

# Klein hoefblad



Vakblad aangepast paardrijden



- ↪ Meekijken met de paardensportmasseur
- ↪ Is paardenwelzijn een hindernis voor een zorgmanege?
- ↪ Grensoverschrijdend gedrag

# VAN DE REDACTIE

Beste allemaal,

Dit nummer gaat niet over de moeilijke tijden waar we nu in zitten, maar over inspiratie voor hoe we verder kunnen. Wat belangrijk is voor de toekomst. Natuurlijk kost de huidige tijd veel energie en vergt het ons heel veel aanpassingsvermogen. Toch kunnen wij met onze paarden de wereld mooier maken. Plezier brengen, een veilige omgeving geven. Ook al mogen er weinig mensen komen op ons bedrijf ik versier met alle plezier de manege en breng hem van Halloween in een Sinterklaas en Kerst stemming. Dat licht oogjes op, maakt mensen vrolijk en geeft mezelf ook afleiding van de minder leuke kanten op dit moment.

Laten we samen voorwaarts trekken naar een betere toekomst.

Wil ik dat voor mij persoonlijk op een goede manier te doen, betekent dat ik helaas afscheid ga nemen van Klein Hoefblad. Het draaiboek ligt klaar voor een volgende groep mensen die doorgaan met jullie inspireren en de kwaliteit in ons vakgebied te verbeteren. Wil je hierbij aansluiten, dat kan, heel graag zelfs.

Op de achtergrond blijf ik actief als bestuurslid van de FPG en als inspirator, ik wens jullie allen een gezond en paardrijk 2021!

*Anneke van den Heuvel*

## Redactie

Anneke van den Heuvel,  
hoofd- en eindredacteur  
Bineke de Vries,  
redacteur

## Aan dit nummer werkte mee

Katja Melhorn, Alma Tervoort,  
Kim van den Berg,  
Desiree van Groesen,  
Rosa van Veen, Rolf Scheerder,  
Anneke Berendijk,  
Anita de Keijzer

## Met dank aan

Centrum veilige sport

## Redactie emailadres

[info@klein-hoefblad.nl](mailto:info@klein-hoefblad.nl)

## Website

[www.Klein-hoefblad.nl](http://www.Klein-hoefblad.nl)

Foto voorkant:

Brigitte Nijstad

## LID WORDEN

Wil je ook op de hoogte blijven over alles rondom aangepast paardrijden & Paardencoaching

Klein Hoefblad verschijnt 3x per jaar.

Abonnementen op het blad kosten € 16,-. Indien U een machtiging tot automatische incasso afgeeft, kost het blad slechts € 14,-.

Abonnees woonachtig in het buitenland betalen € 19,-.

Lid worden kan op de website [www.klein-hoefblad.nl](http://www.klein-hoefblad.nl) of door een mail te sturen naar [info@klein-hoefblad.nl](mailto:info@klein-hoefblad.nl)

# INHOUDSOPGAVE



Lid worden 3

Column babette 5



## De ruiter

Bijzondere ponykampen voor iedereen 6



## Het paard

Meekijken met de paardensportmasseur 11

Basiscommunicatie met paarden 14



## De coach

De evolutie van het menselijk brein 15



## De organisatie

Kijkje in de keuken, stichting In het Zadel 17

Is paardenwelzijn een hindernis voor een zorgmanege? 19

Keurmerk Paard en Welzijn; iets voor u? 21

Grensoverschrijdend gedrag 22

Column Socrates 29



## VPCN nieuws

Van de voorzitter 30

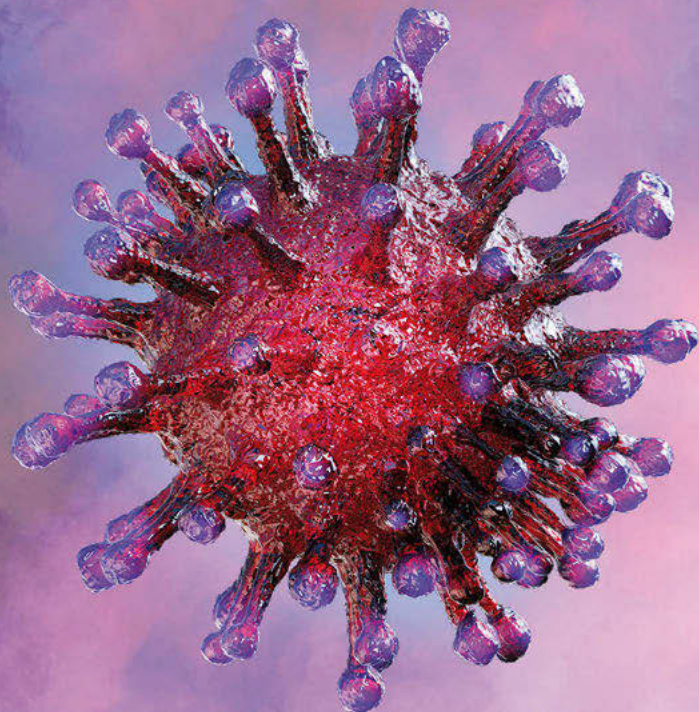
Paardenwelzijn 31



## FPG nieuws

Van de voorzitter 34

OPROEP invullen enquête 34



# “CORONA, JE MOET VERLIEZEN!”

Vanavond vertrekt mijn man naar 1 van zijn spaarzame activiteiten van de week: repeteren met de band. In plaats van mijn normale "Veel plezier!", hoor ik mezelf "Hou afstand?!", zeggen. Wat een wereld leven we in: mondkapjes, afstand houden, alleen in een kamertje zitten op mijn werk, ouders niet uitnodigen bij de therapie aanwezig te zijn en online vergaderen.

Op de reguliere manege waar ik werk, of moet ik zeggen werkte?, gaat het aangepast paardrijden voorlopig nog niet door en nu geef ik alleen nog privé klanten les op hun eigen paard. Eerlijk gezegd mis ik het groepslesgeven niet eens heel erg. Mijn nieuwe specialisatie in stotteren en werken met volwassen verstandelijk gehandicapten geeft mij genoeg uitdaging en mijn eigen paard Yvette geeft me veel paardenplezier en buitenleven.



Mijn broer Eldert met Down syndroom maakte afgelopen april een prachtige VLOG. Waarin hij heel duidelijk verwoordt: "Corona, je moet verliezen!" Ik denk nog vaak aan zijn inspirerende VLOG. Die mijn man en ik vertaald hebben en ondertiteld. Want echt goed verstaanbaar is Eldert niet. Maar jeetje: Wat

zei hij rake dingen. Namelijk: "We hebben ook mondkapjes!" "En we houden afstand maar kunnen nog leuke dingen doen, zoals wandelen en koffie drinken in de tuin." Dat heeft mijn broer wel vaker. Dan hij precies de kern van iets

weet te pakken. Toen mijn vader doodging zei hij bijvoorbeeld: "Dat is heel jammer maar niets aan te doen." Hoe raak is dat!

Een paar goede vriendinnen hebben Corona gehad en vandaag zag ik Marcia weer na haar quarantaine. Volgens de GGD is ze niet meer besmettelijk maar we besloten vandaag toch nog extra voorzichtig te doen. Na een wandeling tussen de buien door gingen we thee te drinken in de tuin. Elkaar inspirerend creatief om te gaan met de omstandigheden hadden we binnen vijf minuten naast de paarden twee lekkere tuinstoelen, een terras verwarmers, koekjes, thee en een tafeltje gezet. Zo zaten we lekker warm op deze mooie herfstdag heerlijk te kletsen. Accepteren en er samen wat van maken. Dat is ook waar Corona toe leidt. Dat is ook wat Eldert zegt in zijn VLOG: "Lekker lopen, lekker wandelen, lekker eten. Dat kan allemaal wel en is goed voor de gezondheid."

Ik ben heel blij dat veel FPG manege s door kunnen werken en dat de ruiters nog kunnen genieten van de paarden en van de gezelligheid! Voor zoveel mensen is het uitje naar de manege een lichtpuntje. Hierom wil ik al mijn FPG collega's een hart onder de riem steken! Corona gaat verliezen! Blijf er in geloven. Hou afstand en blijf gezond! Ik wens iedereen een fijne jaarwisseling en mooi en gezond paardig 2021!

DE VLOG van Eldert is te bekijken op you tube: Eldert de Bruijn over Corona

<https://www.youtube.com/watch?v=oQptwPc-N8Q>

# Bijzondere ponykampen voor iedereen



*Tijdens een show op de laatste dag laten deelnemers zien wat ze geleerd hebben op kamp. Op de achtergrond een poster over "hun" paard.  
Fotograaf: Brigitte Nijstad*

De hele dag bij de paarden zijn, samen plezier hebben, nieuwe dingen leren en nieuwe vrienden maken. Er is haast geen ruitershart dat niet harder gaat kloppen bij de herinnering aan ponykamp. Toen ik een paar jaar geleden mijn eerste eigen ponykamp op onze boerderij ging plannen wilde ik voor de deelnemers precies dit gevoel creëren. Maar hoe zorg je dat ponykamp echt onvergetelijk wordt? Hoe zorg je dat iedereen mee kan doen, ook en vooral in een gemengde groep met "speciale kinderen"? Hoe voorkom je heimwee, ruzie, en gestreste paarden?

Sinds die tijd heb ik regelmatig ponykampen georganiseerd. Gebaseerd op de stralende ogen van de deelnemers durf ik te zeggen dat ze succesvol waren. In dit artikel wil ik graag tips en oefeningen met je delen. Hopelijk helpen ze ook jou om voor nog meer onvergetelijke ponykamp-ervaringen te zorgen!

## Tips

**Zorg voor harmonie in de groep.** Het makkelijkste is om een homogene groep te hebben, binnen één leeftijdscategorie en

met vergelijkbare paardenkennis. Interesses en vaardigheden van de deelnemers passen dan vaak goed bij elkaar en het is relatief eenvoudig om passende activiteiten te kiezen. Maar ook een heterogene groep kan succesvol zijn, mits er genoeg begeleiding is. Verschillende sterke punten/talenten kunnen elkaar aanvullen, zodat de deelnemers ook van elkaar kunnen leren. Oudere of meer ervaren deelnemers kun je in zo een groep als mentoren inzetten voor jongere of minder ervaren deelnemers. Hierdoor voelen ze zich vanzelf verantwoordelijk voor de jongere deelnemers, en 'beschermen' ze.

Een goed voorbeeld hiervan zijn Paula\* en Karen\*. Paula was een deelnemer op ons allereerste ponykamp en zat toen ook al op les bij mij. Ik wist dat ze ASS had, maar tijdens de lessen die ze met één andere deelnemer volgde, was dit geen belemmering voor haar. Op de eerste dag van ponykamp zag ik ineens een heel andere Paula. Ze durfde met niemand te praten, at niets, en deed alleen mee als ze een hele duidelijke opdracht kreeg. Op dag twee vroeg ik daarom aan Karen, die binnen deze groep de meeste ervaring met paarden had en heel sociaal is, om met Paula samen te werken. Ik legde aan Karen uit dat Paula het moeilijk vindt in de groep, en vroeg haar om Paula erbij te betrekken. Nog binnen diezelfde dag zag ik de oude Paula terugkomen. Ze was weer actief bezig met de paarden en durfde ook weer te eten. Sindsdien komen Paula en Karen elk jaar op kamp, ondertussen beide als vrijwilligers.

Het integreren van “normaal ontwikkelde” deelnemers en “speciale” deelnemers met een zorgvraag, zoals Paula, kan voor uitdagingen zorgen. In hoeverre geef je hun een speciale rol met extra begeleiding? Hoe zorg je dat er genoeg aandacht blijft voor de “gewone” deelnemers? Laat je het aan de groep weten dat ze “anders” zijn? Op deze vragen is er geen simpel antwoord. Bedenk van tevoren voor elke deelnemer hoe je hem of haar het beste kunt integreren in de groep. Houd het groepsproces goed in de gaten, zodat je kunt ingrijpen als dat nodig lijkt. Let op een goede sfeer waarin duidelijk is dat iedereen er mag zijn. En zie je dat iemand toch buiten de groep valt? Doe er dan actief iets aan. Naast “mentorschap”, zoals bij Karen en Paula, werken (kennismakings) spellen en vaste kleine teams die samen opdrachten uitvoeren en misschien samen verantwoordelijk zijn voor “hun” paard, heel goed. Op die manier kan een gemengde groep juist heel leuk en leerzaam zijn.

Heb aandacht voor de paarden. Blij, drukke kinderen die de hele dag om je heen rennen en van alles willen. Voor veel paarden is dit moeilijk en geeft stress! Zorg daarom dat er genoeg aandacht is voor het welzijn van de paarden. Dit hoeft geen extra werk op te leveren. Maak het onderdeel van je kamp, door aan de deelnemers les te geven over paardentaal en gedrag. Hoe kunnen ze zien of een paard ontspannen of gestrest is? Met welke energie kunnen ze een paard het beste benaderen? Hoe motiveren ze een paard om met ze samen te willen werken? Theorieles, paarden observeren en grondwerk zijn hiervoor heel erg waardevol. En ook nog ontzettend leuk – wie wil er nou geen paardenfluisteraar worden?

We hebben goede ervaringen met het geven van een vast paard voor de duur van het kamp. Het is aan de ene kant leuk voor de deelnemers die zo tenminste voor een paar dagen een eigen paard hebben, en tegelijkertijd zorgt het ook voor extra verantwoordelijkheidsgevoel tegenover het paard en het elkaar leren kennen op een dieper niveau. Je kunt dit effect nog versterken door de deelnemers opdrachten te laten uitvoeren die over dit paard gaan. Zo hebben onze deelnemers eens posters gemaakt over “hun” paard, die ze op de laatste dag aan de ouders hebben laten zien. Op de posters stond naast mooie tekeningen, de stamboom en ras, hoe groot en zwaar het paard is, wie zijn vrienden zijn in de kudde, wat zijn bijzondere talenten zijn, en waar het van houdt. Super leerzaam!

Is een paard ondanks de beste zorg en aandacht niet blij met zijn taken tijdens ponykamp? Kijk dan of je zijn taken kunt aanpassen of hem zelfs helemaal niet meer mee kunt laten doen. Het kan een teleurstelling zijn voor de



*Laat de deelnemers uitdagingen aangaan, maar neem hun grenzen in acht. Fotografie: Rosa van den Heuvel*

deelnemers als hun lievelingspony niet mee doet, maar het is tegelijk een heel waardevolle les over het wegcijferen van je eigen wensen en het zorgen voor een ander. Zo hadden we een keer een pony van een kennis geleend, om mee te doen aan kamp. Hij is normaal gesproken een allemansvriend, en vind het leuk om door kinderen vertroeteld te worden. Echter miste hij zijn eigen kudde heel erg, waardoor hij bij ons geen rust kon vinden. We hebben dit met de deelnemers besproken en geprobeerd om dingen aan te passen, door hem bijvoorbeeld samen met een andere pony, die hij al kende, in de paddock te zetten en hem alleen voor activiteiten in te zetten die hij normaal gesproken makkelijk vindt. Ondanks alle goede bedoelingen werd hij niet blijer en hebben we hem uiteindelijk terug naar huis gebracht. Alle deelnemers waren het ermee eens dat dit voor hem het beste was, ook al betekende het dat er minder paarden beschikbaar waren voor de activiteiten op kamp.

### **Creëer een veilige omgeving.**

Grote kans dat er kinderen zijn die nog nooit zo lang van huis weg zijn geweest, die een bepaalde oefening nog nooit gedaan hebben of die het in het algemeen spannend vinden tussen de paarden. Angst verpest niet alleen het plezier, maar belemmert ook het leren. Zorg daarom dat iedereen zich veilig voelt. Kennis over paardentaal en gedrag kan hier enorm aan bijdragen. Als je begrijpt hoe een paard zich gedraagt, waarom hij iets doet en hoe je ermee kunt omgaan, dan wordt het ineens veel minder spannend.

Maak duidelijk dat niets hoeft en dat iedereen 'nee' mag zeggen als hij iets niet aandurft. Neem de grenzen van de deelnemers te allen tijde in acht. Dat betekent uiteraard niet dat je iemand niet kan prikkelen en

uitdagen om uit zijn comfortzone te stappen. Zo was er Maja\*, die op de eerste dag van kamp niet in de buurt van de paarden durfde te komen en op de laatste dag in de crossweide een sprongetje durfde te maken. Alles wat we gedaan hebben was luisteren naar haar zorgen, langzaam, onder begeleiding en met veel uitleg steeds meer doen, en alleen een stap verder gaan als ze het zelf aangaf. Het is geweldig om te zien hoe iemand zo kan groeien in een korte tijd.

Een belangrijke factor is het geven van structuur. Neem van tevoren tijd voor een goede planning. Maak een duidelijk schema en zorg dat iedereen, zowel vrijwilligers als deelnemers, het kent. We bespreken elke ochtend en na elke pauze weer even wie wanneer en met wie, waar moet zijn en wat ze daar gaan doen. In gemengde groepen met "speciale" deelnemers is een duidelijke structuur nog belangrijker. Neem bijvoorbeeld Thirza\*, een meisje die in het dagelijkse leven veel last heeft van haar ASS. Ze raakt snel overprikkeld en als ze niet duidelijk weet wat van haar verwacht wordt, kan ze instructies niet meer opvolgen en zelfs agressief gedrag tonen. Ik heb daarom met haar al tijdens een individuele sessie voor begin van het kamp besproken hoe ponykamp precies werkt, wat we gaan doen, en welk gedrag verwacht wordt. We hebben besproken wat ze kan doen als ze het moeilijk vindt en ook de consequenties aangegeven voor als het niet lukt. Voor Thirza werkte deze aanpak heel goed. Ze kon uiteindelijk aan alle activiteiten deelnemen en zelfs, met wat extra begeleiding, onderdeel zijn van een team.

### **Wees zuinig op je vrijwilligers.**

Geen ponykamp kan zonder de hulp van vrijwilligers. Zij zorgen dat alles loopt, dat er genoeg aandacht voor

deelnemers en paarden is, en dat iedereen het naar zijn zin heeft. Een goede sfeer binnen de vrijwilligers is daarom absoluut onmisbaar. Laat hun voelen dat je ze waardeert, en zorg dat ze de tools en kennis hebben om hun taken goed te kunnen doen. Het kan heel nuttig zijn om verantwoordelijkheden te verdelen. Vaste vrijwilligers voor paarden en/of deelnemers kan zorgen voor net dat beetje extra aandacht. Heeft een vrijwilliger bijzondere talenten? Laat hun shinen door deze in te zetten. Zo hebben we hier een geweldig team van fotografen onder de vrijwilligers, hadden we al demonstraties in vrijheidsdressuur en menen, hebben vrijwilligers de leukste speurtochten bedacht, en hadden we workshops in yoga en taekwondo tijdens ponykamp.

## **Oefeningen**

Er zijn eindeloos veel spelletjes en oefeningen die je op ponykamp kunt doen. Wat je gaat doen is uiteraard afhankelijk van het thema van het kamp en de ervaring van de deelnemers. Toch zijn er een paar basisideeën, die je bijna altijd kunt gebruiken.

**Paardentaal.** Iedere ruiter zou eigenlijk iets moeten weten over paardentaal. Het leuke aan kinderen is dat ze vaak zelf nog heel alert zijn op de taal van het paard, en dat ze heel intuïtief met paarden communiceren. Maak hier gebruik van en duik de diepte in. Hoe communiceren paarden met elkaar en met ons? Combineer theorieles over paardentaal met praktische oefeningen en spelletjes.

Je kunt bijvoorbeeld foto's van paarden laten zien en de kinderen laten vertellen hoe het paard zich voelt. Hoe zie je of een paard blij of bang is? Hoe zie je of het pijn heeft? Je kunt samen naast de wei

zitten en observeren hoe de paarden met elkaar communiceren. En je kunt de kinderen met de paarden laten oefenen om hun lichaamstaal te gebruiken. Hoe reageert het paard als je jezelf groot of klein maakt, als je hem recht van voren benadert of in een bocht, als je met veel of met weinig energie naast hem loopt?

Wil je er eerst zelf meer over leren? Er zijn tegenwoordig steeds meer goede boeken over dit onderwerp. Aanraders vind ik persoonlijk het boek *Kalmerende Signalen* van Rachael Draaisma en het boek *Paardentaal* van Sharon Wilsie en Gretchen Vogel.

**Met elkaar oefenen.** Een heel nuttige en erg leuke manier van oefenen is het oefenen met elkaar, voordat je gaat oefenen met een paard. Je kunt bijvoorbeeld één deelnemer (het "paard") door een andere deelnemer (de "mens") aan een touw door een obstakelparcours laten leiden. De "mens" moet zijn lichaamstaal en het touw inzetten om het "paard" te leiden en richting en tempo aan te geven. Ze mogen niet met elkaar praten, behalve met woorden die ze ook tegen een paard zouden zeggen. Bij deze oefening wordt al snel duidelijk hoe vervelend het is om meegetrokken te worden of onduidelijke aanwijzingen te krijgen en ontdek je spelenderwijs hoe je het beter kunt doen.

Een andere leuke oefening is het teugelcontactspel. Daarbij wordt de ene deelnemer (het "paard") geblinddoekt, houdt zijn handen voor zijn hoofd en krijgt een stok (het "bit") tussen de vingers. Aan deze stok zijn touwen (de "teugels") vastgemaakt die de "ruiter", die achter het "paard" loopt, vasthoudt. De taak van de ruiter is nu om het paard met behulp van de teugels te sturen, ook hier weer zonder te praten. Of je op deze manier



*Het teugelcontactspel - hilariteit en aha-momenten gegarandeerd!  
Fotograaf: Brigitte Nijstad*

nou een dressuurproef "rijdt" of een obstakelparcours, hilariteit en heel veel aha-momenten zijn gegarandeerd!

Ook het aanleren van kunstjes in de vrijheidsdressuur kan je op deze manier heel goed met elkaar oefenen. Hoe leg je je paard uit wat je van hem wilt? Op welk moment ga je belonen? Hoe bouw je een oefening op zodat het paard gemotiveerd blijft?

Met elkaar oefenen is leuk en het zorgt ervoor dat je de oefening onder de knie hebt, voordat je het met een echt paard probeert. Als een ander mens jou niet begrijpt, hoe moet een paard je dan begrijpen?

Met elkaar oefenen helpt ook om de reacties van het paard beter te begrijpen. Nadat je gevoeld hebt hoe het is als iemand boos op je wordt, omdat jij hem niet begrijpt, of als iemand aan je touw of teugels trekt, zul je nog meer gemotiveerd zijn om aardig te zijn voor je paard.

**Evenwicht op het paard.** Ongeacht de discipline die je rijdt, evenwicht is de basis. Evenwichtsoefeningen kun je uiteraard op het paard doen, maar ook zonder paard zijn er heel veel leuke oefeningen. Je kunt oefeningen op de grond doen, maar ook op een schommel, een trampoline, een yoga bal, etc. Afgelopen zomer was een slackline bij ons het favoriete oefentoestel hiervoor.





*Evenwicht trainen met yogaballen. Fotograaf: Roos de Vlieg*

Evenwichtsoefeningen op het paard doe je het beste zonder teugels. Zet het paard aan de longeerlijn of laat iemand het leiden. Als het kan, gebruik dan een barebackpad i.p.v. een zadel voor meer uitdaging en bewegingsruimte. Mijn persoonlijke lievelingsoefening is de tuimelaar. Hierbij laat je de ruiter zachtjes van

voor naar achter (en van rechts naar links) schommelen. Opdracht is om te voelen wanneer je op je voeten, je neus of je billen zou landen, als iemand het paard wegtovert. Maak het moeilijker door de ruiter de ogen te laten sluiten, zijn armen opzij te steken (vliegtuigarmen) of naar een andere/snellere gang te wisselen.

Ook voltigeoefeningen zijn erg leuk om het evenwicht te oefenen. Dit hoeft niet moeilijk te zijn. Begin op een stilstaand paard (of een ton), en bouw de moeilijkheid langzaam op. Een leuk spel is om aan de deelnemers een foto van een (ingewikkelde) voltige oefening te laten zien en ze deze na te laten doen. Lukt dat? Probeer het dan met oefeningen voor twee of meer ruiters. Gebruik voor dit spel het liefst eerst een neppaard, om je paarden te ontzien.

Heb je alles goed gepland? Zijn de vrijwilligers geïnstrueerd? Zijn de paarden getraind voor hun taak en komen de deelnemers eraan? Dan heb ik nog een laatste tip voor je: Have fun! Voelt het weer net als in je leukste herinneringen? Dan ben je goed bezig.

Ik wens jullie allemaal fantastische ponykampen toe.

*\* De namen van de deelnemers zijn gewijzigd.*



*Elkaar kunstjes leren met de clicker, niet zo makkelijk als het lijkt. Fotograaf: Rosa van den Heuvel*

### Over de auteur:

Katja Mehlhorn is psycholoog en therapeutisch paardrijdinstru­cteur (Path Intl. en Horse Boy methode). Ze geeft les aan kinderen met en zonder hulpvragen en organiseert elk jaar bijzondere ponykampen. Ze woont met haar man, kat en hond, en een kudde van 7 paarden op een boerderij in Bedum, bij Groningen. [www.katjamehlhorn.nl](http://www.katjamehlhorn.nl)



## “Meekijken met de paardensportmasseur”

Sportmassage voor paarden, dat klinkt als een luxe ondersteuning voor topsportpaarden, toch? Maar niets is minder waar! Ieder paard kan baat hebben bij sportmassage. Het totale lichaamsgewicht van een paard bestaat voor 60% uit spieren en die spieren werken in ketens samen. Dus als er ergens in die spierketen iets niet goed functioneert, gaat een paard dat ergens anders compenseren. Dat compenseren leidt tot overbelasting van andere spieren en uiteindelijk tot nog verder gaande problemen in, banden, pezen, botten en gewrichten.

Compensatie van spierproblemen kan zich bij ieder paard voordoen, ongeacht het niveau van training, gebruik of discipline. Daarom is het belangrijk om een paard regelmatig te laten masseren. Een masseur kan tijdig spierproblemen opsporen en behandelen, waardoor grotere problemen voor de toekomst kunnen worden voorkomen. Door massage wordt namelijk het bindweefsel gerekt en gestrekt, waardoor spierverslevingen worden voorkomen. Maar dat is niet het enige voordeel van sportmassage. Naast de preventieve

werking, verbetert massage ook de bloedcirculatie in de spieren, wat weer bijdraagt aan een sneller herstel van blessures en ondersteunt bij de opbouw van spieren. Verder heeft sportmassage ook een positieve invloed op de circulatie van het lymfestelsel. Het lymfestelsel heeft op zijn beurt weer een belangrijke functie binnen het immuunsysteem en speelt ook een belangrijke rol bij het reinigen en herstellen van spierweefsel. Daarnaast heeft massage niet alleen een fysieke functie, maar zeker ook een mentale functie. Het paard krijgt

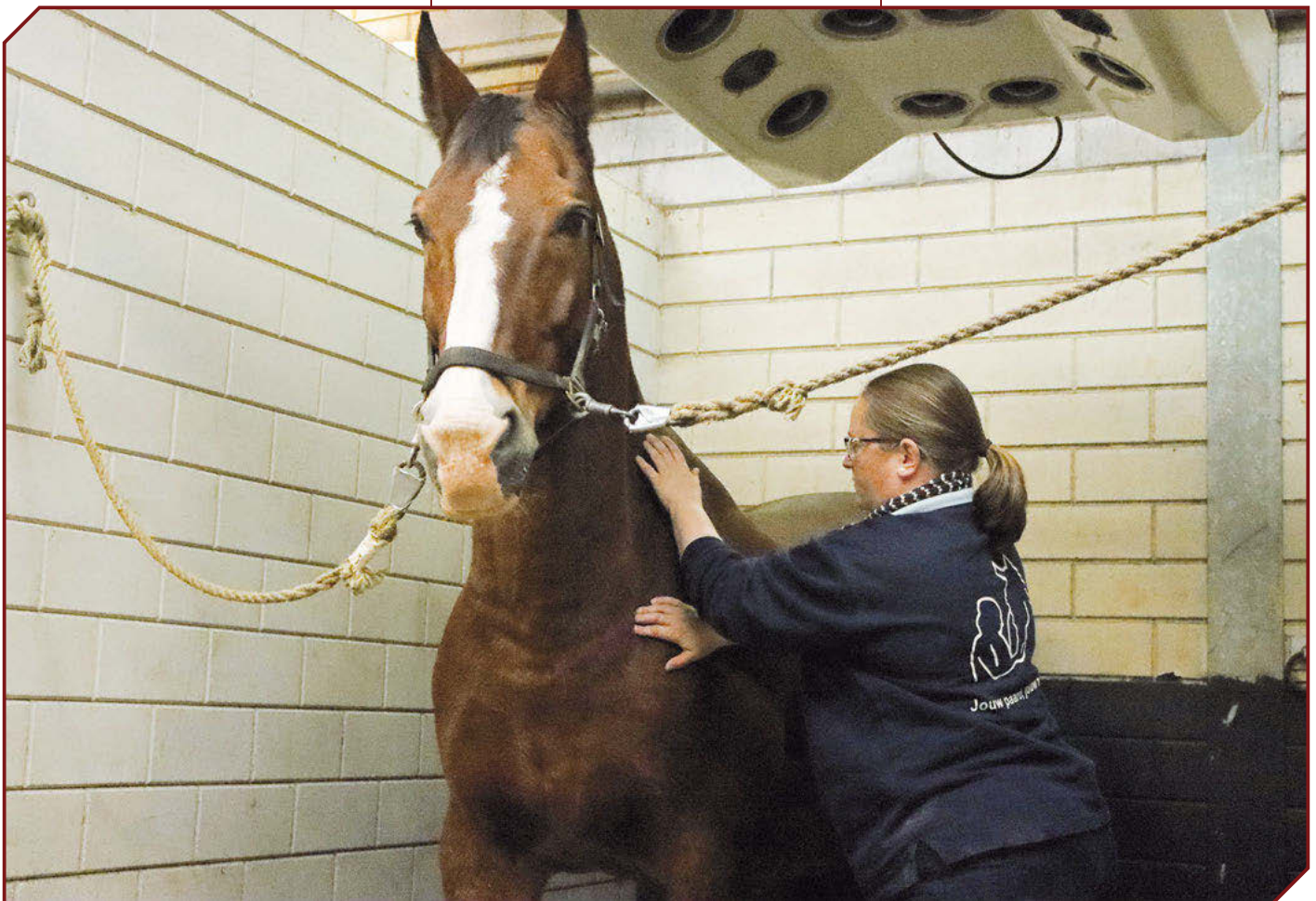
meer lichaamsbewustzijn en kan zich mentaal ontspannen. Kortom, een paard regelmatig laten masseren, biedt vele voordelen. Maar hoe verloopt zo'n massagebehandeling eigenlijk?

Vandaag heb ik een afspraak op het Nationaal Centrum Paardrijden Gehandicaptten in Arnhem om Wallie te komen masseren. Wallie loopt al een tijdje niet helemaal lekker en de dierenarts heeft na een grondig onderzoek niets kunnen vinden. Dus nu is de vraag of ik Wallie misschien verder kan helpen.

Voordat ik met mijn behandeling ga beginnen, neem ik altijd eerst een anamnese af, een uitgebreide vragenlijst. Hiermee probeer ik een beeld te vormen van de voorgeschiedenis van de problemen waar het paard mee te maken heeft. Een spierprobleem in de achterhand kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door problemen met het gebit of een slecht passend zadel. Dus ook deze factoren neem ik mee als ik een paard ga behandelen. Een masseur heeft altijd een holistische blik, want een spierprobleem staat nooit op zichzelf.

Wallie staat iets frans en bij deze beenstand zie je vaak strakke schouderpijnen en een overbelasting van de onderhalsspieren. Naast de afwijkende beenstand merk ik ook op dat er een duidelijk verschil in de bespieren zit tussen de zogenaamde onder- en bovenlijn. Wallie heeft een wat hollere rug. Massage in combinatie met de juiste training van de buikspieren kan helpen om de rug sterker te maken. Vervolgens ga ik Wallie palperen, dat wil zeggen het lichaam afvoelen. Hierbij ga ik op zoek naar warme of koude plekken, verdikkingen,

Na de palpatie volgt een bewegingsonderzoek aan de hand en soms ook nog aan de longeerlijn. Bij het bewegingsonderzoek kijk ik of het paard niet kreupel is. Een kreupel paard wordt in beginsel niet door een masseur behandeld. Bij kreupelheid gaat een paard altijd ergens compenseren. Dat wil je niet zonder meer ongedaan maken, omdat het weghalen van de compensatie de kreupelheid juist kan verergeren. Een kreupel paard moet daarom altijd eerst door een dierenarts worden gezien.



Na de anamnese bekijk ik Wallie in stand. Bij de beoordeling in stand kijk ik onder andere naar de beenstand. Een afwijkende beenstand zorgt voor een afwijkend bewegingspatroon en dus ook voor ander spiergebruik. Ook kijk ik of er ergens duidelijk over- of onderontwikkelde spieren zijn, want ook dat geeft informatie over hoe een paard zijn lichaam gebruikt.

spierknopen, etc. Warme plekken kunnen duiden op ontstekingen en dat is een contra-indicatie voor massage. Bij de palpatie van Wallie valt het vooral op dat hij erg slappe bilspieren heeft. Dit kan verschillende oorzaken hebben, waaronder een probleem in het gebied rondom heup en knie of een verkeerde manier van trainen.

Het bewegingsonderzoek is er niet alleen om vast te stellen of het paard kreupel is. Ik kijk ook naar het gehele bewegingspatroon. Hoe zet het paard zijn benen neer, is het paard links- of rechtsgebogen, beweegt het paard door zijn hele lichaam, of stopt de beweging ergens?

Uit het bewegingsonderzoek van Wallie blijkt dat hij linksgebogen is, hij maakt een scheppende beweging die passend is bij de franse stand die ik al had geconstateerd. En Wallie heeft duidelijk wat moeite met het gebruik van zijn rechter achterbeen.

Nu ik het beeld van Wallie compleet heb, mag hij eindelijk gaan genieten van zijn massagebehandeling. Op sommige momenten ontspant Wallie zich heerlijk door heel uitvoerig te gapen. Maar niet alle plekken vindt Wallie fijn, want wanneer ik de hals en de schouders aan het masseren ben, komt er regelmatig een keer een voorbeen door de lucht zwaaien om mij duidelijk te maken dat het daar toch wel een beetje gevoelig is. Het is tijdens een massagebehandeling dan ook heel belangrijk om goed op de signalen van het paard te blijven letten.

Een totale massagebehandeling duurt ongeveer een uur, maar na de massage zijn we nog niet helemaal klaar. De eigenaar krijgt dan namelijk altijd nog het advies om 10 minuten met het paard te gaan stappen om zo de afvalstoffen die zijn vrijgekomen af te voeren. Ook check ik zelf de beweging na afloop nog even om te kijken of er verbetering is opgetreden. Bij Wallie is het gebruik van het rechter achterbeen wel iets beter geworden na de massage.

Na afloop van de behandeling maak ik altijd een verslag voor de eigenaar van mijn bevindingen. Ook geef ik daarbij indien nodig aanvullende adviezen voor training, management of verdere behandeling. Massage moet altijd verbetering geven, het liefst al meteen na de eerste behandeling. Bij complexere problemen kan het nodig zijn om twee tot drie



behandelingen te doen voordat er verbetering optreedt. Maar als er ook dan nog steeds geen verbetering is opgetreden, dan is massage voor dat moment niet de aangewezen behandelingsmethode en moet er verder gekeken worden.

Een vakkundige masseur werkt altijd samen met andere behandelaars, zoals dierenartsen, zadelmakers, hoefsmeden, etc., want zoals ik eerder al schreef, moet een masseur een holistisch blik hebben en je kunt als masseur niet ieder probleem zelfstandig oplossen.

Wil jij je paard ook laten masseren? Neem dan eens een kijkje op [www.vpsn.nl](http://www.vpsn.nl) voor een goed gekwalificeerde paardensportmasseur bij jou in de buurt. De leden van de VPSN hebben allemaal een erkende opleiding gevolgd en tevens nog een toelatingstoets gedaan om toegelaten te worden tot de vereniging en daarnaast zijn zij verplicht om zich jaarlijks te laten bijscholen.

**De foto's zijn gemaakt door Jettie Roest**

### Over de auteur

Anita de Keijzer is het gezicht achter "Jouw paard, jouw zorg". In het dagelijks leven is ze al vele jaren werkzaam als paardrij-instructrice op diverse manegebedrijven en tijdens de lessen zag ze regelmatig paarden die net niet helemaal lekker in hun vel leken te zitten. Dit bracht haar er toe om eens verder te kijken dan alleen het geven van manegelessen.

In 2015 heeft ze daarom de opleiding tot paardensportmasseur afgerond aan het cursuscentrum Dierversorgung in Barneveld en daarna zijn er nog vele opleidingen en cursussen gevolgd, waaronder een aantal modules bij Massage Hippique in Weert en de opleiding tot craniosacraaltherapeut bij Praktijk Natuurlijk. En nog steeds leert ze er elke dag weer bij om paarden en hun eigenaren zo goed mogelijk te kunnen helpen.

Anita is aangesloten bij de Vereniging Paardensportmassieurs Nederland (VPSN), de erkende beroepsvereniging voor gediplomeerde paardensportmassieurs.

# Basiscommunicatie met paarden



Dit keer gaan we het hebben over 'overspronggedrag' ook wel coping strategie genoemd

Overspronggedrag is een niet logisch lijkend gedrag welke mensen en dieren kunnen laten zien in bepaalde situaties waar angst of overleving parten speelt. Het gaat bij coping of overspronggedrag over de wijze waarop het individu reageert op stress. Het vormt een belangrijke factor op individuele vatbaarheid van het dier en de daarop volgende mentale en fysieke staat van zijn. Zo zouden er op stress twee stressreacties zijn; de zogenoemde vecht-vluchtreactie en de reactie van het bevriezen.

Zo kennen we het allemaal wel dat een paard welke in een nieuwe omgeving is allereerst gaat rollen. Ook binnen de coaching gebeurt dit vaak meteen aan het begin, soms ook tijdens de coaching. Mensen redeneren dan vaak: 'Het paard rolt, hij voelt zich op zijn gemakje, is helemaal thuis'. Het tegendeel is hierbij vaak waar. Wat het paard in bovenstaande gevallen namelijk (meestal) doet is zichzelf op zijn gemak stellen. Hij probeert zichzelf dus eigenlijk op zijn gemak te stellen door te rollen.

Ook kan het zijn dat het paard heel stijf rechtop met gespitste oren en de boeg naar voren stil gaat staan

waarbij er een hoge energie is waar te nemen, toch staat hij stil. Het kan ook zijn dat een paard heel rustig stil gaat staan. Met het hoofd laag en relaxt naar de grond, terwijl hij eigenlijk probeert om zo min mogelijk prikkels te ontvangen. Door zichzelf te kalmeren omdat hij het eigenlijk spannend vindt dat hij met twee mensen in de bak staat, waarvan er een iemand nogal gespannen lijkt te zijn (paard voelt dit meteen aan, maar door zich af te zonder en zeer neutraal te bewegen probeert hij eigenlijk onopvallend deel te nemen). Ook flemen, het opsnuiven (opscheppen van geur met de neusgaten) en herkennen van geurtjes kan echt een soort kalmeringsgedrag zijn. Ook kan het gedrag zijn wat het paard heeft aangeleerd en waar het paard een gewoonte van heeft gemaakt.

Stalondeugden laten doelloze gedragingen zien als gevolg van stress, verveling of aangeleerd gedrag. De stalondeugden (weven, luchtzuigen) kunnen ook een vorm van kalmerend gedrag zijn waarbij het paard zichzelf probeert te kalmeren een beetje als een 'dwangneurotische' houding. Het kan ook een gevolg van gedrag zijn aan een medische aandoening, bijvoorbeeld een maaginfectie.

Zoals je ziet blijft het bij een paard (levende haven) altijd een complexiteit aan zaken om vast te stellen waar het gedrag vandaan komt. Is het bijvoorbeeld medisch, is het van mensen afkomstig, van andere paarden of heeft het paard een verandering in structuur gehad? Toch als je erop gaat letten kun je ervaren dat veel zaken wel goed terug te vertalen zijn. Blijf open en bewust met je paard omgaan en naar zijn gedrag kijken. Probeer niet meteen iets in te vullen maar neem 'waar'. Wat vertelt mijn paard op dit moment? Hoe zou hij zich voelen? Zijn echt goede vragen om hierbij in ogenschouw te nemen en het welzijn van je paard te kunnen verbeteren.

Tot slot, jij ziet jouw paard het meeste, wees dus zeer bewust om hem goed te blijven begrijpen, zonder onduidelijk te worden in jouw eigen non-verbale taal. Jouw paard kan namelijk niet zoveel met jouw (onder)zoekende houding in het moment zelf, wel als je hem op zijn gemak stelt en oplossingen biedt waardoor hij zich geliefd voelt en graag met jou samenwerkt.

*Tekst Rosa van Veen eigenaar  
Open2Contact*



*Foto:  
Nikki de Kerf*

# De evolutie

# van het menselijk brein

Hoe wordt bepaald hoe wij naar de wereld kijken en wat wij daarbij voelen? Hoe werken herinneringen en hoe wordt gedrag bepaald? Laten we eens wat dieper kijken naar de werking van ons brein. Hierna volgt een verkenning van de opbouw, de ontwikkeling en de werking van ons driedelig brein.

In mijn vorig artikel schreef ik over neuroplasticiteit, het aanpassingsvermogen van onze hersenen. Neuroplasticiteit vormt de essentie in de evolutie van het menselijk brein. Onze hersenen vormen voortdurend nieuwe neuronencircuits die sterker worden als onderliggende prikkels vaker doorkomen. Hierdoor vormen zich nieuwe hersenstructuren en worden we beter in denken, ervaren en doen.

Ons brein is door de miljoenen jaren heen geëvolueerd en bestaat uit drie delen die qua functionaliteit flink van elkaar verschillen. Het meest oude brein is het reptielenbrein of oude brein. Dit deel van de hersenen is opgebouwd uit de hersenstam en de kleine hersenen. Dit brein regelt vooral primaire functies als hartslag en ademhaling. Later in de evolutie ontwikkelde zich een geheel nieuw deel in onze hersenen, het limbisch systeem of hormonale brein. Het limbisch systeem maakte een grotere verscheidenheid mogelijk aan emotionele prikkels. En maakte het mogelijk om op grond van deze emotionele prikkels beslissingen te nemen. De laatste erfenis uit de evolutie is de buitenste schil van onze hersenen,

de cortex, waarmee wij in staat zijn om meer rationele afwegingen te maken, het denken. Met dit deel van de hersenen ontwikkelden wij voorstellingsvermogen, ruimtelijk inzicht en konden wij complexere vraagstukken analyseren.

## De opbouw en werking van het drievoudige brein

Om in de beginperiode van de mensheid te kunnen overleven moesten de oude hersenen (reptielenbrein), ingesteld op vechten, vluchten of bevriezen, honderden miljoenen jaren evolueren om gevoelens en familiebanden te kunnen ervaren (limbisch systeem of zoogdierenbrein) en later om voorstellingen te creëren (neocortex) met als laatste de prefrontale kwabben om al deze functies van de hersenen met elkaar te integreren. Neurale netwerken verbinden zo het reptielenbrein, het limbisch systeem en de cortex met elkaar.

**Het reptielenbrein** ervaart de dingen instinctief en reageert razendsnel als we ons bedreigd voelen of in gevaar verkeren. Het wordt gedreven door angst vanuit drie zorgen; eten, paren en gegeten worden. Het reptielenbrein gedraagt zich territoriaal en is een soort automatische piloot. Het is volledig gericht op spontane gewaarwordingen uit de omgeving. Het ontvangt signalen via onze zintuigen en stuurt signalen naar andere delen van de hersenen. Het reptielenbrein focust op vechten, vluchten of dood houden en ontwikkelde later met behulp van

de neocortex optimale motorische vaardigheden (cerebellum of kleine hersenen).

**Het limbische systeem** is een groep structuren in de hersenen die betrokken is bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Het is (evolutionair gezien) een van de oudere delen van de hersenen maar bevat ook enkele nieuwere structuren. Het limbische systeem, ook wel het emotionele of hormonale brein genoemd, ligt over het reptielenbrein heen en reguleert fundamentele emoties (angst, genot, pijn, woede, vreugde) en drijfveren (seks, honger, dominantie, voortplanting). Het voegt intuïtie toe aan het reptielenbrein, op het vlak van relaties en emoties. Het voegt ook gevoelens toe als het verlangen de beste te zijn, het meeste te hebben, bijzonder te zijn of aardig gevonden te worden. Het limbische systeem vormt een meer sociaal gericht overlevingsmechanisme vanuit verzorging en binding en oefent een enorme invloed uit op ons gedrag. Het limbisch systeem regelt hoe onze emoties tot uiting komen en geeft ons besef van onze innerlijke wereld. Van het bewustzijn ervaren we twee aspecten, namelijk bewust zijn van onze omgeving en zelfbewustzijn, wat zowel bij mensen als dieren is vastgesteld (spiegeltest). Het limbisch systeem kan de cortex domineren. De cortex daarentegen is voortdurend in de weer met het dempen van emotionele prikkels en raakt na ca. 3 uur vermoeid.

**De cortex** speelt een sleutelrol in hogere hersenfuncties als denken en handelen. Dit deel van de hersenen is verdeeld in een linker deel en een rechter deel verbonden door een brug, een dikke band van zenuwbundels. De neocortex is de vierde en jongste hersenstructuur in onze evolutionaire ontwikkeling en maakt ons uniek menselijk. Het heeft zes laagjes gevormd, de meest recent toegevoegde neuronencircuits schenken ons lineair en abstract denken in symboolsystemen en het objectief waarnemen, het vertalen van informatie uit de buitenwereld tot voorstellingen en gedachten. De neocortex draagt informatie over aan de hersenen in hun geheel en aan het lichaam, en bepaalt onze persoonlijkheid en individualiteit. De rechter hersenhelft zorgt voor visuele, ruimtelijke en holistische functies en die van verbeelding en heeft een directe verbinding met het limbisch systeem en het reptielenbrein. De linker hersenhelft zorgt voor onze logische, linguïstische (taalgebied van Broca/Wernicke) en lineaire vermogens zoals het nuchtere verstand, objectief beoordelingsvermogen. Tijdens het verwerken van taal is het korte termijn geheugen belangrijk, het wordt aangestuurd door de prefrontale cortex in nauwe samenwerking met de hippocampus. De hippocampus is onderdeel van het limbisch systeem en is gespecialiseerd in het combineren van informatie uit diverse zintuigen tot een coherent plaatje dat wordt opgeslagen in het geheugen. Dit plaatje bevat dan context, emoties en overtuigingen. Over het algemeen verplaatsen emotionele gedachten zich vanuit het limbisch systeem, via de rechter hersenhelft naar de linker hersenhelft. Door het integreren van beide helften ontwikkelen we het vermogen tot het maken van strategische plannen en brede organisatorische

vaardigheden. We zijn zo in staat om intuïtie en rationele afwegingen met elkaar te verbinden.

**De prefrontale neocortex (PFC)** vormt verbindingen die alle hersenen als één geheel laat samenwerken. De PFC staat centraal in de regulering van andere hersengebieden en is verantwoordelijk voor onze impulscontrole, complex gedrag, planning en organisatie, wikken en wegen. Bijvoorbeeld ongewenst sociaal gedrag bij jonge mensen wordt in verband gebracht met de late ontwikkeling van de prefrontale cortex die impulsief gedrag in toom houdt en moreel gedrag bevordert. De PFC zorgt ervoor dat je je als sociaal aangepast persoon gedraagt (D. Swaab, Wij zijn ons brein). Waarbij ethiek voortkomt uit onze oeroude sociale instincten die erop gericht zijn dat te doen wat de groep niet schaadt (Darwin). De PFC koppelt emoties aan opvattingen, reageert op sociale signalen en remt impulsieve egoïstische reacties af. De PFC staat centraal bij het nemen van beslissingen bij morele dilemma's.

Emoties van anderen nemen we bewust waar door middel van spiegelneuronen (voorste deel van de hersenen en in andere delen van de hersenschors). Het kijken naar gedrag stimuleert bijvoorbeeld dezelfde hersencellen die geactiveerd worden als je zelf die beweging uitvoert. Zij maken ook mogelijk dat je kunt invoelen wat de ander voor emoties meemaakt en dat je je dit kunt voorstellen.

Iedere nieuwe ontwikkeling van de hersenen is in de evolutie ontstaan uit de interactie van de vroege mens met zijn voortdurend veranderende omgeving (Bron: Breingeheim Patt Lind-Kyle). Onderzoek heeft uitgewezen dat er een verband is tussen de ontwikkeling van de hersenen en de omvang en de

complexiteit van de sociale groep waarin de mens leefde (Machiavelli-hypothese). Volgens dr. Claire Graves is de grootste uitdaging van de mens, het leren omgaan met de sociale systemen die de mens zelf creëert. Hoe goed de mens daarin is hangt samen met de ontwikkeling van onze coping strategieën. Dit zijn strategieën in ons denken als antwoord op veranderingen in het sociale systeem. De ontwikkeling van coping strategieën hangt weer samen met onze persoonlijkheid, de drijfveren en talenten waarover wij beschikken. Niet iedereen is even goed toegerust om antwoorden te vinden op veranderingen in het sociale systeem. Mogelijk een reden dat de mens vroeg in de evolutie zijn toevlucht zoekt tot de groep. De veiligheid van de kudde.

*Rolf Scheerder*



*Meesters van Schier is een bureau dat de sensitiviteit van paarden in zet bij het werken aan gedragsveranderingen, individueel en in teams. Meer lezen over Meesters van Schier kan op [www.meestersvanschier.nl](http://www.meestersvanschier.nl).*

# Kijkje in de keuken



## STICHTING PAARDRIJDEN VOOR GEHANDICAPTEN IN HET ZADEL

In 1996 is Stichting Paardrijden Gehandicapten (SPG) In het Zadel opgericht. Het officiële ontstaan van de stichting kwam mede doordat in de regio Kennemerland een revalidatiecentrum (Heliomare) en mytyschool gevestigd waren. Medewerkers van deze twee organisaties merkten dat het paardrijden verbetering gaf bij een aantal kinderen en wilden hier meer mee doen. Daarmee is een langdurige samenwerking met Heliomare Onderwijs ontstaan. Al voor de oprichting van de stichting werden er bij Ruitersportcentrum (RSC) De Schimmelkroft in Heemskerk lessen gegeven aan ruiters die niet in de reguliere lessen mee konden. Dit op initiatief van de eigenaar van de manege, een IPG-instructeur. Deze ruiters zijn vervolgens bij SPG In het Zadel ondergebracht. Sommige van onze ruiters helpen daarnaast mee als vrijwilliger. Ze poetsen, begeleiden paarden of helpen met de tuigage. Er is een trouwe groep vrijwilligers van ongeveer 60 personen zich al jaren belangeloos inzetten. Ook bij de ruiters is er een vaste kern die al meer dan 20 jaar rijdt.



*Foto landgoed Marquette, onderdeel van het bos, met ruiter.*

### Locatie

Wij huren op maandag de locatie, de paarden en de instructie van RSC De Schimmelkroft. De manege eigenaar is een groot voorstander van onze stichting en helpt ons waar het kan. De stichting heeft zelf geen paarden, wij bieden de mogelijkheid aan voor het paardrijden. Daarnaast zorgen wij voor de diverse hulpmiddelen zoals zadels, aangepaste teugels, tillift en vrijwilligers. Geen vrijwilligers, geen lessen. Zo simpel is het. Als het weer het enigszins toelaat lopen wij door het bos dat tegenover de manege ligt. De ruiters vinden het geweldig, maar ook de paarden genieten van een rondje door het bos. Aan het eind van het seizoen organiseren wij de zogenoemde "Duindag". Dit is de

laatste lesdag waarbij onze ruiters als afsluiting van het seizoen met ruituigen door de duinen rijden.

### Lessen

In de ochtend worden vier lessen van drie kwartier gegeven aan de leerlingen van Heliomare Onderwijs. Hieronder zijn ruiters met zowel een zware lichamelijke als geestelijke beperking. Daarbij bieden wij in speciale gevallen ook backriding aan. Backriding wordt alleen aangeboden aan die kinderen waarvan de therapeute verwacht dat er verbetering optreedt bij de kinderen door de bewegingen van het paard. Wij hebben een zeer ervaren ruiter die achter het kind zit op een speciaal dek (pad).





Het totale gewicht proberen wij zo laag mogelijk te houden, zodat het paard niet teveel wordt belast. Op dit moment hebben wij twee kinderen die beiden een kwartiertje backriding krijgen. Ze genieten hier geweldig van. Bij de groep van Heliomare Onderwijs zijn ruiters die 3 vrijwilligers nodig hebben tijdens de les. Er is altijd een fysiotherapeute en docent (lichamelijke opvoeding) aanwezig. Niet alle 'ruiters' rijden, een klein aantal komt mee om ervaringen op te doen. Denk hierbij aan voelen, horen en ruiken. Eén leerling loopt mee in een vorm van stage. Hij helpt met op- en afzadelen en allerlei klussen die er zijn in en rond een manege. Daarbij krijgt hij een op een begeleiding van een vrijwilliger.

In de middag worden zes lessen van drie kwartier gegeven aan particuliere ruiters. Iedere lesgroep bestaat uit maximaal 6 ruiters. In totaal hebben wij over de hele dag ongeveer 45 ruiters variërend in leeftijd van 6 tot ruim 73 jaar.

Wij werken met een vaste IPG-instructeur en drie IPG-instructeurs die beschikbaar zijn bij vakantie en ziekte. De eigenaar van de manege is een groot voorstander van onze doelstelling en werkt hier ook actief aan mee. Zo houdt hij bij de aanschaf van nieuwe paarden en pony's ook rekening met

onze ruiters. Zo'n ondersteuning is natuurlijk geweldig. Er zijn ongeveer 15 paarden/pony's beschikbaar die wij inzetten bij onze lessen.

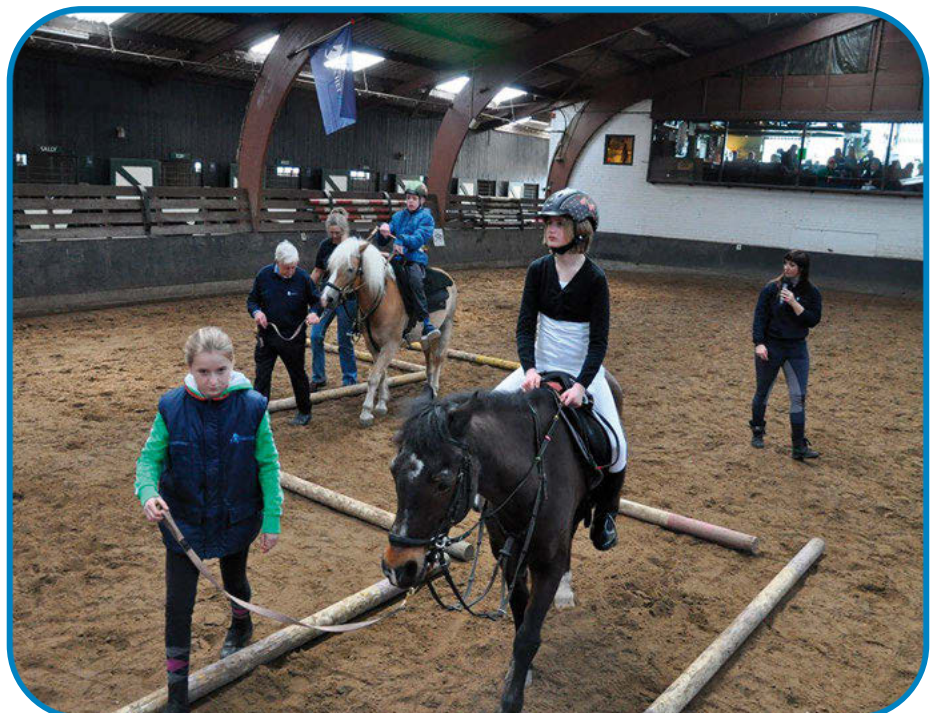
### Tarieven

Wij sturen twee keer jaar een factuur naar de ouders/verzorgers. Het tarief voor een junior ruiter (tot 18 jaar) is 494 euro per jaar. Voor een senior ruiter is het 653 euro. Sommige ouders betalen per maand of per kwartaal. Een gemiste les wordt niet gecompenseerd, wel is het mogelijk bij langdurige afwezigheid door ziekte een regeling te treffen.

### Wedstrijden

Twee keer per jaar wordt een aangepaste wedstrijd (met jury) voor paardrijden georganiseerd. Daarnaast organiseren wij één keer per jaar een demonstratie dag. Alle ruiters kunnen dan hun familie, verzorgers en/of vrienden laten zien wat ze geleerd hebben. De ruiters krijgen ook dan een protocol en een rozet. Helaas zijn door corona alle extra evenementen komen te vervallen.

*Foto's: demonstratiedag*



# Is paardenwelzijn een hindernis voor een zorgmanege?

*Dierenwelzijn wordt steeds belangrijker binnen de Nederlandse samenleving. Een sector waarin veel ontwikkelingen plaatsvinden rondom het inzetten van dieren is de zorgsector. Deze dieren worden ingezet ten behoeve van het welzijn van de mens, maar dit kan risico's met zich meebrengen als het gaat om het welzijn van de dieren. Vanuit deze invalshoek is er door ons, als Diermanagementstudenten van Hogeschool Van Hall Larenstein, een afstudeeronderzoek uitgevoerd met betrekking tot paardenwelzijn in de zorgsector. In opdracht van Stichting CAP is onderzocht wat er nodig is voor een zorgmanege om het Keurmerk Paard en Welzijn (KPW) te behalen en wat hiervan de invloed is op de dienstverlening van een zorgmanege. Stichting CAP is een zorgmanege waar mensen met een beperking de mogelijkheid krijgen om activiteiten met paarden te ondernemen zoals het verzorgen van de paarden, paardrijden, huidbedrijven et cetera. Een mogelijke manier voor Stichting CAP om te laten zien dat zij aandacht besteedt aan dierenwelzijn is door zich aan te sluiten bij het KPW.*

Het KPW is een keurmerk dat zich inzet om het welzijn van het gehouden paard in Nederland steeds verder te verbeteren. Om het paardenwelzijn te verbeteren deelt het KPW nieuwe kennis en ontwikkelingen zodat er bewustwording gecreëerd wordt over het belang van paardenwelzijn. Het doel is om hiermee het verbeteren van paardenwelzijn te stimuleren. Om het KPW op grotere schaal toe te passen is in 2018 een nieuwe versie van het keurmerk opnieuw geïntroduceerd in de hippische sector. Het keurmerk geeft hippische bedrijven de mogelijkheid om het KPW en het KPW plus te behalen. Het KPW wordt toegekend wanneer het bedrijf voldoet aan de gestelde eisen en criteria. Voldoet een bedrijf aan strengere eisen op het gebied van vrije beweging, meer sociaal contact en grotere boxen, dan wordt het KPW plus toegekend.



[WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL](http://WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL)

Om antwoord te kunnen geven op de vragen van Stichting CAP is er een literatuuronderzoek uitgevoerd om erachter te komen welke eisen en criteria het KPW stelt aan een hippisch bedrijf. Vervolgens zijn er interviews afgenomen met

hippische bedrijven die het KPW al behaald hebben. Op deze manier is achterhaald wat de invloed van het behalen van het KPW is op de dienstverlening van hippische bedrijven. **Met behulp van de resultaten is er een SWOT-analyse gemaakt voor een zorgmanege met het KPW.**

Het meest opvallende resultaat uit het onderzoek is dat vier van de vijf geïnterviewde bedrijven géén aanpassingen hebben gedaan om het KPW te behalen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat bedrijven die het KPW behaald hebben vóór het aanvragen al veel aandacht besteedden aan dierenwelzijn. Bedrijven geven aan dat zij geen verschil hebben gemerkt in de dienstverlening vóór en ná het behalen van het keurmerk. Eén van de bedrijven heeft een aanpassing gedaan op het gebied van ruwvoergift. Dit bedrijf is overgestapt naar het onbeperkt aanbieden van ruwvoer. Verschillende bedrijven geven aan dat paarden rustiger zijn in de omgang wanneer zij voldoende ruwvoer tot hun beschikking hebben. Voor de dienstverlening is dit gunstig, omdat een rustig karakter bij paarden op een zorgmanege in de meeste gevallen gewenst is. De keerzijde van de medaille is dat het

onbeperkt ruwvoeraanbod de kans op overgewicht vergroot vanwege te rijk ruwvoer. Daarnaast is de fysieke inspanning op zorgmaneges voor paarden conditioneel minder zwaar, wat ook de kans op overgewicht vergroot. Op zowel het gebied van voeding als de inzet van paarden op een zorgmanege is de kans op overgewicht groter waardoor dit een aandachtspunt voor een zorgmanege is, omdat deze factoren elkaar beïnvloeden.



Een veelvoorkomende uitspraak van respondenten is: "Wanneer paarden worden gehouden op de manier zoals het KPW dit voorschrijft worden paarden mentaal en fysiek fitter." Mentaal en fysiek fitte paarden leveren betere prestaties en zijn beter in te zetten in de dienstverlening. Verder ervaren hippische bedrijven met het KPW vooral dat het behalen van het keurmerk voordelen heeft naar de buitenwereld toe. Zo wordt aangegeven dat het KPW

een positieve aantrekkingskracht heeft op klanten. Door het behalen van het KPW laat je zien dat je aandacht besteedt aan dierenwelzijn. Stichting CAP geeft ook aan dat zij merkt dat sponsors en donateurs kijken naar keurmerken en dat een bedrijf hierdoor bewuster over kan komen. Als hippisch bedrijf in de zorgsector kan je jezelf onderscheiden omdat er op dit moment nog weinig zorgmaneges zijn die het KPW behaald hebben.

De conclusie van het onderzoek is dat het behalen van het KPW geen "hindernis" hoeft te zijn voor een zorgmanege. Wanneer een bedrijf kan voldoen aan de eisen en criteria wordt vanuit dit onderzoek geadviseerd om het KPW te behalen. Als dit niet mogelijk is kan een bedrijf ook kijken aan welke eisen en criteria het wel kan voldoen om op deze manier aandacht te besteden aan dierenwelzijn.

*Kim van den Berg en Desiree van Groesen  
Hogeschool Van Hall Larenstein*



## SWOT-analyse

Sterktes (Strengths)	Zwaktes (Weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Voeding</u> Door de ruwvoerbeschikking op een dag zijn de paarden gemakkelijker in de omgang</li> <li>• <u>Gedrag</u> Mentaal fitte paarden leveren betere prestaties</li> <li>• <u>Gezondheid</u> Het uitgebreider monitoren van de gezondheid van de paarden zorgt voor meer controle op de gezondheid. Fysiek fitte paarden leveren betere prestaties en zijn beter voor de dienstverlening van een zorgmanege</li> <li>• <u>Inzet van paarden</u> Het KPW stelt eisen aan de maximale inzet van de paarden. Deze maximale eisen zorgen ervoor dat paarden niet overbelast raken, wat bijdraagt aan een beter dierenwelzijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Voeding</u> Door de ruwvoerbeschikking is de kans op overgewicht bij paarden groter</li> <li>• <u>Gedrag</u> Niet ieder paard is geschikt voor het werk op een zorgmanege. Met het KPW moet je hierop anticiperen wat in sommige gevallen kan betekenen dat dit paard niet meer ingezet mogen worden in de dienstverlening. Hierdoor moet er een nieuw paard aanschaf om de dienstverlening te kunnen blijven voortzetten</li> <li>• <u>Gezondheid</u> Paarden die fysiek niet fit zijn, kunnen (tijdelijk) niet gebruikt worden voor de dienstverlening</li> <li>• <u>Inzet van paarden</u> Door minder fysieke inspanning is de kans op overgewicht bij paarden groter</li> </ul>
Kansen (Opportunities)	Bedreigingen (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je hebt een hoger niveau van dierenwelzijn door het KPW, wat voordelig is aangezien dierenwelzijn steeds belangrijker wordt in de maatschappij</li> <li>• Je kan je onderscheiden van andere bedrijven in de zorgsector, omdat weinig bedrijven het KPW behaald hebben</li> <li>• Het KPW kan samenwerken met andere hippische keurmerken (zoals FNRS, KNHS etc.), wat kan zorgen voor meer bekendheid rondom het KPW</li> <li>• Ervaring is dat sponsors kijken naar keurmerken, waardoor je over komt als een professioneler bedrijf</li> <li>• Het KPW zorgt voor een positieve uitstraling, waardoor meer klanten getrokken kunnen worden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het KPW is nog niet zo bekend, waardoor de buitenwereld zich nog niet bewust is van het bestaan van het KPW</li> <li>• Door negativiteit rondom het KPW kan het zijn dat het imago van het KPW wordt aangetast</li> <li>• Steeds meer bedrijven gaan het KPW halen waardoor het bedrijf minder onderscheidend is</li> <li>• Bedrijven die het KPW behalen sluiten een overeenkomst af voor minimaal drie jaar met het KPW. De kosten van het KPW zijn hoog en komen jaarlijks terug. Er moet dus geld apart gehouden worden om het lidmaatschap te betalen</li> </ul>

# Keurmerk Paard en Welzijn; iets voor u?

*Geschreven door Anita de Keijzer, bestuurslid Stichting Welzijn Paard*



# KPW

[WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL](http://WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL)

Het doel van het Keurmerk Paard en Welzijn (KPW) is om het welzijn van de gehouden paarden in Nederland steeds verder te verbeteren. KPW richt zich daarbij voornamelijk op de houderij van paarden, dus huisvesting en management, en deels op het gebruik van paarden.

Het KPW is opgezet voor alle vormen van paardenhouderij, van klein tot groot en zowel hobbymatig als commercieel. Dus ook FPG-maneges en zorgboerderijen die met paarden werken, kunnen in aanmerking komen voor het keurmerk.

KPW moet gezien worden als hulpmiddel om de eigenaren van paarden en paardenbedrijven handvatten te geven om het welzijn van de paarden indien nodig verder te verbeteren dan wel verder te optimaliseren.

Voor het Keurmerk wordt het paardenwelzijn geëvalueerd volgens de vier uitgangspunten van het Welfare Quality® systeem:

1. Goede voeding
2. Goede huisvesting
3. Goede gezondheid
4. Gepast gedrag

De procedure om in aanmerking te komen voor het Keurmerk Paard en

Welzijn bestaat uit vier onderdelen.

De eerste stap is het aanmelden voor de keuring door middel van het sturen van een email naar [info@keurmerkpaardenwelzijn.nl](mailto:info@keurmerkpaardenwelzijn.nl). Na aanmelding ontvangt u een vragenlijst die u dient in te vullen en retour te sturen. Hierbij dient tevens een globale plattegrond met de stalafmetingen te worden bijgevoegd. Daarna wordt in overleg met u een inspectie ingepland.

Deze inspectie wordt uitgevoerd door ervaren paardendierenartsen die extra opgeleid zijn om een eenduidige beoordeling te kunnen geven volgens de criteria van het KPW. Tijdens de inspectie wordt er samen met de stalhouder een ronde over het bedrijf gemaakt om een algemene indruk te krijgen, waarbij gekeken wordt naar de in het Keurmerk aangewezen algemene factoren rondom het paard die van invloed kunnen zijn op het welzijn. Zo wordt er gekeken naar de algemene veiligheid op het terrein, de omheiningen van de weides en paddocks worden bekeken, kwaliteit van de bodem van de rijbanen en paddocks, etc. Naast de algemene veiligheid wordt er nog specifiek gekeken naar het voermanagement, de drinkwatervoorziening, de hoeveelheid dagelijkse beweging

die de paarden krijgen en het stalklimaat. Ook worden er steekproefsgewijs enkele paarden individueel beoordeeld in stand en aan de hand in stap en draf om de fysieke gesteldheid te beoordelen. Hierbij wordt rekening gehouden met het "werk" dat het paard doet.

Ten slotte wordt er een eindwaardering vastgesteld en schrijft de inspecteur een kort verslag over het bedrijf. De eindrapportage wordt binnen zes weken aan het bedrijf verstuurd en geeft een overzicht van de inspectie, de goede punten van het bedrijf en de eventuele verbeterpunten. Ook worden waar mogelijk adviezen gegeven over hoe punten die nu onvoldoende zijn mogelijk kunnen worden verbeterd. Als het totale welzijn op basis van alle beoordeelde factoren voldoende is, wordt het Keurmerk Paard en Welzijn toegekend. Er wordt dan een overeenkomst gesloten tussen het bedrijf en Keurmerk Paard en Welzijn en vervolgens krijgt het bedrijf een KPW-bord om aan de gevel te bevestigen. Wanneer er aan extra aanvullende eisen wordt voldaan, is het mogelijk om ook het Keurmerk Paard en Welzijn plus toegekend te krijgen. Na toekenning van het KPW wordt het bedrijf na ongeveer 1,5 jaar opnieuw gekeurd, na toekenning van KPW plus na 2,5 jaar.

Voor meer informatie over het Keurmerk en het aanvragen van een inspectie, kunt u een kijkje nemen op [www.keurmerkpaardenwelzijn.nl](http://www.keurmerkpaardenwelzijn.nl).

# Grensoverschrijdend gedrag,

## VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

We hebben gezamenlijk de verantwoordelijkheid om een veilige en positieve sportomgeving te creëren en om te handelen als het mis gaat.

Onder seksuele intimidatie wordt verstaan: **enige vorm van ongewenst verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag met een seksuele connotatie (duiding) dat als doel of gevolg heeft dat de waardigheid van de persoon wordt aangetast, in het bijzonder wanneer een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie wordt gecreëerd.**

Incidenten en meldingen in de sport rondom seksuele intimidatie variëren van verbale intimidatie (seksuele dingen roepen naar iemand) en niet-functionele of ongewilde aanrakingen (masseren waar het niet nodig is bij een blessure) tot aanranding, verkrachting en langdurig seksueel misbruik.

Bij grooming gaat het over langdurige trajecten waarbij kinderen bevriend raken met een volwassene waarna er op een moment misbruik plaatsvindt. De laatste jaren zijn sociale media en filmen vaker onderdeel van een incident.

### Preventiebeleid en voorlichting

Is de vereniging actief bezig met preventiebeleid en voorlichting? Weet iedereen wat te doen als het iets misgaat? Hebben jullie al een VOG aangevraagd? Wat doe jij aan een veilig sportklimaat?

Eén op de acht sporters heeft te maken met seksuele intimidatie. De meerderheid hiervan zijn kinderen onder de 16 jaar. Andere kwetsbare groepen zijn sporters met een beperking, LHBT en topsporters.

### Belang meldplicht

NOC\*NSF onderstreept het belang van de meldplicht voor bestuurders en begeleiders om vermoedens van seksuele intimidatie te melden aan de eigen sportbond of het Centrum Veilige Sport. We roepen je op deze meldplicht bekend te maken bij jouw collega-bestuurders, maar ook bij de begeleiders binnen jouw vereniging.

Het melden van een incident door de bestuurder ontslaat hen niet van

correct afhandelen van het incident. De melding wordt in het landelijk Case Management Systeem van de sport opgeslagen.

### Hoor- en wederhoor

Het kan zijn dat je melder of een beschuldigde moet spreken over een melding, dat noemen we hoor- en wederhoor. Er kan onrust ontstaan door geruchten en het is aan jou om dit in goede banen te leiden en verstandig met communicatie om te gaan. Bespreek het incident met je sportbond of met ons om zo de juiste stappen te ondernemen.

### High 5! Op naar een veilige sportcultuur



Deze tool is bedoeld voor sportbestuurders en vrijwilligers van sportverenigingen en helpt om op een laagdrempelige en eenvoudige manier inzicht te krijgen in wat een vereniging kan doen om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Op [centrumveiligessport.nl](http://centrumveiligessport.nl) vindt je het 5 stappen plan met tips om het sportklimaat binnen je vereniging te optimaliseren.

### **De vraag is: hoe regel je dat als bestuur?**

Als bestuur ben je verantwoordelijk voor een veilige sportvereniging. Dit is een vereniging waarin sportplezier centraal staat: er is geen ruimte voor agressie, intimidatie en seksueel grensoverschrijdend gedrag. De vraag is: hoe regel je dat als bestuur?

#### **Zet het op de agenda van het bestuur**

Reserveer tijd tijdens de bestuursvergadering om te praten over het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag. Inventariseer hoe de bestuursleden tegen dit onderwerp aankijken.

Als bestuur kun je veel doen om grensoverschrijdend gedrag binnen de sportvereniging te voorkomen. Bijvoorbeeld: een heldere visie opstellen, een risico-inventarisatie uitvoeren, vrijwilligers trainen en omgangsregels opstellen.

Moet je als bestuur optreden?

**Ja, een bestuur hoort op te treden als er sprake is van grensoverschrijdend gedrag.** Dat doe je immers ook als er regels op het veld worden overtreden, dan krijgt iemand een rode kaart. Hiermee laat je zien dat dit niet mag in de wedstrijd.

#### **Wat is jullie visie en doel?**

Stel een visie en doelen op. Zo maak je als bestuur duidelijk waarom jullie

een veilige sportvereniging willen. Gebruik zo nodig het format voor de visie en doelen.

#### **Stel een vertrouwenscontactpersoon (VCP) aan**

Een vertrouwenscontactpersoon (VCP) biedt leden de mogelijkheid om in vertrouwen te praten over grensoverschrijdend gedrag.

Bij de vertrouwenscontactpersoon kunnen leden terecht voor een vertrouwelijk gesprek. Dat kan gaan over pesten, seksuele intimidatie, agressie of discriminatie. De vertrouwenscontactpersoon helpt daarnaast het bestuur om intimidatie in de club te voorkomen.

Voor een vertrouwenscontactpersoon is een functieprofiel opgesteld. Een training is essentieel.

#### **Samen aanpakken?**

Zoek samenwerking met andere sportverenigingen in jullie gemeente. Of neem contact op met sportondersteuners van de gemeente. Ook kunnen jullie de bond vragen of zij kunnen ondersteunen, bijvoorbeeld met voorlichtingsmaterialen en acties. Je kunt dan een deel van dit plan samen uitvoeren.

Als bestuur wil je natuurlijk weten of grensoverschrijdend gedrag voorkomt binnen de club. Daarom maak je een risicoscan. Wat gaat goed in jullie club en wat kan beter? Wat zijn de risico's voor grensoverschrijdend gedrag?

#### **Maak je beleid bekend**

Geef bekendheid aan het beleid om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Door maatregelen te bespreken op een (buitengewone) ALV creëer je draagvlak voor je beleid.

Voorlichting helpt vervolgens om het breder bekend te maken. Sociale media kunnen hierbij helpen.

#### **Leer grensoverschrijdend gedrag herkennen**

Is een schreeuwende coach normaal? Mag een trainer een sporter knuffelen? Wordt een sporter geplaagd of gepest? Grensoverschrijdend gedrag herken je als je er met elkaar over praat. Voer een gesprek in jullie sportvereniging over wat gewenst gedrag is en wanneer het over een grens gaat.

Laat eerst de korte film *Start to Talk* zien. En eerst getraind worden? NOC\*NSF biedt sportbegeleiders de training *Herkennen van grensoverschrijdend gedrag*.

Voor het bestuur zijn er Awareness-sessies beschikbaar om met elkaar in gesprek te komen.

#### **Afspraken over gedrag**

Het uitgangspunt zijn de gedragsregels van NOC\*NSF en de sportbonden. Deze zijn bindend voor elke sportclub. Op de website [centrumveiligessport.nl](http://centrumveiligessport.nl) vindt je voorbeelden van beschreven gedragsregels voor begeleiders.

Spreek eigen omgangsregels en huisregels af, samen met leden. Door dit samen te doen, ontstaan eigen regels. Denk ook aan regels over het gebruik van mobieltjes en sociale media: hoe ga je om met foto's van elkaar?

#### **Zorg voor sportbegeleiders van onbesproken gedrag**

Natuurlijk wil je als bestuur dat de sportbegeleiders van onbesproken gedrag zijn. Er zijn vijf stappen voor het aanstellen van betrouwbare sportbegeleiders (betaald/vrijwilliger).

1. Vraag aan alle sportbegeleiders, vrijwilligers en bestuursleden om een VOG (verklaring omtrent gedrag). In het gesprek kun je als bestuur aangeven waarom dit voor jullie belangrijk is. Gebruik de voorbeeldbrief te vinden op [www.gratisvog.nl](http://www.gratisvog.nl). Voor verenigingen is het aanvragen van een VOG gratis.
2. Check referenties bij verenigingen waar de sollicitant actief was. Doe dit niet alleen bij het bestuur, maar ook bij een sportend lid of sportouders van de vorige vereniging van een sollicitant.
3. Check of iemand in het Register met tuchtspraken voor zeden in de sport staat. Dat kan via het Centrum Veilige Sport. Op deze lijst staan alle tuchtspraken van alle bonden. Zo kun je nagaan of iemand in een andere sport een veroordeling heeft gehad.
4. Vraag alle vrijwilligers en betaalde krachten om hun handtekening te zetten onder de onderwerping aan het tuchtrecht. Dit schept duidelijkheid en maakt dat je iemand kan aanspreken op grensoverschrijdend gedrag. Leden van de vereniging zijn via hun lidmaatschap gebonden aan de bond en daarmee aan het sport tuchtrecht. Zij hoeven deze verklaring dus niet te ondertekenen. Dat is al gebeurd in het lidmaatschapscontract.
5. Laat ook de omgangsregels ondertekenen door de sportbegeleiders. Eventueel kan je één verklaring maken met zowel de onderwerping aan het tuchtrecht als de omgangsregels.

## Informeer leden en ouders

Ook leden en ouders van jeugdleden moeten de afspraken kennen van de vereniging. Nieuwe leden? Zet de visie en omgangsregels in de

welkomstmail naar nieuwe leden en ouders. Of deel ze uit als iemand nieuw lid wordt.

Besteed er regelmatig aandacht aan via nieuwsbrieven en social media. Deel de regels uit bij de eerste kennismaking van leden/ouders met de vereniging. Leden kan je ook de omgangsregels laten tekenen. Laat ouders die vrijwilliger zijn de onderwerping aan het tuchtrecht tekenen.

## Neem concrete maatregelen

Als bestuur kun je concrete maatregelen nemen om de veiligheid binnen de vereniging te vergroten.

- Maak gebruik van het vier-ogen-principe. Dat betekent dat een volwassene altijd moet kunnen meekijken of meeluisteren met een trainer/coach/vrijwilliger.

Hoe werkt dat in de praktijk? Een begeleider kan een-op-een trainen met de sporter, mits een andere volwassene op elk moment de mogelijkheid heeft om mee te kijken. Sommige verenigingen hebben daarom glazen wanden rond de trainingsruimte.

- Check de veiligheid van het sportterrein. Hoe staat het met de verlichting? Zijn er delen van het terrein waar sporters zich onveilig voelen? Maak afspraken met de gemeente over de verlichting. Zorg dat één bestuurslid hiervoor verantwoordelijk is.

## Wat te doen bij signalen en meldingen?

Zorg dat duidelijk is hoe je als vereniging omgaat met signalen en meldingen van grensoverschrijdend gedrag. Zo weet iedereen dat

grensoverschrijdend gedrag niet wordt getolereerd in jouw sportclub.

- Is er een melding? Zorg voor laagdrempelige opvang, schakel de vertrouwenscontactpersoon in en werk samen met het Centrum Veilige Sport als het bestuur een melding krijgt.

Vanaf 2020 is elk bestuurder of begeleider **verplicht melding te maken** van een vermoeden van seksuele intimidatie.

## Hoe zorg je als bestuur dat er aandacht blijft voor een veilige sfeer?

### Houd dit op de agenda

Zet dit onderwerp elk jaar op de agenda van de algemene ledenvergadering. Noem het ook in het jaarverslag dat je als bestuur maakt.

### Check wat werkt

Als bestuur wil je weten of jullie inzet werkt. Dat kan door te monitoren hoe de maatregelen uitpakken. Hoever is jullie beleid al uitgevoerd? Met de checklist *beleid en communicatie* te vinden op [centrumveiligensport.nl](http://centrumveiligensport.nl) kun je elk jaar nagaan of je beleid nog leeft. Op welke punten staat je vereniging sterk en waar is extra aandacht nodig? De scan kun je samen met de vertrouwenscontactpersoon uitvoeren. Door sportbegeleiders, leden en ouders erbij te betrekken, krijgen jullie verschillende perspectieven in beeld. Werken de nieuwe afspraken voor het aanstellen van vrijwilligers? Moet er een opfriscursus komen voor trainers? Worden er omgangsregels afgesproken in de teams?

### Herhaal elk jaar de voorlichting

Geef elk jaar opnieuw voorlichting over hoe jullie sportclub grensoverschrijdend gedrag aanpakt.

Wat is de visie van de vereniging en welke afspraken zijn er gemaakt? Bijvoorbeeld via een informatieavond, via posters, via de website van de vereniging, via de nieuwsbrief en via social media.

### **Investeer in sportbegeleiders, trainers en coaches**

Sportbegeleiders, trainers en coaches spelen een centrale rol in de positieve sportcultuur binnen de vereniging. Zij zetten de toon en zijn pedagogisch bij sporters betrokken. Ze grijpen in als er tussen sporters grensoverschrijdend gedrag voorkomt. Ze hebben bovendien een voorbeeldfunctie.

Het opleiden van sportbegeleiders is een belangrijke stap naar een positief sportklimaat. Dit betaalt zich terug in een goede sfeer binnen de vereniging, tevreden leden en gemotiveerde vrijwilligers. Kijk daarvoor ook eens naar tips voor

positief coachen en het tegengaan van pesten.

*Het Centrum Veilige Sport Nederland is er voor jou bij vragen, twijfels of meldingen. Sporten in een veilige omgeving zou voor iedereen vanzelfsprekend moeten zijn.*

### **Luisteren, meedenken en begeleiden**

*Onze medewerkers luisteren naar je, denken mee en begeleiden je in de beste oplossing. Iedereen mag contact met ons opnemen, zowel sporters, trainers, bestuurders als vertrouwenscontactpersonen, maar ook bezorgde ouders en professionals. Het centrum beschikt over een poule van vertrouwenspersonen die jou als persoon kunnen begeleiden bij incidenten, zowel slachtoffers en beschuldigen. Uiteindelijk willen we dat er aan iedereen die betrokken is bij een incident recht wordt gedaan.*

### **Meldpunt, kenniscentrum en toezichthouder**

*Het centrum is één van de meldpunten in de sport naast het bestuur van de vereniging en de eigen sportbond. We zijn een kenniscentrum voor sportverenigingen en bonden, we maken beleid, geven advies en voorlichting en helpen met preventie en bij incidenten. En boven alles houden we toezicht op een krachtige opvolging van schendingen door de landelijke administratie in het Case Management Systeem voor de sport. Alle vertrouwenspersonen, casemanagers en de coördinator van het centrum zijn gediplomeerd vertrouwenspersoon en volgen opleidingen en intervisie om professioneel met hun vak bij te blijven. Het Centrum Veilige Sport is geassocieerd lid van de landelijke branchevereniging voor vertrouwenspersonen.*

*Kijk voor meer informatie op [centrumveiligესport.nl](http://centrumveiligესport.nl)*



# Blijf je stil of praat je er over?

Zie je iets waarvan je niet zeker bent of het kan of niet. Wat doe je? Ben je stil of praat je er over?

Als sporter heb je recht op een veilige en positieve sportcultuur. Je geniet van bewegen in je vrije tijd en misschien ben je ook nog actief als vrijwilliger. Jij kunt ook meehelpen om die sportieve plek te creëren, met je eigen houding en gedrag. En als het misgaat, staan we klaar om je te helpen.

Maak je je zorgen of wil je iets melden? Bel gratis 0900-202 5590  
Email [centrumveiligესport@nocnsf.nl](mailto:centrumveiligესport@nocnsf.nl)

## #veiligესport



**centrum veilige sport nederland**



# Checklist grensoverschrijdend gedrag

Deze checklist geeft inzicht in de sterke en zwakke punten van jouw vereniging als het gaat om **grensoverschrijdend gedrag**. Door de stellingen voor te leggen aan verschillende mensen binnen de vereniging (sporters, ouders, sportbegeleiders) kun je nagaan hoe de situatie door iedereen wordt ingeschat. Je ziet dan ook waar de verschillen zitten. Zo kom je er achter wat je kunt doen op het gebied van preventie.

## Geef bij elke stelling aan of deze wel of niet klopt voor jouw vereniging.

[De cijfers in de tabel (0 en 1) geven aan welke score dit antwoord moet krijgen]

### Cultuur

	Klopt	Klopt niet	N.v.t.
1. Bij onze vereniging is er een open sfeer waarin je kritiek mag hebben op elkaar.	0	1	0
2. We zijn erg hecht, dat is vaak prettig, maar een afwijkende mening kun je eigenlijk niet hebben.	1	0	0
3. Mensen die 'anders' zijn, moeten zich bij ons wel een beetje aanpassen.	1	0	0
4. Ouders hebben in onze vereniging veel in te brengen.	0	1	0
5. De cultuur binnen onze vereniging is hard, stoer en prestatiegericht.	1	0	0
6. Over grensoverschrijdend gedrag heb ik in de vereniging nog nooit iemand horen praten.	1	0	0
7. Mannen en vrouwen zijn gelijk vertegenwoordigd onder leden, begeleiders en bestuur.	0	1	0
8. Er wordt verwacht dat je loyaal bent aan de vereniging, want anders lig je eruit.	1	0	0
9. Kinderen moeten tegen een stootje kunnen, een plagerij hoort erbij.	1	0	0

Totale score vraag 1 t/m 9:

### Gedrag

	Klopt	Klopt niet	N.v.t.
10. Er wordt bij ons soms gescholden.	1	0	0
11. Er wordt bij ons wel eens geduwd, geslagen of geschopt.	1	0	0
12. Ik hoor soms dat mensen een beledigende opmerking maken.	1	0	0
13. Er worden wel eens seksueel getinte opmerkingen gemaakt.	1	0	0
14. Er is soms sprake van ongewenste aanrakingen.	1	0	0
15. Er wordt bij ons af en toe gepest of getreiterd.	1	0	0
16. Er worden soms grappen gemaakt over vrouwen, homo's, lesbiennes, mensen uit andere culturen of mensen met een beperking.	1	0	0

Totale score vraag 10 t/m 16:

High 5 voor een veilige sportcultuur

**Geef bij elke stelling aan of deze wel of niet klopt voor jouw vereniging.**

[De cijfers in de tabel (0 en 1) geven aan welke score dit antwoord moet krijgen]

### Omgeving

	Klopt	Klopt niet	N.v.t.
17. Het gebouw en de toegang daartoe zijn goed verlicht.	0	1	0
18. Er zijn gescheiden kleed- en doucheruimtes voor mannen en vrouwen.	0	1	0
19. De plek waar de training plaatsvindt (hal, veld) is altijd zichtbaar voor ouders.	0	1	0
20. Wij maken gebruik van het vier-ogen-principe, zodat bij 1-op-1 begeleiding van een sporter altijd de mogelijkheid is om mee te kijken of luisteren.	0	1	0

Totale score vraag 17 t/m 20:

### Bescherming

	Klopt	Klopt niet	N.v.t.
21. Er zijn bij ons diverse liefdesrelaties tussen sporters en begeleiders.	1	0	0
22. Minderjarige sporters komen wel eens bij begeleiders thuis.	1	0	0
23. Minderjarige sporters zitten regelmatig alleen bij een begeleider in de auto.	1	0	0
24. Ambitieuze sporters hebben één trainer/coach die bepaalt hoe hun trainingsprogramma eruit ziet.	0	0	0
25. Op trainingskampen slapen begeleiders en sporters vaak op dezelfde kamer.	1	0	0
26. Niemand haalt het in zijn hoofd om tegen beslissingen van trainers/coaches in te gaan.	1	0	0
27. Trainers/coaches moeten bij ons sporters opvangen of geven vaak fysieke aanwijzingen hoe een beweging hoort.	1	0	0
28. Begeleiders hebben in hun team soms een 'leveling' onder minderjarige sporters of sluiten juist iemand uit.	1	0	0
29. Elke trainer/coach heeft een eigen aanpak; hier is geen toezicht op of overleg over.	1	0	0

Totale score vraag 21 t/m 29:

### Online

	Klopt	Klopt niet	N.v.t.
30. Er zijn WhatsApp-groepen waarop met en over elkaar wordt praten.	1	0	0
31. Begeleiders doen mee in de Whatsapp-groepen.	1	0	0
32. Telefoons en andere apparaten slingeren nogal eens rond in kleedkamers.	1	0	0
33. Er zijn regels opgesteld voor telefoongebruik.	0	1	0

Totale score vraag 30 t/m 33:

# Uitslag

## Cultuur

### 1 of meer punten gescoord op vraag 1 t/m 9?

De cultuur binnen jullie vereniging kan een voedingsbodem zijn voor grensoverschrijdend gedrag. Cultuurverandering lukt niet zomaar, daar is tijd en energie voor nodig. Wat kan helpen: [omgangsregels opstellen](#), begeleiders [bijscholen](#) in het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag en het onderwerp [bespreekbaar maken](#).

## Gedrag

### 1 of meer punten gescoord op vraag 10 t/m 16?

Op jullie vereniging komt wel eens grensoverschrijdend gedrag voor. Ga daarom vooral door met het doorlopen van de stappen in deze preventietool. Zo verklein je de kans dat dergelijk gedrag voorkomt.

## Omgeving

### 1 of meer punten gescoord op vraag 17 t/m 20?

Hoe de fysieke omgeving van jullie vereniging is ingericht, kan invloed hebben op de mogelijkheden voor het vertonen van grensoverschrijdend gedrag. Hier is nog ruimte voor verbetering binnen de vereniging. Denk aan goede verlichting, aparte kleed- en doucheruimtes voor mannen en vrouwen en glazen wanden om trainingslocaties heen, in plaats van gesloten ruimtes.

## Bescherming

### 1 of meer punten gescoord op vraag 21 t/m 29?

Mensen die zich schuldig maken aan (seksuele) intimidatie creëren vaak gelegenheden om zulk gedrag te kunnen vertonen.

Wat kan helpen: [omgangsregels opstellen](#), begeleiders een [VOG laten aanvragen](#) en begeleiders [bijscholen](#) in het voorkomen en herkennen van grensoverschrijdend gedrag.

## Online

### 1 of meer punten gescoord op vraag 30 t/m 33?

Mobiele telefoons en online media spelen een belangrijke rol in het leven van veel mensen. Dit is op zichzelf niet erg, maar het biedt wel de mogelijkheid tot het vertonen van online grensoverschrijdend gedrag. Neem afspraken over telefoons en sociale media daarom mee in de [omgangsregels](#) en in de [bijscholing](#) van begeleiders. Maak afspraken over het maken van foto's en het plaatsen op sociale media. Dit is ook van belang voor je privacyreglement.

# De Stalgang



Het jaar is bijna voorbij. Wat was het een gek jaar. Lessen die gedwongen stopten, geen ruiters, geen vrijwilligers.

Gelukkig is iedereen nu weer 'gewoon' aan het werk. Niet echt gewoon natuurlijk, ze lopen met maskers en zijn de hele dag aan het poetsen, maar toch, er is weer actie. Dat is voor mij ook fijn want ik heb me echt ontzettend verveeld. Een manege vol paarden waar geen mensen mogen komen, dat is natuurlijk niet normaal.

Het bestuur had ook veel stress en liep nog meer dan gebruikelijk te klagen over geld, gelukkig kwamen er onverwachte giften, er bleek opeens een voerfonds te zijn. Daar hebben ze behoorlijk wat mee opgehaald als ik het goed begrepen heb. In ieder geval leken ze een beetje gerustgesteld, dus dat was goed.

Ik hoor de instructeurs natuurlijk altijd onderling praten en dan begrijp ik toch dat zij vinden dat het voor de paarden niet zo slecht was om een tijdje geen ruiters over de vloer te hebben. De instructeurs gingen namelijk zelf de paarden rijden en longeren en dat schijnt nuttig te zijn voor de spieren en het bewegingsapparaat... Ik weet het niet, de paarden smaken nog hetzelfde en daar is het mij om te doen.

Gelukkig hebben ze de manege wel in kerstsfeer gebracht, een prachtige

kerstboom in de kantine, nep sneeuw op de ramen en overal leuke glimmers.. Ik hou ervan. Die normale dingen in deze gekke tijd geeft toch houvast en het maakt de mensen ook aardiger.

Normaal jagen ze nog wel eens op me, omdat ze mij als ongedierte zien, maar op dit moment hebben ze het vooral druk met elkaar. Ze voeren met die gekke maskers voor, op enorme afstand van elkaar lange gesprekken. Die gesprekken hebben dezelfde onderwerpen als altijd, ze gaan over collega's, vrijwilligers en vooral het bestuur, die schijnen het niet vaak goed te doen.

Volgens mij valt dat wel een beetje mee. Het bestuur komt vaak op de manege en ze doen echt hun best om de manege en alles wat daarbij hoort ook in dit lastige jaar door te laten draaien.

Dat is volgens mij best goed gelukt. De paarden worden nog steeds prima verzorgd en er bleek zelfs geld te zijn voor de mooiste kerstboom sinds jaren.

Maar goed, het was dus een gek jaar en ik hoop niet dat het in mijn korte horzel leven nog een keer voorkomt dat er zo lang geen ruiters en vrijwilligers komen, te saai was dat.

De komende weken ga ik lekker in de kerstboom slapen en dan is het als ik wakker wordt in het nieuwe jaar misschien weer helemaal normaal...

*Ik ben Socrates,  
de horzel van Athene*

*Ik ben de vlieg in de  
stalgang, ik ben overal  
bij, ik hoor en zie alles.*

*Ik voel me onderdeel  
van de manege. Mensen  
vinden mij een plaag.  
Dat begrijp ik niet ik  
heb alleen af en toe  
bloed nodig en val  
verder niemand lastig.*



## Weerbarstig of flexibel?

We leven in een tijd van crisis. Veel mensen worden wereldwijd ziek van het virus en er overlijden grote aantallen mensen ten gevolge van de Covid-19. Tegelijkertijd raakt de natuur uitgeput en lijken wij onszelf te hebben verloren in de welvaart. Overvloed, techniek en cultuur lijken ons momenteel parten te spelen. Anderzijds kunnen we het ook zien als iets wat een keer in de zoveel tijd terugkeert. Een ogenblik van bezinning om opnieuw te kunnen rangschikken en zaken die beter kunnen te veranderen. Juist nu heeft de wereld baat bij *positieve gedachten* en natuurlijk; onze coaching in de natuur met paarden! In een tijd van crisis versnellen zaken, legt de situatie veel dingen 'bloot' en wordt men gedwongen zaken anders aan te pakken.

Worden we weerbarstig of juist meer flexibel in deze tijd? Als je

veel meemaakt kun je je namelijk weerbarstig voelen, je kunt het ook omdraaien en je steeds sterker voelen, steeds meer veerkrachtiger door het leven gaan! Wees flexibel en haal kracht uit je denken en uit je gevoel, omgeef je met het goede!

In de wereld van paarden komen er ook ziekten voor. Kan het leven ook op het 'spel' staan. Er zijn onderzoekers die menen dat een paard iedere dag opnieuw met een overlevingsgevoel geconfronteerd wordt. Hoe overleef ik mijn dag? Zou het uitgangspunt van het bestaan van het paard zijn menen zij. Met veel structuur, regelmaat en een mentale en lichamelijke gezonde gesteldheid kan een paard goed functioneren. Mocht het helemaal anders lopen dan past een paard zich vrij snel aan, een paard is dan ook adaptief te noemen. Een kenmerk die wij mensen ook goed kunnen gebruiken

in deze tijd. Echter aan ons om onze coachees te helpen bij het functioneel inzetten van het afweermechanisme en het functioneel uitzetten van dit mechanisme als de situatie weer is bijgesteld.

We zullen ervaren dat steeds meer mensen en dan vooral ondernemers, de jeugd of andere getroffen en als gevolg van het Coronavirus, op standje 'overleven' gaan functioneren. Zolang zij dit bewust kunnen coördineren en af en toe steun ervaren bij bijvoorbeeld de Paardencoach en hun omgeving moet het goedkomen. Blijf oog hebben voor elkaar en onze samenleving, ook als Paardencoach. Onze landgenoten hebben ons nog hard nodig, samen kunnen wij elkaar helpen en gezond blijven. Sterkte allemaal in deze roerige tijd!

*Groet Rosa van Veen*

# Paardenwelzijn

Laten we beginnen met dat wij ons bewust hebben proberen te onthouden van het geven van onze persoonlijke mening in deze column aangezien het een gevoelige onderwerp is. Echter moet ons dat er niet van weerhouden om de kennis met elkaar te delen welke er ligt. Paardenwelzijn is een 'hot topic' op dit moment in alle takken van de paardenwereld; de paardensport, recreatieve paardenhouderij, maar ook bij de paardencoaches. Verbetering van het paardenwelzijn daar mogen wij sector breed voor staan, ieder op zijn eigen vlak, binnen de discipline. Ook de V-PCN is daarop gericht, het waarderen van welzijnsbevordering van en vóór paarden. Maar wat houdt Paardenwelzijn dan precies in?

Laten we dan eerst eens kijken wat voor dieren paarden eigenlijk zijn en wat het 'natuurlijke' gedrag van paarden is.

De genen van een paard van nu zijn nog hetzelfde als die van de paarden die 4000 jaar geleden in het wild leefden. Als we kijken naar de gedragingen van deze wilde paarden, kunnen we veel leren over hoe we onze eigen paarden gezond en gelukkig kunnen houden. Natuurlijk zijn wilde paarden niet helemaal te vergelijken met onze gedomesticeerde paarden. Wilde paarden leven korter. Verwondingen die wij makkelijk kunnen behandelen kunnen voor paarden in het wild de dood betekenen. Maar we kunnen wel leren van wilde paarden hoe we het leven van onze paarden kunnen verbeteren door zoveel mogelijk aan de natuurlijke behoeften te voorzien. En niet te denken vanuit onze behoeften en gemak.

Er zijn 5 gedragingen van wilde paarden die van essentieel belang zijn voor de mentale en fysieke gezondheid van onze paarden:

## 1. Wilde paarden bewegen

**veel.** Ze zijn op zoek naar voedsel, water en rustplekken. Hun verteringssysteem heeft zich aangepast op constant

bewegen en eten. Om hun verteringssysteem optimaal te laten werken, zou een paard continu toegang moeten hebben tot ruwvoer en continu moeten kunnen bewegen.

Paarden in het wild blijven ook in beweging omdat het een prooidier is en op deze manier minder makkelijk te vangen door een roofdier. Vluchtgedrag, beweging, is de eerste verdediging van een paard. Een ander voordeel van het bewegen is het effect op de hoeven. Doordat ze op verschillende soorten grond lopen, slijten de hoeven natuurlijk af, zijn ze flexibel en hebben ze een goed bloedcirculatie.

## 2. Wilde paarden eten bijna

**continu ruwvoer.** Ze eten van alles: prairiegras, mossen, takken, boomschors, riet, bladeren, kruiden en andere planten. Voor deze verschillende voedselbronnen leggen ze dagelijks kilometers af. Een klein beetje eten hier, een klein beetje knabbelen daar en weer op zoek naar een ander plantje of water. Het spijsverteringssysteem van een paard is er dan ook op gebouwd om meerdere kleine maaltijden per dag te verteren. Een paard maakt

continu maagzuur aan, in plaats van alleen als er iets verteerd moet worden. Voor een optimale gezondheid moet een paard dus altijd wat te knabbelen hebben.

## 3. Wilde paarden eten het grootste gedeelte van de tijd van de grond.

Deze positie van het hoofd zorgt ervoor dat ze kleinere beetjes voedsel per keer in hun mond nemen, goed kunnen kauwen en het voedsel beter mengt met het speeksel. Dit alles zorgt voor een goede vertering en minder risico op slokdarmverstopping en koliek. Hoe beter een paard zijn voedsel kan verteren, hoe beter de voedingsstoffen worden opgenomen in het lichaam.

## 4. Wilde paarden leven in kuddes.

Paarden zijn zeer sociale dieren die in een kudde horen te leven. Ze zijn ook prooidieren en in een kudde vinden ze veiligheid en bescherming. Hoe meer paarden in een kudde, hoe meer ogen en oren mogelijk gevaar kunnen opmerken. Wilde paarden willen niet van een kudde gescheiden worden, omdat de kans om opgegeten te worden dan zeer groot is. Verwijderd worden uit een kudde levert stress en kwetsbaarheid op.

5. **Wilde paarden communiceren met elkaar.** Paarden communiceren met elkaar door geluidjes, lichaamstaal, geuren, oren, ogen, neus, staart en hun energie (eigenschappen waar wij als paardencoaches graag gebruik van maken). Door hun natuurlijke vluchtinstinct is het heel belangrijk om te kunnen communiceren. Ook discipline bijbrengen, leiderschap tonen en grenzen aangeven doen paarden door middel van communiceren. Soms kan dit er best hard aan toe gaan door te bijten, dreigen, trappen en duwen. Een andere belangrijke vorm van communicatie is lichamenlijk contact. Door elkaar te verzorgen en te groomen ontwikkelen ze een band en kweken ze onderling vertrouwen.

Bij de paardencoaches is het paardenwelzijn ook aan de orde van de dag. Je kan immers alleen coachen met een paard wat goed in zijn vel zit. We doen allemaal ons best binnen de mogelijkheden die we hebben. Tijd, geld, ruimte en andere dingen spelen natuurlijk allemaal mee. Maar wat heeft een paard nodig om een gezond en gelukkig leven te hebben?

In augustus 2019 is in het wetenschappelijke tijdschrift *Animals* een onderzoek gepubliceerd 'Housing horses in individual boxes is a challenge with regard to welfare'. In het Nederlands: 'Paarden huisvesten in individuele boxen is een uitdaging met betrekking tot welzijn'.

De conclusies van het wetenschappelijke onderzoek liegen er niet om. Hoe zorg je dat het welzijn van je individueel in een paardenbox gehouden paard op peil blijft? Conclusie: dat lukt je niet. De enige manier om het welzijn van je paard te waarborgen is

door rekening te houden met zijn natuurlijke behoeften. Je paard heeft zoveel mogelijk vrije beweging, interactie met soortgenoten en zoveel mogelijk vrije toegang tot ruwvoer nodig. Dat lukt niet in een paardenbox.

Andere conclusies uit dit wetenschappelijk onderzoek zijn: Apart staan in een paardenbox verhoogt de kans op luchtzuigen en weven. Paarden die in een individuele box worden gehuisvest vertonen vaker agressief gedrag naar mensen en stress gerelateerd gedrag. Bovendien zijn ze, naarmate ze langer en vaker in een box leven, vaker apathisch.

Uit onderzoek van de Britse organisatie Human Behavior Change for Animals (HBCA) is gebleken dat de hoofdoorzaak van de meeste welzijnskwesties voor paarden, menselijk gedrag is.

Passie en toewijding genoeg in de paardenwereld, maar er is een gebrek aan kennis over wat paarden écht nodig hebben. Ook de 'definitie' van paardenwelzijn krijgt telkens een andere invulling. 'Welzijn' in de goede betekenis van het woord houdt in dat het dier zich goed moet voelen, niet alleen dat het dier overleeft. Het betekent dat het dier een leven heeft dat de moeite waard is om te leven.

Volgens Debbie Busby, PhD en vertegenwoordigster van de HBCA helpen er vier fasen ons in de verandering van gedrag ten opzichte van het paard:

- **Proces:** mensen moeten gemotiveerd en capabel zijn én de mogelijkheid hebben om te veranderen.
- **Psychologie:** de juiste benadering gebruiken om mensen te laten veranderen, niet door met het vingertje te wijzen,

maar door in discussie te gaan met elkaar.

- **Omgeving:** de verandering in menselijk gedrag moet ondersteund worden in het dagelijks leven van de eigenaar, in zijn/haar thuis situatie, relatie, werk, cultuur enzovoort.
- **Acceptatie:** mensen moeten zich betrokken voelen bij het proces van verandering en dit accepteren als hun eigen keuze en doel.

Verandering is een proces, aldus Debbie Busby. Het gaat niet altijd alleen over het tot zich nemen van kennis, maar is veel complexer.

In een land als Nederland waar de welvaart voor mensen op een hoog peil staat, mogen we verwachten dat er ook genoeg aandacht, tijd en geld is om het welzijn van dieren, waaronder paarden, op een verantwoord niveau te hebben en waar nodig te verbeteren.

Begin 2014 is daarom het Keurmerk Paard en Welzijn (KWP) ontwikkeld en in de markt gezet. In het najaar van 2017 is dit Keurmerk opgenomen door de sectorraad Paarden. Zij heeft voor het beheer van het Keurmerk de Stichting Welzijn Paard opgericht.

Een commissie van deskundigen hebben de eisen en de inhoud van het keurmerk bestudeerd en hebben adviezen uitgebracht hoe het keurmerk verder in te richten en uit te rollen in de Nederlandse paardenhouderij. Het Keurmerk Paard en Welzijn wordt ondersteund door grote sectorpartijen zoals de KNHS en de FNRS. Belangrijk uitgangspunt voor het keurmerk is de Welzijnsmonitor Paardenhouderij die in 2012 is ontwikkeld door Wageningen UR. Hierbij is het succesvol initiatief van KPW: de 10 geboden van het paard opgenomen.

# 10 geboden van het paard

Als jouw paard vraag ik je:



1

Laat mij niet langer dan 6 uur zonder ruwvoer



6

Laat mij contact hebben met andere paarden



2

Geef mij eerst ruwvoer en dan pas krachtvoer



7

Laat mij dagelijks vrij bewegen



3

Laat mij onbeperkt vers water drinken



8

Zorg ervoor dat ik zo min mogelijk stress heb



4

Zorg ervoor dat ik altijd mijn omgeving kan zien



9

Zorg voor mijn veiligheid



5

Zorg ervoor dat ik kan rusten



10

Zorg voor mijn gezondheid

[WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL](http://WWW.KEURMERKPAARDENWELZIJN.NL)

Als je mijn natuurlijke behoeften en gedrag respecteert, dan gun je mij een gelukkig leven.



In september 2018 is op het Horse Event op grootse wijze medegedeeld dat het keurmerk is overgenomen door de Sectorraad Paarden (SRP), nadat in 2016 al een intentieverklaring was ondertekend.

Zoals je kan lezen wordt er veel gedaan voor de paarden en het Paardenwelzijn in Nederland en

ondersteund door verschillende grote sectorpartijen zoals de KNHS en FNRS.

Er zijn nog veel meer mogelijkheden voor ons persoonlijk om het welzijn van onze geliefde paarden te ondersteunen en verbeteren, denk hierbij aan de osteopaat of cranio sacraal therapeut. Deze mogelijkheden zullen wij in een volgende column verder uitdiepen.

*Geschreven door: Annemiek Burgering, vrijwilliger V-PCN Bronnen:*

*Keurmerk Paard en Welzijn De dierenbescherming*

*Marianne Gloudemans: "Paarden horen niet in een box", Natuurlijkpaarden.nl (februari 2020)*

*Laura Batts, Ecoequine, 5 things wild horses can teach about horse care The horse, Want to improve Horse welfare? Change human habits.*



# FPG: van de voorzitter

Het jaar 2020 begon goed voor de FPG. We maakten een goede start met inhoudelijke modules voor instructeurs. Het waren modules over paardrijden met mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking of met een stoornis in het Autistisch Spectrum. Er werd ook een module huifbedrijven gegeven. Modules om onze kennis over het paardrijden met mensen met een beperking te delen, op decentrale locaties. Het aanbod voorzag duidelijk in een behoefte: de modules zaten bijna allemaal vol. Helaas was het door de omstandigheden niet mogelijk om de modules voort te zetten. Door de Coronacrisis kwam de paardensport vanaf maart een paar maanden helemaal stil te liggen. De meesten van onze leden pakten de draai in juni of juli weer op, maar voor velen blijft het behelpen, juist ook omdat we werken met een kwetsbare doelgroep.

Tijdens de pandemie heeft de FPG contact gezocht met het ministerie van VWS en de erkenning gekregen die we nodig hebben. Onze leden bieden niet alleen sport, zij doen meer dan dat, het is ook zorg en daarom mogen we de RIVM richtlijnen van zowel de sport als die van de zorg toepassen. De Raad van Dieraangelegenheden vroeg ons om deel te nemen aan de maatschappelijke discussie over het welzijn van dieren die worden ingezet in therapie situaties. Wij hebben, daarop aansluitend, ook deelgenomen aan het digitale overleg met minister Schouten over dit onderwerp. De minister heeft toegezegd dat ze, zodra het weer veilig kan en mag, graag wordt rondgeleid bij één van onze lidstichtingen.

Goede ontwikkelingen in een ingewikkeld jaar. De FPG staat niet stil, de FPG profileert zich steeds meer als brancheorganisatie voor paard en zorg. Ik wens u alle goeds voor het komende jaar, dat u op een goede

manier door de crisis zult komen. Vooral wens ik u en zeker ook uw kwetsbare ruiters veel gezondheid toe.

*Anneke Berendijk*  
Voorzitter FPG



*Bento en  
Odin  
met voer*

## OPROEP

Voor het laatste jaar van de opleiding Hippische Bedrijfskunde aan Aeres hogeschool te Dronten loop ik, Annemieke Liefstingh, stage bij de werkgroep AAI ( Animal Assisted interventions). Als opdracht onderzoek ik de doelgroep van ondernemingen die paarden, pony's en/of ezels inzetten t.b.v. kwetsbare mensen in therapie-, activiteiten-, en coaching vormen, hieronder valt ook het aangepast-, therapeutisch paardrijden en het huifbed rijden. De werkgroep is ontstaan uit een initiatief van de Raad voor de Dieren Aangelegenheden (RDA) in samenwerking met het Ministerie van Landbouw.

Het doel van deze opdracht is het volledig in kaart brengen van de aanbieders. Deze opdracht wordt uitgevoerd om een duidelijk beeld te krijgen hoe groot de groep van aanbieders is, Daarnaast zet de werkgroep zich ook in voor het welzijn van de dieren. Om een nog duidelijker beeld te krijgen van de doelgroep zal er ook nog een enquête verstuurd worden met een aantal vragen over de omvang van de activiteiten en het welzijn van de dieren.

Bent u een aanbieder van activiteiten waarbij paarden worden ingezet zoals hier boven genoemd? Ik hoor het graag!

Om in contact te komen kunt u een mail sturen naar:

[Aanbiederspaardencoaching@outlook.com](mailto:Aanbiederspaardencoaching@outlook.com)

Het zou fijn zijn als u in de mail kan vermelden welke activiteiten u uitvoert, naam van de onderneming. Eventuele website, plaats en het e-mail adres.