



Bij Equi Source herbron je tussen de paarden

COACH OP HOEVEN

De paarden van Inge De Stobbeleere hebben een heerlijk leventje, zoveel is zeker. Maar deze gevoelige beestjes – ‘personen’, worden ze hier genoemd – hebben dan ook de weinig alledaagse rol van coach.



Tekst
NELE CAUBERGS

Foto's
ANN DE WULF



EVEN VOORSTELLEN

Inge De Stobbeleere (55) is zaakvoerder van Equi Source, waar ze sinds 2012 kinderen en volwassenen begeleidt in het ervaringsgericht leren met paarden, volgens de EAGALA-methode. Of het nu gaat om persoonlijke coachings, paardengewenning en paardrijlessen of teambuildings, de nadruk ligt hier steeds op het welzijn van mens én paard.

“EEN PAARD ZIT ALTIJD IN OVERLEVINGSMODUS, HET SCANT ZIJN OMGEVING PERMANENT”

“Pas op, als ze hun wei in het vizier krijgen, zijn ze niet te houden.” De instructies van Inge De Stobbeleere, paardenspecialist en zaakvoerder van Equi Source, zijn duidelijk: keep calm. In de verte stapt ze met een tiental paarden, van statige kolossen tot kleine pony's, richting ontbijt op de graaswei. Een medewerker opent snel het poortje. In volle vaart stuiven ze, met wapperende manen en hoefgetrappel dat door je hele lijf zindert, op het malse gras af. Eén prachtig gevlekte merrie, Billie, stapt op me toe en staart me recht in de ogen, tot Nel, Inges speelse Duitse schep, haar weer de wei in drijft. Ik bedenk dat er ergere plekken zijn om therapie sessies te volgen dan hier, in de openlucht, tussen deze vriendelijke reuzen. Inge: “Dat is ook het eerste wat mensen zeggen: ‘wat is het hier heerlijk rustig’. Net wat ik voor ogen had toen ik acht jaar geleden Equi Source oprichtte. Ik wilde een plek waar mensen tot rust konden komen, in de natuur en tussen de paarden. Op deze plek klopte het plaatje volledig. Sindsdien werken we samen met Casa di Mauro, de zorgboerderij hiernaast, en geven we persoonlijke coachings en therapie sessies, maar ook paardengewenning, rijlessen en teambuildings. De nadruk ligt steeds op het welzijn van mens én paard. Daarom

- 1** Zit je hoofd overvol? Marie lijkt het te voelen, en stopt het hare prompt in de ton. En zo heeft elk attribuut zijn nut tijdens de sessies.
- 2** Hilde observeert continu: hoe de paarden reageren, maar ook hoe de cliënt zich gedraagt.
- 3** Geen bit of hoefijzers voor de paarden van Equi Source, helemaal volgens de principes van natuurlijke paardenhouderij.
- 4** Inge en Hilde matchen het juiste paard met de cliënt, afhankelijk van zijn karakter én de hulpvraag.

doen we ook aan natuurlijk paardrijden, zonder bit of hoefijzers. Paarden zijn prima coaches, omdat ze zo gevoelig zijn. Ze hebben nog hun ‘reptielenbrein’: ze zitten constant in overlevingsmodus, en scannen alles en iedereen rondom zich permanent. Ze pikken dus de minste spanning of emotie op. Dat is een dankbaar gegeven tijdens de coaching en therapie sessies. Die sessies geven we volgens de EAGALA-methode, waarbij we steeds een team van drie vormen: paard(en), ik als paardenspecialist en een coach. Het paard is de derde persoon, en dus evenwaardig. We zetten ons ook letterlijk op gelijk niveau. Náást het paard, niet erop.”

BIJZONDERE BENDE

“Wanneer een cliënt bij ons komt met een hulpvraag, gaan we na een intake aan de slag. Soms zetten we de cliënt in de kudde. Vaak komt

WAT IS EAGALA PRECIES?

EAGALA biedt via ervaringsgerichte activiteiten met paarden mensen de kans om inzicht te krijgen in zichzelf. Dit zijn de basisprincipes:

- De sessies gebeuren steeds met een team van drie: paard(en), een paardenspecialist en therapeut of coach.
- Ze vinden plaats naast en tussen de paarden, ze worden nooit bereden. Opdrachten stimuleren je om na te denken over je eigen handelen.
- De therapie sessies zijn oplossingsgericht en kortdurend.
- De therapeuten houden zich aan een ethische code, opgesteld door EAGALA.



1

“VAAK KOMT HET PAARD
DAT JE OP DAT MOMENT
NODIG HEBT SPONTAAN
NAAR JE TOE”

het paard dat je op dat moment nodig hebt spontaan naar je toe. Soms kiezen we zelf een of meer paarden, volgens de hulpvraag én het karakter van het paard.

In zo'n kudde vind je namelijk heel wat verschillende persoonlijkheden. Prinses is ons sociaal beestje, die nieuwkomers steeds gaat verwelkomen. Marie is dan weer supergevoelig, terwijl Billie een heel eigen willetje heeft.

Tijdens zo'n sessie proberen we een opdracht te geven: door observatie, via beweging, door de cliënt iets te laten bouwen of door iets te zoeken waar hij of zij zich in kan herkennen. Bij EAGALA houden we ook steeds de paarden in de gaten. Zij brengen de thema's aan, door iets wat ze doen of niet doen. Of door de reactie van een cliënt op de paarden. Zo ontdekken we patronen, unieke momenten of veranderingen. Van daaruit stellen we dan open vragen en maken we metaforen, die de band leggen naar iets wat zich in je leven afspeelt. We vragen een timide persoon bijvoorbeeld waarom een bepaald paard naar haar komt. Misschien omdat ze een stille, zachte kracht in zich heeft die rust uitstraalt en aantrekt? Of net andersom, bij een teambuilding zeg maar, waarbij een groep wil werken rond elkaar feedback geven. Die komen binnen met veel tamtam en hop, de hele kudde

1 Paarden zijn van nature perfecte coaches, net omdat ze zo gevoelig zijn. Hun 'reptielenbrein' zit permanent in overlevingsmodus, waardoor ze de minste spanning oppikken. Een bijzondere kwaliteit die goud waard is tijdens de sessies.

meteen weg. Pas op het einde van de dag, na allerlei oefeningen, is de groep in balans. En plots staan de paarden nieuwsgierig naast hen.”

DE KRACHT VAN ZACHTHEID

“Een grote troef van deze werkwijze is dat we meteen samen kunnen overleggen. En we kunnen ook meteen dingen uittesten. Zo was er een meisje van 11, heel perfectionistisch, dat van ons een parcours moest bouwen en haar pony erover leiden. Ze maakte het véél te hoog en snokte haar pony erover, wat niet lukte. Toen we haar vroegen het parcours lager te bouwen, ging het vanzelf. Zo leren ze dat kleine stapjes zetten en wat zachter zijn, ook voor jezelf, écht werkt. Zelf leer ik nog elke dag bij. Van Billie bijvoorbeeld. Dat is echt een specialleke, waar ik mijn hart aan heb verloren. Initieel was het een heel brutaal paard dat naar iedereen beet en klauwde. En pas toen ik besepte dat ik mezelf onbevangen moest openstellen voor haar, won ik haar voor mij. Inclusief het beseft dat ik me in het algemeen best wat kwetsbaarder mocht openstellen. Nog zo'n eyeopener is de manier waarop mensen hun paard belonen. Dan krijgen ze een opdracht en wil dat paard niet mee, waarop ze het beginnen te strelen. Fout: je beloont ongewenst gedrag. En dan hoor je mensen zeggen 'verdorie, ik doe dat bij mijn kinderen ook, en dat werkt inderdaad niet!' ” (lacht)

DE STRESSKETING

Intussen is cliënt Cynthia gearriveerd voor een sessie met Inge en Hilde Marien, die als coach samenwerkt met Equi Source. Ze coacht ook bedrijfsleiders, en is grote fan van de EAGALA-methode.



“EÉN SESSIE HIER
VERVANGT VAAK VELE
KLASSIEKE SESSIES. DE
THERAPIE IS DUS KORTER”

Hilde: “Bij een paard kun je je niet verstoppen, zo’n ontmoeting maakt dus vaak indruk. Het handige is dat één sessie hier vaak vele klassieke sessies vervangt, en het traject dus veel korter is.” Vandaag is het haar eerste sessie met Cynthia. Cynthia (20) vertelt hoe ze vroeger vol angsten zat en amper durfde te praten, tot ze werd doorverwezen naar Equisource. “Ik zou mezelf niet meer herkennen”, zegt ze, terwijl ze zachtjes over de neus van een elegant lichtbruin paard wrijft. Marie is ‘haar’ therapiepaard, vandaag mag Prinses erbij. Cynthia krijgt de opdracht om met alles wat erin de wei ligt een tijdlijn te bouwen die haar stressniveau vertegenwoordigt. Prinses staat vlak achter haar, met haar neus in Cynthias rug, wat de coaches opvalt. “Het voelt alsof ze me vertelt dat het oké is”, antwoordt Cynthia. Ze sleept tonnen en kegels af en aan, van hoog naar laag. En dan gebeurt er iets opmerkelijks. Marie stapt op de middelste ton af en steekt haar hoofd erin. Inge vraagt aan Cynthia wat het zou kunnen betekenen. “Verdorie, het is alsof ze zegt dat mijn hoofd vol zit, en zelfs helemaal overloopt als ik zo in de stress schiet.” Naarmate Cynthia rustig vertelt over wat stress met haar doet, kegelen de paarden enkele hoge objecten genadeloos neer. “Hop,

- 1 Terwijl Cynthia volop in de weer is met haar opdracht, kijkt Marie van een afstandje toe.
- 2 Het team van drie aan het werk: paard(en), de coach of therapeut en de paardenspecialist.
- 3 Geflankeerd door ‘haar’ therapiepaarden Prinses en Marie, werkt Cynthia haar sessie af.
- 4 Billie, Hildes persoonlijke merrie en absoluut ‘een speciale’.

DEZE INZICHTEN OVER
PAARDEN GEEFT INGE MEE

- Iedereen heeft zijn plek in de kudde en het systeem. Iedereen betekent dus iets in het geheel.
- Boos zijn is oké. Paarden kunnen naar elkaar bijten en vlak daarna staan ze weer samen te eten. Je mag tonen dat je een heel gamma emoties hebt.
- Bewaar je focus. Als je er niet helemaal bij bent, dan is je paard ribbedebie.
- Stress is voelbaar, zeker voor paarden. Van iemand die volledig opgedraaid binnenwandelt moet een paard niets weten.
- Spaar je energie. Een paard zit altijd in survival mode, en is dus niet bezig met ballast.

daar gaat mijn stress.” Grappig en fascinerend tegelijkertijd. Inge en Hilde overleggen tussentijds, terwijl Cynthia met de paarden bezig is. Ze is zichtbaar ontspannen. Nadien vertelt Inge ons met een geruststellende knipoog naar Cynthia hoe ver ze al is geraakt. Cynthia straalt, een tikje gegeneerd, maar stiekem glimmend van trots. Inge: “Ja, het is hier een klein paradijs. Eentje waar ik nog veel plannen voor heb. Zo wordt dit de thuisbasis voor de EAGALA-opleiding in België, maar wil ik in de toekomst bedrijven ook de kans geven om via teambuildings een stukje terug te geven en te investeren in projecten rond pesterijen op school via paardentherapie.” In de verte hinnikt Billie vol overgave, alsof ze tegen Inge wilt zeggen ‘goed bezig, collega’.

Equi Source, Kriekelaarstraat 6, Kontich, equisource.eu