welzijnsscore tussen 11 en 12 gebruikelijk is in normale omstandigheden. Een score van 15 of hoger wijst op emotionele spanning. Een score boven 20 duidt op ernstige emotionele problemen”. Een gemiddelde score onder de respondenten van respectievelijk 23 en ruim 19, en het feit dat van de totale groep een groot deel op beide tijdstippen een score van boven de 20 heeft, geeft aan dat de veteranen uit het onderzoek emotionele spanning ervaren en dat een aanzienlijk deel zelfs ernstige emotionele problemen ervaart.

Resultaten Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

De tweede schaal die in de vragenlijst gebruikt is, betreft de CERQ. Met behulp van de CERQ kan worden vastgesteld welke cognitieve coping-strategieën iemand hanteert na het meemaken van negatieve gebeurtenissen of situaties (Garnefski e.a., 2002). De CERQ is een zeer eenvoudig af te nemen, 36 items tellende, zelf-rapportage vragenlijst. De vragenlijst is zowel op theoretische als op empirische basis ontwikkeld en meet negen verschillende cognitieve coping-strategieën. De 36 items zijn onderverdeeld over 9 schalen. Sommige van deze schalen zijn voorbeelden van probleemgerichte coping terwijl andere schalen meer betrekking hebben op emotiegerichte coping. In Bijlage 3 bij vraag 22 zijn de items van de CERQ te zien en in Tabel 9 de negen subschalen (Garnefski e.a., 2002, pag. 7).

In Tabel 12 is een overzicht gegeven van de scores per subschaal, zoals deze gemeten zijn over de twee metingen heen. Uit de tabel valt op te maken dat de veteranen gemiddeld alle 9 bovengenoemde cognitieve coping-strategieën hanteren, waarbij we bij de eerste meting een hogere score zien op de subschalen 1, 2, 3, 5 en 6. Bij de eerste meting werden deze strategieën door de respondenten dus gerapporteerd als de meest gebruikte coping-strategieën. Bij de meting op tijdstip twee ligt het accent op 2, 5 en 6, een verschuiving die in de richting lijkt te gaan van meer positieve coping-strategieën als accepteren, concentreren op planning, en positieve herinterpretatie. Meer negatieve coping-strategieën zoals anderen de schuld geven, catastroferen en je zelf de schuld geven blijken bij meting twee minder populair. Wederom, zonder hier statistische consequenties aan te verbinden, kunnen de ontwikkelingen bij de veteranen beschreven worden als gaande in een positieve richting.

Tabel 12 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire¹⁹

	T1					T2				
	N	Min	Max	Mean	Std. D.	N	Min	Max	Mean	Std. D.
CERQ_1	8	7	20	13,4	4,3	13	4	16	8,2	3,2
CERQ_2	8	7	17	12,4	3,6	13	10	20	13,3	2,4
CERQ_3	8	10	17	12,8	2,8	13	4	15	9,9	2,7
CERQ_4	8	4	13	8,3	2,7	13	4	15	10,1	3,2
CERQ_5	8	10	18	13,9	2,9	13	4	15	12,0	2,9
CERQ_6	8	8	18	12,0	3,1	13	4	16	11,6	3,1
CERQ_7	8	4	14	10,1	3,6	13	4	16	9,8	3,3
CERQ_8	8	4	1	7,6	3,6	13	4	14	5,8	2,9
CERQ_9	8	4	15	9,5	4,3	13	4	17	6,5	3,6
Valid N (listwise)	8					13				

Resultaten Resilience Evaluation Scale (RES)

De derde schaal in de vragenlijst die een vergelijking tussen de twee metingen toestaat betreft de RES, een schaal die de veerkracht meet. De RES is een vragenlijst bestaande uit 9 items om psychologische veerkracht in kaart te brengen. Meer precies brengt de vragenlijst de persoonlijke beoordeling van individuen in kaart ten aanzien van de mate waarin zij zichzelf als 'veerkrachtig' beoordelen. De items die veerkracht in het instrument conceptualiseren hebben betrekking op: vertrouwen in mijzelf, moeite met aanpassen, doorzettingsvermogen, weerbaar, veerkrachtig, flexibel, eigenwaarde, veel tegelijk aankunnen, zelfgeloof.

De totaalscore op de SER kan zoals gezegd berekend worden door alle individuele scores per item op te tellen (score loopt per item van 0 tot 4) met een maximum van 36 punten. Hogere scores geven daarbij een grotere mate van psychologische veerkracht aan (Van der Meer e.a., 2018). Tabel 13 toont, over de twee metingen heen genomen, de persoonlijke beoordeling van de respondenten over de mate waarin zij zichzelf als 'veerkrachtig' beoordelen.

De gemiddelde score voor de eerste meting komt uit op 11,5 punten, waarbij de scores op individueel niveau variëren tussen 6 en 20 punten. Uit het validiteitsonderzoek van de RES (van der Meer e.a., 2018, pag. 6) komt een "normaal gemiddelde" score van 26 punten naar voren. Het grote verschil met de scores van de respondenten toont aan dat het overgrote deel van de groep zichzelf ten tijde van de eerste meting niet als 'veerkrachtig' beschouwt.

¹⁹ CERQ 1. Jezelf de schuld Geven; CERQ 2. Accepteren; CERQ 3. Rumineren; CERQ 4. Concentreren op andere, positieve zaken; CERQ 5. Concentreren op planning; CERQ 6. Positief herinterpreteren; CERQ 7. Relativeren; CERQ 8. Catastroferen; CERQ 9. Anderen de schuld geven.

Op tijdstip twee blijkt de situatie geheel veranderd! De respondenten scoren nu veel hoger dan tijdens de eerste meting. Met een gemiddelde van 18,7 scoren zij op veerkracht wel lager dan het referentieonderzoek dat Van der Meer e.a. in 2018 ter validatie uitvoerden (het gemiddelde daarvan was zoals gezegd 26 punten), maar gesproken kan worden van een aanzienlijke verbetering. Een statistische toets heeft met deze kleine aantallen weinig zin, maar de trend wijst voor de derde keer naar een positieve ontwikkeling onder de groep onderzochte veteranen. Of deze ontwikkelingen aan de experimentele factor, namelijk het contact met paarden en de training, toegeschreven kan worden kan niet bewezen worden. De plausibiliteit van de relatie tussen EAI en welzijn en veerkracht is met de gedane bevindingen wel degelijk vergroot, aangezien consistent sprake is van een positieve trend in de meting van welzijn, coping en veerkracht wel degelijk vergroot.

Tabel 13 Resilience Evaluation Scale

	T1					T2				
	N	Min	Max	Mean	Std. D.	N	Min	Max	Mean	Std. D.
RES	8	6	20	11,5	4,7	13	,00	25	18,7	6,8
Valid N (listwise)	8					13				

4.6.2 Ervaren veranderingen door deelname aan het programma bij Stal Mansour zoals beschreven bij de verdiepende open vragen (meting 2)

Met de vragenlijst voor de tweede meting is expliciet gevraagd naar welke veranderingen de deelnemers aan het programma bij Stal Mansour hebben ervaren. Hiervoor zijn aan elk gestandaardiseerd meetinstrument (dus aan de GHQ, CERQ en RES) een of meerdere verdiepende open vragen toegevoegd. Gevraagd is naar veranderingen sinds de deelname aan het programma bij Stal Mansour in ervaren welzijn, in fysieke en mentale klachten, alsook als het gaat om de omgang met een vervelende situatie (coping-strategie). Daarnaast is gevraagd naar merkbare veranderingen in zelfvertrouwen (psychologische veerkracht) en in het dagelijks functioneren. In Bijlage 3 is te zien welke vragen dit zijn²⁰.

In deze paragraaf worden deze ervaringen in bovenstaande volgorde beschreven, maar eerst beschrijven we de door de veteranen ervaren kwaliteit van het contact met het paard (Tabel 14).

Kwaliteit van contact met het paard

In contact met het paard ervaren de meeste deelnemers dat het paard hen spiegelt, zowel als het gaat om vertoond gedrag als om hetgeen op dat moment gevoeld wordt. Een kleine meerderheid rapporteert dat het paard hen een veilig gevoel geeft (53,8%).

²⁰ Verandering sinds de deelname aan het programma bij Stal Mansour in gevoel van welzijn (vraag 18 en 19); Geleerd om gemakkelijker met een vervelende situatie om te kunnen gaan / coping-strategie (vraag 24 en 25); Zelfvertrouwen vergroot door deelname aan het programma en verandering in functioneren in het dagelijks leven / psychologische veerkracht (vraag 27/30).

Tabel 14 Kwaliteit van het contact met het paard (n=13)

	Een band met het paard	Laat het paard me zien hoe ik me voel	Laat het paard me zien hoe ik mij gedraag	Het paard geeft mij een veilig gevoel	Het paard stelt me op mijn gemak	Het gevoel dat het paard mij begrijpt
Ja	76,9	92,3	76,9	53,8	61,5	64,2
Nee	23,1	7,7	23,1	46,2	38,5	35,8
Totaal	100	100	100	100	100	100

Andere ervaringen die door de veteranen worden beschreven zijn:

- Het paard oordeelt nooit;
- Het rijden op een paard maakt dat ik alle andere gedachten achter me kan laten;
- Het paard maakt emoties los, die met allerlei therapie nooit los zijn gekomen. Het gaf me een gevoel weer te kunnen voelen;
- Het paard neemt mijn stress weg;
- Ik beleef in het contact met het paard succesmomenten, terwijl in mijn persoonlijk leven door de PTSS veel dingen niet lukken of niet meer standhouden, zoals relaties, werk;
- Je kunt jezelf zijn.

Ervaren verandering in gevoel van welzijn

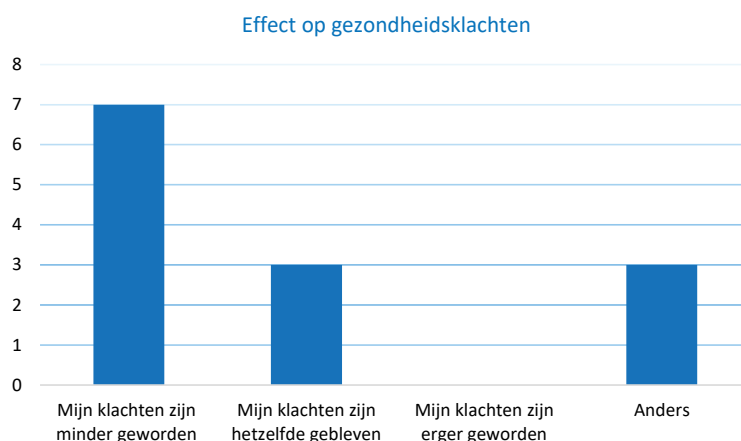
Alle deelnemers geven aan dat hun welzijn veranderd is sinds de deelname aan het programma. Een veteraan geeft aan meer rust te ervaren na de ochtend bij Stal Mansour en zegt daarover: *“Ga er iedere keer met spanning heen en kom rustiger terug. Heb wel dat ik soms niet wil gaan omdat de confrontatie soms te heftig voelt.”* Een andere veteraan schrijft dat het aanwezig zijn bij Stal Mansour doet opbloeien en dat het lijkt dat het dan allemaal iets beter gaat dan normaal. Een effect ter plaatse lijkt ook door volgend citaat: *“Door contact met de paarden en de rust van een groep lotgenoten kwam ik meer tot mezelf en kreeg ik soms het gevoel dat ik weer meer betrokken was, leef.”* Ook geeft het zijn met de paarden een geluksgevoel, zo beschrijft een vierde veteraan, die zich in het bijzonder erg op zijn gemak zegt te voelen bij dieren, en juist niet bij mensen. Een doorwerking van boven beschreven ervaringen in het dagelijks functioneren lijkt voor deze veteranen echter te ontbreken.

Een duurzaam effect lijkt wel zichtbaar in wat de overige veteranen (n=9) hierover beschrijven. Een veteraan geeft aan: *“Ik kan mezelf beter accepteren zoals ik ben met alles wat daar aan restklachten bij hoort. Dit geeft innerlijk meer rust. Niet meer die hele zware druk op je schouders omdat je beter kunt relativeren.”* Ook wordt een toename in levensvreugde ervaren en een verrijking in inzicht door deelname aan het programma. Verder wordt aangegeven dat het fijn is een dag voor jezelf te hebben en dat ook nog in een omgeving die aangenaam is. Voor een andere veteraan brengt het wekelijkse contact met paarden verbetering in ervaren welzijn. Deze veteraan merkt dit als volgt: *“Ik ben weer in staat om met paarden om te gaan en met paarden te werken ook buiten de manage.”*

Een duidelijk duurzame doorwerking als het om verbetering van ervaren welzijn gaat komt naar voren in volgend citaat: *“De wekelijkse routine bij de paarden houden me echt overeind in zware tijden. Heb twee periodes van extreem veel stress gehad afgelopen maanden. Ben ervan overtuigd dat ik zonder de paarden echt héél erg onderuit zou zijn gegaan. Nu merk ik dat ze stress van me wegnemen.”* Ook de volgende veteraan ervaart duurzaam profijt van het programma: *“Ik ben door de omgang met paarden steeds meer in staat om spanningen in mijn lijf te signaleren en deze los te laten. Ook helpt het mij om bij mijn emoties te komen en deze te uitten. Het heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven en positiviteit.”* Een andere veteraan heeft door het programma *“meer inzicht in hoe ik mij voel/gedraag en hoe dit zich uit naar mijn omgeving.”*

Ervaren verandering in gezondheidsklachten

In de schriftelijke vragenlijst werd bij de tweede meting (met een gesloten vraag) gevraagd naar verandering in gezondheidsklachten sinds de deelname aan het programma bij Stal Mansour. In Figuur 2 zijn de antwoorden te zien bij deze vraag.



Figuur 2 Merkt u dat deze klachten sinds uw deelname aan het programma bij Stal Mansour veranderd zijn? (n=13)

Bij zeven veteranen zijn de gezondheidsklachten verminderd, bij drie zijn deze hetzelfde gebleven. Drie veteranen beschrijven bij deze vraag zelf wat het effect is van deelname aan het programma: *“PTSS zal nimmer meer/minder worden. Het is er, het is deel gaan uitmaken van mijn systeem. Door een training worden de uitingen milder”, “Door omgang met de paarden, door inbreng van de instructeurs, door omgang met de mededeelnemers boek ik overwinningen op mezelf”, “Meer acceptatie in wie ik ben (geworden) en minder drang dit te willen veranderen”.*

Ervaren verandering in coping-strategie

Drie van de dertien veteranen geeft aan dat zijn/haar gedachten na meemaken van een vervelende situatie (coping-strategie) niet veranderd zijn sinds de deelname aan het programma bij Stal Mansour,

met als belangrijkste reden. *“Omdat het maar een kort moment is bij de paarden weet ik niet wat de invloed is op de rest van de week.”*

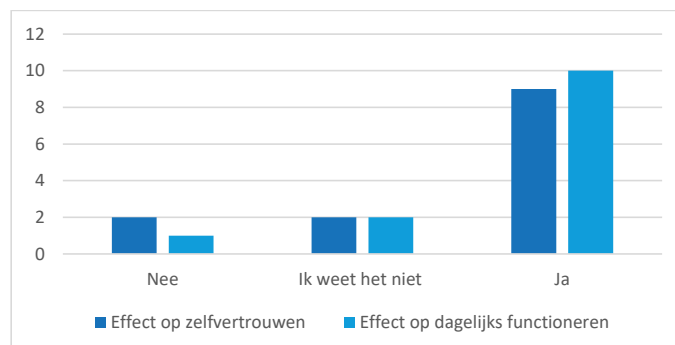
De overige veteranen ervaren wel een positieve doorwerking als gevolg van het programma bij Stal Mansour. Zo beschrijft een veteraan: *“Ze hebben me geleerd om even stil te staan in het hier en nu en goed bij mezelf te voelen wat er met mijn lijf en hoofd gebeurt.”*

Een heel mooi voorbeeld van wat er gebeurt tijdens een sessie en wat een lerende ervaring kan worden genoemd beschrijft een andere veteraan: *“Tijdens het mennen raak ik het contact met het paard geregeld kwijt. In vele gevallen voelt dit als geen sturing, geen controle, beroep op mijn verantwoordelijkheid. Hierdoor (extra) stress, waardoor ik weg glip, bevries, verkramp. Het paard 'dwingt' mij te ontkrampen, te ontdooien, terug te glijden omdat handelen, ingrijpen noodzakelijk is. Halt houden is dan de meest eenvoudige optie. En (mogelijk) daarna weer door. De beweging van wegglijden en weer terug maakt milder, verzacht.”*

Zes veteranen geven aan dat het paard hen leert naar zichzelf te kijken, door de directe feedback die zij van het paard krijgen. Het paard zet aan het denken, wat ruimte in het hoofd geeft. Het paard helpt om de eigen grenzen beter te leren kennen. Een situatie kan vanuit een andere gemoedstoestand - die het contact met het paard brengt - opnieuw benaderd worden. Een veteraan heeft er veel aan te zien dat paarden in het hier en nu leven, en dat ze niet bezig zijn met het verleden of met de toekomst: *“Het is lastig om het toe te passen, maar langzaam leer ik om die gedachten aan dingen uit het verleden te laten voor wat ze zijn. Ze zijn zinloos.”* Een andere veteraan beschrijft: *“Ik voel beter en signaleer eerder bepaalde klachten, die in vervelende situaties of gedachten aan die situaties altijd toenemen. Daardoor lukt het mij beter om controle te houden over die klachten en ze minder erg worden dan voorheen.”*

Ervaren verandering in zelfvertrouwen en dagelijks functioneren

In Figuur 3 is te zien wat de veteranen antwoorden op de twee gesloten vragen over verandering in zelfvertrouwen en dagelijks functioneren, sinds de deelname aan het programma bij Stal Mansour.



Figuur 3 Heeft de deelname aan het programma bij Stal Mansour uw zelfvertrouwen vergroot/Merkt u dat u sinds u meedoet aan het programma anders functioneert in uw dagelijks leven? (n=13)

De veteranen lichten hun antwoord als volgt toe: Twee veteranen geven aan dat zij nog te kort naar de manege komen om veranderingen te kunnen bemerken. Over zelfvertrouwen en dagelijks functioneren beschrijft een veteraan: *“Ik ben mezelf meer gaan begrijpen omdat het paard spiegelt. Dit heeft mij aan het denken gezet.”* Wat betreft dagelijks functioneren: *“Ik maak makkelijker contact, voel me rustiger en durf mensen makkelijker te vertrouwen.”* Het werken met een paard biedt verrijking van inzichten. Een veteraan heeft in het verleden paard gereden en paarden verzorgd. Hij had zelf paarden. Hij vindt het fijn te merken dit weer te kunnen oppakken, en merkt ook dat hij voldoende veerkracht heeft ontwikkeld om nu ook anderen te kunnen helpen. Voor wat betreft het dagelijks functioneren bemerkt hij meer structuur te hebben, en dat een andere (veilige) omgeving hem goed doet. Het bezig zijn met lotgenoten helpt weer een andere veteraan bij het vergroten van zelfvertrouwen. In het dagelijks leven lukt het deze veteraan bovendien om meer open te zijn over zichzelf. Ook een andere veteraan merkt meer zelfvertrouwen te hebben gekregen in de omgang met anderen. Hij geeft aan duidelijker naar anderen toe te zijn en dat hij zijn eigen grenzen beter aanvoelt. Hij durft daarnaast vaker voor zichzelf te kiezen.

Signalen voor een duurzame verbetering in het dagelijks functioneren van veteranen blijkt verder uit de volgende antwoorden: *“Het is fijn te ervaren dat er weer ‘normale’ momenten kunnen zijn en je als ‘gewoon’ persoon word behandeld. Ik functioneer beter, meer concentratie, meer energie en vrolijkheid”, “Ik kan veel meer aan en ben gegroeid in mijn kunnen en beslissen.”* Ook: *“Ik heb geleerd de lat niet te hoog te leggen voor mezelf en de aandacht te leggen op datgene wat wel lukt”,* en *“Beter begrijpen hoe mensen reageren vanuit hun eigen beleving en in reactie tot mijn benadering.”*

Een duurzame groei van hun zelfvertrouwen duiden de veteranen als volgt: *“Meer concentratie en meer contact met anderen”, “Meer zelfvertrouwen doordat ik elke keer weer in het contact met de paarden wat leer. Meer ontspannen in het dagelijks leven”,* en *“Doordat ik daar succeservaringen beleef en zie hoe ik gegroeid ben in wat ik kan met het omgaan met paarden.”*

4.7 Resultaten uit de interviews (meting 1 en 2)

In paragraaf 4.7.1 worden eerst de resultaten uit het eerste interview beschreven. De deelnemers hebben dan nog maar twee bijeenkomsten meegemaakt en er wordt vooral gepraat over ervaringen tijdens de eerste sessie en over verwachtingen voor de komende tijd. In paragraaf 4.7.2 worden de resultaten beschreven uit de interviews die werden afgenomen met vier veteranen, een klein jaar nadat zij met het programma gestart waren. Voor de beschrijving van de ervaringen in meting 1 en 2 blijven we heel dicht bij hetgeen de veteranen zelf verteld hebben.

4.7.1 Uitgesproken ervaringen en verwachtingen gedurende de eerste meting

Zoals eerder beschreven werd de eerste meting afgenomen op 5 maart 2020 tijdens één van de eerste trainingen. Gevraagd werd naar de ervaringen tijdens de allereerste sessie en naar de ervaringen van die ochtend. De respondenten gaven aan de eerste ontmoeting met paarden spannend te vinden en hoge verwachtingen te hebben. Sommigen waren zenuwachtig en hadden iemand meegenomen om zich bij te laten staan. De training startte met een uitleg en een intake die belangrijk was omdat zowel

het welzijn van het dier als de deelnemer in het geding zijn. Zo is het lichaamsgewicht van belang voor de vraag welk paard bereden kan worden. Voorgaande ervaringen en de wijze waarop de ruiters-in-spé in hun vel zitten is bovendien van belang voor de vraag aan welke activiteiten men kan deelnemen om zo een goede en verantwoorde opbouw te verkrijgen. De deelnemers moesten ook aan elkaar wennen. Een voorstelrondje bleek daarom heel nuttig.

Deze respondenten vinden het niet altijd fijn om in grote groepen te verkeren zoals ook uit de gerapporteerde ervaringen met de kennismaking blijkt:

Respondent 1: *“leuk maar ook spannend. Voordat je er bent en dan eh.. Maar vooral wel leuk en interessant. Ook anders als ik had verwacht. Meer echt met het paard bezig, niet zo zeer alleen rijden en weer eraf. Dus uh, ja was goed.”*

Respondent 5: *“Voor mij was het wat hectisch en allemaal nieuwsgierig. Ik stelde mij afwachtend op en kijkend. Op zich was het goed. Wel hectisch en veel indrukken en dan met die paarden en veel mensen en dan ben je meer op aan het letten op andere mensen.”*

Respondent 7: *“Niet negatief, wel veel te druk. Totaal geen duidelijkheid wat we gingen doen. Het is allemaal langs mij heen gegaan. Ik heb het niet negatief ervaren, maar grote groepen is iets wat ik heel vervelend vind.”*

Respondent 8: *“Heel positief. Gewoon omdat er duidelijk werd waar het is, fijn dat er een familielid bij was. En dat er al een beeld werd geschetst van waar we mee bezig zouden zijn.”*

Tijdens de eerste sessie mochten deelnemers onder begeleiding verschillende activiteiten ondernemen. Tijdens dit proces konden de nieuwe deelnemers wennen aan het contact met het paard en kreeg het paard ook de gelegenheid om te wennen. De deelnemers mochten de paarden borstelen en de hoeven uitkrabben. Wat daarbij opviel was dat de deelnemers een rustigere houding aannamen dan tijdens de voorstelronde na de ontvangst. De ontspanning was bij een aantal deelnemers duidelijk zichtbaar doordat bijvoorbeeld trillen van de ledematen stopte. Enkele reacties:

Respondent 1: *“Ja leuk, anders en ik kon gelijk al merken dat de spanning opliep omdat er wat achter mij liep (paard) maar wel dan ook dat het paard dan aangeeft van joh je moet even opletten. Dan komt het wel goed.”*

Respondent 2: *“Ik vind het heel leuk. Het contact met het paard. Het paard zoekt gewoon echt contact met je. Dat vind ik het leuke van paarden. Je krijgt inderdaad gelijk zo’n hoofd in je schouder en dat is eigenlijk niet weg gegaan. Want de oefeningen die we hebben gedaan, de hele tijd dat contact zoeken, vind ik heel fijn.”*

Respondent 4: *“Goed. Ja ik vond het borstelen leuk want dan voel je de warmte van het paard wat ook net werd gezegd. Dat vind ik echt heel prettig. En je bent met zo’n beest bezig en je krijgt dat terug. En met name het lopen door de bak vond ik spannend omdat ik niet weet hoe het paard op mij gaat reageren. Nou dat bleek uiteindelijk best wel goed te zijn. En dat freestyle dan ben je gewoon echt met je lichaam bezig om dat paard te sturen zonder dat je eigenlijk fysiek contact hebt. Als dat werkt is dat mooi om te zien.”*

Respondent 5: *“Ja voor mij is het goed. Jij moet zorgen dat je de leider bent. Dat beest kan niet eerder functioneren of die haalt jouw spanning weg. Dat is mijn spanning. En dan op dat moment ja dan ben ik al tevreden. Daar is het allemaal om te doen.”*

Respondent 6: *“Ja fijn gezelschap, stap voor stap de uitleg. Gestructureerd, dat vind ik zelf altijd heel prettig. En gewoon op een ontspannen manier ermee bezig zijn geweest.”*

Respondent 7: *“Positief, rustige omgeving en een fijn gezelschap.”*

Respondent 8: *“Heel positief, veel info gehad. Ik heb helaas naast PTSS ook ADD dus dat blijft nog hangen ook. Ik heb het heel positief ervaren. In een woord heel positief.”*

Uit bovenstaande citaten komt duidelijk naar voren dat de ervaringen van de deelnemers zeer positief zijn. Het werken met paarden wordt als *“leuk”* ervaren. Daarnaast vindt men de sessie *“heel prettig en fijn”*. Het werken met de paarden haalt volgens de respondenten de spanning weg, zorgt voor ontspanning bij de deelnemers. Respondent 3 noemde tegelijkertijd dat het werken met de paarden ook confronterend kan zijn, omdat ze aan de deelnemers laten weten of zij wel of niet *“de baas”* zijn. Ondanks de nog geringe ervaring geven de respondenten aan dat het contact het een en ander met hen doet. Zij reflecteren ook heel duidelijk op het eerste contact met het paard. Zoals onderstaande citaten laten zien zijn de respondenten zich nu al bewust van onder meer het spiegelend karakter van het contact en de interactie met het paard.

Respondent 2: *“Het maakt mij rustig en ik word er vrolijk van.”*

Respondent 3: *“Ja inderdaad rustig en het maakt mij vrolijk. Ik heb een mindere conditie maar anders had ik nog wel een tijdje door kunnen gaan.”*

Respondent 4: *“Ik word er rustig van. En het geeft mij een tevreden gevoel. Je hebt interactie met een levend wezen en dat voelt goed.”*

Respondent 5: *“Voor mij is dat dat paard als we contact hebben, dan haalt hij spanning weg en dat is het enige wat voor mij telt. Dat is het gevoel wat ik moet hebben. Dat zou ik iedere dag moeten hebben maar dat is niet zo. Die spanning bouwt straks weer op (na de bijeenkomst) tot volgende week. Dit zal een hoop schelen voor mij dan, daar word ik wat rustiger van. Het contact he, als hij echt contact met mij maakt, dan gaat bij mij de spanning eraf. Je moet een soort van vriendschap sluiten om hem te borstelen. En dat is ook dat paard weer die haalt bij mij de spanning weg. Anders zou hij tegendraads zijn, dat denk ik dan. Een paard ziet hoe jij echt bent.”*

Respondent 6: *Voor mij is het een inspannende ontspanning. Doordat je aandacht daar helemaal compleet automatisch naartoe getrokken wordt, gezogen wordt, vergeet je eigenlijk de rest.”*

Respondent 8: *“Rust. Rust dat je met zo’n groot sterk dier bezig bent. Je borstelt het, je aait het, je voelt het. Gewoon rust.”*

Het gevoel wat de deelnemers in algemene zin lijken te krijgen van de interactie met de paarden, is rust. Vijf van de acht deelnemers geven aan dat zij rustig worden van het werken met de paarden. De interactie met het paard geeft de deelnemers daarnaast veelal ook een vrolijk gevoel. Drie deelnemers omschrijven de interactie als ontspannend. De eerste bijeenkomsten hebben dus al effecten. Men vindt de interactie met paarden indrukwekkend, enerzijds omdat het dier groot en sterk is, anderzijds omdat men niet weet hoe het dier op hen zelf zal reageren maar ze wel beseffen dat het dier zal reageren op hun gedrag. Dat veroorzaakt een bepaalde spanning. De begeleiding daarbij helpt om het

gedrag van het dier te duiden en om dit gedrag ook te relateren aan het eigen gedrag. Uit de interviews tijdens de eerste meting blijkt dat de instructeurs zeer gewaardeerd worden. Dat er goede begeleiding bij de sessies is, maakt dat de spanningen hanteerbaar worden en dat men van de interacties kan leren.

4.7.2 Analyse interviews – tweede meting

Zoals eerder gezegd behelzen de interviews vooral ervaren veranderingen in welzijn, in omgang met lastige situaties (coping-strategie), in mate van zelfvertrouwen (psychologische veerkracht) en dagelijks functioneren. We zien in de beschrijvingen van de veteranen (open vragen tweede meting) verschillende thema's terugkomen die hun ervaringen weergeven, namelijk: zelfacceptatie, zelfinzicht door feedback van het paard, kunnen ontspannen en gelukkiger voelen, meer zelfvertrouwen en positiviteit, leren met gevoel van hevige stress om te gaan, leren in het hier en nu te zijn, meer veerkrachtig zijn, sociaal functioneren gaat gemakkelijker en het gevoel meer structuur te hebben. Het even kunnen ontspannen en het gelukkiger voelen/positiever zijn door de wekelijkse deelname aan het programma vormen naast het vergroten van zelfinzicht en zelfvertrouwen de belangrijkste ervaringen. Dit is niet verrassend aangezien deze thema's ook al naar voren kwamen in de antwoorden op de verdiepende vragen van de schriftelijke vragenlijst. Bovengenoemde thema's zijn door middel van axiaal coderen tot vijf clusters teruggebracht, namelijk: relaas, ervaren klachten/therapieën, relatie met andere mensen, paard en veteraan en ervaren impact programma Stal Mansour. Deze vijf thema's worden hieronder in dezelfde volgorde beschreven.

Relaas

Tijdens de interviews delen de veteranen grote delen van hun levensverhaal. Het relaas van alle veteranen is zonder uitzondering uitzonderlijk. De levensverhalen zijn afgeladen met schokkende ervaringen, die vaak al terug te leiden zijn naar het begin van de loopbaan. In alle vier de gevallen lijkt sprake te zijn van een combinatie met individuele persoonlijke kenmerken, waarbij het samenspel van trauma en persoonlijkheid duidelijk is, maar waarbij oorzaak en gevolg veelal door elkaar heen lopen. Defensie en/of politie boden mogelijkheden om de wereld te zien, maar de veteranen zagen de wereld niet van haar mooiste kant. Het leven lijkt voor ons allen op een rollercoaster, zo rapporteert een van de respondenten, maar de achtbaan bevat voor de veteranen veel meer bochten en angstopwekkende 'ups and downs' dan gemiddeld.

Respondent 1 werd in 1994 als monteur naar Joegoslavië uitgezonden en hield daar nachtmerries van over. Hij zegt dat *"het gevoel van machteloosheid je de nek omdraait."* Volgens zijn moeder was hij vanaf dag één na terugkeer veranderd. En zoals het met de achtbaan van het leven gaat maak je vervolgens dan ook nog een scheiding mee, en problemen bij het opvoeden van kinderen, en professionele problemen en Bij respondent 1 was *"het emmertje overgelopen."*

Respondent 2 wijst op het inherente risico van werken als forensisch onderzoeker bij de politie. Zij concludeert: *"Er zit een houdbaarheidstermijn aan dit vak van ca. 20 jaar, dat is inherent aan het vak. Daarna ga je echt goed beschadigen. Ik doe er altijd dingen naast om afleiding te hebben, zoals gastdocent, lesgeven op een hogeschool, lesgeven aan schouwartsen, vind ik ook heel leuk om te doen."*

Bij een heel zwaar incident heb ik maanden aan een case gewerkt. Twee zomers daarna, voor mijn beleving was het non-stop werken. Zomerperiodes zijn altijd krap bezet, ik werk altijd in de zomer. Dit waren 2 zomers dat allemaal dingen tegelijk gebeurde. Altijd in mijn diensten. Ik heb er echt abonnement op. Een keer gehad dat ik in 3 weken tijd iets van 12 verkrachtingen moest onderzoeken. Zelfde met lijkvindingen, zeven in de week, is ook veel.”

Respondent 3 heeft 27 jaar geleden in Kroatië traumatische ervaringen meegemaakt dat resulteerde in PTSS. Hij is vervroegd gepensioneerd bij Defensie omdat de spanning te groot is. Hij is nu huisman, actief bij een filmhuis en een motorclub en geeft mantelzorg aan zijn moeder. Het incident veroorzaakte een verlies van vertrouwen in zijn eigen intuïtie. Hij reed met zijn Mercedes Benz jeep door een anti tankmijn afsluiting waar, achteraf gezien, vier mijnen ingegraven waren. Hij wilde stoppen omdat het onveilig aanvoelde. Hij wilde achteruit om weg te komen, maar juist daarbij raakte hij de mijnen op de achteras, met de dood van een collega tot gevolg. De achterkant van het voertuig waar de collega in zat, was weggeslagen. De collega die naast hem zat was door de voorruit naar buiten geblazen en liep een dwarslaesie op. Zijn intuïtie vertelde hem dat het niet veilig is, dat hij moest terugkeren, en juist toen sloeg het noodlot toe. Het vertrouwen op zijn intuïtie raakte beschadigd door de dramatische afloop van het incident. Het voelde alsof hij gestraft werd.

Respondent 4 is momenteel full time mantelzorger voor zijn vrouw en heeft PTSS. In Beiroet maakte hij in 1981 een bombardement mee. Libanon en voormalig Joegoslavië hebben zoveel impact gehad dat hij in 2003 van de WAO gebruik moest maken.

Ervaren klachten en therapieën

Het geheel aan gerapporteerde klachten van de veteranen is omvangrijk. Ook de pakketten aan therapieën die zij doorlopen en doorlopen hebben zijn legio en kenmerken zich door diversiteit. PTSS is een grote container waarin veel klachten passen, maar daarbinnen is de variatie groot en zeer individueel. Veel veteranen gaan door tot zij niet verder kunnen en ervaren dan, bijvoorbeeld zoals respondent 1 een burn-out. Maar ook heeft hij een kort lontje. Hij beschrijft zichzelf als eigenwijs, gesloten en uitgewoond. Snel boos. Respondent 1 heeft EMDR en Mindfulness programma's doorlopen. Psychomotorische therapie, systeemtherapie (met zijn partner), de inname van medicijnen, yoga en meer maken respondent 1 ervaringsdeskundig als consument van therapieën. Daarnaast doet hij dingen zo uiteenlopend als paarden-coaching en motorrijden. Hetzelfde geldt voor de andere veteranen.

Respondent 2 vertelt over haar PTSS, waarvoor zij traumatherapie heeft doorlopen, maar ook vele andere remedies geprobeerd heeft, onder andere paarden-coaching. Zij vertelt: *“Vorig jaar is de diagnose PTSS gesteld, toen heb ik heel veel dingen zelf gedaan, ik ben tenslotte onderzoeker, ik wil alles uitzoeken ook over dit onderwerp. Ik dacht ik moet hier zelf serieus veel in doen, weet zelf dat ik perfectionist ben, met weinig scheiding tussen privé en werk: bij ieder idee dat ik heb voor het werk heb ik de neiging om dat direct uit te werken, ik deed ook wel serieus veel voor het werk. Ik vind alles interessant, ik ga heel ver in een zaak. Als ik 's avonds thuis zit en er komt een idee bij me op ga ik dat*

uitwerken. Afgelopen jaar bezig geweest met traumatherapie maar vooral ook met persoonlijke ontwikkeling, meditatie, mindfulness.”

Respondent 3 heeft PTSS en heeft onder andere ook EMDR ondergaan om er mee om te leren gaan. De EMDR heeft geholpen in die zin dat respondent 3 terug kon kijken naar het incident dat hij ervaren heeft, met de emotie van toen, terwijl hij ook weer veilig naar het hier en nu kon terugkeren. Respondent 4 nam deel aan een terugkeerreis naar Libanon. Hij heeft ook een opname meegemaakt. Hij heeft medicatie voor zijn klachten gebruikt.

Andere mensen, mensen waarbij je steun vindt

Door de verschijnselen die PTSS met zich mee kan brengen, een kort lontje onder andere, dreigt voor veel van de respondenten een sociaal isolement. Contact met mensen vormt nu eenmaal een uitdaging voor de veteranen. Zij hebben er wel behoefte aan, maar moeten het noodgedwongen doseren omdat contacten maken het geduld op de proef stelt en ook veel energie kost. Respondent 1 geeft een voorbeeld uit zijn arbeidsverleden: *“Vorig jaar juni ging ik ruzie maken met klanten. Ik moest bouwmaterialen leveren op hoogte in Amsterdam, ... ik zat centrum Amsterdam met een vrachtauto met een kraan, en dan moet je hout met de kraan voor een raam houden en dan waarschuwen je het publiek. Dat gaat een tijdje goed en daarna krijg je conflicten met het publiek.”*

Respondent 1 geeft verder aan dat hij meer steun vindt bij politiefunctionarissen dan bij de veteranen uit de krijgsmacht. Meestal, maar dus niet altijd, zoeken veteranen lotgenotencontact. Dit sluit aan bij het feit dat veel van de respondenten aangesloten zijn bij platforms waar ze lotgenoten treffen. Ze voelen zich daar veilig bij. In het programma bij Stal Mansour treffen de respondenten lotgenoten, maar dat contact met die lotgenoten staat niet centraal. Centraal staat de interactie met het paard.

Dit laatste was voor respondent 2 reden om ondanks de aanwezigheid van lotgenoten bij het programma toch deel te nemen. Respondent 2 werkt bij de politie en was aanvankelijk terughoudend in het zoeken van sociale steun bij de eigen collega's. Collega's in Amsterdam heeft zij zelfs nooit verteld over het feit dat ze PTSS heeft vanwege het stempel dat ze dan mogelijk opgedrukt krijgt. Bij lotgenoten bleef zij weg want ik *“ben heel gevoelig voor negativiteit en was bang dat van anderen mee te nemen.”* Ze bleef vooral buiten de politie om zoeken naar contacten: *“Ik hoorde toen van het bestaan van de BNMO. Lid geworden, oproep Hephaistos. Mail gezonden, aangemeld.”*

Respondent 3 geeft aan via de interactie met paarden het herstel te zoeken van het vertrouwen in zijn intuïtief. Vooral echter, lijkt de interactie met de paarden ook een weg terug naar het contact met mensen. Doordat de trainers continu zeggen, het paard reageert nu zo en zo op jou, wordt duidelijk dat hij zijn doelen in de interactie met mensen niet haalt omdat hij geen contact met ze maakt: *“Dat is mijn les, maak contact met de mensen om je heen. Als mensen commentaar hebben, kan ik kijken, hoe reageer ik nu, en wat kan ik met de inhoud doen. Met mensen heb je een relatie opgebouwd met alles wat daar in is.”*

De interactie met de paarden, kortom, leert hem om ook in het contact met mensen op zijn eigen gedrag te reflecteren, en om dat aan te passen indien dat nodig is. In tegenstellingen tot paarden, zo geeft hij aan, reageren mensen niet puur natuur, hun reacties worden gekleurd door oordelen uit het verleden. Bij paarden geldt alleen het hier en nu, dus de reacties zijn puur en intuïtief, waardoor een veilige leeromgeving ontstaat. Ter illustratie spreekt respondent 3 hieronder over paarden, maar in feite spreekt hij over het leren omgaan met mensen en het masker af te nemen dat hij nodig had om zichzelf te beschermen: *“Als ik frontaal naar een paard toeloop voelt hij zich bedreigd. Als ik dat morgen weer doen heeft hij dat weer. Hij reageert weer instinctief, heel normaal. Hij neemt niet mee wat hij de volgende dag met mij opbouwde, de ervaring is weg. Daar krijg ik de feedback over, over mijn pure zijn en dat doen mensen niet. Dat is wat ik vind dat bij paarden meerwaarde heeft om mij continu naar het nu te trekken. Dat is mijn leercurve, te komen bij gewenst onbewust gedrag. ... De cirkel van beïnvloeding van mensen naar elkaar toe is net als met paarden.”*

Respondent 4 spreekt, wanneer sociale contacten ter sprake komen, vooral over zijn kinderen en partner. Hij loopt als PTSS-er niet weg voor zijn verplichtingen zegt hij. Zo zorgt hij er voor aanwezig te zijn bij schoolactiviteiten en andere sociale momenten. Maar het sociale gedrag komt ook bij hem niet vanzelf: *“Ik heb door de jaren heen geleerd mij sociaal te gedragen en valkuilen (controle houden, leiding willen nemen) te herkennen en daarmee leren omgaan.”*

Paard en veteraan

Respondent 1 geeft aan dat de omgang met het paard hem meer balans geeft in denken en gevoel. Hij stelt tevens dat dat wederzijds werkt: *“En nu ik zelf beter in mijn vel zit, is de relatie met de laatste twee paarden veel beter. Uit het niets legt zo’n paard dan zijn neus op mijn schouder. Ik was gisteren rustig stabiel en dan reageert zo’n paard ook fijn, dat werkte super. Normaal is dat paard ook onzeker want die had ook veel meegemaakt.”*

Respondent 2 analyseert haar omgang met paarden welhaast, wellicht als gevolg door haar achtergrond als onderzoeker waardoor ze de neiging heeft alles te analyseren. Ze doet naast het programma bij Stal Mansour ook aan paarden-coaching. Ze heeft naar eigen zeggen altijd al iets met paarden gehad. *“Paarden geven mij rust.”* Zij vertelt: *“Ik heb een cursus gedaan, intuïtie-ontwikkeling, meditatie. Intuïtie is natuurlijk interessant, dat is waar paarden ook op worden voortgedreven. Dat paarden rust krijgen alleen doordat je naast ze staat. Dat vertrouwen dat ze je geven, terwijl ze zelf 500/600 kilo wegen, dat doet heel veel. De eerste keer moest ik huilen: onvoorwaardelijk vertrouwen. Ze trekken ook naar plekken in jouw lichaam waar spanning zit. Jet [de begeleidster van Stal Mansour] heeft daar minder informatie over, dit heb ik van die coach-cursus. Bijvoorbeeld hoofd, handen. Smakken, snuiven, hoeven schrapen, manier om spanning af te drijven. Ik voel altijd alles aan bij anderen, heb die intuïtie wel, anderen niet.”*

Het is duidelijk dat respondent 2 hierbij doelt op de spiegelfunctie die paarden kunnen hebben. Zij voelt dat sterk en weet dat gevoel ook goed onder woorden te brengen. Die spiegeling werkt volgens haar niet alleen op het niveau van gedrag, maar ook op het niveau van fysieke klachten. Respondent 3 voegt toe dat paarden geen vooroordelen hebben die zij van een vorig contact meenemen. De

interactie van het moment is daardoor onbelast door ervaringen uit het verleden: *“Ik accepteer dat ik ziek ben en dat mijn gedrag soms verstoord is. Zeker met een paard [kan ik dat accepteren]. Dat is geen mens die nadenkt over [jouw] gedrag. Een paard reageert onbevooroordeeld, zonder oordeel en vooringenomenheid. Dat hebben ze bij stal Mansour ook uitgelegd, elke keer dat je komt, kom je blanco binnen. Het paard onthoudt niet de ervaring van de vorige keer, herkent je niet. Je begint steeds weer opnieuw.... Mijn gedrag [van dat moment] is bepalend voor wat het paard gaat doen. Als je fouten maakt dan draag je die fouten niet mee voor de volgende keer, want het paard onthoudt dat niet. Het draagt jou die fouten niet na.”*

Respondent 3 denkt daarmee terug aan de gebeurtenissen in Kroatië, waar hij het vertrouwen in zijn intuïtie verloor. Hij kan met paarden weer leren vertrouwen op zijn intuïtie door wat de paarden hem laten zien en voelen. Ze leren hem het verleden los te laten, los te komen uit zijn hoofd, zegt hij, doordat ze hem concrete handvatten geven terug te keren naar het hier en nu.

Respondent 4 reed in zijn jeugd al paard en geeft aan dat het paard hem helpt met zijn PTSS. Alleen al het gestructureerde aspect dat vastzit aan het rijden, het er naar toe gaan enz., helpt al, zo stelt hij, iets dat ook respondent 2 aanhaalt. Respondent 4 wil de controle houden. Het liefst zou hij zelfstandig met het paard wegwillen want *“ik wil de leiding hebben”*. Op de vraag of hij denkt dat het paard hem begrijpt antwoordt hij enigszins tweeslachtig, enerzijds komt een paard niet veel verder dan het opvolgen van instructies, anderzijds spiegelt het paard op gevoelsniveau, lijkt het paard mensen op dat niveau goed aan te voelen: *“Een paard begrijpt instructies, maar is te dom om een mens te begrijpen. ...Brein van het paard is eten, vluchten en slapen. Maar het paard begrijpt wel wat ik bedoel. En wat ik voel. ... Als ik gestrest ben dan ben ik te lomp wordt het paard ook vervelend. Dan moet ik een stap terugdoen, rustig blijven, paard neemt dan toch de leiding. Paard draait zich als ik te lomp doe om en probeert in mijn arm te bijten.”*

Ervaren impact programma Stal Mansour

De vraag of de bijeenkomst met paarden werkt wordt door de respondenten positief beantwoord. Respondent 1 geeft aan door het programma beter zijn grenzen te hebben leren kennen en kan daardoor naar eigen zeggen beter omgaan met zijn situatie: *“Ik probeer beter grenzen te bewaken. Je moet tegen een paard zeggen hier ben ik en daar kom je niet overheen, dat probeer ik nu ook in mijn gezin toe te passen. Vroeger zei ik altijd ‘oh dat doe ik wel effe’, maar nu let ik daar op. Je krijgt meer balans in je denken en je voelen. Want als ik ‘er niet ben’ reageert zo’n paard absoluut niet leuk op je.”* en *“Paarden zijn iets praktisch wat ik kan meenemen in mijn leven.”*

Respondent 1 zou liefst vaker dan één keer per week willen trainen bij stal Mansour. Het programma zet je aan het denken over hoe je met mensen omgaat. Tegelijkertijd zegt hij: *“Alles helpt mij wel”*. Hij is nog bezig met zijn herstel, zo geeft hij aan, en kan nog niet direct een relatie leggen met de sessie met de paarden.

Respondent 2 geeft aan misschien meer dan de anderen actief op zoek te zijn geweest naar allerlei vormen van inzichtgevende programma's. Omdat ze zoveel vormen doorlopen heeft, schrijft ze de

positieve effecten niet eenduidig toe aan de activiteiten bij stal Mansour. Desondanks benoemt ook zij positieve effecten. Zo zijn pijn en spanningsklachten in hoofd en handen weg na een ochtendje Mansour: *“Al na paar maanden brengt me zo veel rust; hoe gestresst ik ook ben of een rottag heb, geven paarden me rust.”* Tevens: *“Merk dat als ik met paarden bezig ben geweest, dan merk ik echt dagen lang dat ik minder stress heb, meer rust hebt, minder pijn ook, bijvoorbeeld in mijn nek.”*

De regelmaat met de paarden brengt haar bovendien naar haar zeggen op het goede spoor en in het ritme: *“Zo’n regelmatigheid met de paarden brengt me dan weer op het goede spoor, qua programma en qua regelmaat. Dat is hét goede punt aan dit programma. Paarden-coaching heeft dat minder. Werk heeft eenzelfde effect. Werken is een soort redmiddel om ritme te houden.”*

Al met al ziet respondent 2 het programma bij Stal Mansour en de paarden-coaching die zij elders volgt als complementair aan elkaar: *“Door paarden-coaching doe ik de dingen bij Hephaistos nu meer bewust.”* Ze stelt verder: *“Ik ga niet zitten wachten tot het wetenschappelijk bewezen is. Ik weet wat het met me doet.”* De dreiging dat het programma vanwege COVID-19 stop zou worden gezet gaf volgens haar dan ook heel erg veel onrust bij de deelnemers.

Net als respondent 1 en 2 vindt respondent 3 het lastig te zeggen of hij de veranderingen die hij bij zichzelf bemerkt toe kan schrijven aan de interactie met de paarden bij Stal Mansour. Hij is nog lerende, zo geeft hij aan. Tegelijkertijd stelt hij: *“[Ik] realiseer [mij] sinds kort pas dat het thema waar hij tegen aanloopt aandacht krijgt als hij bij een paard is. Onveilig voelen, intuïtief reageren door het paard op het hier en nu, veiligheid creëren. Leren op intuïtie te vertrouwen. Hier heeft hij voordat hij aan het programma begon niet over nagedacht.”*

Respondent 3 geeft aan iedere donderdagochtend met een ontspannen gevoel naar Stal Mansour te gaan. Hij zegt vooral rust te vinden door de interactie met de paarden bij Stal Mansour en kan zich, zo stelt hij, daardoor beter in het “nu” houden: *“Het paard brengt je in het nu. Ik stop dan met denken en analyseren en kom in het hier en nu. Dat geeft rust in mijn stresssysteem”, “Tijd kopen in plaats van vluchten”, “De realisatie om tijd te kopen, dat die optie er ook is.”* Verder:

De paarden reageren volgens respondent 3 intuïtief op het hier en nu, terwijl mensen veelal een verwarrende geschiedenis van eerdere interacties in hun gedrag meenemen: *“Het voordeel is dat het paard geen geheugen heeft, want je geeft geen dagelijks voer. Leuke is dat ik iedere keer de kans krijg opnieuw aan de slag te gaan.”* Ook: *“Als je met mensen te maken hebt, heb je ook met menselijk gedrag te maken, en op en aanmerkingen, ... daar reageer je niet puur intuïtief op elkaar. Er zijn altijd gedachten en oordelen vanuit ervaringen met elkaar. Als ik een bepaald gedrag vertoon zal de ander daar niet puur natuur op reageren, dat doet een paard wel. ... Hij reageert weer instinctief, heel normaal. Hij neemt niet mee wat hij de volgende dag met mij opbouwde, de ervaring is weg. Daar krijg ik de feedback over, over mijn pure zijn en dat doen mensen niet. Dat is wat ik vind dat bij paarden.”*

Zijn moeder weet waar hij mee bezig is, en zij ziet positieve veranderingen. Ze geeft vooral aan dat hij makkelijker uit zijn gemoedstoestand komt, er minder in blijft hangen. Het is echter duidelijk nog een

proces dat zich nog moet ontwikkelen: *“Meerwaarde van paarden, zij trekken me continu naar het nu. Dat is voor mij alleen nog te bewust en ook daarin moet ik onbewust gewenst gedrag aanleren.”*

Respondent 3 leert in de interactie met de paarden vooral, kortom, dat en hoe hij contact met mensen moet maken en dat is volgens hem wel een effect van de bijeenkomsten: *“Als je uitstraling tegenover gesteld is van wat je wilt bereiken berijpt het paard dat niet. Daar geven de instructrices heel goed feedback over.”* Daarnaast: *“Ik leer dat je contact moet maken. Dus als er iets tussen mij en [mijn vrouw] gebeurt (bijv ze zegt dat ik mijn autosleutels buiten heb laten liggen), moet ik contact maken en niet vluchten of in de verdediging gaan. Dat is wat ik er dus wel uithaal. Dat moet ook met het paard om je doel te kennen en bereiken. Nu kan ik zeggen dat als mensen ergens commentaar op hebben dat ik me probeer te realiseren van hoe raakt het mij en wat is de inhoud van het commentaar. ...Ik hoef niet meer in de stressreactie te gaan zoals toen”* en *“Ik merk dat het voor mij wat makkelijk is geworden in de omgang met mijn echtgenote als ze commentaar ergens op heeft. Dan ontstaan daardoor minder spanningen en conflicten.”*

Wat respondent 3 vooral merkt is dat het werken met paarden hem vooral in praktische zin en concreet verder helpt: *“Het werken met paarden is een katalysator en praktische invulling van ervaringen die je al had om dat proces te versnellen, is voor mij: meer intuïtief te werken en meer in het nu te blijven”* en *“Dat ik de handvatten heb weten te vinden, om dat te concretiseren hoe ik naar het nu kan komen. Het helpt me de handvatten te vinden om naar het nu te komen, het gaat er om “hoe concretiseer je dat.”*

Hij is nog herstellende, maar vindt het prettig dat paarden zonder vooringenomenheid reageren vanuit het hier en nu: *“Ik denk dat de invloed van paarden bij iedereen in zijn/haar eigen fase van het ziekteproces positief is omdat ze je continue terugbrengen naar instinctief intuïtief handelen in het nu. Ze reageren op jouw positie en emotie welke emotie dit ook is. Deze uit zich in je lichamelijk houding. Zij nemen die houding waar en daar reageren ze zonder enige vooringenomenheid hetzelfde op. Bij een paard begin je steeds weer opnieuw.”*

Bij respondent 4 staat een behoefte aan controle centraal: *“Mijn PTSS uit zich niet in angst maar ik doe het tegenovergestelde als ander PTSS-ers, ik doe nooit mijn deur op slot bijvoorbeeld. Niemand durft bij mij in huis te komen. Ik heb de controle. Ik bepaal dat gewoon. Een gedeelte van deze gevoelens is niet bruikbaar voor de deelname in de samenleving. Ik moet me in de maatschappij wel socialer opstellen, ik wil me daarin ook trainen om beter onder de mensen te zijn en me positief te gedragen. Ik wil me daarin trainen, dat doe ik met het paardrijden dan ook. Trainen om me enigszins normaal te gedragen.”*

Controle is belangrijk voor respondent 4, anders ervaart hij naar eigen zeggen doodsangst. Voor Libanon had hij dat niet. Maar na de dienstplicht kon hij niet meer onder zijn oude werkgever, een slager, werken, want *“hij was de baas”*. Zijn kinderen weten onderhand wel hoe zij dit gedrag moeten mitigeren en hij accepteert het ook als zij zeggen *“pa, heb jij je pilletje al genomen”* of *“paps, ga ff met de hond wandelen”*.

Ook het programma bij Stal Mansour wekt een dubbel gevoel op bij respondent 4: *"Ik heb dan een dubbel gevoel, ik ga iets doen wat ik leuk vind, maar ik weet niet hoe ze me gaan inplannen. Dat vind ik vervelend, dan ben ik immers de controle kwijt. Dat geeft een vervelend gevoel. Liefste rijdt Juan zelf met het paard het bos in in plaats van onder begeleiding in de bak"* en *"Met grote groepen werken (Mansour) is een grote uitdaging. Bij de groepen in de BNMO is het ook in een groep, ...dat is eigenlijk hetzelfde. Kost energie. Ik raak de controle kwijt."* Verder: *"Ik ken mijn valkuilen, dat ik de regie wil overnemen, is ook bij de BNMO. We moesten doelen stellen bij de start, ik stelde me als doel me netjes te gedragen in de groep. Kost me veel energie."*

Met de paarden op stal Mansour is respondent 4 er naar eigen zeggen even uit, weg van zijn mantelzorgtaken, en leert hij zich meer sociaal te gedragen door het spiegelend gedrag van het paard. Hij zegt *"ik ben mijn eigen spiegel op deze manier"* en geeft aan dat er een verschil is *"tussen praten met een therapeut en het bij een paard zijn. Bij een paard heb je fysieke ervaringen bij wat er speelt. Je ervaart warmte, dan weer kou."*

Respondent 4 heeft eens in de twee weken psychotherapie en heeft daarvan het profijt dat hij uit kan speken wat hij met zijn vrouw niet kan delen. Hij prefereert paardrijden boven psychotherapie: *"Paardrijden zonder psychotherapeut doet mij meer dan als ik eens in de week naar psychotherapie ga."* Hij geeft aan dat hij het fijn vindt dat het programma bij Stal Mansour niet vrijblijvend is en structuur geeft: *"Deelname aan een programma is belangrijk omdat dit niet vrijblijvend is, en je daarover afspraken maakt met de Stal. Ik heb een stok achter de deur nodig."* Daarnaast geeft hij aan dat zijn klachten niet veranderd zijn door deelname aan het programma. Deelname doet hem desondanks goed. Zo geeft hij aan dat hij in de bak met het paard de claustrofobische gevoelens die hij ook wel eens in de supermarkt ervaart de baas kan door de focus te leggen op het paard.

Zoals gezegd, de antwoorden op de aanvullende verdiepende open vragen in de vragenlijst van de tweede meting laten een vergelijkbaar beeld en zelfs een nog iets positiever beeld zien. Dat laatste lijkt vooral te komen doordat de respondenten ten aanzien van de effecten van het programma in de vragenlijsten wat meer uitgesproken lijken te zijn, daar waar men in de interviews veelal wat meer nuance aanbracht, wat meer in het midden liet of een effect daadwerkelijk aan de interactie met de paarden toegeschreven kan worden. Aangegeven wordt dat het programma een toename oplevert in levensvreugde, een verrijking oplevert (als in het opdoen van concrete ervaringen) ten aanzien van tijdens andere therapieën opgedane inzichten, rust en geduld geeft, de mogelijkheid geeft gedachtes achter te laten, je leert luisteren naar je lichaam, je meer veerkracht kan geven en je beter kan laten voelen. Ook werd gerapporteerd dat het programma je je grenzen leert kennen, kan leiden tot een minder kort lontje en dat het werken met paarden emoties los kan maken die met andere programma's niet eerder naar boven zijn gekomen.

4.8 Conclusies

De vraag of de interactie met de paarden op stal Mansour werkt verwijst naar een wijziging in ervaren welzijn, coping-strategieën, naar een toename van psychologische veerkracht, vergroten van zelfvertrouwen, naar een vermindering van mentale en fysieke gezondheidsklachten, en daarmee naar de therapeutische werking van de interactie met paarden. Wanneer vanuit dat perspectief naar bovenstaande analyse wordt gekeken, lijken EAI, of in ieder geval de bijeenkomsten zoals verzorgd op stal Mansour, vruchten af te werpen. Het is moeilijk om op deze plaats harde uitspraken te doen omdat het aantal deelnemers laag is. Significantiebepalingen zijn daarom niet informatief. Desondanks laten de metingen bij 8 respondenten bij aanvang van de training in het voorjaar vergeleken met de metingen in het najaar bij 13 respondenten een positieve trend zien. De kwalitatieve interviews en de antwoorden op de aanvullende open vragen in de vragenlijsten tijdens de tweede meting werpen daarbij meer licht op de belangrijkste mechanismes die bijdragen aan deze positieve trend. Op basis hiervan menen we toch enkele uitspraken te kunnen doen over de effectiviteit van de interventies. De interviews tijdens meting 1 gaven vooral de positieve eerste ervaringen en verwachtingen weer. Tijdens meting 2 werden de ervaren veranderingen in onder andere het dagelijks functioneren duidelijk.

De gehanteerde schalen in de gestandaardiseerde delen van de vragenlijsten hadden betrekking op welzijn en welbevinden, coping-strategieën en psychologische veerkracht. De betrouwbaarheden die horen bij deze schalen zijn .81 voor de GHQ (welzijn/welbevinden), .61 tot .97 zijn de laagste en hoogste betrouwbaarheidswaarden voor de subschalen van de CERQ (coping-strategieën) en .95 is de waarde voor de betrouwbaarheid van de RES (psychologische veerkracht). Alle gemiddelde scores laten een verbetering zien van meting 1 naar meting 2. De gemiddelde score op de GHQ verbetert van 23 naar 21 (een lagere score betekent een hoger welzijn). Ook de coping-strategieën laten een positieve ontwikkeling zien, aangezien meer positieve coping-strategieën zoals accepteren, concentreren op planning, en positieve herinterpretatie in de tweede meting aan belang hadden gewonnen, terwijl meer negatieve coping-strategieën zoals anderen de schuld geven, catastroferen en je zelf de schuld geven bij de tweede meting juist minder populair bleken. De score op psychologische veerkracht (Resilience) nam toe van 12 naar bijna 19 punten. Deze laatste score is vergelijkbaar of zelfs iets hoger dan de score uit een referentieonderzoek. Dit geldt niet voor de tweede score op GHQ, 21. Aangezien een score tussen 11 en 12 gebruikelijk is in de algemene populatie, is het duidelijk dat de problematiek ten aanzien van welzijn en welbevinden onder de respondenten ook na het programma nog steeds serieuze aandacht behoeft.

De interviews met de veteranen maken duidelijk dat zij het niet makkelijk gehad hebben in hun leven. Werk geïnduceerde trauma's markeren bij hen een breuk met hun eerdere bestaan en vormen het begin van een emotionele rollercoaster waarbij de problematiek steeds groter lijkt te worden, tot het niveau dat het niet meer hanteerbaar is. Soms gaat het om abrupte incidenten, soms betreft het een gradueel oplopend psychologische belasting. Uiteindelijk konden de respondenten door de problemen niet meer volledig functioneren in en buiten hun werkring.

Alle respondenten zijn met PTSS gediagnosticeerd en die PTSS ontwricht zowel werk als privéleven. Alle respondenten hebben meerdere therapieën ondergaan. Soms lopen die behandelingen nog steeds door. Therapieën helpen wel, zo geven ze aan, waarbij sommige therapieën wat krachtiger effecten lijken te hebben op het éne vlak en andere op een ander vlak. EMDR helpt bijvoorbeeld om mensen veilig in de buurt van het trauma te helpen komen en weer terug te laten keren naar het nu zonder gevangen te raken in het verleden. Maar bij al deze respondenten hebben de therapieën nooit 100 procent genezing gebracht. Ze helpen hen desondanks bij het functioneren en soms helpen ze hen om te verbeteren, vooral op het vlak van coping-strategieën. Oftewel, al genezen de therapieën hen niet voor 100 procent, de therapieën leren hen wel beter hun reacties en emoties te hanteren en te reguleren.

Contact met andere mensen levert sociale steun op. Veel veteranen waarderen het lotgenotencontact, want ze begrijpen elkaars verhalen, ervaren veiligheid bij elkaar eerder dan over het algemeen het geval zou zijn bij mensen zonder militaire of politie ervaring. Toch valt uit de interviews ook op te maken hoe zeer het contact met anderen verscheurd is. Zelfs het contact met eigen gezinsleden is vaak moeilijk want de respondenten hebben wel een gebruiksaanwijzing. Contact kunnen leggen met anderen is juist iets wat de respondenten meestal niet goed meer kunnen. De sociabiliteit die randvoorwaardelijk is voor menselijk functioneren is verstoord door de voorvallen uit het verleden. Voor sommigen levert het contact met anderen te veel drukte en spanningen op, of de angst bestaat om de controle te verliezen. Het valt ze niet mee anderen te vertrouwen. De interactie met de paarden bij Stal Mansour lijkt ze in deze vooral te helpen met het opdoen van praktische en fysieke ervaringen waarmee ze aan de opgedane abstracte inzichten ten aanzien van sociale verkeer meer concrete invulling leren geven. De meeste respondenten wijzen daarbij naar de spiegelfunctie in het contact met paarden. Paarden reageren onherroepelijk, maar ook zonder oordelen en vooroordeel. Daarbij wordt in de literatuur aangegeven (o.a. Irwin, 1999 en Knaapen, 2020) dat het contact met paarden een affaire is die van twee kanten moet komen. Immers, als paarden zich bedreigd voelen, kom je gewoonweg niet verder. Dat spiegelen speelt zich af op het fysieke niveau, wat de ervaring zeer concreet maakt, tastbaar haast. Het is aanraken, de paarden gebruiken hun lichaam, bijvoorbeeld de lippen of neus, om contact te maken. Of ze kunnen bijten of trappen, indien het paard het contact als onaangenaam ervaart.

Werkt het? ... het antwoord is ja. Naar zeggen van de respondenten hebben zij er baat bij. Een enkele houdt een slag om de arm omdat effecten nog duidelijk moeten worden, maar het merendeel onderschrijft positieve ervaringen en effecten. Soms eenvoudigweg omdat zij rust ervaren. Of omdat men 'er even uit' is. Of omdat men structuur ervaart en een zinvolle dagbesteding. Maar de respondenten gaan verder en stellen dat de dieren spiegelen en dat zij daardoor concreet leren. Opmerkelijk is dat zij via de paarden eigenlijk leren om de weg naar andere mensen weer terug te vinden. Psychologen zouden zeggen dat alle mensen een 'need for affiliation' hebben. Mensen zijn sociale dieren. Maar mensen spiegelen niet altijd direct met elkaar. Paarden geven onmiddellijke feedback, worden onhanteerbaar als zij dreiging ervaren, want dan willen ze vluchten. De respondenten hebben honger naar een normaal leven en ergens is er het besef dat dat nooit helemaal honderd procent realiseerbaar is. Maar de interactie met paarden biedt ze wel leermogelijkheden en mogelijkheden om het contact met medemensen te verbeteren. Veel van respondenten gebruiken het

geleerde in de omgang met hun naaste gezinsleden, sommigen vinden het vertrouwen in hun intuïtie terug, realiseren zich dat ze de tijd kunnen nemen om hun intuïtie te onderzoeken.

De resultaten van dit onderzoek zijn moeilijk te generaliseren, maar de resultaten van de andere kleinschalige onderzoeken waarnaar in dit rapport wordt verwezen wijzen in dezelfde richting. Wat de bevindingen sterker maakt is dat de respondenten zelf geloven dat er effecten zijn. Misschien werken de effecten vooral bij individuen die open staan voor deze ervaringen, dat zal toekomstig onderzoek moeten uitwijzen. Veteranen met PTSS zullen altijd op zoek zijn naar mogelijkheden om hun omgang met anderen te herstellen. Conventionele therapieën lijken hen dit abstracte inzicht bij te kunnen brengen, maar schijnbaar voegt de omgang met de paarden op Stal Mansour daar met haar fysieke werking een welkome concrete ervaring en leeromgeving aan toe.



5. Conclusies en aanbevelingen

Het paard geeft mij onvoorwaardelijk vertrouwen
als ik connectie weet te maken.
Dat zou ik kunnen voortzetten naar mensen.

Veteraan Casestudie Stal Mansour, januari 2021

5.1 Inleiding

In dit laatste hoofdstuk vatten we de belangrijkste bevindingen uit hoofdstuk 2 tot en met 4 in een eindconclusie samen en hebben we enkele adviezen geformuleerd over de inrichting van een programma met EAI, waar begeleiding van dergelijke programma's voor veteranen met PTSS aan moeten voldoen en op welke manier onderzoek naar de effectiviteit van EAI mogelijk is.

5.2 Conclusies

In de voorgaande hoofdstukken is vanuit verschillende perspectieven stilgestaan bij EAI. Om te beginnen beschreven we theorie over de therapeutische waarde van het paard en analyseerden we daarmee waarom paarden geschikt zouden kunnen zijn bij het ondersteunen van hulpverlening aan getraumatiseerde veteranen. Paarden bieden sociale steun door hun natuurlijke neiging om te kalmeren als zij in hun omgeving emotionele spanning, ongemak of stress ervaren. Een paard ervaart onduidelijkheid en incongruentie in het contact met anderen als onveilig en wil deze situatie ombuigen naar een veilige situatie. Als de getraumatiseerde gedrag vertoont dat de cohesie in gevaar brengt en/of gedrag dat niet overeenkomt met wat hij zegt en voelt (incongruentie), reageert het paard daar onmiddellijk op. Het paard maakt de onduidelijkheid zichtbaar en voelbaar. De ondersteunende functie van EAI lijkt daarmee vooral te liggen in de fysieke ervaring, waarmee de abstracte kennis die veelal wordt opgedaan in psychotherapeutische sessies kan worden geconcretiseerd.

Om de ondersteuning aan de hulpverlening door paarden effectief te laten zijn, moeten dit soort signalen als zodanig herkend en overgedragen worden. Alleen dan kan door de getraumatiseerde zelfonderzoek plaatsvinden, kan reflectie op eigen emoties en gedrag en de consequentie daarvan plaats hebben, en kunnen belemmerende gedachten worden ontdekt. De begeleiding van interventies moet daarom plaatsvinden door professionals. Dat geldt des te meer voor programma's die een therapeutisch effect (en dus vermindering van klachten en verwerking van trauma) nastreven maar, zo laat de casestudie bij Stal Mansour zien, in beginsel ook voor programma's in een coach-setting. Zo moet een professional kunnen beoordelen welk paard een ondersteunende rol op zich kan nemen. Niet elk paard is hier immers voor geschikt. Daarnaast zal van daaruit een zinvolle connectie gelegd moeten worden naar mensen met PTSS. De kalmerende, stress-, en andere signalen die paarden tonen dienen te worden herkend en vertaald, op een zodanige wijze dat de getraumatiseerde effectief kan worden begeleid in het leerproces en bij de ervaringen die zich vervolgens voordoen. EAI worden daarom idealiter aangeboden door een combinatie van paardenspecialisten en gediplomeerde geestelijke gezondheidszorgprofessionals of maatschappelijk werkers. Eventueel kan die laatste

categorie ingevuld worden door gediplomeerde coaches die zijn opgeleid voor psychotrauma bij mensen. Beide expertises kunnen uiteraard ook verenigd zijn in een en dezelfde persoon.

De begeleiding door een combinatie van professionele hulpverleners en paardenspecialisten mist nogal eens in programma's met EAI, zowel nationaal als internationaal. Naast dat EAI in Nederland geen gemeengoed zijn, bestaan in Nederland op dit moment ook geen organisaties die zorg dragen voor geaccrediteerde opleidingen waarbij paardenwelzijn centraal staat, en waarbij aandacht wordt geschonken aan aantoonbaar ethisch en professioneel werken met doelgroepen met uiteenlopende zorgvragen en geestelijke gezondheidsproblematiek (RDA, 2019).

Een tweede punt dat van belang is om de therapeutische waarde van het paard te gelde te maken is dat, om een paard in zijn natuurlijk gedrag te kunnen ontmoeten, het werken met het paard op de grond essentieel wordt geacht. De therapeutische waarde van het paard kan zich lastig manifesteren als het paard bereden wordt (Draaisma, 2018; Knaapen, 2020).

Op basis van een systematische analyse van de internationale onderzoeksliteratuur is inzichtelijk gemaakt welke concrete activiteiten en therapieën in het kader van EAI zoal verzorgd worden, welke doelen beoogd worden en welke ervaringen en resultaten geboekt zijn. Tijdens de sessies wordt bij de meeste veteranen een significante vermindering van symptomen van PTSS, depressie, stress en angst ervaren (Gilling, 2013; Duncan e.a., 2014; Romaniuk e.a., 2018; Burton e.a., 2018 en Gehrke, 2018). Naarmate een programma *langer duurt* zijn deze resultaten sterker. Er zijn echter aanwijzingen dat deze reductie in klachten niet aanhoudt als het programma is afgerond. Een duurzame doorwerking van positieve ervaringen tijdens EAI in het dagelijks leven ontbreekt in alle studies. Tegelijkertijd lijken verbeteringen in de geestelijke gezondheid en het dagelijks functioneren wel door te werken *als partners in het programma betrokken worden*, als zij samen met de getraumatiseerde het programma doorlopen (Duncan e.a., 2014; Romaniuk e.a., 2018). Als veteranen los van hen het programma doorlopen, worden de ervaringen die zich ter plaatse voordoen geïsoleerd van het systeem waarvan hij of zij in dagelijkse zin deel van uitmaakt. Juist de aard van de beleving die in het contact met het paard ontstaat, namelijk de emotionele, maakt het lastig ervaringen over te brengen. Door de partner onderdeel te laten zijn van het programma, wordt dit ondervangen en kan hij of zij zowel emotioneel als visueel getuige zijn van de positieve ervaringen en klachtenvermindering die zijn of haar getraumatiseerde dierbare bemerkt en hoe dat bewerkstelligd is.

De positieve ervaringen van EAI worden in de internationale onderzoeksliteratuur vooral toegeschreven aan de *omgeving van de hulpverleningssetting*. De programma's spelen zich buiten in de natuur af, omgeven door een of meerdere dieren. Alleen al het in de natuur zijn heeft een positieve invloed op het psychosociale welzijn, waardoor onmiddellijke affectieve en positieve emoties kunnen worden ervaren. De zintuiglijke ervaring met zachte prikkels in de natuur kunnen zelfreflectie vergemakkelijken. Dit zou suggereren dat de positieve effecten van EAI niet zozeer aan de interactie met paarden te danken is, maar eerder vooral een omgevingseffect betreft. Over het algemeen wordt het omgevingseffect echter eerder gezien als katalyserend. Het in de natuur zijn verhoogt het concentratie- en probleemoplossend vermogen van mensen, en reduceert de omgevingsstress waardoor herstel kan plaatsvinden (Meijer & Werner, 2020). Deze elementen in combinatie met EAI,

de warmte en oordeelloosheid van een paard en de veiligheid die dit biedt, vooral als dit wordt afgezet tegenover de frictie die getraumatiseerden veelal ervaren in het contact met mensen, maken het voor de getraumatiseerde mogelijk op zichzelf te reflecteren en om écht naar zichzelf te kijken, om oordeelloos op zelfonderzoek uit te gaan en om daar de tijd voor te nemen. Wat daarin een rol lijkt te spelen is dat mens-diercontact invloed heeft op ons oxytocinesysteem. Deze wordt door dit contact geactiveerd. Activering van het oxytocinestelsel door dit contact vermindert gevoelens van angst en bezorgdheid, verlaagt stress-gerelateerde indicatoren als hartslag, cortisol, bloeddruk. Bovendien heeft het een positief effect op ons immuunsysteem, op ons vermogen tot pijnmanagement, evenals op agressiereductie, ons leervermogen en stemming (Meijer & Werner, 2020).

De veteranen die mochten deelnemen aan het programma van Stal Mansour moesten aan de voorwaarde voldoen 'uitbehandeld te zijn'. Na verschillende hulpverleningstrajecten doorlopen te hebben zou er niets meer te doen zijn aan hun geestelijke gezondheidsproblemen. Al gauw denken we dan aan 'ongeneeslijk ziek' of 'opgegeven'. Deze casestudie maakt duidelijk dat er altijd hoop is. En de medicijn-analogie 'onderhoudsdosis' maakt duidelijk dat EAI zelfs in die omstandigheden hun waarde kunnen hebben. Voor de een zullen EAI andere effecten teweegbrengen dan voor de ander, maar de resultaten laten onverminderd zien dat deelname aan een programma met EAI vanwege de regelmaat helpt om structuur te brengen. Ook zorgt het programma ervoor onder de mensen te komen, in dit geval lotgenoten, waarbij veelal meer begrip wordt gevonden dan in het contact met willekeurige anderen. Het programma zet bovendien aan tot actief gedrag. Al is het maar omdat de veteraan de deur uit moet om naar de manege te gaan.

De lange duur van het programma van Stal Mansour, maar ook de wekelijkse routine, zoals een veteraan letterlijk zegt van het naar de Stal toegaan, kan uiteindelijk bijdragen aan de duurzame vermindering van klachten en verbetering in het dagelijks functioneren. Een van de deelnemers heeft zelfs na een lange periode van arbeidsongeschiktheid weer een fulltime baan. Zuiver stellen kunnen we dit niet, de veteranen doorlopen ook andere hulpverleningstrajecten. De veteranen ervaren zelf echter wel deze positieve effecten op hun dagelijks leven.

Uit de casestudie blijkt dat de veteranen aangeven dat ze de lerende ervaring als belangrijkste waarde zien van het werken met paarden. De veteranen noemen in deze het vermogen tot zelfreflectie dat hun zelfinzicht heeft vergroot. Het paard geeft directe feedback, wat tot inzicht leidt in het eigen gedrag, in hoe je overkomt. Het contact met paarden heeft daarbij het voordeel dat het dieren zijn en dat je deze met respect moet behandelen, omdat anders geen positieve wisselwerking tussen jou en het paard tot stand komt. Je wordt als het ware tot zelfregulatie gedwongen, maar tegelijkertijd wel uit vrije wil. De directe feedback die het paard geeft leert je om weer bij je gevoel te komen. Om te durven voelen, om emoties toe te staan. Het paard creëert daartoe een veilige leeromgeving, zonder vooroordelen en zonder oordelen, zonder de frictie en onzekerheid die zich vaak voordoet in het contact van de veteranen met andere mensen. Vervolgens zorgt het contact met het paard er door de leerervaring juist voor dat zij hun weg terugvinden naar het contact met mensen. Gerelateerd daaraan noemt een klein deel van de veteranen dat hun zelfacceptatie vergroot is. De veteranen ervaren dat zij beter met anderen om kunnen gaan. Voor de helft van de veteranen heeft het mogen deelnemen aan het programma bij Stal Mansour hun gezondheidsklachten verminderd, en het grootste deel van

hen geeft aan dat hun gevoel van eigenwaarde vergroot is. Zij geven aan dat de ervaringen die zij opdoen tijdens het programma de omgang met lastige situaties heeft vergemakkelijkt, en daarmee het dagelijks functioneren heeft verbeterd. Bij alle veteranen is het gevoel van welzijn vergroot, wat zich vooral uit in vermindering van spanning, in een groei in hun zelfvertrouwen en in een geluksgevoel.

In het vorige hoofdstuk beschreven we verschillende thema's die de deelnemers aan het programma bij Stal Mansour duiden. Zij hebben betrekking op ervaren veranderingen in gevoel van welzijn, in de omgang met lastige situaties, in mate van zelfvertrouwen en dagelijks functioneren, namelijk: zelfacceptatie, zelfinzicht door feedback van het paard, kunnen ontspannen en gelukkiger voelen, meer zelfvertrouwen en positiviteit, leren met gevoel van hevige stress om te gaan, leren in het hier en nu te zijn, meer veerkrachtig zijn, sociaal functioneren gaat gemakkelijker en het gevoel meer structuur te hebben. Het even kunnen ontspannen en het gelukkiger voelen/positiever zijn door de wekelijkse deelname aan het programma vormen naast het vergroten van zelfinzicht en zelfvertrouwen de belangrijkste ervaringen.

Voor vier veteranen geldt dat zij zich alleen op de dag dat zij bij Stal Mansour zijn beter voelen. Negen veteranen ervaren een daadwerkelijke doorwerking van de positieve ervaringen in het dagelijks leven. De doorwerking uit zich in betere zelfacceptatie, beter kunnen relativeren, zelfinzicht verrijkend, geluksgevoel. Bij negen van de dertien veteranen merken de mensen in de directe omgeving dat de veteraan sinds deelname aan het programma bij Stal Mansour anders functioneert in uw dagelijks leven. Dit omdat de veteraan meer zelfreflectie toont. Dierbaren spreken zich uit over het enthousiasme en zien de veteraan genieten. Ook lezen we van twee veteranen dat zij in mindere mate een kort lontje hebben, geduldiger zijn geworden. Een veteraan ervaart zichtbaar minder onrust en staat positiever in het leven of voelt zich energiever en straalt dit ook uit. Drie veteranen geven aan dat de omgeving niets merkt en een weet het niet.

De resultaten uit de casestudie komen overeen met de resultaten uit eerdere onderzoeken, met uitzondering van de doorwerking van de positieve ervaringen in het dagelijks leven en als het gaat om vermindering van klachten en fysieke concrete ervaringen en handvatten. De veteranen die geen veranderingen zeggen te ervaren in hun dagelijks leven geven daarvoor als reden dat zij nog maar kort aan het programma deelnemen. In onze studie ervaren de meeste veteranen duurzame veranderingen die we in de eerdere studies alleen zien als ook de partner van de veteraan aan het programma deelnam. Een groot verschil tussen het programma bij stal Mansour en de programma's in de eerdere studies (hoofdstuk 3) betreft de duur van het programma. Het programma bij Stal Mansour eindigt in principe niet. Het vooruitzicht om voor onbepaalde duur elke week naar Stal Mansour te mogen gaan en het werken aan jezelf in een rustige omgeving in de natuur wekelijks te mogen continueren vormt daarmee mogelijk een belangrijke factor in de duurzaamheid van de veranderingen die door het programma bereikt lijken te worden, zoals verbetering in het dagelijks functioneren en vergoten van zelfvertrouwen.

Een kritische noot ten aanzien van het programma van Stal Mansour is op zijn plaats. EAI zoals aangeboden op Stal Mansour lijken heilzaam en de effecten lijken, in tegenstelling tot de effecten die we in de internationale literatuur bij andere programma's vonden, ook nog eens duurzaam te zijn.

Ondanks het ontbreken van psychosociale begeleiding en gestandaardiseerde interventies blijken de veteranen, met andere woorden, positieve ervaringen op te doen bij Stal Mansour. Echter, betere resultaten kunnen mogelijk bereikt worden door de begeleiding conform wat daarover is aangegeven in de literatuur over EAI en psychotrauma bij mensen, en wanneer daarin dus professionalisering plaatsvindt. Bij stal Mansour wordt begeleiding geboden door instructeurs die zowel met dieren als met mensen affiniteit hebben. De instructeurs zijn natuurtalenten, maar gecertificeerd/opgeleid om in een psychosociale context met mens en dier te werken, alsook opgeleid in psychotrauma bij mensen zijn zij niet. Professionalisering in deze is wel wenselijk en zeker aan te raden.

Of EAI daadwerkelijk werken is met de uitgevoerde casestudie bij Stal Mansour niet eenduidig vast te stellen. De casestudie omvat immers, zoals we bij alle andere studies zien, maar een kleine onderzoeksgroep, en het programma maar een kleine deelnemersgroep. De resultaten van onze casestudie sluiten echter wel aan bij de resultaten uit eerdere studies, waarbinnen met name de natuurlijke omgeving waarin de getraumatiseerde zich begeeft, samen met het respectvolle contact zoals met een paard plaatsheeft, de belangrijkste invloed hebben op de aard van ervaringen die de deelnemers opdoen.

5.3 Aanbevelingen

Hieronder beschrijven we een drietal aanbevelingen voor mensen die paarden ondersteunend willen laten zijn aan de hulpverlening die zij aan getraumatiseerde mensen bieden. Allereerst dienen de resultaten van EAI navolgbaar te zijn opdat de kwaliteit ervan geborgd kan worden. EAI dienen verder uitgevoerd te worden door gedegen samengestelde teams. Zo'n team dient niet alleen te beschikken over mensen die kennis hebben van paarden, paardenwelzijn en paardencommunicatie, maar ook over mensen die gecertificeerd zijn voor het werken met de desbetreffende kwetsbare groep. Tot slot wordt aanbevolen nader onderzoek uit te voeren naar het bewerkstelligen van meer duurzaamheid in de interventies.

Werk navolgbaar voor verdere kennis over en kwaliteitsborging van hulpverlening

De wens om positieve effecten aan te tonen als dieren betrokken worden in de hulpverlening is groot en verschillende studies, zo zagen we in hoofdstuk 3, laten ook positieve effecten zien. Kanttekening daarbij is dat vaak alleen studies met positieve effecten gepubliceerd worden. Het onderzoeksdesign van de studies is bovendien steeds dusdanig mager, zo hebben we benadrukt, dat alleen een evaluatie van programma's en interventies mogelijk is, maar effecten niet of nauwelijks gemeten kunnen worden. In alle onderzoeken zijn de onderzoeksgroepen te klein, mist een controlegroep en worden beoogde effecten gemeten van ongestandaardiseerde behandelmethoden en rapportageprocedures. Ook mist longitudinaal onderzoek in de studies, evenals de compensatie voor en controle op andere hulpverleningsvormen die naast deelname aan een interventie veelal lopen. Verder wordt in de onderzoeken geen rekening gehouden met nieuwe ervaringen die deelnemers opdoen, waardoor het effect van bijvoorbeeld coaching met paarden niet zuiver gemeten kan worden.

Om dergelijke lacunes in een onderzoeksopzet in de toekomst tegen te gaan is het van belang dat zowel de programma's als het onderzoek daarnaar volgens de principes van een evidence-based practice werken. Bij evidence-based onderzoek wordt op een zorgvuldige, kritische, systematische, maar vooral ook voorgeschreven wijze gewerkt, waarbij op zoek wordt gegaan naar de best beschikbare informatie over een onderwerp. Die informatie wordt vervolgens op een zorgvuldige en kritische wijze beoordeeld en gewogen, en alleen op basis daarvan wordt de activiteit of therapie aangepast of verder doorontwikkeld. Om zeker te stellen dat bij evidence-based onderzoek de best beschikbare informatie wordt verzameld, wordt vanuit vier specifieke bronnen van informatie gewerkt, waarbij de keuzes daarbinnen bovendien kritisch dienen te worden gemaakt. Deze vier bronnen zijn: 1. Wetenschappelijke literatuur, 2. Praktijkervaring van professionals, 3. Feiten, kennis en stuurgetallen van de organisatie waarbinnen de methodiek is ingebed, en vanuit 4. Ervaringen, belangen, en zorgen van belanghebbenden (Leaõ Laguna & Valk, 2020). In Nederland worden de aangeboden programma's met EAI en paarden-coaching bijna nooit vastgesteld en verbeterd op basis van een evidence-based methode van werken, terwijl de doelgroep die dergelijke programma's kiest niet zelden kwetsbaar is. Zij zijn veelal psychisch zwaar beschadigd, wat noopt tot zorgvuldigheid. Zolang hulpverleners en coaches die werken met EAI en paarden-coaching zich niet als zodanig professionaliseren, zullen daadwerkelijke effecten van dergelijke programma's nooit gemeten kunnen worden.

Werk volgens de Team Approach

Behalve door te sturen op resultaat kan de kwaliteit van EAI-programma's ook verbeterd worden door in te steken op de samenstelling van het team dat EAI aanbiedt. Alleen verstand hebben van paarden of alleen verstand hebben van kwetsbare mensen is niet voldoende om op een veilige manier en effectief hulp te verlenen binnen dergelijke programma's. Vastgesteld is in dit onderzoek dat, om EAI effectief te kunnen laten zijn, het beste kan worden gewerkt volgens de Team Approach. Voor een team dat EAI biedt aan getraumatiseerden houdt dat in dat het team de beschikking zou moeten hebben over zowel expertise op het gebied van paardengedrag en paardenwelzijn, als over een deskundige psycholoog of andere hulpverlener die opgeleid is in psychotrauma. Ook het paard, dat in feite het derde lid van het team vormt, zal geschikt moeten zijn om de hulpverlening of coaching effectief te kunnen ondersteunen.

Het werken specifiek met oorlogsveteranen en getraumatiseerde politiemensen waar het in ons onderzoek over gaat, vereist deskundige en ervaren professionals (Usadi & Levine, 2017). Psychotrauma is een complexe aandoening en getraumatiseerden zijn kwetsbaar. Een HBO- of academische opleiding met een BIG-registratie is dan ook cruciaal om goed met psychogetraumatiseerden te kunnen werken. Een dergelijke opleiding verzekert dat de desbetreffende hulpverlener op het juiste domein en op het juiste niveau stages heeft doorlopen, interviews heeft genoten en ervaringen heeft opgedaan in zijn of haar vakgebied en daarmee de benodigde kennis heeft opgebouwd. Desondanks worden programma's met EAI op dit moment voor een groot deel uitgevoerd door coaches en instructeurs die niet gespecialiseerd zijn in het werken met deze kwetsbare groepen. Hoewel coaches een prachtige aanvulling kunnen vormen op het EAI-team, hebben zij zich veelal niet op het juiste niveau professioneel verdiept in het ontstaan en voortbestaan

van bijvoorbeeld geestelijke gezondheidsproblemen. Zij missen bovendien een regelkader waarmee hun deskundigheid gegarandeerd kan worden. Psychologen en artsen, bijvoorbeeld, zijn verplicht zich te registreren, om zich bij te scholen en om over hun praktijk verantwoording af te leggen, resultaten kenbaar te maken en hierover te publiceren. Alleen dan kunnen zij hun BIG-registratie behouden. Voor coaches, instructeurs en manegehouders gelden dergelijke randvoorwaarden om het vak te mogen uitoefenen niet. Voor cliënten en coachees in de doelgroep die het hier betreft brengt dat onaanvaardbare risico's met zich mee. Maar ook voor wat betreft het paardenwelzijn mogen geen concessies worden gedaan aan de benodigde expertise. Niet voor niets heeft de Raad voor Dieraangelegenheden de sector dierondersteunde hulpverleners in 2019 aanbevolen een beroepsvereniging op te richten die kan voorzien in kwaliteitstoetsing en kwaliteitsborging van het werk van deze mensen. Naar aanleiding van deze aanbeveling is de Werkgroep Dierenwelzijn opgericht welke hiermee bezig is gegaan en die ook werkt aan een branche-gedragen gedragscode die het welzijn van dieren in dierondersteunde interventies moet waarborgen²¹. In de tussentijd is onlangs ook de Vereniging Paarden Coaching Nederland (V-PCN) opgericht, de beroepsvereniging voor in het bijzonder coachen met paarden. Coaches en hulpverleners die hun werk laten ondersteunen door paarden kunnen hier lid van worden, waarna zij het logo van de vereniging op hun website mogen opnemen. V-PCN biedt verschillende keurmerken die na toetsing van de coach- of hulpverleningspraktijk worden toegekend, mits de coach of hulpverlener voldoet aan de gestelde kwaliteitscriteria, en dus de toetsing doorstaat. Indien dit het geval is wordt deze opgenomen in het kwaliteitsregister van V-PCN. Deze registratie is vervolgens zichtbaar op de website van de beroepsvereniging. Klanten kunnen het kwaliteitskeurmerk, dat dus strikt genomen alleen na toetsing door V-PCN en goedkeuring van hen, herkennen aan de uitgereikte plaquette die op locatie kan worden opgehangen of getoond.

Specifiek t.a.v. Stal Mansour

Bij Stal Mansour ontbreekt de Team Approach. Ingestoken wordt sterk op de waarborging van paardenwelzijn, maar minder aandacht wordt geschonken aan de professionalisering op het vlak van een effectieve begeleiding van psychosociale vraagstukken en getraumatiseerden.

Stal Mansour is de eerste stal in Nederland die paarden en pony's op natuurlijke wijze laat samenleven, namelijk in een kudde zoals zij van oorsprong gewend zijn, met een door de paarden zelf onderling bepaalde rangorde. Stal Mansour werkt daartoe met instructeurs die gecertificeerd zijn vanuit Chris Irwin's principe van Natural Horsemanship. Bij het werken volgens dit principe hoort een manier van paardrijden en grondwerk die uitgaat van de samenwerking tussen mens en paard en waarbij de empathie van de mens naar het paard toe benadrukt wordt. De ruiter leert het gedrag en de signalen van het paard aan te voelen en daarmee te begrijpen. De instructeurs bij Stal Mansour worden door Irwin zelf conform zijn methode, 'Irwin Insights', opgeleid.

Deelnemers aan het programma van Stal Mansour geven in onze studie aan dat de omgeving die Stal Mansour biedt, alsook de aandacht die daar aan hen gegeven wordt hen goed doet. Ook geven

²¹ Bron: www.aai-nederland.nl

de meeste van hen aan dat het mogen werken met de paarden bij Stal Mansour duurzame veranderingen genereert, namelijk voor hun gezondheid, ervaren welzijn, en dat dit de omgang met lastige situaties en het functioneren in het dagelijks leven vergemakkelijkt. Desondanks laten de scores van de respondenten op ervaren welzijn en psychologische veerkracht (paragraaf 4.6.1) in zowel meting 1 als 2 ook zien dat de veteranen in vergelijking met 'de normalscore' binnen referentiegroepen een mindere mate van welzijn en gemiddeld veel vaker emotionele spanning ervaren en dat zij psychologisch minder veerkrachtig zijn. Het is duidelijk dat de deelnemers aan het programma bij Stal Mansour op psychosociaal vlak serieuze aandacht behoeven.

Stal Mansour levert goede resultaten. Toch zetten zij wat professionalisering betreft tot op heden maar in op een kant van de medaille. Zij blijven zich professionaliseren in het werken met paarden. Voor Stal Mansour valt derhalve winst te behalen als zij ook ten aanzien van het werken met getraumatiseerde mensen zich verder zouden ontwikkelen. De Stal hoeft daarvoor niet zelf over een batterij aan gecertificeerde hulpverleners te beschikken. Zij kan ook samenwerken met een dienstdoende psycholoog, psychotherapeut of maatschappelijk werker met expertise op het gebied van psychotrauma. Op die manier kunnen de huidige instructeurs van Stal Mansour hun goede samenwerking én resultaten met Stichting Hephaistos in een versterkte zin voortzetten en daarmee hun werk met de veteranen verduurzamen.

Wat deze aanbeveling benadrukt is de gezamenlijke verantwoordelijkheid die hulpverleners, coaches en anderen die EAI verzorgen hebben. Van het grootste belang hierbij is dat er voor gezorgd wordt dat de kwetsbare mensen met wie gewerkt wordt veilig bij je zijn en dat tegelijkertijd net zo veel aandacht wordt gegeven ook aan het welzijn van het paard. Beide dienen serieus te worden genomen en te leiden tot professionalisering op beide vlakken, bijvoorbeeld door gecertificeerd personeel in te schakelen, gecertificeerde opleidingen en trainingen te volgen en door aansluiting te zoeken bij beroeps- en brancheverenigingen.

Onderzoek naar duurzame veranderingen als gevolg van doorlopende programma's

Een team approach zal leiden tot meer duurzame resultaten. Ons onderzoek laat echter zien dat duurzame resultaten mogelijk ook via andere wegen te bereiken zijn. De resultaten van de casestudie bij Stal Mansour laten, in tegenstelling tot eerdere onderzoeken, duurzame veranderingen zien bij de veteranen. Dat is een mooi resultaat dat nader onderzoek behoeft. Een mogelijke verklaring van deze positieve onderzoeksresultaten is de continuïteit van het programma. Het programma bij Stal Mansour eindigt in principe niet waardoor de veteranen hun wekelijkse deelname aan het programma voor onbepaalde tijd kunnen continueren. Het vooruitzicht om in principe voor een periode van onbepaalde tijd elke week naar Stal Mansour te mogen gaan en om daar te mogen werken aan jezelf in een rustige omgeving in de natuur is een mooi vooruitzicht dat op zichzelf al positief door kan werken op de geestelijke gezondheid, op ervaren welzijn en zal het functioneren in het dagelijks leven een positieve impuls geven. Aanbevolen wordt daarom om nader onderzoek te doen naar de mogelijke correlatie tussen de programmaduur (onbepaald of bepaald) en de duurzaamheid van veranderingen in het dagelijks leven door deelname aan het programma.



Ambassadeur Gijs Tuinman (links) en Marc



Geraadpleegde literatuur

- American Psychiatric Association (2015). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen. DSM-5*. Vijfde Editie. Amsterdam Boom.
- Anestis, M.D., Anestis, J.C., Zawilinski, L.L., Hopkins, T.A., & Lilienfeld, S.O. (2014). Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: a systematic review of empirical investigations. *Journal of Clinical Psychology (Systematic review)*, 70(12), 1115–32.
- Arnon, S., Fisher, P.W., Pickover, A., Lowell, A., Turner, J.B., Hilburn, A., Jacob-McVey, J., Malajian, B.J., Farber, D.G., Hamilton, J.F., Hamilton, A., Markowitz, J.C., & Neria, Y. (2020). Equine-Assisted Therapy for Veterans with PTSD: Manual Development and Preliminary Findings. *Military Medicine*, 185(5-6), e557-e564.
- Burton, L.E., Qeadan, F., & Burge, M.R. (2019). Efficacy of equine-assisted psychotherapy in veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Integrative Medicine*, 17(1), 14-19.
- De Santis, M., Contalbrigo, L., Borgi, B., Cirulli, F., Luzi, F., Redaelli, V., Stefani, A., Toson, M., Odore, R., Vercelli, C.R., Valle, E., & Farina, L. (2017). Equine Assisted Interventions (EAls): Methodological Considerations for Stress Assessment in Horses. *Veterinary Sciences*, 4(44), 1-14.
- Duncan, C.R., Critchley, S., & Marland, J. (2014). Can praxis: a model of equine assisted learning (EAL) for PTSD. *Canadian Military Journal*, 14(2), 64-69.
- Draaisma, R. (2018). *Kalmerende signalen van paarden. Herkennen en toepassen*. Amersfoort: Bloemendal Uitgevers.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. (2002). Handleiding voor het gebruik van de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Een vragenlijst voor het meten van cognitieve Coping-strategieën. DATEC.
- Gehrke, E.K., Noquez, A.E., Ranke, P.L., & Myers, M.P. (2018). Measuring the psychophysiological changes in combat Veterans participating in an equine therapy program. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 4(1), 60-69.
- Gersons, B. (2012). *Traumaspectrumstoornissen: van enkelvoudig trauma tot complexe PTSS* (pp. 66-81). In E. Vermetten, R.J. Kleber, & O. van der Hart (Red.). *Handboek Posttraumatische Stresstoornissen*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Gilling, S. (2013). *Studying psychotherapy supported by horses* (Doctoral dissertation). Denmark: Aarhus University.
- Hemingway, A., Carter, S., Callaway, A., Kavanagh, E., Ellis, S. (2019). An exploration of the mechanism of action of an equine-assisted intervention. *Animals*, 9(6), 303.
- Hemingway, A. (2019). A study exploring the implementation of an equine assisted intervention for young people with mental health and behavioural issues. *Multidisciplinary Scientific Journal*, 2(2), 236-246.
- Irwin, C. (1999). *Een paard liegt niet*. Den Haag: BZZTÖH.
- Johnson, R.A., Albright, D.L., Marzolf, J.R., Bibbo, J.L., Yaglom, H.D., Crowder, S.M., Carlisle, G.K., Willard, A., Russell, C.L., Grindler, K., Osterlind, S., Wassman, M., & Harms, N. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Military Medical Research*, 5(3), 1-13.

- Kinney, A.R., Eakman, A.M., Lassell, R., & Wood, W. (2019). Equine-assisted interventions for veterans with service-related health conditions: a systematic mapping review. *Military Medical Research*, 6(28), 1-15.
- Knaapen, R. (2020). *Coachen met paarden. De wijsheid van de kudde*. Amsterdam: Boom uitgeverij Amsterdam.
- Koeter, M.W.J., & Ormel, J. (1991). *General Health Questionnaire: Nederlandse bewerking*. Lisse: Swets Test Services.
- LaFleur, L. (2015). *Therapeutic Horseback Riding With Military Veterans: Perspectives of Riders, Instructors, and Volunteers* (Doctoral dissertation). Seattle: Antioch University Seattle.
- Leaõ Laguna, L.L. de, & Valk, J. (2020). *HRM Heden & Morgen. Evidence-based practice en practice-based evidence*. Alphen aan den Rijn: B+B Vakmedianet BV.
- Lessick, M., Shinaver, R.N., Post, K.M., Rivera, J.E., & Lemon, B. (2004). Therapeutic Horseback Riding. Exploring This Alternative Therapy for Women With Disabilities. *AWHONN Lifelines*, 8(1), 46-53.
- Meijer, M. & Werner, R. (2020). Waarom werken met paarden. Verklaringsmodellen. *Magazine over Equine Assisted Coaching*, 4, 16-29.
- Moelker, R., & Andres, M. (2016). Ver van huis en toch verbonden. *Marineblad*, 11, 8-13.
- Notgrass, C.G., & Pettinelli, J.D. (2015). Equine Assisted Psychotherapy: The Equine Assisted Growth and Learning Association's Model Overview of Equine-Based Modalities. *Journal of Experiential Education*, 38(2), 162-174.
- Raad voor Dieren Aangelegenheden (2019). Zienswijze 'Dierbare hulpverleners - Welzijn voor mens en dier?'. RDA.
- Rietveld, N. (2009). *De gewetensvolle veteraan. Schuld- en schaamtebeleving bij veteranen van vredesmissies*. Oisterwijk: Boxpress. 440 pagina's.
- Rietveld, N., Smit, A., Elands, M., & Verweij, D. (2016). Veilig militair optreden en politiewerk. Goed functioneren tijdens en na ingrijpende werksituaties. *Militaire Spectator, jaargang 185*, nr 2, 75-93.
- Romaniuk, M., Evans, J., & Kidd, Ch. (2018). Evaluation of an equine-assisted therapy program for veterans who identify as 'wounded, injured or ill' and their partners. *PLOS ONE. Equine-Assisted Therapy for veterans*, 1-15.
- Schuur, M. van de (2020). Paardensignalen. *Magazine over Equine Assisted Coaching*, 4, 34-39.
- Thiel, U. (2012). *Equithérapie. Ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard*. Lochem: Knijnenburg Producties BV/Horses and Driving books.
- Thiel, U. (2015). Therapeutisch paardrijden: Verantwoord? Veilig? Effectief? *FPG-BIO SYMPOSIUM "BIO BEWEEGT"* (pp. 1-33). Nederlandse Stichting "Helpen met Paarden".
- Usadi, E.J., & Levine, S.A. (2017). Why We Don't Ride: Equine Assisted Psychotherapy, Military Veterans and Moral Injury. *Journal of Trauma Treat*, 1-5.
- Van der Meer, C.A.I., te Brake, H., van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olf, M. (2018). Assessing Psychological Resilience: Development and Psychometric Properties of the English and Dutch Version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, 9, 169.
- Vermetten, E., Kleber, R.F., & Hart, O. van den (2012). *Handboek voor Posttraumatische Stressstoornissen*. Utrecht: De Tijdstroom.

Bijlagen



Bijlage 1 Internationale onderzoeksliteratuur over ervaringen met Equine Assisted Interventions

Ervaringen met Equine Assisted Interventions op basis van de internationale onderzoeksliteratuur.
Deze studies worden besproken in hoofdstuk 3.

	Gilling (2013) Denemarken	Duncan e.a. (2014) Canada	Burton e.a. (2018) VS	Arnon e.a. (2019) VS	Gehrke e.a. (2018) VS	Johnson e.a. (2018) VS	Romaniuk e.a. (2018) VS	LaFleur (2015) VS
Soort interventie								
Equine Assisted Activities		EAL			EAA			
Equine Assisted Therapy	EAP		EAP	EAT		THR	EAT	THR
Ervaringen deelnemers								
Paard/mens-interactie en/of band	-	-	X	-	X	X	-	X
Socialisatie met anderen / groep reflectie	-	-	X	X	-	X	-	X
Handvatten voor het dagelijks functioneren	-	-	X	-	-	-	-	X
Stalomgeving	-	-	X	-	-	X	-	-
Paard als spiegel of metafoor	-	-	-		-	-	-	X
In het moment zijn/mindfulness	-	X	-	-	X	X	-	X
Veilige en niet oordelende omgeving	-	X	X	X	-	-	-	X
Ervaart controle en autonomie	-	-	X	-	-	-	-	X
Oefening met communiceren	-	-	X	-	-	X	-	-
Beweging van het paard	-	-	-	-	-	-	-	X
Bevordert motivatie	-	-	-	-	-	-	-	X

Aanvullende therapieën	-	-		-	-	-	X	-
Paard heeft een kalmerend effect	-	-	X	-	X	X	-	-
Motiverende gespreksvoering)	-	-	-	-	-	-	-	-
Alternatieve therapeutische setting	X	-	X	X	-	X	X	X
Partner neemt ook deel aan programma	-	-	-	-	-	-	X	-

Bijlage 2

Schriftelijke vragenlijst eerste meting maart 2020

Uw persoonlijke situatie	
1. Wat is uw geslacht?	Man / Vrouw
2. Wat is uw leeftijd?	 jaar
3. Wat is uw hoogst genoten opleiding?	
o	Basisonderwijs / lager onderwijs
o	Lager beroepsonderwijs / huishoudschool
o	Mavo, ulo, mulo
o	Havo, mms
o	Vwo, hbs, atheneum, gymnasium
o	Middelbaar beroepsonderwijs
o	Hoger beroepsonderwijs
o	Post HBO
o	Universiteit
o	Postacademisch (promotie, etc.)
o	Anders, namelijk.....
4. Burgerlijke staat:	Gehuwd / Ongehuwd
5. Heeft u kinderen?	Nee / Ja
6. Huidige functie bij politie of defensie:.....	
7. Indien b.d. voormalige functie bij politie of defensie:.....	
8. Rang:.....	
9. Indien b.d. wanneer uit dienst getreden?.....	
10. Lengte dienstverband defensie / politie (ervaringsjaren): jaar	
11. Aard van de (voormalige) functie bij politie/defensie (executief of niet):.....	
12. Heeft u uitzendervaring?	Ja / Nee

NB: De vragenlijst bestaat verder uit de volgende meetinstrumenten: General Health Questionnaire (GHQ), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), en Resilience Evaluation Scale (RES). Zie Bijlage 3 vragen 17, 22 en 26.

Bijlage 3 Codeboek Vragenlijst tweede meting (december 2020/januari 2021)

Vraagnummer	Meetinstrument	Vraag	Vraag/stelling	Label	Variable naam	Antwoord-categorieën	Meetniveau
Vraag 1	Uit interview	Wat was de belangrijkste reden om u aan te melden bij Stichting Hefhaistos om deel te nemen aan het programma bij Stal Mansour?		Reden deelname		Open	nominaal
Vraag 2	Uit interview	Aan welke activiteit nam u deel?		Activiteit bij Stal Mansour	Paardrijden	ja = 1, nee = 2	nominaal
					Grondwerk	ja = 1, nee = 2	nominaal
					Mennen	ja = 1, nee = 2	nominaal
					Verzorging van het Paard	ja = 1, nee = 2	nominaal
					Andere activiteit	ja = 1, nee = 2	nominaal
Vraag 3	Uit interview	In contact met het paard...	Voel ik een band met het paard.	Kwaliteit contact paard	Band voelen	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Laat het paard me door zijn of haar reactie op mij zien hoe ik me voel.	Kwaliteit contact paard	Spiegelen gevoel	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Laat het paard me door zijn of haar reactie op mij zien hoe ik me gedraag.	Kwaliteit contact paard	Spiegelen gedrag	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Geeft het paard me een veilig gevoel.	Kwaliteit contact paard	Veilig gevoel	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Stelt het paard me op mijn gemak.	Kwaliteit contact paard	Op gemak gesteld	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Heb ik het gevoel dat het paard me begrijpt.	Kwaliteit contact paard	Begrepen voelen	ja = 1, nee = 2	nominaal
			Anders	Kwaliteit contact paard	Anders	ja = 1, nee = 2	nominaal
Vraag 4	Uit interview	Wat is uw geslacht?		Geslacht	Geslacht	man = 1, vrouw = 2	nominaal
Vraag 5		Wat is uw leeftijd?		Leeftijd	Leeftijd	Open	ratio
Vraag 6		Wat is uw hoogst genoten opleiding?		Opleidingsniveau	Opleidingsniveau	Middelbaar = 1, Hoger Onderwijs = 2, Post HBO = 3, Universiteit = 4, PhD = 5, Anders = 6	nominaal
Vraag 7		Wat is uw gezinssituatie?		Gezinssituatie	Gezinssituatie	Alleen wonend, relatie = 1, Alleen wonend, relatie = 2, Samenwonend ongehuwd = 3,	nominaal

			Voelde u zich de laatste tijd in staat om beslissingen (over dingen) te nemen?	Welzijn	Beslissingen kunnen nemen	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad dat u uw mogelijkheden niet de baas kon?	Welzijn	Moelijkheden niet de baas	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Heeft u zich de laatste tijd gelukkig gevoeld?	Welzijn	Gelukkig gevoeld	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Heeft u de laatste tijd plezier kunnen beleven aan uw gewone, dagelijkse bezigheden?	Welzijn	Plezier beleefd	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Heeft u zich de laatste tijd ongelukkig en neerslachtig gevoeld?	Welzijn	Neerslachtig en ongelukkig	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Bent u de laatste tijd het vertrouwen in uzelf kwijtgeraakt?	Welzijn	Verlies zelfvertrouwen	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
			Heeft u zichzelf de laatste tijd als een waardeloos iemand beschouwd?	Welzijn	Waardeloos voelen	helemaal niet = 1, niet meer dan gewoonlijk = 2, wat meer dan gewoonlijk = 3, veel meer dan gewoonlijk = 4	ordinaal
Vraag 18	Uit interview	Is er sinds uw deelname aan het programma bij Stal Mansour iets veranderd als het om gevoel van welzijn gaat?	Effect op Welzijn	Effect op Welzijn	Effect op Welzijn	ja = 1, nee = 2	nominaal
Vraag 19	Uit interview	Kunt u dit toelichten?	Aard van het effect op Welzijn	Aard effect Welzijn	Aard effect Welzijn	Open	
Vraag 20	Uit interview	Welke fysieke of geestelijke gezondheidsklachten heeft u opgelopen tijdens uw (voormalige) militaire en/of politieloopbaan?	Beroeps-gerelateerde gezondheidsklachten	Beroeps-gerelateerde gezondheidsklachten	Beroeps-gerelateerde gezondheidsklachten	Open	
Vraag 21	Uit interview	Merkt u dat deze klachten sinds uw deelname aan het programma bij Stal Mansour veranderd zijn?	Effect op gezondheidsklachten	Effect op gezondheidsklachten	Effect op gezondheidsklachten	Mijn klachten zijn minder geworden = 1, hetzelfde gebleven = 2, erger geworden = 3, anders = 4	nominaal

Vraag 22	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)	Gedachten na het meemaken van een vervelende situatie	Ik denk bij mezelf dat het allemaal mijn eigen schuld is	Coping stijl Jezelf de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen	Interne attributie 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Accepteren, verwijzend naar gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is		(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	
				Coping stijl Rumineren, verwijzend naar het alsmaar denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de negatieve gebeurtenis		(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	
				Coping stijl Concentreren op Andere, Positieve Zaken, hetgeen verwijst naar het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie		(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	
			Ik denk aan leukere dingen dan wat ik heb meegemaakt	Coping stijl Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;	Denken aan leuke dingen 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Ik denk erover na wat ik het beste kan doen	Plannen bedenken 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	

				Coping stijl Positief Herinterpreteren, ofwel in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in termen van persoonlijke groei;	Positief herinterpreteren 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk dat ik iets van de situatie kan leren	Coping stijl Relativeren, ofwel het in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan;	Relativeren 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik bedenk me dat het allemaal nog veel erger had gekund	Coping stijl Catastrofe- ren, verwijzend naar steeds terugkerende gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest;	Slachtofferschap 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk er aan dat wat ik heb meegemaakt veel erger is dan wat anderen meemaken	Coping stijl Anderen de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.	Externe attributie 1	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk bij mezelf dat het allemaal de schuld van anderen is	Coping stijl Jezelf de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen	Interne attributie 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal

			Ik bedenk me dat ik het moet accepteren	Coping stijl Accepteren, verwijzend naar gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is	Accepteren 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik hou me veel bezig met alles wat ik denk en voel over wat ik heb meegemaakt	Coping stijl Rumineren, verwijzend naar het alsmaar denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de negatieve gebeurtenis	Rumineren 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Concentreren op Andere, Positieve Zaken, hetgeen verwijst naar het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie		(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk aan leuke dingen die er niets mee te maken hebben	Coping stijl Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;	Denken aan leuke dingen 2		ordinaal
			Ik denk erover na hoe ik het best met de situatie om kan gaan	Coping stijl Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;	Plannen bedenken 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk dat ik als persoon 'sterker' word door de situatie	Coping stijl Positief Herinterpreteren, ofwel in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in	Positief herinterpreteren 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal

				termen van persoonlijke groei;			
				Coping stijl Relativeren, ofwel het in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan;	Relativeren 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Catastroferen, verwijzend naar steeds terugkerende gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest;	Slachtofferschap 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Anderen de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.	Externe attributie 2	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Jezelf de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen	Interne attributie 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
Vraag 23	Gedachten na het meemaken van een vervelende situatie (vervolg)			Coping stijl Accepteren, verwijzend naar gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is	Accepteren 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal

			Ik wil begrijpen waarom ik me zo voel over wat ik heb meegemaakt	Coping stijl Rumineren, verwijzend naar het alsmaar denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de negatieve gebeurtenis	Rumineren 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk over iets leuks na in plaats van aan wat mij overkomen is	Coping stijl Concentreren op Andere, Positieve Zaken, hetgeen verwijst naar het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie	Denken aan leuke dingen 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik denk na over hoe ik de situatie kan veranderen	Coping stijl Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;	Plannen bedenken 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik bedenk dat de situatie ook positieve kanten heeft	Coping stijl Positief Herinterpreteren, ofwel in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in termen van persoonlijke groei;	Positief herinterpreteren 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
			Ik bedenk me dat het vergeleken met andere dingen allemaal best meevalt	Coping stijl Relativeren, ofwel het in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken	Relativeren 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal

				op de wereld bestaan;				
				Coping stijl Catastroferen, verwijzend naar steeds terugkerende gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest;		Slachtofferschap 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Anderen de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.		Externe attributie 3	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Jezelf de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen		Interne attributie 4	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Accepteren, verwijzend naar gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is		Accepteren 4	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Coping stijl Rumineren, verwijzend naar het alsmaar denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn		Rumineren 4	(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
				Ik denk er aan dat wat ik heb meegemaakt het ergste is dat een mens kan overkomen				
				Ik denk aan de fouten die anderen hierbij gemaakt hebben				
				Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak wel bij mij zal liggen				
				Ik bedenk me dat ik er mee moet leren leven				
				Ik sta stil bij de gevoelens die de situatie bij me oproepen				

				met de negatieve gebeurtenis				
				Coping stijl Concentreren op Andere, Positieve Zaken, hetgeen verwijst naar het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie	Ik denk aan leuke dingen die ik heb meegemaakt			(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5
				Coping stijl Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;	Ik bedenken een plan voor wat ik het beste kan doen			Denken aan leuke dingen 4
				Coping stijl Positief Herinterpreteren, ofwel in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in termen van persoonlijke groei;	Ik zoek naar de positieve kanten van het geheel			Plannen bedenken 4
				Coping stijl Relativeren, ofwel het in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan;	Ik bedenken me dat er ergere dingen in het leven zijn			Positief herinterpreteren 4
				Coping stijl Catastroferen, verwijzend naar steeds terugkerende	Ik denk er telkens aan hoe vreselijk de situatie is geweest			Relativeren 4
								Slachtofferschap 4

				gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest;				
				Coping stijl Anderen de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.			(bijna) nooit = 1, soms = 2, regelmatig = 3, vaak = 4, (bijna) altijd = 5	ordinaal
Vraag 24	Uit interview	Hebben de paarden u geleerd om makkelijker met een vervelende situatie om te gaan?	Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak bij anderen ligt	Effect op coping- strategie	Externe attributie 4		nee = 0, ik weet het niet = 1, ja = 2	nominaal
Vraag 25	Uit interview	Kunt u uw antwoord toelichten?		Aard effect coping- strategie	Aard effect coping- strategie		open	
	Resilience Evaluation Scale (RES) Nederlandstalige versie	Hieronder vindt u een aantal uitspraken over hoe u over uzelf denkt en hoe u doorgaans reageert op moeilijke situaties. Geef aan wat het meest op u van toepassing is.					Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
Vraag 26	De totaalscore kan berekend worden door alle individuele scores op te tellen. Hogere scores indicieren een grotere mate van psychologische veerkracht.	Ik heb vertrouwen in mijzelf	Ik heb vertrouwen in mijzelf	Veerkracht	Vertrouwen in mijzelf		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik kan me in een moeilijke situatie makkelijk aanpassen	Ik kan me in een moeilijke situatie makkelijk aanpassen	Veerkracht	Moeite met aanpassen		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik heb doorzettingsvermogen	Ik heb doorzettingsvermogen	Veerkracht	Doorzettingsvermogen		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik kan na tegenslagen de draad weer makkelijk oppakken	Ik kan na tegenslagen de draad weer makkelijk oppakken	Veerkracht	Weerbaar		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik ben veerkrachtig	Ik ben veerkrachtig	Veerkracht	Veerkrachtig		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik kan goed omgaan met onverwachte problemen	Ik kan goed omgaan met onverwachte problemen	Veerkracht	Flexibel		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal
		Ik waardeer mijzelf	Ik waardeer mijzelf	Veerkracht	Eigenwaarde		Helemaal niet mee eens = 1, Niet mee eens = 2, Neutraal = 3, Mee eens = 4, Helemaal mee eens = 5	ordinaal

Bijlage 4 Eerste Vragenlijst voor Interview met veteranen Hephaistos maart 2020

Cadet-kornet Bas Groeneveld

Scriptie MBW

Datum afdruk: 05-03-2020

1. Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?
2. Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?
3. Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?
4. Hoe hebt u dit ervaren?
5. Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u?
6. Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?
7. Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?
8. Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?
9. Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?
10. Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?
11. Wat was niet of minder leuk?
12. Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?



Bijlage 5 Oproep deelname aan tweede interview

Beste Hephaïstostianen,

Op 4 juni hebben jullie het programma bij Stal Mansour weer mogen oppakken en daarmee het wekelijkse contact met de paarden kunnen voortzetten. Enkele maanden daarvoor zijn de studenten van de NLDA Coenraad Kunz en Bas Groeneveld op basis van de eerste ervaringen die jullie met hen deelden met hoge cijfers afgestudeerd. Hun militaire carrière gaat door, het onderzoek van de NLDA ook, nu verder onder mijn leiding.

Ik, Natasja Rietveld, ben socioloog en onderzoek sinds 2004 de impact van het militaire en politiewerk op de geestelijke gezondheid van militairen en politiemensen. Sinds begin dit jaar ben ik betrokken bij het onderzoek dat de NLDA voor Stichting Hephaïstos uitvoert, allereerst als begeleider van beide studenten, en samen met René Moelker en Gwendolyn Bakx, beide docent en onderzoeker bij de NLDA. Wij samen zetten het onderzoek voort. Daarvoor hebben wij nogmaals jullie hulp nodig.

Graag willen wij jullie vragen om nogmaals deel te nemen aan een interview over de ervaringen die je door het contact en werken met paarden opgedaan hebt. Deze interviews vinden uitsluitend op afstand, dus online plaats, via een link die wij je toesturen. Wij nemen contact met je op om een datum af te spreken. De interviews nemen we met zijn tweeën af. Dus de ene keer zal René en de andere keer Gwendolyn aansluiten. De resultaten uit de interviews zullen op die manier beschreven worden dat deze niet terug te leiden zijn naar jouw persoon.

De interviews zijn van belang om het onderzoek over het effect van contact met de paarden te kunnen beschrijven en daarover betrouwbare uitspraken kunnen doen. Het interview dat Bas in maart met jullie afnam, alsook de schriftelijke vragenlijst die jullie invulden, dient als eerste meting (nulmeting) en heeft ons al prachtige inzichten gegeven. De tweede ronde interviews helpt ons om de daadwerkelijke effecten te kunnen beschrijven. Dat doen we door jullie huidige ervaringen te vergelijken met de inzichten uit de eerste interviews. In november/december ontvangen jullie allemaal nogmaals de schriftelijke vragenlijst die je zelf thuis mag invullen. Ook daarvoor geldt dat we door vergelijking van de resultaten uit de eerste vragenlijst effecten kunnen ontdekken en beschrijven en dat we betrouwbare uitspraken kunnen doen over wat paarden kunnen betekenen voor jouw welzijn en geestelijke gezondheid.

Wij kijken uit naar een interview met jou!

Hartelijke groet,

Dr. René Moelker (NLDA)

Dr. Gwendolyn Bakx (NLDA)

Dr. Natasja Rietveld (Hogeschool Rotterdam)



Bijlage 6 Tweede Vragenlijst voor Interview met veteranen Hephaistos januari 2021

Contextvariabelen 1. Vertel eens wat over jezelf. Hoe ziet bijvoorbeeld een week er uit voor je? (om er in te komen, en een beeld te kunnen vormen van de omgeving waarin iemand leeft, wat hem/haar zoal bezighoudt).
2. Wat was de belangrijkste reden om je aan te melden bij Stichting Hephaistos om deel te nemen aan het programma bij Stal Mansour? 3. Hoe was het om begin juni weer te starten met het programma bij Stal Mansour. Wat vond u van de stop i.v.m. Corona, hoe viel dit bij u? 4. Op donderdagochtend ga je naar Stal Mansour. Met wat voor gevoel ga je van huis weg? (verwachtingsvol of zie je er een beetje tegenop of kijk je er juist naar uit? Antwoord laten toelichten).
5. Wat vind je het leukste als je bij Stal Mansour bent? Wat vind je minder of niet leuk?
Variabele Subjectieve beleving 6. Is er een verschil met de manier waarop je je voelt wanneer je op donderdagochtend van huis vertrekt/aankomt bij Stal Mansour ten opzichte van als je weer naar huis gaat? (ook denken, gedrag).
Variabele Subjectieve beleving 7. Aan welke activiteit doe je mee bij Stal Mansour? Met onderstaande vragen een beeld vormen over het effect ter plaatse van interactie met het paard op het gemoed, denken en gedrag. • Wat voor een gevoel krijg je a.g.v. het werken met paarden? Wat doet het met je? • Heb je het gevoel dat het paard je begrijpt of geeft het paard je een ander gevoel? • Voel je een band te hebben met het paard? Op welke manier creëer je een band? • Wat kun je nog meer vertellen over de interactie met het paard?

Variabele Welzijn en Posttraumatische groei 8. Verwachtte je dat er door deelname aan het programma van Stal Mansour in je dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zouden optreden? (Zo ja, waaruit zou dat dan kunnen blijken dacht je?)
Variabelen welzijn en veerkracht 9. Wat zou je omgeving er van kunnen merken dat je deelneemt aan het programma van Stal Mansour? (Heeft de interactie met paarden ervoor gezorgd dat je op sociaal gebied anders met familie, vrienden en kennissen omgaat?) 10. Denk je dat je omgeving vindt dat het programma goed voor je is of juist niet? (Wat zou je directe omgeving hier van kunnen merken?)
Variabelen coping en posttraumatische groei 11. Ga je anders om met stressvolle situaties in het dagelijks leven? Op welke manier?
Variabele veerkracht 12. Merk je dat je sinds je meedoet aan het programma bij Stal Mansour dat je anders functioneert in je dagelijks leven? (Zo ja, waaruit blijkt dat? Wat merkt je directe omgeving hiervan?)
13. Heb je klachten als gevolg van ingrijpende ervaringen tijdens je militaire of politieloopbaan, mentaal of fysiek?

Variabele coping en welzijn (en therapeutische werking) 14. Merk je dat deze klachten sinds je meedoet aan het programma bij Stal Mansour veranderd zijn? En op welke manier wel of niet? 15. Ga je anders om met je klachten sinds je deelname aan het programma?
16. Heb je wel eens professionele hulp gehad bij het verwerken van ingrijpende ervaringen? (vergelijking van werking van aandacht voor geestelijke gezondheidssituatie in een non therapeutische en een therapeutische context) 17. Wat heeft die professionele hulp je gebracht?
Variabele Therapeutische werking interactie met paarden (vergelijking van werking van aandacht voor geestelijke gezondheidsproblemen in een non therapeutische en een therapeutische context) 18. Heeft het programma bij Stal Mansour je in vergelijking met professionele hulpverlening gelijksoortige ervaringen of andere ervaringen gebracht als het gaat om verbetering van je gezondheidssituatie? (toelichten) 19. Wat zou je anders willen als je weer een programma als bij Stal Mansour zou gaan volgen? (geef een tip en een top, wel of geen professionele coach/hulpverlener betrekken)

Einde Interview