

Bit

ALLES OVER
met je binnenbeen naar
je buitenteugel rijden

Recht uit het hart

Linda Tellington-Jones

Paarden helpen bij eetstoornissen

Geen controle, maar vertrouwen
Rijden met een neckrope



Paard, passie & plezier

WINNAAR
COVERWEDSTRIJD



Minigids
kreupelheden

Dossier
ECVM:
Aannames &
feiten

NUMMER 281 • PRIJS € 12,95



Eetstoornis aanpakken met *paardentherapie*

Naar schatting lijden in Nederland jaarlijks ongeveer 200.000 mensen aan een eetstoornis. In reguliere therapieën ligt de focus vaak grotendeels op de bestrijding van de symptomen. Jet Menkveld van Paard en Psyche en Renate Lukassen van Bodytolk kiezen voor de aanpak van onderliggende problemen. Zij leggen uit hoe ze paardentherapie inzetten om hun cliënten te helpen. Vijf dappere meiden vertellen hun persoonlijke verhaal.

Tekst: Tess Mutsters • Illustratie: Ekaterina Grishina •
Fotografie: Fleur Louwe





HOE GAAN JULLIE TE WERK?

Renate: “Wij hebben een andere kijk op eetstoornissen; de eetstoornis is niet de vijand, maar juist een helper en meestal zelfs de redder in nood. We focussen in de behandeling dus niet primair op het eetprobleem. Geen mens is hetzelfde en geen eetstoornis is hetzelfde. Dat vraagt dus om een maatwerktraject. De relatie tussen behandelaar en cliënt is de allerbelangrijkste factor voor herstel en die staat bij ons dan ook centraal bij elke nieuwe aanmelding. We voelen waar de zere plekken zitten en checken of wij de juiste praktijk zijn voor deze persoon. De paarden zetten we al in bij de kennismaking, vanwege het grote gevoel van veiligheid en vertrouwen dat de paarden geven. De paarden bieden steun en vragen niet om uitleg. Bovendien voelen ze haarscherp aan hoe de vork in de steel zit en wat nu op de voorgrond staat. Zo kan het zomaar gebeuren dat het paard het startpunt van de therapie aangeeft.”

Jet: “Het probleem zit hem eigenlijk nooit in de eetstoornis. Dat is alleen maar een symptoom, of een uiting van een onderliggend probleem. Dat is hetgeen ik dan naar boven probeer te krijgen. Ik probeer de cliënt dan te helpen met het verwerken van dat probleem.”

WAT IS DAN WEL HET PROBLEEM?

Jet: “Dat kan echt van alles zijn. Heel vaak zijn het trauma's. Zo stond ik ooit met een cliënt in de wei en

mijn Shetlanderhengst Dizzy stond erbij. Hij bleef maar uitschachten. Ik zag dat en benoemde het gedrag. Toen vertelde ze huilend dat zij ooit verkracht was. Ze had dat nog nooit eerder aan iemand verteld en als Dizzy dit gedrag niet vertoond had, was het misschien ook nooit ter sprake gekomen.”

Renate: “Mensen met een eetstoornis zijn vaak hypersensitief en sterk gericht op de mensen om zich heen. Vaak is er sprake van trauma in de vroegste jeugd. Een trauma kan ook al van vóór de geboorte komen. Als de moeder bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap veel angsten of zorgen heeft ervaren, of als het tijdens de bevalling misging, kan dat voor een trauma zorgen. Als de sensitiviteit of het trauma niet wordt opgemerkt kan dit zich in de loop van het leven vertalen naar een eetstoornis.”

HOE KUNNEN PAARDEN HIERBIJ HELPEN?

Jet: “Je moet het zo zien: een mens heeft als het ware drie hersenen. De echte hersenen, het hart en de maag; de ‘gut-feeling’. Met je hart voel je heel bewust en vang je ook emoties op. Het bereik van de hart-energie is bij een paard ongeveer vijf keer groter dan dat van de mens. Een paard voelt dus veel meer dan een mens en kan ook veel meer liefde en rust uitstralen, waar wij als mensen dan op mee kunnen liften.”

Renate: “De impact van paarden in therapie is niet echt uit te leggen. Het is juist dit wat de inzet van paarden zo krachtig maakt, paarden halen je uit je hoofd, stoppen de ratelende gedachten en zorgen ervoor dat je gaat voelen. Ze raken diepliggende pijn aan, door je gedrag te spiegelen, of precies dat te doen waar je zoveel behoefte aan hebt, of zo bang voor bent. Ze oordelen nooit en bieden een vorm van liefdevolle aanwezigheid die ruimte geeft aan alle pijn en tranen die je nog bij je draagt. Een paard ziet wie je echt bent en prikt snel door de bubbel heen die je om je heen hebt gebouwd.”

IS DIT NIET GEWOON TOEVAL?

Jet lachend: “Dan zouden er wel heel veel dingen toevallig zijn hoor!”

Renate: “Natuurlijk kun je dit zweverig vinden, of denken dat het allemaal gewoon toeval is. Werken met paarden op deze manier is ook niet goed in woorden te vatten, maar we zien dagelijks dat het werkt. Cliënten

OVER JET EN RENATE

Jet Menkveld startte in augustus 2015 haar bedrijf Paard en Psyche, met als doel het begeleiden van mensen met hulp van paarden. Inmiddels helpt ze mensen met verschillende mentale en emotionele problemen, waaronder ook mensen met eetstoornissen en hoogsensitiviteit.

Renate Lukassen had van haar vijftiende tot haar 25e zelf een eetstoornis. Ze besloot in 2016 Bodytolk op te zetten voor mensen met een eetstoornis, dwang- of angstproblemen. In de afgelopen jaren breidde ze samen met haar man Ferdinand deze praktijk uit met een team van behandelaren en een kudde paarden. Zo helpt Bodytolk haar cliënten hun leven weer op de rails te krijgen.

voelen zich gezien en begrepen, krijgen heldere inzichten en komen makkelijker in beweging. Ze komen anders uit een sessie. Het is misschien niet evidence based, maar het is zeker geen toeval.”

ZIJN ALLE PAARDEN GESCHIKT?

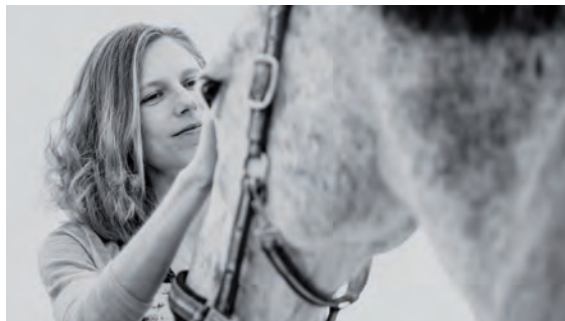
Jet: “Het welzijn van de paarden is belangrijk. We zetten de paarden daarom ook niet vast tijdens een sessie. Ook paarden kunnen getriggerd worden en dan moeten ze altijd de mogelijkheid hebben om weg te kunnen.”

Renate: “Bovendien hoeft een paard zich niet op te offeren voor het proces van de cliënt. Veiligheid is de basis voor verbinding, het vertrekpunt in iedere behandeling. Als het paard zich onveilig voelt of zelf pijn heeft, kan het geen steun bieden aan de cliënt en neemt de meerwaarde direct af.

HOE VERSCHILT THERAPIE MET PAARDEN MET REGULIERE THERAPIE?

Renate: “In de reguliere therapie ligt de focus voornamelijk op het bestrijden van symptomen. Als je eetproblemen hebt, dan word je bijvoorbeeld geleerd hoe je moet eten, of hoe je daar juist vanaf blijft. De benadering is hoofdzakelijk cognitief van aard, terwijl de aard van de problematiek opgesloten ligt in het lichaam. Met die methodes kun je de symptomen misschien wel enigszins bestrijden, maar het diepere probleem blijft bestaan. De kans is dan ook groot dat de cliënt weer terugvalt of andere problematiek ontwikkelt. Als je het onderliggende probleem in kaart brengt, wordt duidelijk wat werkelijk de aandacht vraagt en waar blijvende oplossingen liggen. Hierdoor neem je de functie van de eetstoornis weg en leert de cliënt andere keuzes te maken.”

Jet: “Ja, precies wat Renate zegt! Vaak ga ik met mijn cliënten in de stal zitten. We praten dan en als ze het even moeilijk hebben komen de paarden ze troosten of aanmoedigen. Verder werk ik veel met EMDR, lichaamsgericht werk en materiaalopstellingen waarbij de paarden ook toegevoegde waarde hebben. Op die manier halen we echt de onderste steen boven en leert de cliënt de trauma's en problemen een plekje te geven. Het is zo belangrijk om te achterhalen wat er nu eigenlijk aan de hand is, wat de oorzaak is van die eetstoornis.



Jessica Hummel



Hélène Jeurgens



Alexandra



Saroja Philippens



‘Paarden helpen je te zien wat je zelf niet ziet
en ze oordelen daarbij niet’



Jessica Hummel

De eetstoornis van Jessica Hummel begon op haar achttiende. Ze ging bij Bodytolk in therapie en leerde langzaam hoe ze haar leven op een normale manier kon voortzetten. Inmiddels is ze 28 en denkt ze erover om zelf therapie met paarden te gaan geven.

“Mijn eetstoornis uitte zich in verschillende vormen, maar het ging toch voornamelijk over het willen afvallen en mezelf zo klein mogelijk maken. Ik heb periodes van anorexia gehad. Dan at ik zo min mogelijk en hield ik mijn gewicht nauwlettend in de gaten. Later ontwikkelde ik een sportobsessie en een obsessie met gezond eten als manier om mijn gewicht onder controle te houden.

Mijn eetstoornis heeft veel invloed gehad op mijn leven. Het heeft me in bepaalde opzichten de vrijheid ontnomen. Ik heb niet écht het gevoel dat ik geleefd heb in deze jaren. Dat betekent niet dat ik niet veel heb gedaan. Integendeel, ik heb gestudeerd, gereisd, van alles. Op papier heb ik geleefd, maar als ik daarop terugkijk, heb ik er niet echt van genoten. Ik was altijd met de eetstoornis bezig.

DOCUMENTAIRE

Ik had al een aantal hulpvormen geprobeerd, maar de eetstoornis bleef sluimeren. Op een gegeven moment zag ik dat het niet ging zo en ik besloot dat ik opnieuw hulp nodig had. Ik zag de documentaire ‘Eetstoornissen: maskers af’ van Jessica Villerius. Daarin kwam ook Bodytolk naar voren. Ik zag hoe ze daar met de paarden te werk gingen en besloot contact met ze op te nemen. Vervolgens ben ik daar in therapie gegaan. Die therapie was zwaar en confronterend. Ik kwam erachter dat de eetstoornis niet het probleem was, maar een uiting van dat probleem, een coping mechanisme. De eetstoornis bood me een manier om met soms onverwerkte, moeilijke gevoelens, stress en overprikkeling om te gaan. In de therapie werd ik hiermee geconfronteerd en ben ik mezelf echt wel een paar keer tegengekomen tijdens de sessies. Op die momenten lag de eetstoornis altijd op de loer. De eetstoornis is misschien

niet goed voor je, maar het is wel vertrouwd. Alles buiten die eetstoornis, zoals het aanleren van nieuwe gezonde coping mechanismen, is buiten je comfortzone. Ik ben echt door een diep, zwaar dal heen gegaan, maar ik ben erg dankbaar dat ik dit heb gedaan. Ik weet zeker dat het anders heel anders met me was afgelopen. Daar wil ik niet eens aan denken.

LEVEN IN HET HIER EN NU

Het werken met de paarden was enorm bijzonder en valt eigenlijk niet echt onder woorden te brengen. Paarden helpen je te zien wat je zelf niet ziet en ze oordelen daarbij niet. Ze leven in het hier en nu, kijken niet naar wat geweest is en denken niet aan de toekomst. Ze accepteren het leven gewoon zoals het is. Dat was heel verhelderend.

Mijn visie op de eetstoornis is de laatste jaren erg veranderd. Ik zie het nu niet zozeer meer als ziekte en praat niet over herstel. De eetstoornis is een mechanisme om met mentale moeilijkheden om te gaan. Dat mechanisme heb ik ontwikkeld en zal altijd bij me blijven. Dat is oké, ik zie de eetstoornis nu als een goede vriend, die me waarschuwt als ik mentaal uit balans ben. Als ik de neiging krijg om erg gezond te gaan eten, of veel te gaan sporten, weet ik dat er ergens anders in mijn leven iets niet goed zit. Dan moet ik even een stapje terugnemen, reflecteren, dat klempunt oplossen en weer doorgaan.

PAARDENCOACH

Laatst heb ik me aangemeld voor een opleiding tot paardencoach. Ik geloof echt dat paarden een toegevoegde waarde hebben in het geven van therapie en ik wil anderen helpen met het overkomen van hun moeilijkheden.”

»

‘Paarden vonden me niet te dik of te dun’



Hélène Jeurgens

Op vijftienjarige leeftijd begon Hélène Jeurgens zich steeds meer te focussen op eten. Dat ging van kwaad tot erger tot ze op haar achttiende flauwviel, in het ziekenhuis belandde en besepte dat ze hulp nodig had.

“Rond mijn vijftiende gingen mijn ouders scheiden. Ik vond dat enorm moeilijk en kon daar niet goed mee omgaan. Dat zorgde er ook voor dat de band met mijn ouders verslechterde. Dit was ook precies rond de tijd dat ik eindexamens had. Ik had het gevoel dat ik de controle over de situatie verloor. Om mijn emoties en de stress de baas te blijven, ontwikkelde ik een streng dieet voor mezelf. Ik verloor mezelf helemaal in het eten, telde iedere calorie die ik binnenkreeg. Voor school ging ik een tijdje in Engeland wonen, waardoor mijn ouders niet van dichtbij meekregen hoe ernstig mijn situatie was. Zelf had ik totaal niet door dat het slecht met me ging. Ik sportte veel, at weinig en viel ontzettend veel af. Daar was ik trots op, maar ik was nooit echt licht genoeg. Op mijn zeventiende was ik één meter zeventig, maar ik woog slechts 43 kilo. Ik merkte wel dat mijn lichaam er wat moeite mee had. Zo was ik bijvoorbeeld constant moe en kon ik niet meer zo goed sporten. Uit eten gaan, bijvoorbeeld met vrienden, deed ik liever niet. Als ik dan wel meeging, kon ik dagenlang in de stress zitten over wat ik dan wel kon eten zonder al te veel calorieën naar binnen te werken.

HULP NODIG

Natuurlijk kon deze levensstijl niet goed gaan en op een gegeven moment viel ik flauw en werd ik naar het ziekenhuis gebracht. Pas op dat moment accepteerde ik dat ik hulp nodig had, al wilde ik nog niet zo ver gaan om mijn probleem een eetstoornis te noemen. Ik had

geen idee hoe ik het aan moest pakken. Al van jongs af aan rijd ik paard en dus ben ik ook op zoek gegaan naar een plek waar ik therapie kon krijgen met paarden. Zo kwam ik uit bij Paard en Psyche.

De paarden veroordeelden me niet. Ze vonden me niet te dik of te dun, ze zagen mij gewoon als mij en leven erg in het hier en nu. Ik moest leren om dat ook te doen. Vaak zaten we gewoon in de stal bij de paarden en praatten we. Als ik het dan moeilijk had, kon ik steun uit ze halen en als ik niet uit mijn woorden kwam, moedigden ze me aan. We focusten niet op het eten, maar door over de onderliggende problemen te praten werden de eetproblemen ook minder.

BETERE BAND

De sessies waren altijd erg confronterend, maar één sessie herinner ik me nog specifiek. Tijdens die sessie zat mijn moeder erbij. Ik vertelde haar hoe moeilijk ik het had in de tijd van de scheiding, dat ik het gevoel had dat ik geen controle had en dat ik, door af te vallen, hoopte de aandacht te trekken van mijn ouders. Dat was voor ons beiden erg heftig, maar sinds die sessie heb ik een veel betere band met mijn moeder. Momenteel zit ik lekker in mijn vel. Het gaat goed met me. Ik heb een gezond gewicht en een normale relatie met eten, al kom je nooit echt van je eetstoornis af. Je leert ermee leven. Ik weet nu dat ik niet perfect hoeft te zijn en hoewel dat misschien als een open deur klinkt, geeft het een goed gevoel.”

»

‘Paarden zetten je voor het blok en
dwingen je als het ware om het probleem te zien’



Alexandra

De eetstoornis van Alexandra (42) begon in haar puberteit. De diagnose luidde Eetstoornis NAO (niet anders omschreven) met anorectische periodes, waaronder een zware op haar dertigste. Ze probeerde verschillende manieren om ervan af te komen, maar die leken nooit te helpen. Tot ze in therapie ging bij Bodytolk en hier ook kennis maakte met de paarden. Inmiddels zit ze in de afrondfase van de therapie.

“Voorheen had ik het gevoel dat ik constant op de vlucht was. Ik had mentale problemen overgehouden aan vroegkinderlijk trauma – dat door gebeurtenissen op latere leeftijd getriggerd werd – en dat onderdrukte ik met de eetstoornis. Ik was me volgens mij niet echt bewust dat die eetstoornis een uiting was van dat trauma, pas bij Bodytolk kon ik dat verband leggen. Ik was op de vlucht voor dat trauma, voor die angst. Ik lette altijd streng op wat ik at. Ik moest gezond eten, ik moest afvallen, ik moest sporten, ik moest me goed voelen. Het was dwangmatig.

SYMPTOOMBESTRIJDING

Voordat ik bij Bodytolk terecht kwam volgde ik reguliere therapie, onder andere in een kliniek voor eetstoornissen. Hier leerde ik weer te eten en op een normale manier met voeding om te gaan. Maar mijn eetstoornis was niet de oorzaak van het probleem, dat was het symptoom. In zo’n kliniek wordt echter wel alleen de eetstoornis, dus het symptoom, bestreden. Ik moest eetlijsten maken, mijn taille werd opgemeten en ik moest wekelijks op de weegschaal staan. Ik leerde wel omgaan met eten, maar ik werd er niet per definitie beter van. In de kern veranderde er namelijk niks, dus bleef ik terugvallen.

VERWERKEN TRAUMA

Tijdens de therapie met paarden bij Bodytolk werd er maar amper over het eten gesproken. Stap voor stap gingen we op zoek naar wat er bij mij onder water lag

en ontdekten we verbanden. De therapie hielp me met het naar boven halen en verwerken van mijn trauma. Dat is heel heftig, want voordat je iets kunt verwerken, moet je het eerst recht in de ogen kijken. De paarden helpen je daarbij. Als mens vind je toch altijd manieren om iets te ontwijken, maar met paarden werkt dat niet zo. Ze zetten je voor het blok en dwingen je als het ware om het probleem te zien. Vaak ging ik in mijn hoofd zitten, sloot ik me af, zodat ik maar niets hoefde te voelen. De paarden trokken me dan altijd weer terug. Ze lieten me letterlijk zien waar ik mee zat. Daarnaast brachten ze me in contact met mijn lichaam, dat was heel lang voor mij de meest onveilige plek om te zijn. De paarden lieten me weer voelen en ervaren.

SPRONG WAGEN

Het verwerken van een trauma is echt heel heftig. Het is doodeng om die sprong te wagen en kopje onder te gaan, maar als je dan eenmaal boven water komt, blijkt dat je eigenlijk niet zo veel had om bang voor te zijn. Door een trauma wordt je zenuwstelsel aangetast. Als je dat weet en als je je daarvan bewust bent, kun je ermee leren leven en het herstellen. Door het verwerken van dat trauma, verdwenen ook mijn eetproblemen. Ik heb nu niet meer het gevoel dat ik op de vlucht ben, ik hoef mezelf niet meer te dwingen om bepaalde dingen niet of wel te eten. Nu heb ik het gevoel dat ik mezelf heb gevonden en dat ik thuis ben. Ik leef nu meer. Ik voel alles, ook de nare dingen, maar dat vind ik niet erg. Ik ben er zelfs blij mee.”

»

‘Paarden zijn heel gevoelig,
ze spiegelen exact wat er in je omgaat’



LEES VERDER!

Op www.bitmagazine.nl/eetstoornissen lees je ook nog het ervaringsverhaal van Julie Hinke

Saroja Philippens

Omgaan met emoties was voor Saroja Philippens (34) een constante uitdaging en dat uitte zich in flinke problemen met eten. Als ze het even niet meer wist, sloeg ze dicht en kon ze niets meer zeggen. Therapie hielp haar hiermee om te gaan.

“Toen ik bijna twee jaar geleden begon met de therapie was ik enorm depressief. Ik was al jaren op zoek naar goede hulp, maar kon dat maar niet vinden. Mijn leven leek uitzichtloos en ik wist niet hoe ik verder moest. Wat dat betreft kun je wel zeggen dat de therapie mijn leven heeft gered.

Ik ben hoogsensitief. Dat betekent dat ik weinig prikkels kan verdragen. Al mijn hele leven worstel ik hiermee. Ik voel mijn eigen emoties heel erg sterk, maar pik ook heel makkelijk de emoties van anderen op en die voel ik dan net zo sterk. Ik heb meer dan eens gehad dat ik niet meer wist welke emoties van mij waren en welke ik van een ander had opgepikt. Ik werd er gek van. Als ik dan weer eens overprikkeld was, sloot ik mezelf helemaal af. Hoe hard ik ook probeerde, ik kon dan niets meer uitbrengen. Deze hoogsensitiviteit uitte zich in mijn eetgewoonten. Ik ging dan heel veel eten, of juist heel weinig. Zo kon ik met mijn emoties omgaan.

DURVEN OPENSTELLEN

Tijdens de eerste therapiesessie blokkeerde ik volledig. We gingen met de paarden aan de slag en het leek wel alsof ze toen voor mij spraken, beelden en woorden gaven aan wat ik niet durfde of kon uitspreken. De paarden zijn heel gevoelig, ze spiegelen exact wat er in je omgaat. Zo kon ik op een rustige, veilige en ontspannen manier kenbaar maken wat ik dacht of voelde. Ik had niet verwacht dat de therapie zo'n uitwerking op

mij kon hebben. Om jezelf te kunnen vinden moet je jezelf durven openstellen en daar heb je vertrouwen voor nodig. Dankzij de paarden en de persoonlijke aanpak tijdens de sessies vond ik dat vertrouwen.

De paarden vertelden me af en toe ook dingen die ik zelf nog niet wist. Ik weet bijvoorbeeld dat ik geadopteerd ben, ik heb mijn biologische ouders nooit gekend. Wel heb ik altijd het gevoel gehad dat er rond mijn geboorte iets heftigs is gebeurd, waardoor ik vrijwel niets weet over mijn herkomst. Tijdens een sessie met de paarden mocht ik een tijdlinje maken van mijn geboorte tot waar ik op dat moment was, met verschillende voorwerpen om gebeurtenissen aan te duiden. Een paard legde toen een voorwerp bij de lijn, vlak vóór mijn geboorte. Het blijft natuurlijk nog steeds gissen, maar voor mij was dat de bevestiging dat mijn gevoel juist was.

ULTIEME TEST

Ik werk als verzorgende in een bejaardentehuis. De pandemie was voor mij dan ook de ultieme test en voornamelijk het begin was erg heftig. Er gebeurde natuurlijk erg veel op verschillende vlakken. Ik weet zeker dat ik er dankzij de therapie goed doorheen ben gekomen. De toekomst zie ik nu positief. Ik vind het nog steeds erg lastig om ver vooruit te kijken, maar ik vind het leuk om doelen te stellen. Ik geniet van kleine dingen, zing regelmatig en durf steeds vaker te kiezen voor mijzelf.” 🐾