

Maya de Hoog:

‘Paard als oordeelloze spiegel voor de mens’

Op de Papedijk, in de schoot van het Staelduinse Bos, is een manege gevestigd. Op zich niet zo bijzonder. Of het moet de ligging van het complex zijn die deze locatie uniek maakt. Weinigen weten echter dat hier honderden mensen de heilzame werking ervaren die van paarden uitgaat. Therapeute /coach Maya de Hoog helpt zelfs uitgebluste directieleden weer ‘op weg’.



Op het uithangbordje aan het huis staat veel te bescheiden ‘Maya de Hoog, dressuur- en trainingsstal’. Loop je wat verder het terrein op, dan zie je pas hoe groot de manege is en ervaar je de weldadige stilte die hier op deze unieke plek heerst. Enkele tientallen paarden genieten buiten van de heerlijke zomerzon, mussen baden in het warme zand en in de stal maken enkele medewerkers de boxen schoon. “Ik geniet elke dag van deze locatie. Heerlijk die combinatie van rust en ruimte”, zegt gastvrouw Maya, die ons rondleidt over het terrein. We komen aan bij de wei, waar ik wordt voorgesteld aan een van haar vriendelijkste paarden. Het prachtige dier snuffelt nieuwsgierig aan me en blijkbaar ziet hij het wel met me zitten. Terwijl Maya het een en ander uitlegt over haar vak komt een van de andere paarden nieuwsgierig dichterbij. “Kijk maar wat er gebeurt”, lacht Maya geheimzinnig. De lieveling van een paar minuten geleden draait zich geërgerd om en stapt met vijf passen dreigend in de richting van haar onschuldige collega die maakt dat hij weg komt. Vervolgens komt de ‘boosdoener’ er weer bij staan alsof er niet gebeurd is. “Zo werkt dat hier”, lacht Maya. “Ook bij de paarden is een hiërarchie. Ze zijn trouwens heel gevoelig voor wat er om hen heen gebeurt. Vanuit dit gegeven organiseren we hier workshops voor teams, organisaties, groepen en individuen. Door en met onze paarden werken we hier aan bijvoorbeeld teambuilding voor groepen, waarvan de neuzen één kant op moeten komen te staan. Maar ook op het persoonlijke vlak kan hier grensverleggend

en helend gewerkt worden. Mensen die vastgelopen zijn in hun baan of relatie, die aan hun capaciteiten twijfelen, niet voor zichzelf op durven te komen. Ook kinderen met ADHD of Autisme, of die gebukt gaan onder faalangst of gepest worden vinden hier hun heil. Het gaat hier om slechts één doel: De cliënt laten ervaren dat als ze met een paard van 600 kilo om kunnen gaan, ze ook in staat zijn om andere problemen in hun leven aan te pakken”.

Vertrouwen

Wie denkt dat er aan het einde van een ‘paardenspiegelsessie’ heerlijk gegaloppeerd kan worden met een van de paarden heeft het mis. Maya: “Tijdens de workshops werken wij vanaf de grond, de paarden worden dus tijdens de workshop niet bereden. Door het uitvoeren van diverse grondoefeningen en opdrachten, worden waardevolle inzichten verkregen. Deze leiden weer tot verdieping en een beter functioneren in de maatschappij”, aldus Maya die met wat voorbeelden aangeeft hoe er gewerkt wordt.



“Ik heb hier een directeur van een groot bedrijf als cliënt gehad. Medewerkers tijdens moeilijke periodes confronteren met lastige mededelingen was voor hem een groot probleem. Tijdens de sessie was hij in staat om bij het paard aan te geven wat er verwacht werd. Zo zag hij in hoe hij het bedrijf weer positief in beweging kon krijgen. En denk niet je dat je er met alleen commando’s bent, dan kom je bedrogen uit. Je zult hier ‘je dagelijkse masker’ af moeten werpen om het vertrouwen te verkrijgen”, aldus Maya, die refereert aan het bezoek van een aantal collega’s uit het bedrijfsleven. Een groep leidinggevend en managers werd door de paarden geconfronteerd met de dagelijkse werkhouding. Door de opdrachten met de paarden werd hier zicht op verkregen. Zo kan autoriteit in de plaats van autoritair komen. Dus moesten ze hun dagelijkse, aangeleerde houding opgeven. Vanaf dat moment bekeken de collega’s elkaar heel anders. Maar ook andersom. Dat stille type van de salarisadministratie wist met een open mind een paard bij zich te krijgen en er nog wat mee te ‘trainen’! Weet je hoeveel zelfvertrouwen je van zo’n actie krijgt? De hele groep maakte elkaar anders mee wat zeer verfrissend werkte. Natuurlijk staan wij klaar met tips als ze bijvoorbeeld het paard naar zich toe moeten zien te krijgen. Maar zij moeten het doen. En dat is nogal confronterend want een paard is stemmingsgevoelig en sensitief. Die houd je echt niet voor de gek. Vanaf het moment dat je de ring in stapt weet het paard door de lichaamstaal al wat er aan de hand is. Het is daarom belangrijk dat men een open houding heeft en je bereid bent tot zelfreflectie”.

Dankbaar werk

Maya is al 35 jaar bezig met paarden waarvan 25 jaar als stalhoudster. Vijf jaar geleden is ze gestart met het paard in te zetten als co-coach en als spiegel voor menselijk gedrag. Onder de naam ‘EquiEssence coaching en training’ werkt ze aan welbevinden van de mens. “Het is zulk dankbaar werk. Ik heb contact met een psycholoog die positief staat t.o. de mogelijkheid van de ervaringen met paardencoaching. En dat is genieten natuurlijk”, aldus Maya. Men komt hier volledig tot rust én tot zichzelf. Met de opgedane inzichten en gevoelde ervaringen keren de deelnemers weer huiswaarts. Ik hoor vaak van dat ze zich hier in een hele andere wereld voelen. Eigenlijk zeggen ze daarmee, dat ze zichzelf anders ervaren. Mooier, beter, sterker en positiever. En daar doe ik het allemaal voor”.

Hartfalen bij ouderen vaak niet herkend

Zowel artsen als patiënten herkennen hartfalen bij tachtigplussers niet. Ook is er vaak gebrek aan kennis over hoe ouderen reageren op medicijnen tegen hartfalen. Dat blijkt uit het proefschrift van klinisch geriater Irène Oudejans van het Julius Centrum Utrecht, onderdeel van het Universitair Medisch Centrum. Vaak worden de symptomen aangezien voor ouderdomskwalen. Het komt veelvuldig voor dat de ouderen ook andere kwalen hebben, waardoor het hartfalen alleen maar meer schadelijke effecten heeft. De helft van de tachtigplussers met hartfalen overlijdt binnen 3 jaar. Op basis van haar bevindingen heeft Oudejans een checklist ontwikkeld, waardoor hartfalen makkelijker herkend wordt. De behandeling loopt echter ook spaak, doordat medicijnen soms averechts werken. „Er is weinig bekend over de werking en bijwerkingen bij ouderen. De medicijnen worden getest op mensen die, buiten hun hartfalen, gezond zijn. Ouderen hebben vaak ook andere kwalen, waardoor de medicatie bijwerkingen kan hebben zoals bijvoorbeeld nierfalen”, aldus Oudejans. Vandaar dat zij ervoor pleit om meer onderzoek te doen naar het effect van medicijnen op deze groep patiënten.

Btw op alternatieve geneeswijzen omhoog

De Kunduz-coalitie heeft afgesproken dat de btw-vrijstelling voor alternatieve geneeswijzen van tafel gaat, melden bronnen bij de onderhandelingen. Vanaf volgend jaar worden homeopathische behandelingen fiscaal niet langer meer beschouwd als geneeskunst. Patiënten die zich laten behandelen met experimenteel gedokter als acupunctuur, chiropractie en osteopathie moeten daarvoor vanaf komend jaar in één klap 21 procent belasting betalen. Het besluit is een bittere pil voor GroenLinks, dat in zijn verkiezingsprogramma juist nog pleitte voor ‘hoogwaardige alternatieve zorg’ die vrijgesteld moest blijven van btw-heffing. De aangekondigde maatregel levert de schatkist circa 65 miljoen euro op. Bron: Telegraaf

Gezondheidsrisico’s bij te dikke 12-jarigen

Te zware kinderen hebben op 12-jarige leeftijd al last van een hogere bloeddruk en ongunstige cholesterolwaarden in hun bloed, in tegenstelling tot kinderen met een gezond gewicht. Dat blijkt uit een analyse van de gezondheid van 1500 kinderen die vanaf hun geboorte gevolgd worden. De resultaten zijn onderdeel van een promotieonderzoek van Marga Bekkers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). 11 procent van de onderzochte kinderen had overgewicht. Zij hadden meer last van een hogere bloeddruk en vaker astma. Het gold niet alleen voor kinderen met extreem overgewicht, maar ook voor 12-jarigen die iets te dik zijn.