

Blij met mezelf

O oplossingsgerichte methode met paarden om kinderen en jongeren te helpen groeien in zelfvertrouwen.

Evelien Vanluchene 2019

Voorwoord

Met een rugzak bagage uit mijn 15 jaar ervaringen als equithérapeut en binnen het kader van de opleiding “oplossingsgerichte en systemische psychotherapie” begon ik aan het uitwerken van deze methode ‘Blij met mezelf’.

Vanuit een groeiende behoefte die ik voelde in mijn werk als equithérapeut, wou ik een methode ontwikkelen waarmee dat kinderen en jongeren zich beter in hun vel voelen en hun eigen levensweg kunnen uitstippelen, en dat met behulp van de paarden. We leren kinderen en jongeren bewuster worden van hun eigen keuzes en mogelijkheden om te groeien in zelfvertrouwen. Door de praktische oefenkansen wil ik kinderen en jongeren vanuit ervaring leren wat ze zelf belangrijk vinden en hen hun mogelijkheden en groeikansen laten ontdekken.

Het was een boeiend proces met veel vreugde en soms ook vragen en confronterende momenten. Ik ben mijn persoonlijke supporters hem doorheen het hele proces dankbaar om dit mede mogelijk te maken. Hierbij wil ik al mijn supporters een oprechte ‘*Dank je wel!*’ zeggen: *mijn man Adelwijn met wie ik dankzij zijn kennis als psycholoog vele gesprekken kon hebben over motiverende en confronterende momenten, mijn mama Rita, voor het vaak praktisch ondersteunen zodat ik de tijd en de ruimte had om me hier ten volle op te concentreren, onze zoon Leander die me vrolijk en ontwapenend vaak doet lachen en me energie geeft, de leden van onze intervisiegroep met die me bevestigden dat ik goed bezig was en en die me motiveerden om verder te doen zoals ik bezig ben.*

Mijn speciale dank gaat ook naar Myriam Le Fevere de ten Hove voor het nalezen en het ondersteunen bij dit werk en om me te intrigeren en inspireren op weg naar mijn doel.

Het was een boeiend pad waar ik veel vernieuwende inzichten ontdekt en verworven heb en mogen ervaren heb wat werkt bij kinderen en jongeren. Een laatste dankbetuiging gaat uit naar alle deelnemers aan de training ‘Blij met mezelf’: dank voor jullie eerlijke feedback en steeds groeiend enthousiasme.

'Blij met mezelf' – Groeien in zelfvertrouwen

'Ik wil durven! Ik wil kunnen! Ik wil me sterker voelen!'

'Blij met mezelf' is een creatieve en speelse methode waarmee je kinderen en jongeren kunt helpen problemen op te lossen met ondersteuning van paarden.

Uitgangspunt

We zorgen ervoor dat kinderen en jongeren zich beter in hun vel voelen, weerbaar zijn en hun eigen levensweg kunnen uitstippelen. We leren kinderen en jongeren bewuster worden van hun eigen keuzes en mogelijkheden, om zo te groeien in zelfvertrouwen.

De focus ligt op praktische oefenkansen en het ontdekken van eigen mogelijkheden. De paarden treden daarin op als oefenpartners.

De training 'Blij met mezelf' is gebaseerd op de methode 'Kids' skills' die in de jaren '90 ontwikkeld is in Finland en sindsdien een effectieve en populaire werkvorm is.

1. Theoretisch kader

Intro

Het basisidee van 'Blij met mezelf' is eenvoudig: we spreken niet over problemen, we spreken over wat er geleerd moet worden om dit probleem opgelost te zien. Wat het probleem ook is, er is altijd een vaardigheid die de jongere kan leren om het probleem te overwinnen.

We leren via deze methode dus een nieuwe manier denken en stappen over van denken in 'problemen' naar denken welke vaardigheid iemand nodig heeft om een probleem te overwinnen.

Dat is een uitdaging: een probleem niet langer alleen als een probleem bekijken, maar het linken aan de vaardigheid die nodig is om het op te lossen.

Je begint met te spreken over vaardigheden die het kind al geleerd heeft.

Vragen als: Waar ben je goed in? Wat heb je geleerd? Wat zijn jouw speciale talenten? Door te spreken over de dingen die het reeds geleerd heeft krijg je een goed contact met het kind.

Dit heeft een positieve invloed op het zelfvertrouwen van het kind, het is fier op de zaken die het reeds geleerd heeft. Dit stimuleert het kind om nieuwe vaardigheden te leren.

Het kind is nu klaar om te spreken over welke vaardigheid wenselijk zou zijn om te leren. Vraag wat het zelf denkt. Vaak zijn kinderen/jongeren goed in aangeven wat ze willen verbeteren. Dat doen ze veel liever dan over problemen spreken. Kinderen/jongeren tonen weerstand wanneer je met hen over problemen wil spreken maar zijn vaak opgetogen over dingen leren of verbeteren. Het is natuurlijk voor kinderen/jongeren om dingen te leren en om beter te worden in dingen.

Eens je tot een overeenkomst gekomen bent met het kind over wat het wil leren kan je verschillende stappen gebruiken of het kind te motiveren en om een uitvoerbaar plan uit te werken om deze vaardigheid te leren.

De stap naar equithérapie

Binnen het centrum voor equithérapie bieden wij therapie aan in groep om het zelfvertrouwen van kinderen en jongeren te verhogen. Hierbij werken we met ondersteuning van paarden en met een oplossingsgerichte aanpak.

We gaan ervan uit dat onze jongeren al vaardigheden bezitten op vlak van assertiviteit en zelfzekerheid, we focussen op de uitzonderingen op het probleem (de resources) en minder op het probleem op zich. Daarnaast gaat onze aandacht vooral uit naar het krijgen van een mandaat en het creëren van een context van keuzes, het formuleren van hun verwachtingen en het komen tot concrete, realistische doelstellingen.

Het proces

Procesmatig loopt de weg naar zelfzekerheid via verschillende etappes die nuttig zijn om hun doelstellingen te bereiken. Als groeps- en procesbegeleider zijn we de gidsen van de jongeren in het ontdekken van hun wens en hoe ze er kunnen geraken.

Hierbij maken we gebruik van hun eigen resources en eigenheid. We zien de knowhow van de groep als waardevolle inbreng en stellen ons op als gidsen, de groepsleden én supporters.

Als gidsen gaan we oplossingsgerichte vragen stellen: vragen waarin we jongeren helpen groeien naar oplossingen. Door onze manier van vraagstelling, zetten we hen voortdurend in de actieve rol, brengen we hen in contact met hun resources en kunnen we hen vaak valoriseren via complimenten.

Deze manier van werken draagt bij aan het welbevinden en het verhogen van de zelfzekerheid van de jongeren.

Het achterliggend model

Het **Brugse Model** is geënt op de oplossingsgerichte systeemtherapie die in de jaren 1980 ontwikkeld is in het Brief Family Center in Milwaukee. De therapeutische aanpak binnen oplossingsgerichte therapie is fundamenteel anders dan bij traditionele benaderingen.

De therapeut richt zich niet op het analyseren van het probleem, maar gaat **samen met de cliënt op zoek naar oplossingen** om het probleem te laten verdwijnen of om manieren te vinden om er goed mee om te gaan.

Het Brugse model (*Berg & Dolan, 2002, Cauffman, 2001, 2005; Isebaert en Cabié, 1997; Le Fevere de Ten Hove, 2000*) hanteert daarbovenop een aantal specifieke uitgangspunten en axioma's:

- **Dit model vertrekt vanuit een geloof in het eigen kunnen van de cliënt** door ervan uit te gaan dat mensen eigen resources bezitten en dat zij binnen een constructieve en steunende (therapeutische) omgeving zelf de mogelijkheid hebben om de meeste van hun eigen problemen op te lossen (George, Iveson, & Ratner, 1990). Het Brugse model beoogt een leidraad te zijn voor het mobiliseren van die resources (*Le Fevere de Ten Hove, 2000*).
- In deze therapievorm is het belangrijkste doel een samenwerkingsformule te vinden met de cliënt die hem toelaat zijn eigen therapie uit te bouwen. (*Le Fevere de Ten Hove, 2000*) stelt dat je die samenwerking niet gratis krijgt. Je moet eerst wat men noemt '**een therapeutische relatie**' uitbouwen waarbij de cliënt vertrouwen schenkt en mandaat geeft.
- Naast de resources van de cliënt en het mandaat is het **creëren van een context van keuzes** een belangrijk punt binnen het Brugse model. Meer bepaald het creëren van een context van keuzes op het vlak van betekenis geven en manier van handelen.

Het Brugs model stelt dat oplossingen van een andere orde zijn dan problemen. Binnen onze training gaan we ons vooral focussen op de oplossingen, veel eerder dan op de problemen. Daardoor stellen we ons als oplossingsgerichte therapeut tot doel om de jongeren, die vaak vastzitten in een problematisch denken, de richting van de oplossingen te tonen. We moedigen hen aan om zelf verder in die richting te denken, en ook om de anderen te helpen in die richting te denken.

'Blij met mezelf'-uitgangspunten

1. Starten met wat goed is

We trainen de jongeren in het leren kijken naar wat wel goed is, wat wel werkt. Door ervan uit te gaan dat elke jongere zijn eigen resources bezit en ernaar te zoeken en het geloof erin aan te wakkeren, werken we al aan het zelfvertrouwen van de jongeren.

Het Brugse model sluit dus perfect aan bij de doelstelling van onze groep, m.n. assertiviteit en zelfzekerheid. Een inherent gevolg van het respecteren van de hulpvraag van de cliënt en het stimuleren van de eigen keuzes van de cliënt, het complimenten geven, het activeren van de resources (allemaal oplossingsgerichte basisprincipes) is m.n. een verhoging van de assertiviteit en zelfzekerheid.

2. Kort, in beperkte groep en efficiënt

Oplossingsgerichte groepstherapie heeft als doel om zo kort en efficiënt mogelijk te zijn. Ervaring heeft immers geleerd dat verandering kan plaatsvinden in korte tijd en dat de beperking qua tijd doelgerichte interacties tussen groepsleden stimuleert (de Jong en Berg, 2004, p. 274).

We proberen dit in onze opzet te realiseren door de training vast te leggen in een weektraining of in 6 sessies met een duur van 3 uur per sessie.

Het aantal groepsleden wordt beperkt tot maximum 12, zodat er voldoende uitwisseling kan bestaan, en er toch voor te zorgen dat iedereen aan het woord kan komen (cfr. Dolan, 2000).

Zijn alle problemen nadien opgelost?

Er bestaan geen wonderen. Bij de meeste evaluaties van de jongeren die de therapie reeds gevolgd hebben, horen we dat de problemen niet weg zijn, maar dat de jongeren gevonden hebben hoe ze ermee overweg kunnen.

De rol van de paarden in dit proces

Elk kind heeft zelfvertrouwen nodig. Om voor de klas te staan, om voor zichzelf op te komen, om grenzen te stellen. Elk kind mag blij zijn met zichzelf. Onze paarden helpen hen hierbij.

- ✚ Onze paarden zijn gesprekspartner, klankbord, therapeut, vriend, luisterend oor, Sterke schouder en leermeester. Ze 'praten' met jongeren, op een eigen manier, en geven hen kansen om te groeien in hun vaardigheden. Ze maken hen krachtiger. Blij met zichzelf.
- ✚ Paarden kunnen bij mensen verschillende reacties en gevoelens naar boven brengen. Net zoals mensen, zijn paarden sociale wezens. Ze gaan met ons de dialoog aan waarin ze ons onvoorwaardelijke vriendschap en eerlijke feedback bieden.
- ✚ Kinderen en jongeren voelen het verlangen om dicht bij het paard te zijn, om het aan te raken, om samen met het paard te bewegen en een relatie op te bouwen. Dit zijn factoren die kinderen en jongeren motiveren een pedagogisch ontwikkelingsproces aan te gaan.
- ✚ De aantrekkingskracht van het paard werkt in op de intrinsieke motivatie. De motivatie van binnenuit om nieuwe dingen te proberen en te experimenteren wordt getriggerd.
- ✚ Als het neerkomt op relationele, communicatieve en oplossingsgerichte gebieden zijn paarden eerlijke leermeesters. Ze passen zich snel aan en leren snel nieuwe zaken bij. Deze karakteristieken zijn noodzakelijk om te overleven in een maatschappij van chaos, verandering en snelle vooruitgang.
- ✚ Wie zich open stelt voor het paard, zal op al zijn zintuigen worden aangesproken. Hun beweging daagt ons uit om ons eigen lichaam in harmonie te brengen met dat van het paard. Ook elk deel van het lichaam zal anders ruiken en aanvoelen. Het paard aanraken is één van de verschillende manieren om in contact te treden.
- ✚ Het paard op zichzelf is geen hulpverlener. Ze beschikken wel over relevante eigenschappen waarmee ze samen met de mens aan de slag gaan. In samenwerking

met een deskundige hulpverlener ontstaat een mooi concept (Lac, 2017; Mandrell, 2006; Thiel, et al., 2012).

- ✚ Paarden zijn, door het feit dat ze kudde- en vluchtdieren zijn, zeer aangewezen op hun sociale capaciteiten. Deze aangeboren capaciteiten kan het paard ook ten opzichte van de mens ontwikkelen. Als voorwaarde hoort de mens zich open te stellen voor deze sociale capaciteiten. (Thiel, et al., 2012).
- ✚ Paarden kunnen gedrag stellen zonder dat enige beloning nodig is. Een intensievere band met de ander maakt dit net de moeite waard. Paarden kunnen ook relaties met mensen aangaan. De mens dient zich dan als partner op te stellen. We kunnen opmerken dat het kuddegedrag van paarden, met name het beschermen van veulens en zwakken, zich kan uitbouwen tot de mens. Dit verduidelijkt waarom paarden kleine kinderen, mensen met een beperking of andere kwetsbare personen haarfijn kunnen aanvoelen (Thiel, et al., 2012).
- ✚ Paarden accepteren je zoals je bent. Ook als je zelf nog bezig bent aan de zoektocht naar jezelf. Paarden kijken, in tegenstelling tot hun menselijke partner, niet met een kritische of bevooroordeelde blik. Het paard accepteert de mens zoals hij is en zoals hij zich in het hier en nu opstelt.
- ✚ Paarden zijn gemotiveerde wezens. Ze zoeken gedreven naar contact. Dit stimuleert op zijn beurt de mens die met hen in contact treedt. Paarden hebben echter ook duidelijke grenzen. Indien je hen bijvoorbeeld te bruusk benadert, zullen ze je niet toelaten. Tracht je nadien op een meer acceptabele wijze contact te zoeken, dan zal het paard jouw misser snel vergeten zijn en weer onbevooroordeeld in communicatie treden (Thiel, et al., 2012).
- ✚ Paarden zijn fijngevoelige dieren. Ze reageren haarfijn op de signalen van een ander dier uit de kudde. Ook als deze van de mens komen zijn paarden gevoelig aan lichamelijke signalen of een specifieke gemoedstoestand. Wanneer een cliënt met een vraag of gevoel de weide betreedt, reageren paarden hier onmiddellijk op. Ze voelen niet enkel angst of agressie, maar ook genegenheid en veiligheid aan. Dit piekfijn aanvoelen hoort bij de natuurlijke overlevingseigenschappen van het paard. Deze eigenschappen vormen op hun beurt het paard om tot een spiegel van degene die met hem omgaat.

- ✚ Paarden geven tevens de situaties waarin mensen zich bevinden weer. De feedback die het paard geeft op de boodschap die de mens stuurt, kan alleen ervaren worden. Vanuit dit perspectief is equithérapie ervaringsgericht (Barbier, 2015).
- ✚ Paarden reageren enkel op de primaire analoge lichaamstaal van de mens. De signalen die mensen uitzenden, komen echter vaak niet overeen met wat ze zichzelf willen voorhouden.
- ✚ In tegenstelling tot hun menselijke partner, kunnen paarden geen dubbele boodschap uitzenden of begrijpen. Ze reageren steeds op de authentieke lichamelijke boodschap die de mens uitzendt. Wanneer onze binnenkant en onze buitenkant niet dezelfde zijn, merken paarden deze onsamenhangendheid vlekkeloos op. Dat we niet congruent zijn, maakt ons onbetrouwbaar. De paarden zullen ons dan ook elke keer opnieuw met de feiten op de neus drukken. Ze lopen van ons weg of weigeren om mee te werken. Hierdoor bieden paarden ons de kans om inzicht te verwerven en te werken aan 'eerlijke lichaamscommunicatie' (Van Reepingen, 2016).
- ✚ Mensen communiceren met elkaar vanuit hun buitenste laag. Paarden daarentegen kijken regelrecht door deze lagen heen. Ze kijken naar je kern en nodigen je uit om opgedane maskers af te zetten. Hierbij is het van belang een zicht te hebben over je eigen maskers. Doorheen de jaren kunnen sommige maskers deel geworden zijn van hoe we ons gedragen en beseffen we niet meer dat we deze hebben (Van Reepingen, 2016).
- ✚ Binnen de equithérapie wordt de gang van het paard als basiscomponent ingezet. Bewegen naast of op het paard kan voor vele mensen een intensieve ervaring zijn. Elke gang beweegt op een bijzondere wijze en heeft een specifieke werking op het lichaam en de geest van de mens.

2. Equithérapie - de functies van de paarden doelgericht inzetten

“Equithérapie is erop gericht de ervaringen met het wezen paard systematisch te gebruiken om positieve sporen aan te maken die, als ze correct worden verwerkt, op lange termijn de levenskwaliteit van de cliënt kunnen verbeteren.” (Thiel, et al., 2012, p. 41)

2.1. Bewegingsoefeningen

Het orthopedagogisch werken met paarden draait voornamelijk rond bewegingsoefeningen en de driedimensionale interactie tussen de cliënt, het paard en andere groepsleden. In de praktijk worden binnen equithérapie vaak interactieve, waarnemings- en bewegingsoefeningen ingezet.

Gebaseerd op de individuele vaardigheden en behoeften van de cliënt, worden oefeningen aangepast. Steeds wordt vertrokken vanuit een basis van vertrouwen. Hieruit worden de vaardigheden van de cliënt versterkt. Op deze basis bouwen we verder en creëren we diverse oefeningen of spelletjes in functie van de ontwikkeling van vaardigheden en het bevorderen van de doelstelling.

Orthopedagogisch begeleiden met behulp van paarden kan zowel een individuele als een groepsactiviteit zijn. In beide gevallen is het de bedoeling om naast het bevorderen van de ontwikkeling ook rekening te houden met psychosociale en/of cognitieve elementen. Naast het algemene stimulerende effect van paarden zijn oefeningen en interventies steeds aangepast aan het individu (Thiel, et al., 2012).

2.2. De onvoorwaardelijkheid en het spiegelend vermogen van paarden

Paarden zijn sociale wezens die op een onvoorwaardelijke wijze relaties kunnen aangaan met mensen. De onvoorwaardelijkheid van paarden is een bijzondere karakteristiek die leidt tot veel leerkansen. Loopt er in een eerste contact iets anders dan gepland, dan probeer je later met een propere lei opnieuw.

Ook het spiegelend vermogen van het paard biedt een enorme bijdrage aan het zelfinzicht van een persoon. Als je werkelijk in de spiegel durft te kijken kan je veel nuttige informatie over jezelf en je eigen houding leren.

2.3. Het invoelend vermogen en de driedimensionale beweging

Eveneens is het invoelend vermogen van het paard een prachtige eigenschap. Doordat ze onze emoties zo haarfijn aanvoelen kunnen ze ook een zorgzame spiegelende reactie bieden. Paarden zorgen dat onze maskers verdwijnen. Omdat ze enkel analoog communiceren met elkaar, heeft het dus geen nut maskers voor te houden. Indien we onze maskers niet laten vallen, geven de paarden hier feedback over. Dit uit zich in het wegstappen of nog niet meebewegen tijdens een oefening.

Ook de driedimensionale beweging is een uniek deel van het paard. Deze beweging kan allerhande processen op gang brengen. Zowel emotionele, lichamelijke als leerprocessen worden aangewakkerd door het voelen van de zowel voorwaartse, achterwaartse als zijwaartse bewegingen. Al deze eigenschappen van het paard gecombineerd met een kundige hulpverlener vormen samen een mooi harmonisch geheel.

Doordat alle partijen nuttige feedback aan elkaar verlenen kan er constructief gewerkt worden rond een eigen doelstelling. Dit schetst waarom paarden een meerwaarde betekenen in het hulpverleningsproces.

Door gerichte oefeningen te doen in dialoog met het paard, stimuleren we dus onze eigen ontwikkeling. De bodyscan draagt bij aan het proces van bewustwording. Met name het zelfbewustzijn van het eigen lichaam. Zoals de theorie stelt is deze techniek in elke situatie en op elk moment nuttig. In het praktisch deel zal te lezen zijn dat we de bodyscan ook gebruiken om bewust te worden van innerlijke spanningen of gevoelens op het paard. Ook het orthopedagogisch voltigeren en het orthopedagogisch paardrijden is een unieke troef die je kan uitspelen door paarden bij de hulpverlening te betrekken.

3. Concreet aan de slag

'Blij met mezelf' is een speelse, praktische training voor kinderen/jongeren en jongeren die willen groeien in zelfvertrouwen.

Het unieke aan deze training is dat de paarden ons hierbij helpen. Paarden zijn motiverend, hebben een open houding en geven eerlijke feedback. Dit brengt ons veel inzichten bij tijdens deze boeiende ontdekkingsreis naar onszelf. De klemtoon ligt op de kans om 'te groeien'. Door deze motiverende werkvorm ervaren de kinderen/jongeren plezier terwijl ze aan hun leerdoel werken.

Verschillende etappes in de oplossingsgerichte weg naar zelfzekerheid

- ✚ De eerste gaat over wat er gebeurt vooraf, voor een jongere start met de groepstherapie. Dit gaat vooral over hoe jongere en ouders samen met de therapeut tot een werkbaar hulpvraag komen die via de groepstherapie kan aangepakt worden.
- ✚ De volgende etappe vangt aan bij de start van de groepstherapie en gaat over wat we graag willen leren, over contact opbouwen met de groep en elkaar leren waarderen.
- ✚ Tijdens de derde etappe gaan we ieders persoonlijk verder concretiseren, waarbij we zoeken naar de resources die nodig zijn om het doel te bereiken.
- ✚ In de volgende, vierde stap gaan de jongeren op zoek naar hun power-animal, dat hen kan ondersteunen bij het bereiken van hun doel en het zoeken naar wat hen zal opleveren als ze hun doel bereikt hebben.

We gaan op zoek naar goede supporters en op welke manier ze het beste ondersteunend kunnen zijn. Tijdens de oefentijd zijn de paarden en de groep waardevolle partners om aan hun concrete doel te werken.

Door de concrete oefenkansen ervaren ze hoe ze hun doelen kunnen bereiken. We geven de jongeren ook de handvaten wat te doen wanneer ze hun vaardigheid die ze willen leren even vergeten. Iets nieuws aanleren is immers nooit een rechtlijnig proces. De beste manier om iets verankeren is om dit ook aan iemand anders te leren en feest te vieren over hetgeen we geleerd hebben.

- ✚ In de vijfde en laatste etappe werpen we een blik op de toekomst, we staan stil bij wat we hebben ontdekt en geleerd en welke vaardigheden nog wenselijk zijn om te leren.

12 concrete stappen in de ‘Blij met mezelf’-training

Twaalf stappen maken het mogelijk de weg naar nog meer zelfvertrouwen te bewandelen.

- **Stap 1** **Ik wil het goed doen**
- **Stap 2** **Dit zal ik leren**
- **Stap 3** **Mijn Power-figuur**
- **Stap 4** **Dit levert het op voor mij**
- **Stap 5** **Dit worden mijn supporters**
- **Stap 6** **Ik kan dit aan**
- **Stap 7** **Oefentijd**
- **Stap 8** **Kijk! Ik kan het**
- **Stap 9** **Oeps, ik ben het even vergeten**
- **Stap 10** **Ik kan het anderen ook leren**
- **Stap 11** **Ik wil nog dingen leren**
- **Stap 12** **Feest! Ik kan het goed doen**

4. Voorbeeld Stap 1, Ik wil het goed doen. Concreet uitgewerkt

Stap 1: Ik wil het goed doen

Beschrijving + tips voor ouders, opvoeders, leerkrachten + activiteiten met de paarden

Beschrijving

Tijdens deze fase is contact opbouwen met de groep belangrijk, we beginnen daarom met een kennismakingsspel waarbij iedereen al iets over zichzelf zegt (problem-free talk).

Contact leggen is volgens Minuchin (1974) en Cauffman (2003) een primaire stap in therapie. Een goed contact leggen is van groot belang om te komen tot een goede werkrelatie. Onder werkrelatie verstaan we niet alleen de kwalitatieve relatie van het kind met de therapeut, alsook de relatie tussen de groepsleden onderling die van de groep een geheel maken (Sharry, 2001). Een goed contact en zo een goede werkrelatie is “de motor van verandering” (Cauffman, 2003) en één van de grootste predictoren van een succesvol resultaat in therapie (Lambert, 1992), Duncan (2010).

Contact leggen doen we aan de hand van interventies die als doel hebben om de kinderen/jongeren op hun gemak te stellen.

Wanneer kinderen en jongeren merken dat verhalen van anderen herkenbaar zijn, voelen ze zich niet meer alleen met hun probleem. Soms is het de eerste keer dat ze merken dat er nog kinderen/jongeren zijn die dezelfde problemen hebben. Hier ontstaat volgens het gevoel van groepscohesie waarbij ze een groep die samenwerkt om elkaars doel te bereiken.

De deelnemer motiveren door problemen te vertalen in vaardigheden:

Door te praten over vaardigheden in plaats van problemen, kunnen we op een meer constructieve wijze te werk gaan. We draaiden de ‘niet’ dus om in een ‘wel’.

Marjon vertelt dat ze wil leren om niet meer zo snel uit te vliegen. We stellen haar de vraag wat ze dan wel wilde leren.. Na even nadenken vertelde ze dat ze graag haar mening op een rustige manier wilde leren uiten. Ook wanneer anderen niet dezelfde mening hadden.

Je hebt een gesprek met het kind/de jongere over de voordelen van de vaardigheid.

Je stelt vragen als: Hoe zal dit goed voor je zijn? Wie zal hier ook voordeel uithalen als jij dit leert? Wat maakt het belangrijk om dit te leren? Hoe zal het goed zijn voor jou? Welke dingen zullen er mogelijk worden voor jou?

Hoe bewuster het kind is van het voordeel hierin voor hemzelf én zijn omgeving hoe gemotiveerder het kind zal zijn.

Je weet dat je de juiste vaardigheid hebt gekozen wanneer een probleem afneemt of verdwijnt als je de vaardigheid hebt geleerd. Het kan nuttig zijn om je af te vragen wat het kind/de jongere moet leren om een specifiek probleem van de kaart te vegen.

Het komt vaak voor dat kinderen en jongeren meerdere vaardigheden tegelijk willen leren. Om het leren van een vaardigheid haalbaar te maken, kiezen we best één vaardigheid uit die als eerste geleerd zal worden zodat we een duidelijke focus kunnen behouden. Dit doen we in samenspraak met het kind of de jongere.

Soms geven kinderen en jongeren ons een vaardigheid waarbij een brede interpretatie mogelijk is. Neem nu 'zelfzeker zijn'. Deze vaardigheid kan je opsplitsen in meerdere specifieke vaardigheden zoals:

- mijn mening uiten voor een groep
- zonder stress een spreekbeurt geven

Het is belangrijk samen met het kind op zoek te gaan naar welke vaardigheid ze als eerste willen leren.

Marjon noteerde drie verschillende vaardigheden die ze graag wilde leren. Als eerste wilde ze leren om zelfverzekerder te zijn. Dit betekende dat ze haar mening in groep durfde te uiten. Als tweede wilde ze leren zingen. Als derde wilde ze leren om minder snel uit te vliegen. Toen Marjon gevraagd werd welke vaardigheid ze graag als eerste zou willen leren, kwam ze tot de conclusie dat minder uitvliegen voor haar de bovenhand kreeg.

Tips voor ouders, leerkrachten en het netwerk van de kinderen en jongeren.

- **Praat over vaardigheden in plaats van over problemen**

Kinderen/jongeren vinden het moeilijk om over problemen te spreken. De gesprekken zullen vlotter verlopen als met hen over de vaardigheden spreekt die ze kunnen ontwikkelen.

- **Praat eerst over vaardigheden die het kind al onder de knie heeft**

Als je kind eerst trots kan zijn op een vaardigheid die het al geleerd heeft zal het meer openstaan voor jouw idee over wat hij of zij nog verder zou kunnen leren.

- **Praat in termen van 'we' in plaats van 'ik'**

Kinderen/jongeren zijn gemotiveerder om bepaalde vaardigheden aan te leren als ze begrijpen dat meerdere mensen die voor hen belangrijk zijn er zo over denken.

- **Laten we allemaal nieuwe vaardigheden leren**

Het is makkelijker voor kinderen/jongeren om interesse te krijgen in het aanleren van een nieuwe vaardigheid als anderen rondom hen ook nieuwe vaardigheden aan het leren zijn.

- **Luister naar de eigen ideeën van het kind**

Vraag welke vaardigheid het kind zelf belangrijk vindt om aan te leren. Je kan vast aansluitingspunten vinden met de vaardigheid die jij belangrijk vindt. BV: het kind wil beter leren voetballen en jij wil dat hij leert om vlot te communiceren met anderen. Op welke manier is vlot communiceren met anderen belangrijk in een voetbalmatch?

Als kinderen/jongeren een positieve ervaring opdoen met het leren van een nieuwe vaardigheid zullen ze openstaan om nog andere zaken te leren.

Activiteiten met de paarden

- **Kennismakingsspel**

De deelnemers staan samen in een kring. Persoon A zegt zijn naam + ' ik doe graag...' terwijl hij/zij dit zegt, maakt hij/ zij een passende beweging. Zo worden de deelnemers al aangesproken in wat ze belangrijk vinden voor zichzelf.

- **Paarden bespioneren**

Hierna observeren we de paarden op de weide. We vragen de deelnemers om de paarden te bespioneren, te zoeken naar een paard met de eigenschap sterk, lief, krachtig, leider, fier, volger, ... (kiezen). Het is de bedoeling dat ze door middel van 'spioneren' zoeken naar een paard met deze eigenschap zonder dit al aan de anderen te vertellen. Als iedereen een paard heeft gevonden, mogen ze bij hun gekozen paard te gaan staan.

- **Spionnenspel bij elkaar**

De deelnemers gaan in 2 rijen gaan staan, (groep A en B). De deelnemers krijgen een eigenschap meegedeeld. bv lief, vriendelijk, enthousiast, behulpzaam, betrouwbaar, creatief, grappig, vrolijk ... De spionnen uit groep A mogen met hun 'spionnentakels' uitzoeken bij wie deze eigenschap hoort, De spion mag bij deze persoon gaan staan. We bewaken dat iedereen een eigenschap heeft gekregen. Als iemand nog een eigenschap heeft gekregen, gaan de spionnen samen overleggen welke eigenschap we kunnen geven aan de jongere die dit nog niet heeft. Nadien draaien we de rollen om.

- **Verzorging van de paarden**

We gaan van start met een borstelmoment met de paarden. Door het ontwapenend effect dat paarden bezitten, voelden de deelnemers zich sneller comfortabel binnen de groep, de omgeving en rondom de paarden. Ook door onze eigen open en gelijkwaardige houding dragen we bij tot de openheid en diepgang binnen de groep. De deelnemers durven bij hun vaardigheid concrete voorbeelden geven uit het contact met de paarden. Zo konden ze nog diepgaander over hun te leren vaardigheid praten.

Ook hier spelen we het spionnenspel verder: tijdens het poetsen krijgen de deelnemers een partner toegewezen die ze mogen bespioneren. A bespioneert B en B bespioneert A. Het doel is dat ze 3 zaken kunnen 'ontfutselen' over wat de ander die ze al goed kan en 3 zaken die ze wat hij/ zij nog wil leren. De zaken die ze 'ontfutseld' hebben, vertellen ze aan de begeleider die deze 3 elementen op een blad schrijft. (Elk kind heeft een eigen blad).

Op dit blad staat ook welke zaken de spionnen thuis vooraf hebben doorgestuurd wat de deelnemers goed kunnen en wat minder goed/ze willen leren. De hulpspionnen (begeleiders) kunnen helpen waar nodig. Di kan door een voorbeeld te geven bv 'ik kan goed voetballen', hoe doe je dat dan, goed voetballen? Ik kan goed keeper zijn in de goal, dus je kan goed je doel verdedigen, wat heeft een goede keeper nodig? We concretiseren door volgende deelvragen; wat betekent dit? Wanneer gaat het zeer goed? Wanneer gaat het minder goed? Wat merk je dan? Wanneer is dat zo? Wat gebeurt er dan?

- **Introduceren van schaal (10 - 0)**

De deelnemers geven zichzelf een cijfer op de schaal van 10 tot 0, dit cijfert stelt voor hoe ze hun skill op dat moment al beheersen. Waarbij 10 = Ik kan mijn skill al helemaal en 0 = daar het tegenovergestelde van.

- **Voltige**

Voltige is een werkvorm waar we in groep met 1 paard werken die aan een lange lijn loopt en waar elk individu tal van bewegingsoefeningen kunnen op doen op zijn eigen maat en tempo. Er wordt een veilige setting gecreëerd doordat de begeleider het paard bestuurd via de lange lijn. De deelnemers hoeven dus nog niet te kunnen paardrijden om deze oefeningen te kunnen doen. Door gericht vragen te stellen en specifieke opdrachten aan te reiken, worden de deelnemers een eerste maal uitgedaagd om hun vaardigheid te ontdekken.

De voltige is bij velen van de deelnemers een moment waarbij naar boven komt waar ze nog kunnen in groeien en wat ze zelf belangrijk vinden. Hierin krijgen ze ook meteen een eerste kennismaking met hoe ze hun vaardigheid zouden oefenen.

Het doel van deze voltige-activiteit is om tot 3 concrete zaken op te komen (voor in de kolom) 'wat wil je graag leren'.

Tijdens de voltige maken we een terugkoppeling wat voorheen geschreven was in de kolom 'wat kan ik goed' en 'wat kan ik minder goed'. De spion van het kind, kan deze zaken voorlezen. We bespreken of ze akkoord zijn met wat hun ouders hebben opgeschreven. Bijvragen die we kunnen stellen zijn: 'vertel daar iets over', 'ben je daar mee akkoord?', 'zou dat goed zijn voor jou?', 'wat zal het voor jou opleveren?', 'Hoe zal dit goed zijn als je als je dit leert?'

Tijdens de voltige oefeningen dagen we deelnemers uit om een grens te verleggen en tot een succeservaring te komen. De bedoeling is dat ze een stap zetten, dat ze iets overwonnen

hebben. Ze ervaren dat leren 'fun' is. Een concreet voorbeeld: op het paard je armen als de vleugels van een vliegtuig maken, daarna op je knieën gaan zitten, daarbij armen als de vleugels van een vliegtuig. We bevestigen wat goed gaat en de pogingen om 'de stap te zetten'.

Als het kind nog meer uitdaging wil mag het proberen om recht te staan op het paard als hij stilstaat. We stellen bijvragen zoals: Hoe kunnen we je daarbij helpen? Wil je meer ondersteuning? Wie kan je helpen? Waarmee kunnen we je helpen? Vanuit deze succeservaring kijken we naar wat ze graag nog willen leren. Wat ze belangrijk vinden. De begeleider schrijft de 3 elementen die ze graag willen leren, neer. Achteraf kunnen we vragen aan de spion wat A goed heeft gedaan tijdens deze sessie, zo wordt deze bevestigd.

Elk van de 12 stappen wordt op een dergelijke, zeer concrete en doorgedreven manier uitgewerkt en komt aan bod.

5. Besluit

Op het eerste zicht lijkt het alsof deze 'blij met mezelf' training erom draait om kinderen/jongeren sociale en psychologische vaardigheden te leren. Toch is het een breder verhaal, want als we mensen uit het netwerk van het kind uitnodigen om actief te participeren, om supporter te worden van het kind terwijl het zijn vaardigheid leert dan brengen we verandering in het hele netwerk van het kind.

Niet alleen het kind gaat door een veranderingsproces, we maken ook grote verschillen in de manier waarop we naar het kind kijken, hoe het kind behandeld wordt, de soort feedback die het kind krijgt van andere mensen. Het is dus een 'systemische' manier van werken waar je naast het kind zijn netwerk betreft.

Het is niet ondenkbaar dat één van de supporters (mama, papa, opa, zus, broer, oma ...) van het kind zal zeggen dat die ook wel een vaardigheid kan leren. Dus het idee dat het leuk is om een vaardigheden te leren kan zich verspreiden in het netwerk, het 'systeem' van het kind. Je kan zelfs een familieproject doen. Op deze manier doet iedereen van de familie mee. Iedereen van de familie heeft iets wat hij wil leren en iedereen is supporter van elkaar om dit te laten slagen.

Team, klas of groep

Dit kan je dus ook doen in klassen of trainingsgroepen. Het basisidee is eenvoudig, elk kind leert zijn vaardigheid en de klas of de groep worden de supporters van elkaar. De kinderen/jongeren ondersteunen en helpen elkaar in het leren van hun specifieke vaardigheid.

Het is dus niet alleen een methode om individuele kinderen/jongeren te helpen om met een probleem om te gaan. Het is een filosofie waarbij mensen op een andere manier gaan denken: de focus op het probleem verlaten en denken aan vaardigheden die het probleem kunnen oplossen.

Deze methode helpt kinderen en jongeren stelselmatig te groeien in hun eigen gekozen vaardigheid. Doorheen het stappenplan verwerven de deelnemers ook een grotere portie zelfvertrouwen. Dit zelfvertrouwen krijgt de kans om te groeien omdat de focus op het probleem wegvalt. Door te focussen op het leren van vaardigheden wordt hoop en motivatie gecreëerd.

Door het stappenplan te volgen bouwen de deelnemers doorheen het proces succeservaringen op. Deze ervaringen dragen bij tot een groter geloof in eigen kunnen. Deze methode blijkt daarom een bijdrage te leveren aan een groter zelfvertrouwen en een hogere levenskwaliteit.

BIBLIOGRAFIE

Berg, I.K., & Dolan, Y. (2002). De praktijk van oplossingen. Gevalsbeschrijvingen uit de oplossingsgerichte gesprekstherapie. Lisse: Swets & Zeitlinger

Caby, F., Caby, A. (2014). The therapist's treasure chest. New York: W.W. Norton & Company

De Jong, P. en Berg, I.K. (2004). De kracht van oplossingen. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie. Amsterdam, Harcourt

Duncan B. (2012). Het geheim van de betere therapeut. Pearson Benelux

Furman, B. (2006). Kids' skills. Amsterdam: Boom

Isebaert, L. (2007) Praktijkboek. Oplossingsgerichte cognitieve therapie. Utrecht: De Tijdstroom

Isebaert, L. De therapeutische alliantie. Yanga.be

Kohanov, L. (2014). De kracht van de kudde. Amersfoort: Bloemendal

Kohanov, L. (2007). De tao van de equus. Deventer: Ankh-Hermes

Le Fevere de Ten Hove, M. (2007). Korte therapie - Handleiding bij het Brugse model voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren. Leuven - Apeldoorn: Garant

Schulz, M. (2005). Betrachtungen zu Dimensionen der Bewegung aus heilpädagogischerpsychomotorischer Sicht. Warendorf: FN-Verlag

Thiel, U. (2012). Equithérapie (SHP). Koekange: ORO

Van Dam, C. (2017). De oplossingsgerichte coach. Een praktisch boek met een focus op de oplossingsgerichte visie, de coachcompetenties en het Brugse model. Antwerpen-Cambridge: Intersentia.

Van Dam, C. (2013). De spiegel. Gent: Academia Press

Van Dam, C. (2015). Coachen naar verandering. Antwerpen/Cambridge: Intersentia

van Dierendonck, M., Laarakker, E., & Voest, E. (2011). Het tevreden paard. Amsterdam: Fontaine Uitgevers B.V.

Watzlawick, P. Beavin, J., & Jackson, D. (2012). De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.