

Zorgboerderijen en de therapeutische waarde van hun dieren

Op het moment dat je tijdelijk de draad kwijt bent, zoals bij burn-out en overspannenheid, kunnen dieren een belangrijk hulpmiddel zijn om weer bij je kern en de bron van je eigen zijn te komen. Het kijken naar dieren raakt mensen op een diepere laag, het doet iets op zielsniveau. Een verblijf op een zorgboerderij biedt daarvoor een goede bedding. Door het verzorgen van dieren ervaren mensen ook zelfzorg, het besef dat ze zelf ook een zorgzame kant hebben. Mensen die zichzelf verwaarloosd hebben of niet de nodige aandacht hebben gehad, ervaren die zorg dan wel via dieren. Sommige cliënten dienen aangemoedigd te worden om voor dieren te zorgen en andere worden al meteen op een dieper niveau door een bepaald dier aangetrokken: "Bij dat dier moet ik wezen en dat dier geeft mij iets waardoor een deel van de muur die ik om mij heen heb opgebouwd wordt afgebroken. Zo kom ik weer bij mijzelf".

Energierijke dieren als hulp bij burn-out

Binnen zorgboerderijen worden steeds meer mensen opgenomen met burn-outklachten. 'Energierijke dieren', zoals paarden, zijn in staat het energieniveau van deze mensen bij te staan wanneer ze tegelijkertijd met meerdere dieren in de nabijheid van een uitgeput mens verblijven. Belangrijk is dat niet één dier wordt ingezet, maar gelijktijdig meerdere dieren. Rennende paarden hebben een ondersteunende doorwerking voor een uitgeput mens. Zo helpt het ook om een uitgeput mens een paar nachten op een veldbed in een paardenstal te laten slapen, indien de persoon niet teveel afgeleid wordt door dierengeluiden. Het enorm rustgevende auraveld van slapende paarden heeft een positieve invloed op vermoeide mensen. Het vraagt uiteraard bewuste en weloverwogen keuzes, niet onnadenkend een uitgeput mens neerleggen bij dieren die zelf ook vermoeid of ziek zijn. Met constructief denken is er veel meer mogelijk dan dat lijkt.

Wat ook behulpzaam is voor mensen met burn-out is zich laten drijven op water dat hen draagt, water dat niet te warm is. Water schoont het vermoeide auraveld. Ook een auraveld dat lek is of dat niet goed begrensd is, heeft daar baat bij. Voor mensen die iets minder uitgeput zijn is zwemmen een prima optie; met name de vlinderslag is hulpgevend om de energiedoorstroming in het lichaam versneld te versterken. Het heeft te maken met stretchen en met op- en neergaande bewegingen van het bekken, de romp en het hoofd. Doordat het hele lichaam strekt en beweegt voert het water de vermoeidheid af en houdt het je licht in je gevoel. Dat maakt dat je versneld energierijker wordt.

Andere inspirerende dieren zijn vogels met hun sprankelende vogelgeluiden, vooral in de ochtenduren wanneer vogels ontwaken en weer helemaal op gang komen. Als uitgeputte mensen die geluiden mee maken, dan kikkeren ze daar van op. Maar ook jonge dieren die huppelen en sprongetjes maken hebben een positief effect. Die springende dieren verluchtigen iets vanbinnen. Daag ze uit om naar buiten te gaan. Het is niet eens noodzakelijk dat een oververmoeid mens direct contact met het dier heeft, zolang hij/zij het maar goed kan waarnemen, is er al een doorwerking.

Dieren die niet overvraagd worden in 'geven' kunnen met weinig tijd buitengewoon tastbaar en betrokken hulp geven aan mensen die steun nodig hebben. Dit vraagt wel

respect voor het gevend vermogen van het dier en met tevreden zijn met wat je op een natuurlijke manier krijgt aangeboden.

Kinderen en jongeren respectvol laten omgaan met dieren

Kinderen en jongeren die van nature de neiging hebben om dieren te overvragen kun je daarin scholen met korte simpele vragen en ze laten voelen hoe dat nawerkt. "Kijk eens wat hij doet, wat bijzonder. Ben je er dankbaar voor?" of "Goh, hij heeft gevoeld dat je verdriet hebt. Zie je hoe lief hij zijn snuit tegen je borst aanbrengt." Daarmee breng je zo'n kind of jongere weer bij zichzelf om de doorwerking te voelen. Veel mensen zijn eerder kijker op afstand dan dat ze gevoelservaringen aangaan met dieren. Een diercontact met dichte ogen beleven (aaien, strelen, ruiken) kan behulpzaam zijn om ervaringen sneller en diepgaander te doorleven.

Dieren kunnen elkaar buitengewoon afleiden. Als een dier ingezet wordt om kinderen of jongeren te ondersteunen, is het van belang je af te vragen of het niet een te grote afleiding voor het dier is en te voelen wat het dier zelf aangenaam vindt. Kunst is om het moment van samenzijn met het dier zo efficiënt mogelijk te benutten en te zorgen dat het dier daarna ook weer volstrekt zijn eigen eigenheid kan inzetten. Dat houdt ook in dat, bijvoorbeeld bij een kind of cliënt die heftig in rouw is of recent zwaar getraumatiseerd is geraakt, je het contact niet langer laat voortduren dan noodzakelijk is. Baken tijden af. Het dier kan dan herkennen, dat het er nu voor de mens is en straks weer lekker met soortgenoten.

Mensen dienen zelf aan te voelen tot welk dier hun aantrekkingskracht ligt en dat kan van dag tot dag verschillen. Op zorgboerderijen, waar dieren en mensen leven op een vaste plek, zijn de dieren zelf in staat om wisselend mensen van aandacht te voorzien. Mensen die het meest naar hen toe trekken, die zullen ze zich ook blijvend herinneren, bijvoorbeeld het meisje uit een groep dat steeds weer een paardje of een pasgeboren veulentje opzoekt, of het jongetje dat het allerliefst voor een geitje wil zorgen. Het dier herkent een kind dat vaker komt bewuster en gaat het contact met een kind die hartcontact maakt specifiek onderhouden. Het dier blijft overigens bereikbaar voor meerdere mensen, maar het betreffende kind zal speciale aandacht krijgen. Een enkele keer zal het dier zelf een voorkeur tonen, ter voorkoming van het zelf beschadigd te worden aan wat voor hem nog teveel is of te vers (iets wat oud leed wakker roept). Stel dat je een veulentje hebt dat haast vertrappt is geweest door de moeder of een merrie die te jong een veulen kreeg en er niet goed voor kon zorgen, die kan in haar eigen verdriet aangeraakt worden door een pupil van een zorgboerderij die iets uitstraalt wat ze zelf nog niet verwerkt heeft. Een dier kan zich niet weggeven aan iets wat hij zelf nog niet onderkend heeft. Je ziet soms zelfs - paarden kunnen dat heel bewust doen - dat ze iemand met hun hoofd in de richting van een ander dier willen brengen. Zo van: "Ik heb er nu genoeg van, ga nu maar daarnaartoe." Als je dat als begeleider ziet, help dan zo'n kind of jongere duidelijk maken wat dat paard aangeeft. Leer het kind invoelen en waarderen wat er al geschonken is. Een dier wil ook respect blijven houden naar zichzelf. Door kinderen en jongeren dieren te laten ervaren met hun ogen dicht, voelen ze dieper wat aangereikt wordt.

Ook contact met niet-gekooide dieren en niet-gedomesticeerde dieren is behulpzaam. Kinderen zich laten laven aan dat wat er van nature al is en ze laten afstemmen op dat wat zich niet laat vangen, zoals insecten, vogels en allerlei dieren die in de grond leven. De fascinatie die daarnaartoe gegeven wordt kan net zo vervullend zijn als die van

specifieke dieren; kortom het kind thuisbrengen in een breder spectrum van dieren. Het kind of de volwassene dient zelf te voelen wat het meest bij hem past. Ook het duiden van dieren die voorkomen in het droomleven kan buitengewoon betekenisvol zijn, omdat ze aan de hand van hun beschrijving wat het dier deed, iets blootleggen van hun onderbewustzijn of van hun behoeftesfeer.

Afnemende bereidheid tot hulp bij gedomesticeerde dieren

Een dier is uit werkelijke betrokkenheid tot een kind of tot een mens bereid om ver te gaan in zijn 'offeringsgezindheid'. Dit gaat zover dat het zijn dierenleven haast wenst te offeren ten bate van deze mens. Er zijn er zelfs die pijnklachten bij mensen blijvend wegnemen of reduceren en daarbij bereid zijn zelf kwalen op te lopen om z'n baasje te ontlasten, met als gevolg daardoor zelf korter te leven dan wat natuurlijk was geweest. Je ziet ook dieren bezwijken aan soortgelijke klachten als die van hun eigenaar. In dit kader is het belangrijk om te realiseren dat hoe eerder mensen innerlijk volwassen worden en zelfzorg op zich nemen, hoe beter een dier in natuurlijkheid bij deze mens kan verblijven.

Het is schokkend om te constateren dat er bij gedomesticeerde dieren een andere ontwikkeling gaande is. Veel van deze dieren hebben moeite om te overleven in de vrije natuur op het moment dat ze vrijgelaten worden, zelfs als alles voorradig is om te kunnen overleven. Het natuurlijk aangeleerde vermogen om moeilijke tijden klakkeloos te aanvaarden, als zijnde een beproeving in de tijd, is bij hen niet meer of in beperkte mate aanwezig. Dat maakt dat er steeds meer gedomesticeerde diersoorten geen blijk van belangstelling meer zullen geven om zorgzaam naar derden te zijn. Zij die op tijd hun natje en droogje krijgen, puur omdat ze vetgemest worden voor productiedoeleinden, leren daarmee hun natuurlijk uithoudingsvermogen af. Aan te weinig werkelijke zorg voor hun natuurlijke behoeften kunnen ze burn-outgevoelens overhouden en zullen ze dit soort leven uiteindelijk niet meer lijdzaam willen ondergaan. Willen ze 'meegevend zijn', dan moeten we anders met hen omgaan.

Onbewuste gemakzuchtigheid bij mensen ten opzichte van een dier kan tot agressief betoon aanleiding geven, maar de voorgeschiedenis van het dier zelf of de voorgeschiedenis van de dieren waar hij uit voortkomt, speelt hierbij een belangrijke rol. Er zijn er veel die zich in lijdzaamheid schikken, bijvoorbeeld trekpaarden die een overgewicht moeten vervoeren waar ze lijdzaam onder gebukt gaan en toch gewoon doorsjokken. Hetzelfde geldt ook voor ezels. Deze worden vanuit economisch gewin ingezet voor werkzaamheden die ver voorbij hun natuurlijke vermogens en aard gaan en waar geen oog is voor hun welzijn. Soms zijn dieren bereid een zware last te dragen of te trekken, uit pure liefde en bewogenheid voor zijn eigenaar. Ze hebben daarin een bepaald aanvoelingsvermogen. Maar als een dier een eigenaar heeft met een beroerd karakter, dan valt het buitengewoon zwaar zich daartoe te verhouden en brengt hij dat niet blijvend op. In tijden van oorlog zijn veel oorlogspaarden gesneuveld door oorlogshandelingen. Ze werden gedwongen kanonnen te trekken en er was met die paarden geen verbinding. Grote aantallen uit die tijd zijn gesneuveld als oorlogstuig.

In vroegere tijden hadden mensen meer bewondering voor de aard van dieren, bijvoorbeeld dat een vogel kon vliegen. Sinds er vliegtuigen zijn is die bewondering verdwenen. En sinds we onszelf vervoeren met snelle treinen en auto's, is de bewondering naar dieren die zich snel kunnen voortbewegen veel minder geworden. De specifieke eigenschappen van dieren die geïmiteerd zijn door uitvindingen, maakt dat de waardering voor het dier en hun spiegelde vermogen minder is geworden.

Praktische aandachtspunten

- De meeste kinderen en volwassenen zijn in de vroege ochtend vaak het meest toegankelijk voor natuurlijk contact met dieren. Dan is er nog geen sprake van vermoeidheid of uitputting en ook de dieren hebben hun nachtrust gehad. Ze kunnen elkaar vrijer ontmoeten dan op een later tijdstip van de dag. De grootste effectiviteit voor de mens, met de geringste belasting van dieren, bereik je dus in de vroege ochtend.
- Voorkom een teveel aan mensencontact met het dier. Bijvoorbeeld als een paard ineens met vier, vijf kinderen of jongeren omgeven wordt, dan is dat leuk voor vijf minuten, maar niet als dat veel langer duurt. Dat geeft teveel onrust bij het dier zelf.
- Maak indien mogelijk gebruik van vaste rituelen bij de contactlegging, bij wijze van voorintekening, zodat dieren niet overvraagd worden bij het van betekenis zijn voor mensen. Zorg dat ze zich op natuurlijke wijze en goed uitgerust kunnen vrijgeven.
- Daarnaast is het zo dat dieren het best op hun formaat van natuurlijkheid verblijven, wanneer ze het mogen geven in een natuurlijke omgeving. Dat is buiten, onder de hemel waar ze verblijven. Dus wanneer een paard van stal mag en buiten de contactlegging tot stand komt, dan is de actieradius van de natuurlijkheid van het dier groter dan wanneer hij in een te benauwde binnenruimte zich vrij dient te geven. Dus als de weersomstandigheden het toelaten, creëer de ontmoetingen dan buiten.
- Wanneer een dier mag lopen, rennen of spelen, afhankelijk van zijn eigen behoeftesfeer, is het meer ondersteunend naar de mens of het kind dat bij hem is. Die persoon moet namelijk ook nodig bewegen, of die kinderen worden daardoor uitgedaagd om vrij te spelen. Als ze aan het begin van de dag al kunnen spelen, hebben ze al een gelukkig moment meegemaakt, hetgeen de rest van de dag zijn doorwerking heeft. Dan wordt een dag al minder bedompt.
- Veel dieren kunnen langdurig hoge geluiden niet goed verdragen. Voorkom die geluiden. Er dient besef te zijn dat ze last hebben van mensen die tierend uithalen naar een medemens en van kinderen die elkaar overschreeuwen of gillen. Eveneens dat ze een vreselijke hekel hebben aan het rukken aan hun nek via een halster of halsband. Het dragen van een halster of halsband ervaren dieren als akelig en onprettig. Daarmee dien je rekening te houden als je ze van binnen naar buiten begeleidt.
- Dieren zijn omgevingsverkenners. Er is haast geen dier daarvan uitgezonderd. Dat houdt in dat zijn omgevingsbeleving anders geordend is dan die van een mens. Wij als mensen kijken en richten ons op iets en vergeten dat er achter en opzij van ons lichaam ook nog van alles gaande is. Dieren hebben door de geschiedenis heen waakzaamheid ontwikkeld naar de gehele omgeving toe. Als mens dien je je te realiseren dat het dier bij het oplopen niet alleen gericht is op de voorloper, maar dat hij zich ook bewust is van hoe het opzij is en achter hem. Als daar zaken gaande zijn, kan hij onrustig worden.

Het heeft dus de voorkeur om dieren hun bewegingsvrijheid te gunnen in een buitenruimte, te midden van het zijn met mensen, kinderen of jongeren. Het profijt in de vroege ochtend is groter dan later op de dag en voorkomt dat teveel mensen of kinderen in één keer op één dier afgaan.

Inspiraties van Marieke de Vrij
Juni 2014

Verslaglegging themabijeenkomst: Regine Scholten
Bewerking: Wim van Oort