

Hephaistos

TRAINING MET PAARDEN TER BEVORDERING VAN
VETERANENWELZIJN
SCRIPTIE CADET-KORNET BAS GROENEVELD

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie van de studie Militaire Bedrijfswetenschappen. Ik heb onderzoek mogen uitvoeren bij een groep veteranen met PTSS welke vanuit stichting Hephaistos trainingen met paarden volgen. Daarbij heb ik bijzondere ervaringen opgedaan en nieuwe inzichten verworven in het welzijn van een groep mensen die onze waardering verdient. Ik hoop dan ook met deze scriptie een bijdrage te leveren aan het begrip voor deze veteranen en hun persoonlijke problematiek.

Ik wens u veel leesplezier,

Cadet-kornet Bas Groeneveld.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
Samenvatting.....	7
Summary	8
Hoofdstuk een: Inleiding	10
Aanleiding.....	10
Probleemanalyse.....	10
Militaire en wetenschappelijke relevantie.....	10
Doelstelling van het hoofdonderzoek.....	11
Doelstelling van het scriptieonderzoek.....	11
Criteria van de doelstelling.....	12
Nuttig:.....	12
Realistisch:.....	12
Onderzoekstechnische relevantie:	12
Tijd:.....	12
Eenduidig:.....	13
Informatierijk:.....	13
Onderzoeksmodel.....	14
Vraagstelling van het onderzoek.....	15
Functie-eisen van de deelvragen.....	15
Functie-eis efficiëntie:	15
Functie-eis sturend vermogen:	15
Functie-eis afbakening:	15
Opzet van de studie/onderzoeksstrategie.....	17
Hoofdstuk twee: Theoretisch kader	19
Inleiding.....	19
Causaal model:	19
Beschrijving van relevante theorie.....	19
Equithérapie.....	19
Equithérapeut.....	21
Coping.....	21
Begripsomschrijvingen:	22
Reviews van vergelijkend onderzoek.....	23
Vergelijkend onderzoek 1: Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms.....	23

Vergelijkend onderzoek 2: Hephaistos.....	25
Hoofdstuk drie: Methode van onderzoek.....	28
Dataverzameling.....	28
Data-analyse.....	28
Kwaliteitsaspecten.....	29
Hoofdstuk 4: Resultaten.....	32
Resultaten uit de voormeting.....	32
Onderzoeksvraag 1:.....	35
<i>Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?</i>	35
Onderzoeksvraag 2:.....	38
<i>Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?</i>	38
Onderzoeksvraag 3:.....	41
<i>Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?</i>	41
Hoofdstuk 5: Conclusie, discussie en aanbevelingen.....	45
Conclusie:.....	47
Discussie: kritische reflectie.....	48
Reflectie op de onderzoeksresultaten.....	48
Reflectie op het onderzoeksproces.....	48
Aanbevelingen.....	49
Woord van dank.....	51
Literatuuropgave:.....	53
Bijlage 1. Codeerschema deelnemers Hephaistos scriptieonderzoek 2020.....	56
Bijlage 2. Transcripten interviews met deelnemers Hephaistos 2020.....	68
Bijlage 3. Vragenlijst interview Deelnemers Hephaistos 2020.....	83
Bijlage 4. Codeerschema deelnemers Hephaistos onderzoek 2019 (Boon, Kunz, Groeneveld, van den Poll, 2019).....	85
Bijlage 5. Transcript deelnemers Hephaistos onderzoek 2019 (Boon, Kunz, Groeneveld, van den Poll, 2019).....	95
Bijlage 6. Vragenlijst t.b.v. metingen onder de deelnemersgroep Hephaistos 2020.....	105
Bijlage 7. Sleutels van de schalen uit SPSS.....	115

Samenvatting

Deze bachelorscriptie focust op een groep veteranen van politie en defensie welke gediagnosticeerd zijn met PTSS. De Stichting Hephaistos bekommert zich om deze veteranen door het aanbieden van trainingen met paarden, zogenaamde equithérapie. Om mogelijke effecten van equithérapie vast te stellen en optimalisatie van equithérapie voor veteranen te bereiken, staat in dit scriptieonderzoek de volgende doelstelling centraal:

“Het doel van dit onderzoek is inzicht te verwerven in de werking van equithérapie bij veteranen door wetenschappelijk onderbouwd onderzoek onder veteranen op basis van metingen, observaties en diepte-interviews.”

Uit de doelstelling is de volgende onderzoeksvraag naar voren gekomen:

Op welke wijze draagt equithérapie bij aan veerkracht, welzijn, posttraumatische groei en de activatie van copingmechanismen bij veteranen?

Om de hoofdvraag te beantwoorden zijn de onderstaande drie deelvragen geformuleerd:

1. Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?
2. Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?
3. Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?

Het onderzoek betreft een casestudie. Dat is een diepgaande studie waarbij een bepaalde groep mensen met dezelfde kenmerken onderzocht wordt in een bepaalde omgeving, gebruikmakende van verschillende onderzoeksmethoden. De data die zijn verzameld komen voort uit literatuurstudie, diepte-interviews, observaties en metingen.

Het onderzoek toont aan dat interactie met paarden spanning wegneemt bij de deelnemers van Hephaistos en zorgt voor ontspanning. Door concentratie op een positieve zaak, de interactie met het paard, brengt dit een prettig en fijn gevoel teweeg. De bijeenkomsten van Hephaistos bieden de deelnemers de gelegenheid met ‘lotgenoten’ samen te komen en ervaringen te delen. Deze unieke setting zorgt voor onderlinge sociale steun en wederzijds begrip. De resultaten uit het onderzoek tonen aan dat door de interactie met het paard spiegeling plaatsvindt. Door deze spiegeling vindt zelfreflectie en bewustwording plaats bij de deelnemers. Op deze wijze draagt equithérapie bij aan veerkracht, welzijn, posttraumatische groei en de activatie van copingmechanismen.

Summary

This bachelor thesis focuses on a group of veterans from the Dutch police force and armed forces who have been diagnosed with PTSD. The Hephaistos Foundation cares for these veterans by offering training courses which make use of horses, so-called equithérapie. In order to determine possible effects of equithérapie and to achieve optimization of this therapy for veterans, the purpose of this research has been formulated as follows:

"The aim of this research is to gain an insight into the effect equithérapie has on veterans suffering from PTSD by way of scientifically-based research among veterans."

The above mentioned objective raises the following main research question:

How does equithérapie contribute to resilience, well-being, post-traumatic growth and the activation of coping mechanisms in veterans? To answer the main question, the following three sub-questions have been formulated;

1. How is equithérapie experienced by each individual veteran?
2. What coping mechanisms are activated by equithérapie?
3. Does equithérapie contribute to resilience, post-traumatic growth and well-being?

In this case study a select group of veterans with the same characteristics are examined in a certain environment, using different research methods. The data for this in-depth study were collected from a literature study, in-depth interviews, observations and measurements.

The research shows that interaction with horses removes tension from the participants in Hephaistos and provides relaxation. By concentrating on a positive thing, namely the interaction with the horse, veterans diagnosed with PTSD experience a pleasant feeling. The meetings of Hephaistos offer participants the opportunity to meet with "fellow sufferers" and share experiences. This unique setting provides mutual social support and mutual understanding. The results of the study show that mirroring takes place through interaction with the horse. This causes self-reflection and awareness among the participants. In this way, equithérapie contributes to resilience, mental well-being, post-traumatic growth and the development and activation of coping mechanisms.

Hoofdstuk een: Inleiding

Aanleiding.

Paarden kunnen voor verschillende doeleinden worden ingezet. Zo kunnen paarden ingezet worden om op het land te werken, akkers te ploegen of om vee mee te drijven. Binnen de sport worden paarden gebruikt door ruiters voor dressuurwedstrijden of paardenrennen. Maar paarden kunnen ook voor therapeutische doeleinden worden gebruikt. Deze vorm van therapie met paarden heet equithérapie en wordt ook wel therapeutisch paardrijden genoemd. Soms verwijst men naar Equine Assisted Therapy. Hiervan wordt verondersteld dat dit bijdraagt aan het welbevinden van mensen die zowel psychische als lichamelijke steun nodig hebben. In Nederland wordt therapeutisch paardrijden, equithérapie vanaf nu, nog maar kort toegepast en ook worden vormen van equine coaching toegepast op kleine groepen veteranen (Visscher, 2017). Equithérapie is een relatief jonge therapievorm en is dan ook minder bekend. Er bestaan nog veel vraagtekens bij de toepassing en mogelijke werking.

In Nederland is een aanzet tot equithérapie bij veteranen met PTSS gegeven door de Stichting Hephaistos bij stal Mansour in Arnhem. Het betreft hierbij veteranen van Defensie en Politie. De stichting neemt zelf positieve effecten waar die in een verkennend onderzoek door studenten van de Nederlandse Defensie Academie ook zijn bevestigd (Boon, Kunz, Groeneveld, van den Poll, 2019). Een psychiater die is geïnterviewd in dit onderzoek stelt heel voorzichtig dat de heilzame effecten kunnen ontstaan doordat paarden het gedrag van mensen spiegelen. Door het spiegelen kan het zijn dat de therapie een adjuvant karakter heeft. Adjuvante therapie is ondersteunend aan een therapie waarin reeds voorzien wordt. Het spiegelen van gedrag door paarden kan er ook toe leiden dat equithérapie inzichtgevend is.

Probleemanalyse.

In Nederland is equithérapie nog relatief onbekend. Therapeutisch paardrijden en orthopedagogisch werken met paarden is in landen zoals Oostenrijk, Duitsland en Zwitserland veel bekender en wordt daar al langere tijd beoefend en bestudeerd. Toepassing van deze therapie dient in de juiste context volgens bepaalde richtlijnen te gebeuren en maakt dat maar een kleine groep mensen deze therapie verantwoord kan inzetten (Thiel et al., 2012).

De doelgroep bij Stichting Hephaistos is een groep veteranen van defensie en politie welke gediagnosticeerd zijn met PTSS. Een gedeelte van de veteranen draagt het label 'uitbehandeld' en valt daardoor tussen wal en schip. Maar voor deze veteranen bestaat de term uitbehandeld simpelweg niet. Zij hebben het geloof in de meer traditionele behandelmethoden verloren. Praten met psychologen en psychiaters helpt niet, het is voor de veteranen alsof ze elke keer van voor af aan beginnen (Boon et al., 2019). Deze veteranen hebben mogelijk baat bij een behandeling met paarden. Het is daarom dat aanleiding bestaat tot onderzoek naar interventie met paarden. Meer onderzoek en kennis over therapeutisch paardrijden is belangrijk om vast te kunnen stellen of de veteranen op een juiste manier geholpen kunnen worden.

Militaire en wetenschappelijke relevantie.

De stichting Hephaistos is voor financiering van de trainingen volledig afhankelijk van giften. Om vast te stellen of de inspanningen van de stichting daadwerkelijk resultaat opleveren heeft het bestuur de wens uitgesproken om de faculteit van de Nederlandse Defensie Academie onderzoek te laten uitvoeren naar eventuele effecten. De militaire relevantie komt voort uit de resultaten van het onderzoek. Wanneer de uitkomst positief is betekent dit dat de mogelijkheden voor nazorg en

behandeling van getraumatiseerde veteranen toenemen. De overheid heeft als werkgever de taak om haar personeel zo goed mogelijk te begeleiden en zorg te bieden daar waar nodig is. Mocht het resultaat uit het onderzoek zijn dat er geen effecten optreden, dan weet de stichting dat de inspanningen voorsnog tot onvoldoende resultaat geleid hebben en is verder onderzoek, ook als aanvulling op de internationale onderzoeksliteratuur naar effecten van equithérapie nodig. Effecten zijn zoals eerder gezegd aangetoond in verschillende landen. Nederlandse studies erover ontbreken echter nog.

De wetenschappelijke relevantie komt voort uit het gegeven dat er momenteel op basis van bestaande literatuur onvoldoende medisch bewijs bestaat om de effectiviteit van equithérapie ten aanzien van de geestelijke gezondheid te ondersteunen (Signal, 2016). Meerdere reviews hebben problemen met de kwaliteit van het onderzoek geconstateerd, zoals het gebrek aan onafhankelijke waarnemers, gerandomiseerde klinische studies, longitudinale studies en vergelijkingen met de huidige geaccepteerde en effectieve behandelingen (Anestis, 2014). Een gedegen onderzoek kan dus bijdragen aan de wetenschappelijke kennis en inzichten over equithérapie.

Doelstelling van het hoofdonderzoek.

Een nadere verkenning van de veronderstelde heilzame effecten van equithérapie is wenselijk omdat de problemen van veteranen soms moeizaam te behandelen zijn. Een gedeelte van de veteranen draagt zoals gezegd het label 'uitbehandeld' en valt daardoor tussen wal en schip. Zij kunnen wel baat hebben bij bijvoorbeeld een hulphond die de veteraan bijstaat bij angstaanvallen en deze ondersteunt bij het dagelijks functioneren, maar actieve coping kan beter bereikt worden door inzicht in eigen houding en gedrag te verwerven. Coping betreft de manier waarop een persoon omgaat met problemen en stress. Een actieve aanpak houdt daarbij in dat het probleem wordt geanalyseerd en op constructieve wijze een oplossing wordt gezocht voor dit probleem.

Dit scriptieonderzoek maakt deel uit van een breder onderzoek naar de werking en effecten van equithérapie. Daarvoor werken verschillende onderzoekers samen vanuit diverse achtergronden en affiniteit met veteranen. Het gehele onderzoek wordt uitgevoerd met postdoc-capaciteit, studenten van de NLDA en experts op het gebied van de interactie mens en dier. Het postdoc-niveau, de hoofdonderzoeker, zal worden ingevuld door een gepromoveerd gedragswetenschapper. Deze zal worden ondersteund door twee studenten van de NLDA, scribenten, waarvan deze scriptie een onderdeel van uitmaakt.

Het onderzoeksdoel van het hoofdonderzoek is tweeledig. Ten eerste heeft het onderzoek tot doel om effecten van equithérapie vast te stellen. Ten tweede gaat het om de vraag naar optimalisatie van equithérapie voor veteranen.

Doelstelling van het scriptieonderzoek.

Als onderdeel van het hoofdonderzoek staat in dit scriptieonderzoek een doelstelling centraal waarmee beoogd wordt een bijdrage te leveren aan het hoofdonderzoek. De doelstelling van het scriptieonderzoek is als volgt geformuleerd:

"Het doel van dit onderzoek is inzicht te verwerven in de werking van equithérapie bij veteranen door wetenschappelijk onderbouwd onderzoek onder veteranen op basis van metingen, observaties en diepte-interviews."

Criteria van de doelstelling.

Hieronder staat een beschrijving van de criteria van Verschuren & Doorewaard (2015) die van belang zijn voor de doelstelling van het scriptieonderzoek.

Nuttig:

Het doel van dit onderzoek is inzicht te verwerven in de werking van equithérapie bij veteranen door wetenschappelijk onderbouwd onderzoek onder veteranen op basis van metingen, observaties en diepte-interviews. Als onderdeel van het hoofdonderzoek is het onderwerp van deze scriptie nuttig omdat een wetenschappelijke onderbouwing van de theorie over equithérapie en de werking ervan bruikbare informatie levert voor het hoofdonderzoek naar effecten en optimalisatie van equithérapie voor veteranen. Daarnaast is het voor de veteranen met PTSS zelf nuttig, omdat als blijkt dat de methode met paarden een positieve werking heeft op deze veteranen, het aantal en de diversiteit aan behandelmethoden kan worden vergroot. Met het toenemen van het aantal behandelmethoden stijgt ook de kans dat deze veteranen geholpen kunnen worden en wellicht de kwaliteit van leven kan worden verbeterd en/of dit een positieve werking heeft op PTSS-symptomen en stressbeleving. Wanneer klachten verminderen of verholpen worden, kunnen de veteranen beter functioneren en heeft dit een positieve uitwerking op de Nederlandse samenleving.

Realistisch:

Het is mogelijk dat met dit onderzoek een bijdrage geleverd kan worden aan het hoofdonderzoek doordat contact is gezocht met begeleiders welke specialist zijn op het gebied van equithérapie. Tevens is wetenschappelijke literatuur uit vooral buitenland beschikbaar en is de stichting Hephaistos bereid gevonden medewerking te bieden. Het is voor dit onderzoek van belang dat een groep respondenten beschikbaar is voor de uitvoering van de metingen, observaties en interviews.

Onderzoekstechnische relevantie:

De benodigde kennis en informatie voor het onderzoek wordt door middel van literatuurstudie, metingen, observaties en diepte-interviews verworven. De respondenten bestaan idealiter uit enerzijds een groep veteranen welke de behandeling ondergaan bij stichting Hephaistos en anderzijds uit een groep veteranen welke deze behandeling niet volgen, een zogenaamde controlegroep. Deze opzet maakt het mogelijk om een voor- en nameting met een experimentele groep en een controlegroep uit te voeren. In dit scriptieonderzoek is gekozen om alleen een experimentele groep te hanteren. De redenen hiervoor staan omschreven in hoofdstuk 3.

Tijd:

Aanvankelijk was de bedoeling om de metingen, observaties en diepte-interviews met de respondenten zowel aan het begin als richting het einde van het onderzoek uit te voeren. Met deze opzet kan een effectmeting worden uitgevoerd. Echter is dit in de beschikbare tijd van 14 weken voor het onderzoek niet gelukt. Dit komt door een latere start van de trainingen bij Hephaistos waardoor het onderzoek enige vertraging opliep. Daardoor is gekozen om alleen een voormeting uit te voeren bij de deelnemersgroep.

Eenduidig:

Het beoogde resultaat van dit onderzoek is een bijdrage leveren aan het hoofdonderzoek naar de effecten en optimalisatie van equithérapie voor veteranen met PTSS. Deze bijdrage dient te worden bereikt door inzicht te verwerven in de werking van equithérapie bij veteranen middels wetenschappelijk onderbouwd onderzoek onder veteranen op basis van metingen, observaties en diepte-interviews.

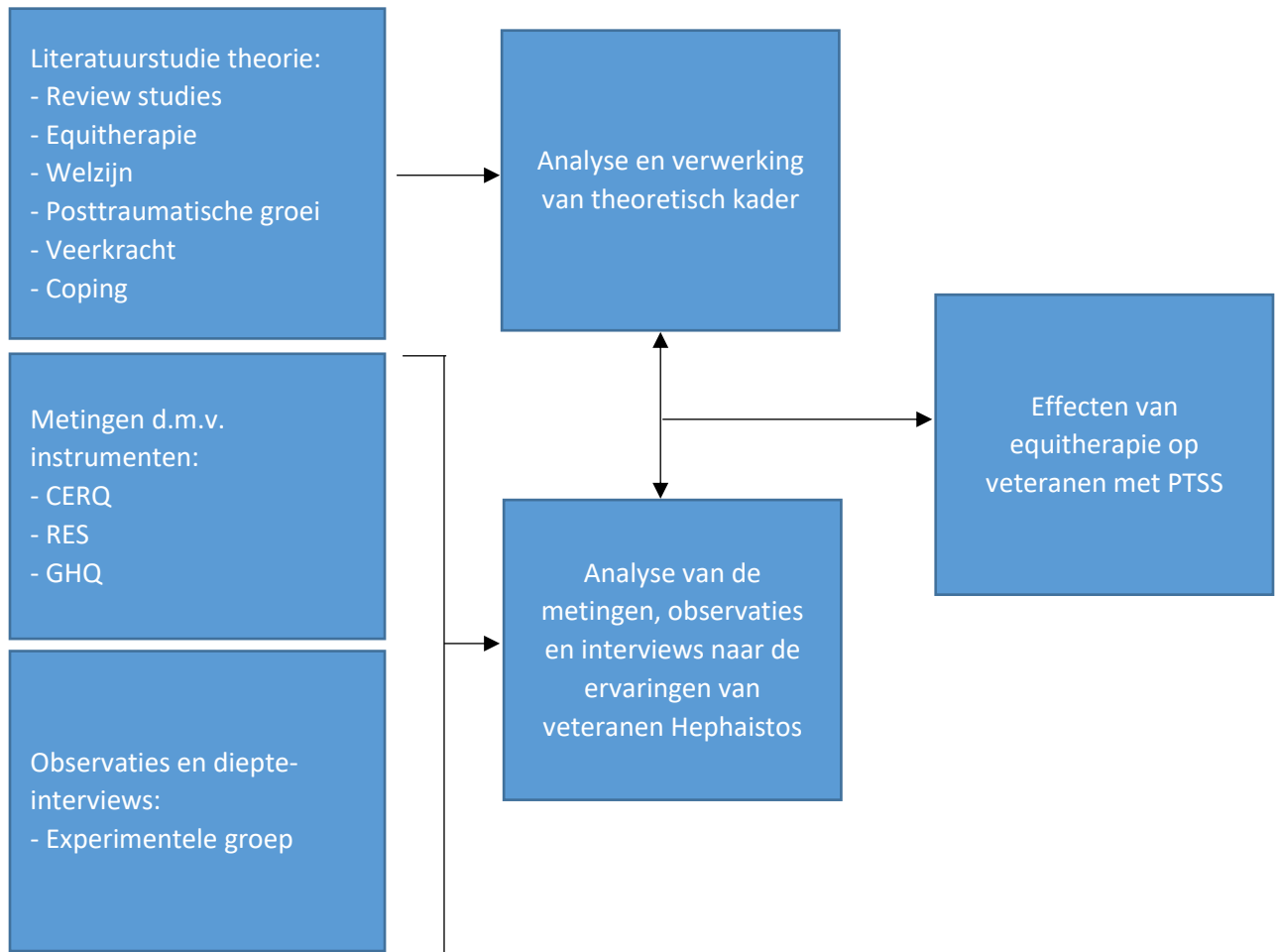
Informatierijk:

Het onderzoek levert een wetenschappelijke onderbouwing van de theorie over equithérapie en verwerft daarmee inzicht in de werking van equithérapie bij veteranen. Met deze informatie draagt het scriptieonderzoek bij aan het hoofdonderzoek naar de effecten en optimalisatie van equithérapie voor veteranen. Hiermee kunnen aanbevelingen gedaan worden aan de stichting Hephaistos over de doeltreffendheid van de organisatie, waarmee veteranen met PTSS in de toekomst mogelijk gebaat zijn bij behandeling middels equithérapie.

Onderzoeksmodel.

In onderstaande Figuur 1 staat het onderzoeksmodel uitgewerkt.

Figuur 1.



Beschrijving van het onderzoeksmodel:

Voor het vaststellen van de doelstelling van het scriptieonderzoek is bepaald welke informatiebronnen aangewend moeten worden voor het opbouwen van een onderzoeksoptiek. Er dient een literatuurstudie te worden uitgevoerd naar internationale onderzoeksliteratuur en theorieën over equithérapie en de te onderzoeken variabelen. Daarnaast zullen metingen, observaties en diepte-interviews plaatsvinden. De onderzoeksoptiek wordt gevormd door analyse en verwerking van het theoretisch kader wat gebruikt wordt voor beantwoording van de deelvragen. De onderzoeksoptiek geeft aan vanuit welke invalshoek het onderzoeksobject beschouwd wordt en maakt duidelijk welke facetten daarbij worden bestudeerd (Verschuren & Doorewaard, 2015). Het onderzoeksobject is datgene wat in dit scriptieonderzoek bestudeerd wordt en waarover uiteindelijk uitspraken worden gedaan; ervaringen van de veteranen en de mogelijke effecten van equithérapie op deze veteranen met PTSS. De ontwikkelde onderzoeksoptiek wordt geconfronteerd met het onderzoeksobject. Daaruit worden conclusies getrokken waarmee wordt bijgedragen aan het doel van het scriptieonderzoek.

Vraagstelling van het onderzoek.

Hoofdvraag:

Op welke wijze draagt equithérapie bij aan veerkracht, welzijn, posttraumatische groei en de activatie van copingmechanismen bij veteranen?

Deelvragen:

- 1) Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?
- 2) Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?
- 3) Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?

Functie-eisen van de deelvragen.

Goede deelvragen moeten aan de functie-eisen van Verschuren en Doorewaard (2015) voldoen: efficiëntie, sturing en afbakening.

Functie-eis efficiëntie:

Bij de functie-eis *efficiëntie* is het voor de onderzoeker van belang dat de resultaten uit de deelvragen bruikbaar zijn voor het onderzoek en dus zorgen voor een relevante bijdrage aan de doelstelling (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Functie-eis sturend vermogen:

Verschuren en Doorewaard (2015) hebben met de functie-eis *sturend vermogen* een tweetal zaken onderscheiden:

- De deelvraag laat blijken welk soort kennis benodigd is.
- De deelvraag maakt duidelijk wat voor data benodigd is voor de uitvoering van het onderzoek.

Functie-eis afbakening:

Om te voorkomen dat het aantal deelvragen te groot wordt voor de uitvoerbaarheid van het onderzoek, worden de deelvragen afgebakend (Verschuren & Doorewaard, 2015). Het is belangrijk dat het scriptieonderzoek uitvoerbaar blijft en op tijd kan worden ingeleverd. Om deze reden is gekozen om de hoofdvraag op te delen in drie deelvragen en deze te beantwoorden.

Hieronder volgt per deelvraag een beschrijving naar de functie-eisen.

Deelvraag 1:

Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de vraag hoe equithérapie subjectief wordt ervaren, kan een bijdrage geleverd worden aan de doelstelling van het scriptieonderzoek naar wetenschappelijke onderbouwing van equithérapie en het verwerven van inzicht in de werking van equithérapie. De onderzoeksresultaten zijn bruikbaar voor de doelstelling van het scriptieonderzoek en dragen daarmee ook bij aan het hoofdonderzoek naar effectmeting en optimalisatie van equithérapie bij veteranen.

Sturing: De vraag hoe equithérapie subjectief wordt ervaren vraagt om kennis van beschrijvende aard. Deze kennis heeft als doel inzicht en onderbouwing in de werking van equithérapie en kan daarmee tevens bijdragen aan het hoofdonderzoek naar effectmeting en optimalisatie van equithérapie bij veteranen.

Afbakening: Heeft reeds plaatsgevonden bij het vaststellen van de deelvragen van het scriptieonderzoek.

Deelvraag 2:

Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de vraag welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie, kan een bijdrage geleverd worden aan een wetenschappelijke onderbouwing van equithérapie en inzicht worden verworven in de werking van equithérapie. Het nut van beantwoording van deze vraagstelling zit in de bijdrage van kennis over de werking van equithérapie, in bijzonder de activatie van copingmechanismen.

Sturing: De vraag welke copingmechanismen door equithérapie worden geactiveerd vraagt om kennis van beschrijvende aard. Deze kennis heeft als doel inzicht in de werking van equithérapie en kan worden toegepast in het hoofdonderzoek naar effectmeting en optimalisatie van equithérapie bij veteranen.

Afbakening: Heeft reeds plaatsgevonden bij het vaststellen van de deelvragen van het scriptieonderzoek.

Deelvraag 3:

Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de vraag of equithérapie bijdraagt aan het welzijn en posttraumatische groei, kan inzicht worden verworven over de werking van equithérapie. Deze kennis draagt bij aan de doelstelling van het onderzoek om tot een wetenschappelijke onderbouwing van equithérapie en inzicht in de werking van equithérapie te komen. Het nut van deze vraagstelling zit in het feit dat wordt gekeken of equithérapie positieve werking heeft in de vorm van bijdrage aan welzijn en posttraumatische groei.

Sturing: De vraag of equithérapie bijdraagt aan welzijn en posttraumatische groei vraagt om kennis van beschrijvende aard. Deze kennis heeft als doel inzicht in de werking van equithérapie en kan worden gebruikt bij het hoofdonderzoek naar effectmeting en optimalisatie van equithérapie bij veteranen.

Afbakening: Is reeds toegepast bij het vaststellen van de deelvragen van het scriptieonderzoek.

Opzet van de studie/onderzoeksstrategie.

Om de vraagstelling te kunnen beantwoorden moeten variabelen geoperationaliseerd worden door middel van bestaande gevalideerde instrumenten zoals de General Health Questionnaire, Resilience Evaluation Scale en de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. De analyse van statische verwerking gebeurt met behulp van SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Metingen worden aangevuld met observaties en met diepte-interviews zodat een mixed method benadering gehanteerd wordt, zogenaamde methodetriangulatie (Verschuren & Doorewaard, 2015).

De Stichting Hephaistos heeft vanuit de BNMO 8 respondenten (rijders) geleverd welke een trainingsprogramma volgen. De training wordt gedurende een bepaalde periode verzorgd vanuit stal Mansour. Gezien het tijdsframe van het onderzoek is gekozen om alleen een voormeting uit te voeren en de interviews en vragenlijsten af te nemen bij aanvang van de trainingen.

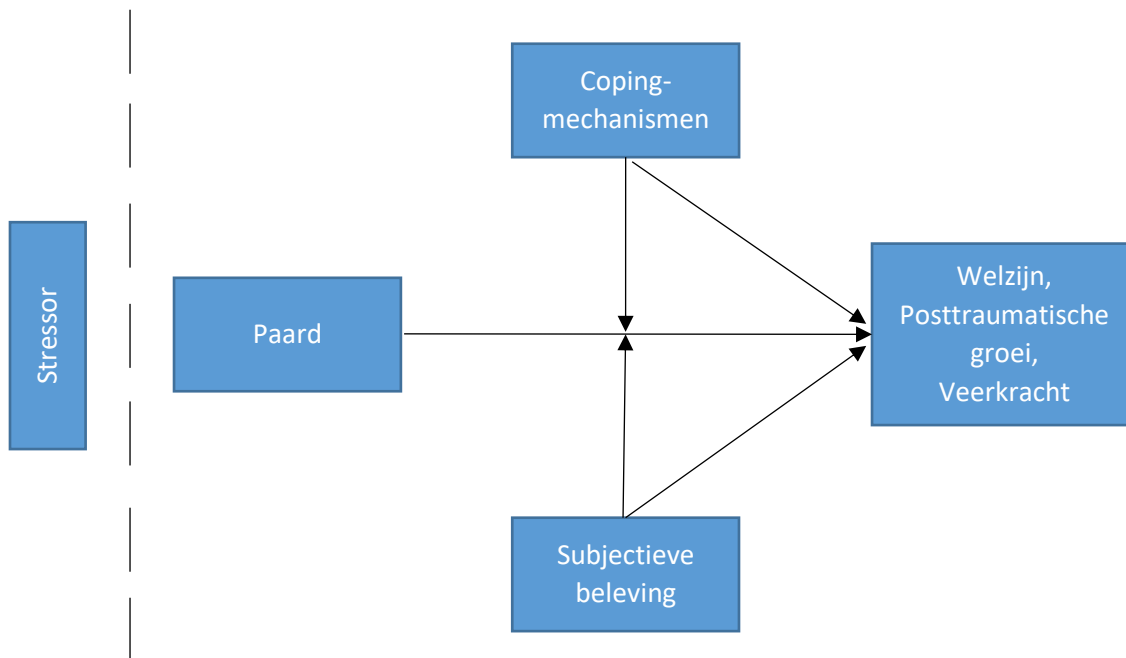
Het onderzoek betreft een casestudie/gevalsstudie. Dat is een diepgaande studie waarbij een bepaalde groep mensen met dezelfde kenmerken onderzocht wordt in een bepaalde omgeving, gebruikmakende van verschillende onderzoeksmethoden. Een dergelijk onderzoek is ontvankelijk voor nieuwe inzichten en niet beperkt door protocollen. De onderzoeker moet zich kunnen aanpassen aan wat er gebeurt en wat zich aandient bij het onderzoek. Daarin ligt tevens de waarde van het onderzoek en de betrouwbaarheid. De verdieping juist en de focus op een specifieke groep in een specifieke situatie. Het grote voordeel van een casestudy is dat het zeldzame fenomenen betreft die met een grootschalige vragenlijst niet te onderzoeken zijn. De case van de veteranen-ruitergroep is exact zo'n groep die uniek is, klein en moeilijk te onderzoeken binnen de standaard survey benadering.

Hoofdstuk twee: Theoretisch kader

Inleiding.

In het tweede hoofdstuk van dit scriptieonderzoek wordt aan de hand van literatuurstudie het theoretisch kader uitgewerkt. Allereerst wordt een mogelijk causaal model geschetst van de variabelen dat zich baseert op begripsbepalingen uit de wetenschappelijke literatuur. In het model is de relatie te zien tussen de afhankelijke en onafhankelijke variabelen uit de theorie.

Causaal model:



In het bovenstaande causaal model is de relatie weergegeven tussen de verschillende variabelen uit de literatuur welke relevant zijn voor het scriptieonderzoek. De maten voor welzijn, posttraumatische groei en veerkracht vormen de afhankelijke variabelen. Subjectieve beleving en coping zijn onafhankelijke variabelen binnen dit onderzoeksmodel.

Beschrijving van relevante theorie.

Equithérapie.

Voor het ontwikkelen, stimuleren en bevorderen van equithérapie op wetenschappelijk verantwoorde basis is in Nederland in 1999 door Dr. Ulrike Thiel de Nederlandse Stichting Helpen met Paarden-Equithérapie (SHP-E(NL)) opgericht. Dr. Thiel heeft binnen SHP-E(NL) gekeken naar de specifieke situatie in Nederland voor wat betreft therapeutisch paardrijden. Haar benadering wordt samengevat in het concept genaamd Equithérapie (SHP) wat zij in haar boek heeft beschreven. Equithérapie (SHP) bevat meer specialisaties dan orthopedagogisch voltigieren (voltigieren betreft gymnastische en acrobatische oefeningen waarbij ontwikkeling van vaardigheden en het leren kennen en beleven van handelingsalternatieven het doel is) en psychotherapie met behulp van het paard. De term Equithérapie (SHP) behelst pedagogische, psychologische en psychotherapeutische activiteiten met de hulp van het paard (Thiel et al., 2012).

Equithérapie is een samensmelting van equus, wat Latijn is voor paard, en therapie wat in ruime zin “genezingsmethode” betekent (Thiel et al., 2012). Bij equithérapie gaat het om “doelgericht bevorderen, ontwikkelen, ondersteunen en genezen door middel van een systematisch, gedefinieerd procesgebeuren, dat door de therapeut begeleid en door het paard ondersteund wordt.” (Thiel et al., 2012, p. 73). De behandeling wordt specifiek op de problematiek van de persoon afgestemd. Deze specifieke aanpak heeft tot doel dat de onaangename gesteldheid van deze persoon vermindert, waardoor toepassing van equithérapie in het algemeen tot een systematische verbetering van de levenskwaliteit kan leiden (Thiel et al., 2012, p. 72).

De hieronder weergegeven lijst geeft een omschrijving van de effecten die volgens dr. Thiel met equithérapie behaald kunnen worden:

Wat kan equithérapie bevorderen (Thiel et al., 2012, p. 78)?

- Verschillende dimensies van de waarneming.
- Mentale processen: concentratie, anticipatie, motivatie, reactie.
- Eigen spiertonus in combinatie met de waarneming van het eigen lichaam in ruimte en beweging.
- Driedimensionale (euclidische) ruimte in de beweging en in verhouding tot anderen.
- Lateraliteit (links-rechts, boven-onder, open-gesloten, binnen-buiten).
- Bewuste ervaring van de eigen affectieve ruimte en die van de ander.
- Contrasten en polariteiten (verdrietig-vrolijk, koud-warm, mannelijk-vrouwelijk).
- Het ruimte/tijd-concept.
- Waarneming van eigen beweging en die van anderen.
- Ervaring van de ruimte op en met het paard.
- Ontwikkeling van de lichaamsruimte, de lichaamservaring en het lichaamsbeeld.
- Bewegingssturing en bewegingservaring.
- Proprioceptie en evenwicht.
- Activering van het vestibulaire systeem.
- Activering van het limbische, kinesthetische systeem.
- Spiertonus en lichaamswaarneming in samenhang met emotionele correlaten.
- Beleving van de ruimte buiten het lichaam via de zintuigen.
- Structurering van de ruimte rond het samenzijn met het paard.
- Vergelijkings- en onderscheidingsvermogen.
- Waarneming van de tijd (de duur van oefeningen, fasen van de therapie-eenheid).
- Tijdstructuur en ritme (snel-langzaam).
- Ervaring van de tact van het paard en het eigen tactgevoel.
- Ervaring met de integratie van polariteiten in de beleving van het zelf.
- Waarneming van de eigen, met lichaamshoudingen en bewegingen verbonden gevoelens.
- Waarneming van de emoties van anderen in beweging, spel of dialoog.
- Ervaring van een veilige relatie.
- Ervaring van een in tijd en ruimte begrensde setting.
- Zelfervaring in de dialoog met anderen – feedbackervaring.

Equitherapeut.

Een therapeut is een persoon die vanuit zijn of haar basisberoep en specialistische achtergrond volgens een bepaalde genezingsmethode werkt. Sinds het jaar 2000 leidt de SHP-E(NL) van Dr. Thiel, als autoriteit op het gebied van therapeutisch paardrijden, equitherapeuten (SHP) op in de landen van de Benelux. Daarbij voldoen zij aan een door de FATP (Forum der Ausbildungsträger einer Therapie mit dem Pferd) gewaardeerde kwalificatie (Thiel et al., 2012). Voor de ontwikkeling van het Nederlandse opleidingsprogramma tot equitherapeut heeft SHP-E(NL) hulp gehad van experts vanuit andere organisaties aangesloten bij het FATP. "SHP-E(NL) heeft een model ontwikkeld voor pedagogische, psychologische en psychotherapeutische activiteiten met de hulp van het paard, specifiek voor de Nederlandse situatie." (Thiel et al., 2012, p. 69). Deze activiteiten zijn samengebracht onder de term Equithérapie (SHP). Wie een vervolgopleiding tot equitherapeut wil volgen, moet volgens SHP-E(NL) een pedagogisch-therapeutisch, sociaal-therapeutisch of paramedisch basisberoep op hbo- of universitair niveau uitoefenen. Wat is nu een equitherapeut (SHP)? De volgende omschrijving wordt gegeven door SHP-E(NL): "Een equitherapeut (SHP) is een opgeleide specialist die zijn cliënten systematisch ontwikkelt, bevordert, ondersteunt en/of geneest met medewerking van het paard. Hij zet het therapiepaard met zijn specifieke mogelijkheden tot beweging, sociale communicatie en het opbouwen van relaties, systematisch in om zijn cliënten te helpen. Daarbij baseert hij zich op de behandelingsvormen van zijn basisberoep (psychotherapie, pedagogie, orthopedagogie, of psychagogie in de breedste zin) en neemt hij de wensen, behoeften en resources van de cliënt in acht. De therapeut gebruikt hiervoor een procesmodel waarin het paard een duidelijk omschreven functie heeft binnen de driehoeksverhouding tussen paard, cliënt en therapeut. De traditionele stromingen van equithérapie in het pedagogisch-psychologische en het psychotherapeutische veld zijn aangevuld met therapeutische behandelingsmethoden op het vlak van psychomotorische ontwikkelingsbevordering, rehabilitatie en psychosociale begeleiding. Het doel van de equithérapie opleiding is in principe om aan de beroepsgroepen die zich toespitsen op het verlenen van ondersteuning, ontwikkelingsbevordering en genezing van bepaalde cliëntgroepen een uitbreiding van hun behandelmethoden aan te bieden door het gebruik van het paard en het therapeutisch werken met het paard. Afhankelijk van het accent binnen het proces zijn vijf specifieke stromingen naar voren gekomen. De aspirant-equitherapeut moet kiezen in welke richting hij zich wil specialiseren, afhankelijk van zijn basisberoep, het therapeutisch werkmodel en de cliëntgroep waarmee hij normaal gesproken werkt." (Thiel et al., 2012, p. 69-71).

Coping.

De mens hanteert voor de verwerking van negatieve of traumatische levensgebeurtenissen bewust en onbewust copingstrategieën. Maar wat is coping? Een definitie die algemeen wordt aanvaard is gegeven door Monat & Lazarus (1991): "De pogingen van een individu om bepaalde voor hem of haar belastende situaties (gekenmerkt door pijn, bedreiging of uitdaging) de baas te worden." (Garnefski, Kraaij, Spinhoven, DATEC, 2002, p. 5). Bij coping kunnen twee belangrijke aspecten worden onderscheiden. Een eerste functie is probleemgerichte coping. Onder probleemgerichte coping vallen alle coping strategieën welke direct gericht zijn op de stressor, datgene wat de stress veroorzaakt. Het andere aspect betreft emotiegerichte coping. Deze emotiegerichte coping behelst alle coping strategieën die gericht zijn op het reguleren van emoties die met de stressor te maken hebben (Garnefski et al., 2002). Vervolgens is bij de twee hiervoor genoemde aspecten een indeling te maken naar dimensies. Aan de ene kant staat het cognitieve, datgene wat een persoon denkt. Aan de andere kant is er de gedragsmatige dimensie, datgene wat iemand doet (Garnefski et al., 2002). Waar voorheen bestaande coping instrumenten waren gebaseerd op copingschalen welke zijn opgebouwd uit zowel cognitieve alsook de gedragsmatige copingstrategieën, is een vragenlijst

ontwikkeld voor het meten van uitsluitend cognitieve copingstrategieën los van de gedragsmatige aspecten van coping. Deze lijst is genaamd de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, afgekort CERQ. “De CERQ is een multidimensionele vragenlijst die is ontwikkeld om vast te kunnen stellen welke cognitieve coping strategieën iemand hanteert na het meemaken van negatieve gebeurtenissen of situaties. In tegenstelling tot andere coping vragenlijsten waarbij geen expliciet onderscheid wordt gemaakt tussen iemands gedachten en hetgeen iemand daadwerkelijk doet, verwijst de onderhavige vragenlijst uitsluitend naar wat iemand denkt na het meemaken van een negatieve gebeurtenis. De CERQ is een zeer eenvoudig af te nemen, 36 items tellende, zelf-rapportage vragenlijst. De vragenlijst is zowel op theoretische als op empirische basis ontwikkeld en meet negen verschillende cognitieve coping strategieën.” (Garnefski et al., 2002, p. 5). De CERQ is opgenomen in de vragenlijst welke bij de 8 respondenten tijdens de voormeting is afgenomen. In bijlage 6 staat deze vragenlijst opgenomen.

Begripsomschrijvingen:

Hieronder volgt een korte beschrijving van de afhankelijke variabelen uit het causaal model aan het begin van dit hoofdstuk.

- **Veerkracht** (Hojtink, te Brake, & Dückers, 2011):
In het eindrapport van de Veerkracht monitor uit 2011 is gepoogd een definitie te geven voor veerkracht. Daaruit is gebleken dat een eenduidige definitie voor veerkracht vooralsnog niet is vastgesteld (Hojtink et al., 2011, p. 20). Het literatuuronderzoek dat is uitgevoerd voor de Veerkracht monitor heeft 39 verschillende definities van veerkracht voortgebracht. De onderzoekers van de monitor hebben uit deze definities een overeenkomst gevonden. Zij omschrijven veerkracht als volgt: “Wat zij overeenkomstig hebben, is dat een meerderheid van de auteurs veerkracht conceptualiseert als “terugveren” na een schokkende gebeurtenis. Hierbij gaat het ofwel om het terugkeren naar een beginsituatie, dan wel het creëren van een nieuw evenwicht binnen de veranderde context.” (Hojtink et al., 2011, p. 20). In het scriptieonderzoek wordt als beschrijving voor het begrip veerkracht gehanteerd: “het vermogen om terug te veren”.
- **Posttraumatische groei** (Tedeschi & Calhoun, 2004):
Tedeschi en Calhoun omschrijven in hun artikel uit 2004 posttraumatische groei als een verandering welke verder gaat dan terugkomen op het oude niveau van functioneren voordat een traumatische gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Posttraumatische groei wordt gezien als een “kwalitatieve verandering in het functioneren van personen” (Tedeschi & Calhoun, 2004).
- **Welzijn** (Naci & Ioannidis, 2015):
Volgens Naci en Ioannidis verwijst welzijn naar diverse onderling verbonden dimensies van fysiek, mentaal en sociaal welzijn die verder gaan dan de traditionele definitie van gezondheid. “Welzijn omvat keuzes en activiteiten gericht op het bereiken van fysieke vitaliteit, mentale vaardigheid, sociale tevredenheid, een gevoel van voldoening en persoonlijke vervulling” (Naci & Ioannidis, 2015, p. 121). De definitie welke in dit scriptieonderzoek wordt gehanteerd is als volgt: “welzijn is de toestand waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed gaat met een persoon”.

Reviews van vergelijkend onderzoek.

Vergelijkend onderzoek 1: Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms.

Dit onderzoek is in 2015 gepubliceerd door Julie L. Earles, Laura L. Vernon en Jeanne P. Yetz in het Journal of Traumatic Stress. Hierbij is onderzoek gedaan naar de effectiviteit van equine-assisted therapy om angst en symptomen van PTSS te reduceren. Het doel van deze studie is te onderzoeken of therapie met behulp van paarden effectief zou kunnen zijn, en zo ja onder welke omstandigheden. De hypothese was dat therapie met behulp van paarden symptomen van PTSS, angst- en depressie zou verminderen en mindfulness zou vergroten, maar geen invloed zou hebben op andere coping- en ondersteuningsmechanismen (Earles, Vernon, & Yetz, 2015). De onderzoekers stelden dat het werken met paarden inzicht en mindfulness (aandacht) onder de deelnemers zou kunnen vergroten. Deze toename van inzicht en mindfulness zou dan weer angst en PTSS-symptomen kunnen verminderen.

Paarden reageren zeer goed op mensen en op menselijke gebaren (Earles et al., 2015). Reacties van paarden kunnen onmiddellijke feedback geven over het gedrag en de non-verbale houding van een persoon. Deze directe feedback kan het bewustzijn van iemand gedrag en emoties vergroten (Earles et al., 2015).

De deelnemers aan het onderzoek zijn gekozen met behulp van medici uit de geestelijke gezondheidszorg. Verder moesten de deelnemers voldoen aan een aantal criteria welke van tevoren door de onderzoekers waren vastgesteld. Een van de criteria was het hebben meegemaakt van een traumatische gebeurtenis. De aard van deze traumatische gebeurtenis was verschillend: ernstig ongeval; fysieke of seksuele aanval; levensbedreigende ziekte of letsel en plotselinge, gewelddadige dood (Earles et al., 2015). Overige gegevens van de deelnemers (Earles et al., 2015):

De tijd die is verstreken sinds de traumatische gebeurtenis was 1 tot 39 jaar ($M = 19,36$, $SD = 13,35$). Deelnemers waren 12 vrouwelijke en 4 mannelijke vrijwilligers in de leeftijd van 33 tot 62 ($M = 51,25$, $SD = 9,99$ jaar) met ten minste een middelbare schoolopleiding.

De deelnemers beoordeelden hun comfort bij paarden van 1 = helemaal tot 5 = helemaal niet ($M = 2,56$, $SD = 1,21$) (Earles et al., 2015).

De vragenlijsten werden voor de eerste bijeenkomst afgenomen en na afloop van de laatste sessie. De deelnemers kwamen vervolgens gedurende 6 weken eenmaal per week naar de faciliteit waar de trainingen plaatsvonden. Elke sessie duurde 2 uur en werd geleid door een arts. Alle taken waren individueel, waarbij de rest van de groep het proces van de taak en persoonlijke inzichten die ze opdeden aandachtig observeerden en met elkaar bespraken. Het proces waarbij 6 trainingssessies werden verzorgd werd als een volledige behandeling beschouwd (Earles et al., 2015).

Voor het vastleggen van de metingen hebben de onderzoekers 14 vragenlijsten gebruikt. De resultaten staan in onderstaande tabel 1 gegeven (Earles et al., 2015):

Table 1. Effects of 12 Hours of Equine-Assisted Therapy

Variable	Pretest		Posttest		<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Posttraumatic stress	50.93	12.63	39.38	16.73	1.21***
Trauma emotion	3.22	0.80	2.83	0.90	0.60*

Variable	Pretest		Posttest		<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Generalized anxiety	12.56	6.20	8.31	5.47	1.01**
Depression	20.50	7.45	18.25	6.26	0.54*
Alcohol use	3.25	2.59	2.56	2.06	0.58*
Physical health	7.87	3.34	7.13	3.07	0.37
Mindfulness	109.69	16.86	123.34	19.26	1.28***
Proactive coping	39.53	9.00	39.50	9.02	0.00
Self-efficacy	28.63	7.63	30.19	5.80	0.45
Social support	12.19	2.48	12.22	2.27	0.02
Life satisfaction	17.81	6.10	19.13	7.66	0.25
Optimism	19.06	7.51	19.69	7.08	0.18

Note

- *N* = 16; analysis was paired *t* test.
- **p* < .05. ***p* < .01. ****p* < .001.

Conclusie: De PTSS-symptomen van de deelnemers, emotionele angst, angstsymptomen, depressiesymptomen en alcoholgebruik zijn significant gedaald na deelname aan het onderzoek. De aandacht van de deelnemers nam toe na de behandeling. Er waren geen significante veranderingen te zien in de lichamelijke gezondheid, proactieve coping, algemeen ervaren zelfeffectiviteit, sociale ondersteuning, tevredenheid met het leven of optimisme (Earles et al., 2015). De onderzoekers concluderen op basis van hun bevindingen uit het onderzoek dat equine-assisted therapy een effectieve therapeutische techniek kan zijn voor de behandeling van PTSS en andere angstsymptomen (Earles et al., 2015).

Er vallen ook kanttekeningen te maken. Momenteel voeren veel therapeuten therapie met paarden uit maar er is weinig consensus over hoe deze moet worden uitgevoerd of hoe effectief verschillende therapieprogramma's zijn voor de behandeling van verschillende psychologische symptomen (Earles et al., 2015). Ook waren er zwakten ten aanzien van het hierboven beschreven onderzoek. Eén daarvan is dat er geen controlegroep is gebruikt, waardoor het mogelijk is dat de effecten niet te wijten zijn aan de therapie met paarden. Aanbevelingen zijn dan ook om bij toekomstig onderzoek een controlegroep te hanteren, de langetermijneffecten van de behandeling evenals de invloed van groepsdynamiek en verwachtingseffecten op het behandelresultaat te onderzoeken (Earles et al., 2015).

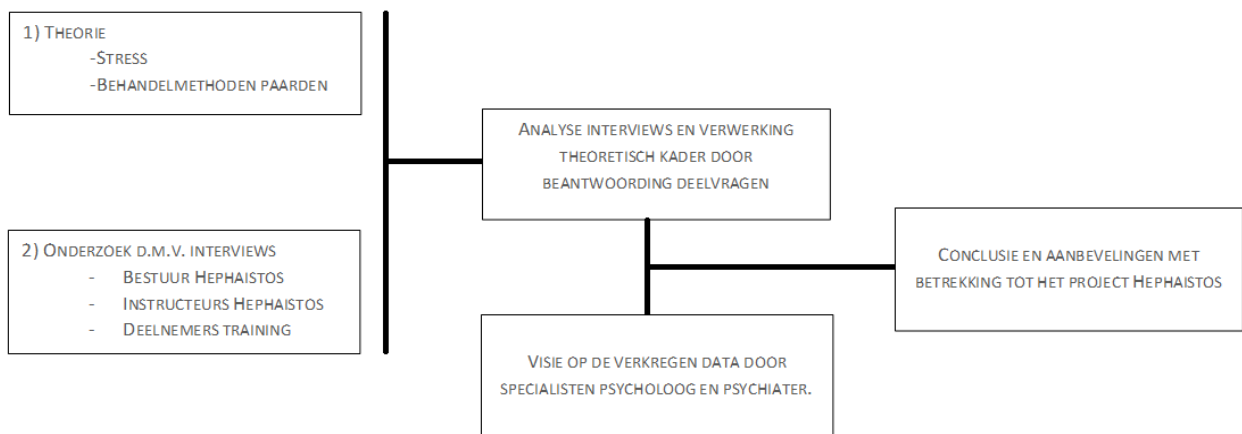
Vergelijkend onderzoek 2: Hephaistos.

Boon, G, Kunz, C., Groeneveld, B., Poll, J.J. van den (2019). Hephaistos (niet gepubliceerde working paper). Breda: Nederlandse Defensie Academie.

Het hierboven genoemde onderzoek betreft een onderzoek dat in 2019 is uitgevoerd onder een andere groep deelnemers van stichting Hephaistos welke al langere tijd trainingen heeft gevolgd bij stal Mansour. Stichting Hephaistos heeft destijds een behoefte naar wetenschappelijke onderbouwing aangegeven aan de Faculteit Militaire Wetenschappen. De doelstelling van het onderzoek is als volgt geformuleerd (Boon et al., 2019, p. 4):

“Het doel van dit onderzoek is het aantonen of langdurige positieve effecten van de interactie paard en mens zich voordoen om met deze kennis tot aanbevelingen te komen ten aanzien van het project Hephaistos, door een wetenschappelijke onderbouwing te maken van de stresstheorie en die toe te passen op de ervaringen en beleving van mensen die betrokken zijn bij het project Hephaistos.”

Om tot de doelstelling te komen is onderstaand onderzoeksmodel opgesteld (Boon et al., 2019, p. 4):



De volgende onderzoeksvraag staat centraal in dit onderzoek (Boon et al., 2019, p. 4):

Zorgt de interactie met paarden voor een leuke dag met tijdelijke vermindering van de klachten of zorgt het voor langdurige positieve effecten op stressbeleving?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende drie deelvragen opgezet (Boon et al., 2019, p. 4):

1. Wat behelst de behandelmethode door middel van omgang met paarden?
2. Wat zijn ervaringen van veteranen met PTSS naar deze behandelmethode met paarden?
3. Wat zijn ervaringen en bevindingen van de begeleiders en psychologen waarbij de veteranen onder behandeling zijn?

Het theoretisch kader is middels literatuurstudie vormgegeven. Interviews zijn onder de deelnemers afgenomen waarmee de data is verkregen voor de beantwoording van de deelvragen. Het onderzoek sluit af met een conclusie op de hoofdvraag van het onderzoek (Boon et al., 2019, p. 4):

Hoofdvraag: Zorgt de interactie met paarden voor een leuke dag met tijdelijke vermindering van de klachten of zorgt het voor langdurige positieve effecten op stressbeleving?

Conclusie: “Uit het onderzoek is gebleken dat door spiegeling middels interactie met paarden zelfreflectie plaatsvindt bij de deelnemers. Deze zelfreflectie biedt inzicht en bewustwording in eigen houding en gedrag waardoor zij op sociaal en maatschappelijk gebied beter kunnen functioneren. De behandelmethode met paarden kan mogelijk gezien worden als inzichtgevende therapie of adjuvante therapie waarbij PTSS-symptomen kunnen worden verlicht en daarmee de kwaliteit van leven kan worden verbeterd. De interactie zorgt naast rust en ontspanning onder de deelnemers voor langdurige positieve effecten op stressbeleving.” (Boon et al., 2019, p. 4).

Kritische reflectie en beperkingen van het onderzoek:

Bij dit onderzoek moet rekening gehouden worden met een bias. De resultaten zijn zeer subjectief te noemen aangezien er gekeken is of überhaupt positieve effecten zich voordoen (Boon et al, 2019).

In het interview zijn alleen deelnemers onderzocht en is geen rekening gehouden met een controlegroep. Als in het onderzoek ook een controlegroep was gehanteerd, had een beter inzicht in de effecten van de trainingen verkregen kunnen worden.

Het onderzoek is gefocust op de deelnemers en hun ervaringen. Daarbij zou in het onderzoek meer nadruk mogen liggen op de stressparameters en de invloed van de training op deze parameters (boon et al, 2019).

Aangezien de respondenten uit dit onderzoek al langere tijd trainingen hebben gevolgd en de resultaten relevante informatie bevatten, wordt deze data van het onderzoek uit 2019 samen met de resultaten uit het scriptieonderzoek gebruikt om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

Hoofdstuk drie: Methode van onderzoek

Dataverzameling.

Na het theoretisch kader volgt de methodologie. Bij dit longitudinaal onderzoeksdesign was aanvankelijk gekozen voor een opzet waarbij voor- en nametingen verricht zouden worden door gebruik van de General Health Questionnaire (GHQ), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) en de Resilience Evaluation Scale (RES). Echter zijn alleen voormetingen uitgevoerd. De vragenlijst welke is samengesteld voor uitvoering van de metingen is opgenomen in het scriptieverslag in bijlage 6. Tevens worden vragen gesteld aangaande de beleving van de omgang met paarden en eigen copingmechanismen.

De bevindingen uit het theoretisch kader worden vergeleken met de uitkomsten van de interviews en vragenlijsten gehouden onder de 8 veteranen van Hephaistos. In de data-analyse staat omschreven op wat voor manier de metingen worden uitgevoerd. De diepte-interviews zullen worden vormgegeven conform de voorschriften welke staan omschreven in Verschuren en Doorewaard (2015). De interviews worden afgenomen bij veteranen met PTSS. Het is belangrijk om het vertrouwen te krijgen van deze mensen, alleen dan zullen zij bereid zijn mee te werken aan het onderzoek en het delen van informatie. De interviews worden zo laagdrempelig mogelijk gehouden waarbij een korte vragenlijst gehanteerd wordt. Deze vragenlijst staat tevens opgenomen in het scriptieverslag in bijlage 3. De interviews worden opgenomen en uiteraard geanonimiseerd. Er wordt vertrouwelijk met de informatie omgegaan.

Voor beantwoording van de derde deelvraag is gekozen om de data van de respondenten uit het onderzoek bij Hephaistos uit 2019 te gebruiken. Deze deelnemersgroep volgt al geruime tijd de trainingen bij Hephaistos en biedt uitstekende data voor de beantwoording van de derde deelvraag.

Data-analyse.

Voor het verzamelen van de data worden metingen, observaties, diepte-interviews en een literatuurstudie uitgevoerd. De literatuur welke is gebruikt voor het onderzoek staat omschreven in hoofdstuk 2. De diepte-interviews worden getranscribeerd en gecodeerd. Er wordt gebruik gemaakt van iteratief coderen aangezien theorie over equithérapie voorhanden is en data verzamelen en analyseren elkaar afwisselen. De eerste stap is open coderen. Hierbij worden in de getranscribeerde interviews kernwoorden gemarkeerd en labels toegekend aan stukjes tekst om aan te geven waar deze over gaat. Na open coderen wordt axiaal coderen toegepast. Daarbij worden de kernwoorden en labels geclusterd in overkoepelende thema's. De kernwoorden en labels worden opgenomen in een matrix (Verschuren & Doorewaard, 2015). Zo ontstaat een duidelijk overzicht van de resultaten en kunnen deze worden vergeleken met de literatuur.

Een observatie wordt uitgevoerd door zelf gegevens waar te nemen tijdens een training van Hephaistos. Bij observaties wordt alles beschreven wat wordt gezien en wat belangrijk en/of opvallend wordt gevonden.

Voor het uitvoeren van de metingen was aanvankelijk het plan om de experimentele opzet van Campbell en Stanley te hanteren. Dit is het double blind ontwerp met voor- en nameting, een experimentele groep en een controlegroep. Op de volgende pagina staat het onderzoek ontwerp van Campbell en Stanley omschreven.

Het model heeft de volgende opzet (Campbell & Stanley, 1966):

O1 X O2 (experimentele groep)

O1 O2 (controlegroep)

In dit model staan O1 en O2 respectievelijk voor de voor- en de nameting. Aanvankelijk zou in dit onderzoek een voor-en nameting plaatsvinden maar gezien het tijdsverloop is alleen een voormeting uitgevoerd. Tijdens deze voormeting zijn interviews en vragenlijsten afgenomen. Er is dus afgeweken van het ontwerp van Campbell en Stanley omdat er geen controlegroep is gehanteerd en er geen nametingen hebben plaatsgevonden.

Het gebruik van de opzet van Campbell en Stanley had de voorkeur omdat de controlegroep geen equithérapie zou ondergaan (X = de experimentele factor). Door gebruik van de twee groepen was de verwachting dat aan de experimentele groep eenduidig een effect is toe te schrijven die aan de behandeling is gerelateerd. Op de observatiemomenten t1 en t2 zouden zoals gezegd interviews en vragenlijsten afgenomen worden ten behoeve van de effectmeting. De hypothese was dat de experimentele groep significant zal verschillen op de meetinstrumenten van Campbell en Stanley. Omdat het plan met de controlegroep niet uitgevoerd kon worden is in het scriptieonderzoek dus alleen gebruikgemaakt van een experimentele groep waarbij een voormeting heeft plaatsgevonden en interviews en observaties zijn afgenomen.

Kwaliteitsaspecten.

Validiteit: Door gebruik te maken van gestandaardiseerde meetinstrumenten is de validiteit van deze instrumenten hoog. Wat we willen meten wordt ook gemeten. De interne validiteit is hoog doordat meerdere methoden gehanteerd worden en omdat gevalideerde vragenlijsten benut zijn.

De externe validiteit (generalisatie) van het scriptieonderzoek in zijn geheel is niet erg hoog aangezien de onderzoeksgroep N zeer klein is. De onderzoeksgroep bestaat uit 8 personen, wat serieuze beperkingen oplegt voor de validiteit van het onderzoek. Echter, toepassing van equithérapie bij veteranen met PTSS is niet gebruikelijk wat maakt dat de onderzoeksgroep simpelweg niet groter kan zijn. De kleine onderzoeksgroep N treft ook de betrouwbaarheid. Immers zijn de resultaten niet op toeval gebaseerd? Hoe groter de onderzoeksgroep hoe groter de kans dat dit kan worden uitgesloten. Het scriptieonderzoek kan alleen een conclusie geven over de werking van equithérapie op de veteranen met PTSS welke de training bij Hephaistos volgen. Het is een casestudie en valt niet te generaliseren.

Betrouwbaarheid: Om de betrouwbaarheid van het scriptieonderzoek te waarborgen worden de interviews opgenomen en getranscribeerd. Het onderzoek is reproduceerbaar, want alle methodologische keuzen zijn beschreven en beargumenteerd en dus is de navolgbaarheid van het onderzoek gewaarborgd.

Bruikbaarheid: In een aantal landen zoals Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk geniet equithérapie ruimere bekendheid. Echter is de toepassing in Nederland minder bekend wat maakt dat dit onderzoek bruikbaar is om de bekendheid te vergroten. Het onderzoek kan zorgen voor een beter inzicht in de werking van equithérapie en de mogelijke toepassing ervan voor veteranen met PTSS.

Onafhankelijkheid: De onderzoeker moet onafhankelijk zijn. De onderzoeker staat los van de stichting Hephaistos en heeft geen persoonlijk belang bij een gekleurde uitkomst.

Toetsbaarheid: Het onderzoek moet resultaten leveren over zaken die waarneembaar zijn in de werkelijkheid. Het scriptieonderzoek is toetsbaar aan de antwoorden van de respondenten.

Informativiteit: In dit scriptieonderzoek wordt naar maximale verschaffing van informatie gestreefd, zodat een andere onderzoeker precies hetzelfde onderzoek zou kunnen herhalen. In het onderzoek wordt aangegeven wat wordt onderzocht, wanneer en met wie.

Hoofdstuk 4: Resultaten

Resultaten uit de voormeting.

Allereerst volgt een overzicht van de resultaten uit de vragenlijst welke tijdens de voormeting onder de 8 respondenten is afgenomen. Middels het statistische computerprogramma SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) zijn de vragen gecodeerd en gescoord. De resultaten zijn interessant en bieden een inkijk in de gesteldheid van de respondenten voor aanvang van de trainingen bij Hephaistos.

De leeftijd van de acht deelnemers varieert van 44 tot 62 jaar. Twee van de acht deelnemers zijn vrouw, de overige zes zijn mannen. Het opleidingsniveau varieert van lager beroepsonderwijs tot en met universitaire geschooldheid. Vijf van de acht deelnemers zijn gehuwd en zes van de acht geven aan dat zijn kinderen hebben. Het dienstverband van de deelnemers loopt van 5 tot aan 33 jaar. De sleutels van de resultaten uit SPSS staan als output verwerkt in bijlage 7.

Deel 1 van de vragenlijst betreft de General Health Questionnaire. De GHQ-lijst bestaat uit 12 vragen of items met een 4 puntsschaal (van 0 tot 3). Deze score wordt gebruikt om een totaalscore te genereren tussen 0 en 36 punten, waarbij een hogere score een slechtere uitkomst op het welzijn van de deelnemer weergeeft (Koeter & Ormel, 1991). Een respondent heeft de GHQ niet ingevuld (N=7), deze persoon is daarom niet meegenomen in de resultaten. In onderstaande tabellen is te zien dat de gemiddelde GHQ (Mean) van de respondenten 23 punten is. Op individueel niveau is te zien dat de scores variëren van 18 tot 26 punten. In hoeverre verschillen deze scores van een “normaal gemiddelde” score? Uit onderzoek van Moelker en Andres (2016) komt naar voren dat “een welzijnsscore tussen 11 en 12 gebruikelijk is in normale omstandigheden, een score van 15 of hoger wijst op emotionele spanningen en een score boven 20 duidt op ernstige emotionele problemen”. Een gemiddelde score onder de respondenten van 23 punten en het feit dat 5 van de 7 een score boven de 20 punten hebben, geeft aan dat de meeste veteranen uit het onderzoek ernstige emotionele problemen hebben en echt niet goed in hun vel zit.

Statistics

GHQ

N	Valid	7
	Missing	1

GHQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18,00	1	12,5	14,3	14,3
	19,00	1	12,5	14,3	28,6
	22,00	1	12,5	14,3	42,9
	25,00	2	25,0	28,6	71,4
	26,00	2	25,0	28,6	100,0
	Total	7	87,5	100,0	
Missing	System	1	12,5		
Total		8	100,0		

Report

GHQ

Mean	N	Std. Deviation
23,0000	7	3,36650

Deel 2 van de vragenlijst betreft de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, afgekort CERQ. “De CERQ is een multidimensionele vragenlijst die is ontwikkeld om vast te kunnen stellen welke cognitieve coping strategieën iemand hanteert na het meemaken van negatieve gebeurtenissen of situaties. De CERQ is een zeer eenvoudig af te nemen, 36 items tellende, zelf-rapportage vragenlijst. De vragenlijst is zowel op theoretische als op empirische basis ontwikkeld en meet negen verschillende cognitieve copingstrategieën.” (Garnefski et al., 2002, p. 5). De 36 items zijn onderverdeeld over 9 schalen. Deze 9 subschalen zijn (Garnefski et al., 2002, p. 7):

CERQ 1. Jezelf de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen;

CERQ 2. Accepteren, verwijzend naar gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er gebeurd is;

CERQ 3. Rumineren, verwijzend naar het alsmatig denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de negatieve gebeurtenis;

CERQ 4. Concentreren op Andere, Positieve Zaken, hetgeen verwijst naar het denken aan andere, plezierige zaken in plaats van aan de gebeurtenis in kwestie;

CERQ 5. Concentreren op Planning, ofwel denken aan wat voor stappen gezet moeten worden om met de gebeurtenis om te gaan;

CERQ 6. Positief Herinterpreteren, ofwel in gedachten een positieve betekenis aan de gebeurtenis toekennen in termen van persoonlijke groei;

CERQ 7. Relativeren, ofwel het in gedachten tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan;

CERQ 8. Catastroferen, verwijzend naar steeds terugkerende gedachten over hoe verschrikkelijk de gebeurtenis is geweest;

CERQ 9. Anderen de Schuld Geven, verwijzend naar gedachten waarin je juist anderen verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.

De negen subschalen van de CERQ bestaan uit 4 items. De score van de CERQ verloopt als volgt: “Bij de beantwoording van de vragen beoordeelt de persoon zelf, op een vijfpuntsschaal, de mate waarin hij of zij - ‘(bijna) nooit’ (1), ‘soms’ (2), ‘regelmatig’ (3), ‘vaak’ (4) of ‘(bijna) altijd’ (5) gebruik maakt van een bepaalde cognitieve coping strategie. Van de 4 items behorend bij een schaal wordt een somscore gemaakt (simpele rechte telling). Deze waarde kan lopen van 4 (nooit gebruikte) tot 20 (vaak gebruikte cognitieve copingstrategie). Maximaal 1 van de 4 items behorend bij een schaal mag ‘missing’ zijn. De ‘missende’ score wordt in dat geval vervangen door het gemiddelde van de overige drie scores. Zo krijg je, ook in het geval van een missende waarde, weer een schaalscore die kan lopen van 4 tot 20.” (Garnefski et al., p. 10). In onderstaand overzicht zijn de tabellen te zien per subschaal. Daaruit valt op te maken dat de veteranen gemiddeld gezien alle 9 bovengenoemde cognitieve copingstrategieën hanteren, waarbij subschalen 1, 2, 3, 5 en 6 een hogere score krijgen en dus de meest gebruikte copingstrategieën zijn.

Statistics

		CERQ_1	CERQ_2	CERQ_3	CERQ_4	CERQ_5
N	Valid	8	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		13,3750	12,3750	12,7500	8,2500	13,8750
Std. Deviation		13,25505	3,62284	2,76457	2,71241	2,90012

Statistics

		Cerq_6	CERQ_7	CERQ_8	CERQ_9
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		12,0000	10,1250	7,6250	9,5000
Std. Deviation		3,11677	3,60307	3,58319	4,30946

Deel 3 van de vragenlijst betreft de Resilience Evaluation Scale (RES). De RES is een vragenlijst bestaande uit 9 items om psychologische veerkracht in kaart te brengen, ofwel de persoonlijke beoordeling van individuen over de mate waarin zij zichzelf als 'veerkrachtig' beoordelen. De totaalscore kan berekend worden door alle individuele scores per item op te tellen (score loopt per item van 0 tot 4) met een maximum van 36 punten. Hogere scores geven daarbij een grotere mate van psychologische veerkracht aan (Van der Meer, te Brake, van der Aa, Dashtgard, Bakker & Olff, 2018). Onderstaande tabellen tonen de persoonlijke beoordeling van de respondenten over de mate waarin zij zichzelf als 'veerkrachtig' beoordelen. De gemiddelde score komt uit op 20 punten. Op individueel niveau is te zien dat de scores variëren tussen 15 en 29 punten, waarbij 6 respondenten 20 punten of lager scoren. Uit het validiteitsonderzoek van de RES (van der Meer et al., 2018, p. 6) komt een "normaal gemiddelde" score van 26 punten. Dit grote verschil met de scores van de respondenten toont aan dat het overgrote deel van de groep zichzelf niet als 'veerkrachtig' beschouwt.

		RES
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		20,2500
Std. Deviation		4,80327

RES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,00	1	12,5	12,5	12,5
	17,00	2	25,0	25,0	37,5
	19,00	2	25,0	25,0	62,5
	20,00	1	12,5	12,5	75,0
	26,00	1	12,5	12,5	87,5
	29,00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Onderzoeksvraag 1:

Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?

Om antwoord te kunnen geven op de eerste deelvraag van het onderzoek is een observatie uitgevoerd tijdens een trainingssessie bij stal Mansour. Aansluitend aan deze bijeenkomst zijn interviews afgenomen onder de deelnemers als onderdeel van de dataverzameling. Voor de beantwoording van de eerste deelvraag worden de antwoorden uit de interviews gebruikt. De transcripties van deze interviews staan in bijlage 2 en de bijbehorend codeerschema zijn terug te vinden in bijlage 1.

De eerste bijeenkomst en training.

Op donderdag 5 maart 2020 heeft de eerste training van Hephaistos plaatsgevonden. Om 10.00 uur werd eenieder verwacht bij stal Mansour te Arnhem. Bij binnenkomst was de sfeer enigszins gespannen. Het was duidelijk merkbaar dat de nieuwe deelnemers, acht in totaal, het spannend vonden wat er allemaal stond te gebeuren. Een aantal deelnemers hadden ook iemand meegenomen om de eerste training bij te staan.

De bijeenkomst werd geopend door de initiatiefnemers van de stichting en overgedragen aan de eigenaar van de stal. Een aantal zaken werden van tevoren vastgesteld zodat de stichting en de stal de beschikking kregen over de juiste informatie van de nieuwe deelnemers. Zo werd er allereerst een namen rondje gedaan waarbij eenieder zichzelf voorstelde. Aansluitend aan de voorstelronde werden de deelnemers gevraagd naar hun lichaamsgewicht. Dit heeft alles te maken met het bepalen van wie eventueel een volgende training kan gaan paardrijden.

Ervaringen eerste kennismaking bij Hephaistos en stal Mansour:

Respondent 1: *“leuk maar ook spannend. Voordat je er bent en dan eh.. Maar vooral wel leuk en interessant. Ook anders als ik had verwacht. Meer echt met het paard bezig, niet zo zeer alleen rijden en weer eraf. Dus uh, ja was goed.”*

Respondent 3: *“Ja het was hoe moet ik dat zeggen, warm en duidelijk. Er werd uitgelegd hoe of wat en dat werd wel prettig ervaren.”*

Respondent 5: *“Voor mij was het wat hectisch en allemaal nieuwsgierig. Ik stelde mij afwachting op en kijkend. Op zich was het goed. Wel hectisch en veel indrukken en dan met die paarden en veel mensen en dan ben je meer op aan het letten op andere mensen.”*

Respondent 7: *“Niet negatief, wel veel te druk. Totaal geen duidelijkheid wat we gingen doen. Het is allemaal langs mij heen gegaan. Ik heb het niet negatief ervaren, maar grote groepen is iets wat ik heel vervelend vind.”*

Respondent 8: *“Heel positief. Gewoon omdat er duidelijk werd waar het is, fijn dat er een familielid bij was. En dat er al een beeld werd geschetst van waar we mee bezig zouden zijn.”*

De ontvangst en kennismaking van de eerste trainingssessie bij stal Mansour is door de deelnemers verschillend ervaren. Men gebruikt woorden als ‘leuk, warm en duidelijk’ maar ook ‘spannend, hectisch en te druk’. Over het algemeen was de ervaring voor de deelnemers positief en goed. Nadat iedereen zich had voorgesteld en de vragen waren beantwoord, werd de groep deelnemers opgesplitst in kleinere groepjes en gekoppeld aan een begeleider. Deze groep begeleiders bestond

uit ervaren deelnemers welke al geruime tijd bij Hephaistos betrokken zijn en uit medewerkers van de stal zelf. De deelnemers verplaatsten zich naar buiten naar de paarden waar deze uit de stallen werden gehaald om te worden verzorgd. Tijdens dit proces konden de nieuwe deelnemers wennen aan het contact met het paard en kreeg het paard ook de gelegenheid om te wennen. De deelnemers mochten de paarden borstelen en de hoeven uitkrabben. Wat daarbij opviel was dat de deelnemers een rustigere houding aannamen dan tijdens de voorstelronde na de ontvangst. De ontspanning was bij een aantal deelnemers duidelijk zichtbaar doordat bijvoorbeeld trillen van de ledematen stopte. Na enige tijd is door mijzelf toenadering gezocht tot de deelnemers. Deze kwamen ook toen rustig en ontspannen over en men was goed aanspreekbaar.

Aansluitend aan het verzorgen van de paarden verplaatste men zich naar de bak waar wederom in kleine groepjes werd gewerkt. Vijf deelnemers gingen aan de slag met mannen en freestyle en drie deelnemers kregen uitleg over het werken met een kar. Bij freestyle loopt het paard zonder teugels los en moet de deelnemer middels lichaamstaal het paard als het ware de juiste richting in sturen. Tijdens deze activiteiten was duidelijk te zien dat de deelnemers gefocust waren op het paard en op het eigen handelen. Men werd door de begeleiders van informatie en feedback voorzien en paste dit ook toe. Na de training werden de paarden weer teruggebracht naar de stal en namen de deelnemers afscheid van de dieren.

Terug in het gebouw waar de ontvangst had plaatsgevonden was er een lunch voorbereid. Tijdens deze lunch werden de ervaringen met elkaar gedeeld en was de sfeer aanzienlijk beter dan tijdens de ontvangst. Men was spraakzamer en oogde ook meer op hun gemak met de situatie. Tijdens de lunch zijn de deelnemers afwisselend geïnterviewd. Uit de interviews is naar voren gekomen hoe men de training heeft ervaren.

Ervaringen van de activiteit op de eerste trainingssessie:

Respondent 1: *“Ja leuk, anders en ik kon gelijk al merken dat de spanning opliep omdat er wat achter mij liep (paard) maar wel dan ook dat het paard dan aangeeft van joh je moet even opletten. Dan komt het wel goed.”*

Respondent 2: *“Ik vind het heel leuk. Het contact met het paard. Het paard zoekt gewoon echt contact met je. Dat vind ik het leuke van paarden. Je krijgt inderdaad gelijk zo’n hoofd in je schouder en dat is eigenlijk niet weg gegaan. Want de oefeningen die we hebben gedaan, de hele tijd dat contact zoeken, vind ik heel fijn.”*

Respondent 3: *“Ze laten wel weten ‘ben je de baas of niet’. Dat is ook wel confronterend.”*

Respondent 4: *“Goed. Ja ik vond het borstelen leuk want dan voel je de warmte van het paard wat ook net werd gezegd. Dat vind ik echt heel prettig. En je bent met zo’n beest bezig en je krijgt dat terug. En met name het lopen door de bak vond ik spannend omdat ik niet weet hoe het paard op mij gaat reageren. Nou dat bleek uiteindelijk best wel goed te zijn. En dat freestyle dan ben je gewoon echt met je lichaam bezig om dat paard te sturen zonder dat je eigenlijk fysiek contact hebt. Als dat werkt is dat mooi om te zien.”*

Respondent 5: *“Ja voor mij is het goed. Jij moet zorgen dat je de leider bent. Dat beest kan niet eerder functioneren of die haalt jouw spanning weg. Dat is mijn spanning. En dan op dat moment ja dan ben ik al tevreden. Daar is het allemaal om te doen.”*

Respondent 6: *“Ja fijn gezelschap, stap voor stap de uitleg. Gestructureerd, dat vind ik zelf altijd heel prettig. En gewoon op een ontspannen manier ermee bezig zijn geweest.”*

Respondent 7: *“Positief, rustige omgeving en een fijn gezelschap.”*

Respondent 8: *“Heel positief, veel info gehad. Ik heb helaas naast PTSS ook ADD dus dat blijft nog hangen ook. Ik heb het heel positief ervaren. In een woord heel positief.”*

Uit bovenstaande citaten komt duidelijk naar voren dat de ervaringen van de deelnemers van de trainingssessie zeer positief zijn. Het werken met paarden wordt als ‘leuk’ ervaren. Daarnaast vindt men de training ‘heel prettig en fijn’. Het werken met de paarden haalt de spanning weg en zorgt voor ontspanning bij de deelnemers. Respondent 3 noemde daarnaast dat het werken met de paarden ook confronterend is, omdat ze aan de deelnemers laten weten of zij wel of niet ‘de baas’ zijn.

Onderzoeksvraag 2:

Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?

Coping is de manier hoe een persoon omgaat met stress. Iedereen heeft zijn of haar eigen manier om met stress om te gaan. Afhankelijk van de coping strategie, ook wel copingstijl genoemd, heeft de persoon een keuze uit verschillende manieren of mechanismen om een probleem aan te pakken. Uit de literatuur wordt duidelijk dat copingstrategieën als volgt kunnen worden ingedeeld (Garnefski et al., 2002):

- Probleemgerichte coping: waarbij men het probleem probeert op te lossen. (Gericht op het weghalen van de stressor).
- Emotiegerichte coping: waarbij men probeert om de gevoelens welke veroorzaakt worden door het probleem te veranderen. (Reguleren van emoties).

Vervolgens kan binnen een bepaalde copingstrategie gebruik gemaakt worden van copingmechanismen, oftewel manieren waarop men een probleem aan kan pakken. Er bestaan vele voorbeelden van copingmechanismen welke een persoon kan toepassen. Uit de interviews welke zijn afgenomen onder de deelnemersgroep is een aantal copingmechanismen naar voren gekomen. Het eerste copingmechanisme dat zeer duidelijk uit de antwoorden van de deelnemers naar voren komt, is het concentreren op andere positieve zaken / denken aan of bezig zijn met plezierigere zaken. Onderstaande citaten uit de interviews geven dit mechanisme duidelijk weer:

Reacties van respondenten uit het scriptieonderzoek:

Respondent 1: *“Ja leuk, anders en ik kon gelijk al merken dat de spanning opliep omdat er wat achter mij liep (paard) maar wel dan ook dat het paard dan aangeeft van joh je moet even opletten. Dan komt het wel goed.”*

Respondent 2: *“Ik vind het heel leuk. Het contact met het paard. Het paard zoekt gewoon echt contact met je. Dat vind ik het leuke van paarden. Je krijgt inderdaad gelijk zo’n hoofd in je schouder en dat is eigenlijk niet weg gegaan. Want de oefeningen die we hebben gedaan, de hele tijd dat contact zoeken, vind ik heel fijn.”*

Respondent 4: *“Goed. Ja ik vond het borstelen leuk want dan voel je de warmte van het paard wat ook net werd gezegd. Dat vind ik echt heel prettig.”*

Omschrijving van het gevoel dat de interactie met het paard geeft aan de deelnemers:

Respondent 2: *“Het maakt mij rustig en ik word er vrolijk van.”*

Respondent 3: *“Ja inderdaad rustig en het maakt mij vrolijk. Ik heb een mindere conditie maar anders had ik nog wel een tijdje door kunnen gaan.”*

Respondent 4: *“Ik word er rustig van. En het geeft mij een tevreden gevoel. Je hebt interactie met een levend wezen en dat voelt goed.”*

Respondent 5: *“Voor mij is dat dat paard als we contact hebben, dan haalt hij spanning weg en dat is het enige wat voor mij telt. Dat is het gevoel wat ik moet hebben. Dat zou ik iedere dag moeten hebben maar dat is niet zo. Die spanning bouwt straks weer op (na de bijeenkomst) tot volgende week. Dit zal een hoop schelen voor mij dan, daar word ik wat rustiger van. Het contact he, als hij*

echt contact met mij maakt, dan gaat bij mij de spanning eraf. Je moet een soort van vriendschap sluiten om hem te borstelen. En dat is ook dat paard weer die haalt bij mij de spanning weg. Anders zou hij tegendraads zijn, dat denk ik dan. Een paard ziet hoe jij echt bent.

Respondent 6: Voor mij is het een inspannende ontspanning. Doordat je aandacht daar helemaal compleet automatisch naartoe getrokken wordt, gezogen wordt, vergeet je eigenlijk de rest."

Respondent 8: "Rust. Rust dat je met zo'n groot sterk dier bezig bent. Je borstelt het, je aait het, je voelt het. Gewoon rust."

Omschrijving van de meest aansprekende activiteit:

Respondent 4: "Maar ik moet je zeggen ik kan mij ook helemaal verliezen in dat borstelen ook hoor. Dat hoeven krabben, ik vind dat helemaal geweldig."

Respondent 7: "Het rijden. Dan hoop ik weer zoals vroeger één te worden met het paard. Ik heb veel gereden en dat gevoel hoop ik terug te krijgen. Eén worden met het paard. Het samenzijn met het paard daar haal ik voldoening uit. Die samenwerking is gewoon heel fijn."

Omschrijving van de leukste activiteit tijdens de eerste trainingssessie:

Respondent 1: "Terugkijkend het borstelen. Even een op een en geen andere geluiden om mij heen. Ja je weet met het paard dan is het rustiger en krijg ik niet alles binnen en kan je beter je aandacht erbij houden. Het borstelen van een paard is gewoon rustgevend op de een of andere manier. Ik weet niet wat hij doet maar ik word daar rustig van."

Respondent 4: "Voor mij ook dat lopen in de bak en de uitleg erbij van de begeleider die dan zegt van "nou kijk het paard reageert nu zo", dat komt omdat je zelf rustig bent. Daardoor wordt het paard ook rustig. Op een gegeven moment ging hij zelf ook een beetje briezen en dat was dan ook weer een teken van ontspannen. Het hoofd ging naar beneden. Dat zijn allemaal dingen waarvan je merkt dat je ook echt contact maakt met zo'n paard."

Respondent 8: "Het verzorgen van de paarden. Omdat ik dan heel close contact heb met zo'n paard op dat moment. Een hand op het paard, de ander de borstel, dan heb je gewoon heel close contact en dat is voor mij het meest fijne. Dat geeft mij rust. Die rust van dat dier straalt over naar mij toe. Ik word daar rustiger van. Dus dat was voor mij het meest prettige om te doen tot nu toe. Ik ben gefocust op dat paard, ik tenminste wel. En dan kunnen ze een kanon afschieten naast mij dat hoor ik al niet eens. Dan ben ik gewoon alleen maar daarmee gefocust."

Het gevoel wat de deelnemers algemeen gezien krijgen van de interactie met de paarden, is rust. Vijf deelnemers geven aan dat zij rustig worden van het werken met de paarden. De interactie met het paard geeft de deelnemers daarnaast ook een vrolijk gevoel. Drie deelnemers omschrijven de interactie als ontspannend. Het paard neemt de spanning weg bij de deelnemers. Bij één deelnemer liep de spanning in het begin op doordat het paard achter de persoon liep en dit als oncomfortabel werd ervaren. Maar na enige tijd werd deze spanning ook weer minder en sprak ook deze deelnemer van ontspanning door de interactie met het paard. De deelnemers concentreren zich op een positieve zaak namelijk interactie het paard, wat een prettig en fijn gevoel teweegbrengt.

Het tweede copingmechanisme dat uit de interviews met de deelnemers naar voren komt, is sociale steun, troost en begrip zoeken bij anderen. Onderstaande citaten geven dit weer:

Respondent 7: *“Positief, rustige omgeving en een fijn gezelschap. En dan het hele fijne was dat het nog in een klein gezelschap was. Dat maakte het fijn.”*

Citaat uit het onderzoek bij de deelnemersgroep Hephaistos 2019:

Respondent 6: *“Het voordeel van deze groep is dat je elkaar geen uitleg verschuldigd bent. Dus als er eentje wegloopt dan weet je gewoon dan moet je die gewoon even laten gaan. Die komt vanzelf wel weer terug. Terwijl als jij in een andere groep zou staan die niet weten wat er met je aan de hand is dan komen ze aan je hoofd zeuren. Maar ik bepaal zelf wel wat ik doe. Kijk en dat is het voordeel van deze groep je bent mekaar geen uitleg verschuldigd.”*

De bijeenkomsten van Hephaistos bij stal Mansour bieden de deelnemers ook de gelegenheid om met lotgenoten, zoals de deelnemers zichzelf zien, samen te komen en ervaringen met elkaar te delen. Wat vooral uit het onderzoek van 2019 naar voren kwam is dat de deelnemers gezien hun verleden en achtergrond elkaar begrijpen en elkaar dus ook geen uitleg verschuldigd zijn voor bepaalde gedragingen of reacties. Men ervaart steun van elkaar en heeft begrip voor elkaar. De unieke setting van Hephaistos waar de veteranen elkaar leren kennen en met elkaar de trainingen draaien zorgen voor onderlinge sociale steun.

Een derde copingmechanisme dat uit een interview naar boven kwam is herinneringen naar boven halen. Een van de respondenten gaf aan dat positieve herinneringen van vroeger weer naar boven kwamen. Onderstaande citaat geeft hier blijk van:

Respondent 7: *“Het kijken of heel veel van mijn kennis van vroeger of dat er nu nog in zit. Of ik het nog zie, of ik het nog weet waarom. Een stuk herkenning, herinneringen naar boven halen. Herinneringen van vroeger kwamen naar boven.”*

Onderzoeksvraag 3:

Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?

Om antwoord te geven op de derde onderzoeksvraag wordt gebruik gemaakt van de resultaten uit het onderzoek bij Hephaistos uit 2019. Deze deelnemersgroep was al langere tijd actief met trainingssessies wat maakt dat zij een beter beeld konden geven over de effecten van de trainingen bij stal Mansour. Het interviewtranscript staat opgenomen in bijlage 5 en het codeerschema is in bijlage 4 opgenomen.

Allereerst is gekeken of Hephaistos bijdraagt aan veerkracht. De volgende omschrijving van de variabele veerkracht komt voort uit de literatuurstudie in hoofdstuk 2:

Veerkracht: Terugveren na een schokkende gebeurtenis. Hierbij gaat het ofwel om het terugkeren naar een beginsituatie, dan wel het creëren van een nieuw evenwicht binnen de veranderde context (Hojtink, te Brake, & Dückers, 2011).

Uit onderstaand citaat blijkt dat meerdere deelnemers ervaren dat zij veerkrachtiger zijn geworden: Respondent 6: *“Normaal gesproken als een caissière wat tegen mij zou zeggen dan zou ik misschien helemaal uit mijn panty schieten. En nu heb je daar dat je er beter op kan reageren.”*

Interviewer 3: *“Dus als we het hebben over effecten van de training dan is het dus voor jou dat je een stuk gefocust bent?”*

Respondent 4: *“Je moet wel. (Rest van groep reageert met JA). Het wil niet altijd lukken.”*

Respondent 1: *“Maar het gaat wel altijd gepaard met een stuk ontspanning.”*

Respondent 4: *“Jazeker (ontspanning).”*

De tweede variabele in de onderzoeksvraag betreft posttraumatische groei. In de literatuurstudie wordt posttraumatische groei gezien als een kwalitatieve verandering in het functioneren van personen (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Uit de resultaten van het onderzoek bij Hephaistos uit 2019 komt zeer duidelijk naar voren dat de interactie met paarden bijdraagt aan posttraumatische groei. Hieronder volgt een uitgebreid overzicht van de citaten uit het onderzoek welke duidelijk maken dat posttraumatische groei een belangrijke variabele is van de trainingen bij Hephaistos:

Respondent 6: *“Nee. Ik denk meer dat ik door dit weerspiegelen en dergelijke wel eerder het idee heb van dat ik bijvoorbeeld weg moet. Dat ik mijzelf moet aanpassen. Zoals vanmorgen dan wordt het hier druk en kan ik hier blijven staan, maar dan weet ik dat ik op gegeven moment een heel kort lontje krijg. En dan kan ik beter even naar buiten gaan. Maar ik denk ook dat het toch door dit dat je daardoor beter inzicht hebt kunnen krijgen in jezelf. Dat je daar op die manier mee om moet gaan.”*

Respondent 2: *“Voor mezelf; de MPTTP (Militaire Prestatie Tocht Te Paard) is een hele tocht hé. En dan kom je op een gegeven moment op een rustplaats. Normaal gesproken zou ik daar gillend weg gaan omdat het daar te druk is en ik daar te veel prikkels krijg en te snel overbelast raak. Maar door bij het paard te blijven staan en in mijn clubje te blijven staan voelt dat wel vertrouwd. En het paard bij mij te hebben geeft mij ergens wel houvast van oké samen sterk ofzo. Terwijl als ik alleen de menigte in moet dan doe ik het niet.”*

Respondent 4: *“Bij mij sociaal gezien, ben ik daar wel op vooruit gegaan ja.”*

Respondent 4: *“Ik wel in ieder geval. Die mensen zien aan mij dat ik doordat ik hiermee bezig ben dat ik veel makkelijker misschien wel makkelijker praat. En dat ik makkelijker ook laat zien hoe ik me gewoon voel. In het verleden dan was het zo dat als ik mij niet lekker voelde en dan zei iemand wat nou dan zat ik gelijk daar (hoog in de emotie). Dan hadden de mensen het gevoel alsof ze met mij in de boksring stonden weet je. En nu hebben ze dat niet. Dat is het verschil.”*

Interviewer 3: *“Dus eigenlijk door de training met paarden die je eigenlijk elke week doet, merk jij in je sociale omgeving dat je wat beter bent geworden in de omgang met anderen?”* (Respondent 4 antwoord met Ja). *“En dat je wat socialer bent geworden?”* (Respondent 4 antwoord met Ja).

Respondent 7: *“Voor mij ook. Ik heb een vrouw en twee kinderen en ik kan gewoon nu veel beter communiceren nu met mijn vrouw, omdat ik inderdaad ook aan haar beter kan zien en merken wanneer dat zij zich aan mij stoort. In plaats van er dan tegen te gaan vechten, van doe effe normaal tegen haar te zeggen, eerst bij mijzelf te kijken doe ik wel normaal?”*

Respondent 7: *“Je kan beter functioneren als echtgenote en vader.”*

Interviewer 3: *“Je kunt beter functioneren en dat komt dus doordat je zelf beter inzicht hebt in je eigen houding en gedrag?”*

Groep: *“Ja.”*

Respondent 6: *“Dat ik rustiger ben. Dat ik rustiger ben geworden.”*

Respondent 7: *“Ik ben minder opvliegend.”*

Respondent 2: *“Het paard reageert namelijk ook zo. Het paard is je spiegel. En daardoor leer je van oké he dat paard reageert op mij dus waarschijnlijk die persoon in de supermarkt ook. En hier leer je hoe je daarmee om kunt gaan. Dus dat is dan ook soms in de supermarkt.”*

Interviewer 3: *“Dus je leert hier bij deze training eigenlijk doordat je inzicht krijgt in je eigen gedrag leer je ook beter te begrijpen hoe anderen op jou reageren?”* Groep antwoord met ja).

De laatste variabele uit de onderzoeksvraag betreft welzijn. Welzijn is de toestand waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed gaat met een persoon (Naci & Ioannidis, 2015). De resultaten van het onderzoek uit 2019 tonen aan dat de trainingen bij Hephaistos een positieve bijdrage leveren op het welzijn van de deelnemers. Onderstaande citaten zijn daarvan een bevestiging:

Respondent 6: *“En aan het begin van de week dan heb je weer tenminste vaak dat er bepaalde dingen toch weer gaan triggeren en triggeren en dan kom je donderdag en dan laat je het weer los allemaal.”*

Respondent 1: *“Want als je resultaat boekt dan heb je tevredenheid en voldoening en dat is wel 9 van de 10 keer wat je hier behaalt. Voldoening. En je merkt inderdaad dat de spanningsboog er even af is.”*

Respondent 6: *“Als je bij dat paard anders reageert als dat je zou moeten reageren, reageert dat paard ook heel anders terug. En dan weet je wel sneller en beter hoe je ermee om moet gaan. Ik denk dat ik dat wel mee heb genomen naar huis. Want het gaat thuis ook veel beter.”*

Respondent 6: *“De beelden waar je normaal gesproken je trauma's van hebt die komen voor mij ook veel minder terug omdat ik mijn focus heb op dat paard. En dat paard trekt dus de energie weg op*

een positieve manier waardoor ik nu weer zeg maar laag in mijn emoties zit en gewoon vermoeid ben.”

Respondent 4: “Weet je wat ik je al zei ik ben gestopt hé, sinds dat ik hier ben een half jaar later ben ik gestopt met medicatie.” (Respondent 6: “ja ik ook”). “En doordat ik gestopt ben met de medicatie daardoor merken ze thuis ook he want op een gegeven moment zit je in je vel zoals je hoort te zitten.”

De variabelen veerkracht en posttraumatische groei hebben veel overeenkomstige antwoorden. De citaten maken duidelijk dat het lastig is om veerkracht en posttraumatische groei moeilijk van elkaar te onderscheiden. Toch is uit de onderzoeksresultaten op te maken dat op alle drie variabelen uit de onderzoeksvraag door de trainingen bij Hephaistos een positieve bijdrage wordt geleverd.

Hoofdstuk 5: Conclusie, discussie en aanbevelingen

Allereerst wordt ingegaan op de data uit SPSS. Vervolgens wordt antwoord gegeven op de deelvragen van het onderzoek.

Conclusie uit de metingen:

Deel 1: de gemiddelde GHQ (Mean) van de respondenten komt uit op 23 punten. Op individueel niveau variëren de scores van 18 tot 26 punten. Uit onderzoek van Moelker en Andres (2016) komt naar voren dat “een welzijnsscore tussen 11 en 12 gebruikelijk is in normale omstandigheden, een score van 15 of hoger wijst op emotionele spanningen en een score boven 20 duidt op ernstige emotionele problemen”. Een gemiddelde score onder de respondenten van 23 punten en het feit dat 5 van de 7 een score boven de 20 punten hebben, geeft aan dat de meeste veteranen uit het onderzoek ernstige emotionele problemen hebben en echt niet goed in hun vel zit.

Deel 2: uit de CERQ valt op te maken dat de veteranen gemiddeld gezien alle 9 cognitieve copingstrategieën hanteren, waarbij subschalen 1 (jezelf de schuld geven), 2 (accepteren), 3 (rumineren), 5 (concentreren op planning) en 6 (positief herinterpreteren) een hogere score krijgen en dus de meest gebruikte copingstrategieën zijn. Opvallend is natuurlijk dat de copingstrategieën in het statistisch onderzoek anders zijn dan de copingstrategieën uit het kwalitatief onderzoek. Dit komt doordat de kwalitatieve copingstrategieën uit de data van de interviews geëxtraheerd zijn.

Deel 3: De gemiddelde score van de RES komt uit op 20 punten. Op individueel niveau is te zien dat de scores variëren tussen 15 en 29 punten, waarbij 6 respondenten 20 punten of lager scoren. Uit het validiteitsonderzoek van de RES (van der Meer et al., 2018, p. 6) komt een “normaal gemiddelde” score van 26 punten. Dit grote verschil met de scores van de respondenten toont aan dat het overgrote deel van de groep zichzelf niet als ‘veerkrachtig’ beschouwt.

Onderzoeksvraag 1:

Hoe wordt equithérapie subjectief ervaren?

De ontvangst en kennismaking van de eerste trainingssessie bij stal Mansour is door de deelnemers verschillend ervaren. Men gebruikt woorden als ‘leuk, warm en duidelijk’ maar ook ‘spannend, hectisch en te druk’. Over het algemeen was de ervaring voor de deelnemers positief en goed. Uit de resultaten in hoofdstuk 4 komt duidelijk naar voren dat de ervaringen van de deelnemers van de trainingssessie zeer positief zijn. Het werken met paarden wordt als ‘leuk’ ervaren. Daarnaast vindt men de training ‘heel prettig en fijn’. Het werken met de paarden haalt de spanning weg en zorgt voor ontspanning bij de deelnemers. Respondent 3 noemde daarnaast dat het werken met de paarden ook confronterend is, omdat ze aan de deelnemers laten weten of zij wel of niet ‘de baas’ zijn.

Onderzoeksvraag 2:

Welke copingmechanismen worden geactiveerd door equithérapie?

Het eerste copingmechanisme dat zeer duidelijk uit de antwoorden van de deelnemers naar voren komt, is het concentreren op andere positieve zaken / denken aan of bezig zijn met plezierigere zaken. Het gevoel wat de deelnemers krijgen van de interactie met de paarden, is rust. Vijf deelnemers geven aan dat zij rustig worden van het werken met de paarden. De interactie met het paard geeft de deelnemers daarnaast ook een vrolijk gevoel. Drie deelnemers omschrijven de interactie als ontspannend. Het paard neemt de spanning weg bij de deelnemers. Bij één deelnemer liep de spanning in het begin op doordat het paard achter de persoon liep en dit als oncomfortabel werd ervaren. Maar na enige tijd werd deze spanning ook weer minder en sprak ook deze deelnemer van ontspanning door de interactie met het paard. De deelnemers concentreren zich op een positieve zaak namelijk interactie met het paard, wat een prettig en fijn gevoel teweegbrengt.

Het tweede copingmechanisme dat uit de interviews met de deelnemers naar voren komt, is sociale steun, troost en begrip zoeken bij anderen. De bijeenkomsten van Hephaistos bij stal Mansour bieden de deelnemers ook de gelegenheid om met lotgenoten, zoals de deelnemers zichzelf zien, samen te komen en ervaringen met elkaar te delen. Wat vooral uit het onderzoek van 2019 naar voren kwam is dat de deelnemers gezien hun verleden en achtergrond, elkaar begrijpen en elkaar dus ook geen uitleg verschuldigd zijn voor bepaalde gedragingen of reacties. Men ervaart steun van elkaar en heeft begrip voor elkaar. De unieke setting van Hephaistos waar de veteranen elkaar leren kennen en met elkaar de trainingen draaien zorgt voor onderlinge sociale steun.

Een derde copingmechanisme dat uit een interview naar voren kwam is herinneringen naar boven halen. Een van de respondenten gaf aan dat positieve herinneringen van vroeger weer naar boven kwamen.

Onderzoeksvraag 3:

Draagt equithérapie bij aan veerkracht, posttraumatische groei en welzijn?

Allereerst is gekeken of Hephaistos bijdraagt aan veerkracht: terugveren na een schokkende gebeurtenis. Hierbij gaat het ofwel om het terugkeren naar een beginsituatie, dan wel het creëren van een nieuw evenwicht binnen de veranderde context (Hojtink, te Brake, & Dückers, 2011). Uit de resultaten van hoofdstuk 4 blijkt dat meerdere deelnemers ervaren dat zij veerkrachtiger zijn geworden en een nieuw evenwicht hebben bereikt in het dagelijkse leven.

De tweede variabele in de onderzoeksvraag betreft posttraumatische groei: een kwalitatieve verandering in het functioneren van personen (Tedeschi & Calhoun, 2004). Uit de resultaten van hoofdstuk 4 komt zeer duidelijk naar voren dat de interactie met paarden bijdraagt aan posttraumatische groei en dus zorgt voor een kwalitatieve verandering in het functioneren.

De laatste variabele uit de onderzoeksvraag betreft welzijn: de toestand waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed gaat met een persoon (Naci & Ioannidis, 2015). De resultaten van hoofdstuk 4 tonen aan dat de trainingen bij Hephaistos een positieve bijdrage leveren op het welzijn van de deelnemers, waarbij men geestelijk, lichamelijk en sociaal vooruitgang heeft ervaren.

Hoofdvraag:

Op welke wijze draagt equithérapie bij aan veerkracht, welzijn, posttraumatische groei en de activatie van copingmechanismen bij veteranen?

Conclusie:

Het onderzoek toont aan dat de interactie met paarden spanning wegneemt bij de deelnemers van Hephaistos en zorgt voor ontspanning. Door concentratie op een positieve zaak, de interactie met het paard, brengt dit een prettig en fijn gevoel teweeg. De bijeenkomsten van Hephaistos bieden de deelnemers de gelegenheid met 'lotgenoten' samen te komen en ervaringen te delen. Deze unieke setting zorgt voor onderlinge sociale steun en wederzijds begrip. De resultaten van het onderzoek uit 2019 tonen aan dat door de interactie met het paard spiegeling plaatsvindt. Door deze spiegeling vindt zelfreflectie en bewustwording plaats bij de deelnemers. Op deze wijze draagt equithérapie bij aan veerkracht, welzijn, posttraumatische groei en de activatie van copingmechanismen.

Discussie: kritische reflectie.

Reflectie op de onderzoeksresultaten.

De data komt voort uit interviews welke onder de deelnemers zijn afgenomen. De deelnemersgroep bestond uit 8 personen, wat maakt dat het aantal respondenten laag ligt. In een zogenaamde casestudy ligt de focus van de onderzoeker op een dergelijke groep mensen. Daarbij is de onderzoeker nauw betrokken bij het proces om alle stappen vast te leggen. Daarbij is een mixed-method benadering toegepast door interviews, observaties en vragenlijsten af te nemen. Gezien de kleine groep deelnemers waarvan gegevens zijn verzameld kan niet worden gezegd dat met deze gegevens generaliseerbaarheid kan worden bereikt. Daarvoor is de onderzoeksgroep simpelweg te klein.

De onderzoeksvragen zijn niet veranderd tijdens het verzamelen en analyseren van de onderzoeksgegevens. Gezien het feit dat de respondenten na 1 training zijn geïnterviewd was het niet mogelijk om met deze onderzoek data een antwoord te formuleren op de derde onderzoeksvraag. Om die reden is ervoor gekozen om de onderzoek data van het vorige onderzoek bij Hephaistos uit 2019 te gebruiken, aangezien deze deelnemersgroep al langere tijd trainingen volgde. Een andere optie was geweest om een deel van het onderzoek opnieuw te beschrijven maar vanwege de beschikbare en bruikbare data van het onderzoek uit 2019 is ervoor gekozen om deze te gebruiken in het scriptieonderzoek en de opzet te behouden.

Reflectie op het onderzoeksproces.

Terugkijkend op het gehele proces van het schrijven van de scriptie is het een bijzonder onderzoek geweest. Allereerst omdat ik als onderzoeker afhankelijk was van de stichting Hephaistos welke een grote rol heeft gespeeld bij het onderzoeksproces. Voor aanvang van de scriptie heeft de stichting gevraagd of ik wederom een onderzoek naar Hephaistos zou willen uitvoeren. Aangezien ik daar bekend mee was en goede ervaringen had, heb ik daarmee ingestemd. De stichting heeft middels de BNMO een oproep gedaan voor een nieuwe deelnemersgroep waarbij de onderzoekers mee mochten kijken. Uiteindelijk heeft deze oproep 8 nieuwe deelnemers opgeleverd welke op donderdag 6 februari een eerste bijeenkomst hebben bijgewoond. Als onderzoeker was ik in de veronderstelling dat vanaf 6 februari elke week op donderdag een training bij stal Mansour gedraaid zou worden. Om die reden heb ik op 6 februari een vragenlijst aan de deelnemers verstrekt met verzoek tot invullen en deze voor aanvang van de eerste training weer bij mij in te leveren. Na een aantal weken zou ik dan weer dezelfde vragenlijst voorleggen om te zien of uit deze twee metingen verschillen zouden zijn opgetreden (experimentele opzet van Campbell en Stanley). Tot mijn verbazing werd ik verrast doordat de stichting op 6 februari aangaf pas een maand later te beginnen met de trainingen, namelijk op donderdag 5 maart. Deze vier tussenliggende weken had ik met het oog op de deadline van 12 april graag ingevuld zien worden met trainingen, zodat ik bij een tweede vragenlijst een solidere basis had om eventuele veranderingen te meten bij de deelnemers. Op donderdag 5 maart vond de eerste training plaats waarna bij de deelnemers interviews zijn afgenomen. Hierbij heeft het accent gelegen op de beleving van deze eerste training en de hoop voor de toekomst. Met deze data ben ik aan de slag gegaan om de resultaten te verwerken. Gezien het feit dat de deelnemers net waren begonnen aan het trainingsprogramma, is in samenspraak met de scriptiebegeleider besloten om onderzoek data van een door mij eerder uitgevoerd onderzoek bij Hephaistos te gebruiken. Deze data is destijds verzameld onder een deelnemersgroep welke al langere tijd bij Hephaistos trainingen volgde en was geschikt voor de beantwoording van de deelvragen van het scriptieonderzoek. Door gebruik te maken van de data van beide

deelnemersgroepen was ik in staat om de staande onderzoeksvragen te beantwoorden zonder dat deze aanpassingen nodig hadden.

De samenwerking met de scriptiebegeleiders was naar mijn mening positief en goed. Als ik een vraag had of ergens niet uit kwam kon ik altijd terecht. Ook heb ik geprobeerd om de begeleiders op de hoogte houden van het proces en duidelijk te communiceren over de stappen die ik nam. Het was voor mij erg fijn dat de begeleiders mee wilden denken in het proces en ook bruikbare contacten doorgaven voor eventuele theoretische achtergrond of bruikbare informatie.

Al met al heb ik het schrijven van de scriptie ervaren als een leerzaam proces. De aard van mijn onderzoek maakte dat het onvoorspelbaar was en mijn houding flexibel moest zijn. Als onderzoeker ben je grotendeels overgeleverd aan de onderzoeksgroep welke haar eigen plannen en denkwijze heeft. Dat kan spannend zijn maar zorgt voor een mooie uitdaging.

Twee zaken die ik verder nog geleerd heb zijn om vaker kleine stukken tekst terug te koppelen met de begeleiders voor feedback in plaats van een aantal keer een aanzienlijk bestand op te sturen. Ten tweede zou ik proberen om een strakke planning te hanteren bij het schrijven van stukken tekst.

Duidelijker wegzetten welk deel van de scriptie wanneer geschreven gaat worden.

Aanbevelingen.

Een eerste aanbeveling is het uitvoeren van een vervolgstudie door bij voorkeur een persoon met een achtergrond in de psychologie of sociologie. Dit vanwege de theoretische achtergrondkennis en inzichten waar deze persoon over beschikt.

Een tweede aanbeveling is om meer tijd te nemen voor het uitvoeren van een dergelijke studie. De beschikbare tijd van 9 weken heeft beperkingen voor het onderzoek opgelegd. Aanvankelijk was de opzet uitgebreider met een controlegroep en een nameting, maar vanwege de late start van de trainingen en de beperkte tijd voor het onderzoek is van deze opzet afgeweken en gekozen voor de meest werkbaar situatie met alleen een voormeting en gebruik van data uit het onderzoek van 2019. Een nameting maakt het mogelijk om uitkomsten van vragenlijsten te vergelijken en conclusies te trekken.

Een derde aanbeveling is om een grotere deelnemersgroep te onderzoeken. In dit scriptieonderzoek was de deelnemersgroep $N=8$ wat gezien de aard van het onderzoek geen probleem hoeft te zijn. Echter legt dit beperkingen op voor de generaliseerbaarheid, validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek. Een grotere onderzoeksgroep zorgt ook voor een betrouwbaarder onderzoek.

Een vierde aanbeveling is om naast de deelnemersgroep een controlegroep te hanteren. Gebruik van een controlegroep maakt dat de mogelijke effecten beter zijn toe te schrijven aan de deelnemers van het onderzoek. Dit staat tevens uitgewerkt in het methoden-hoofdstuk waarbij de eerste aanpak was om de experimentele opzet van Campbell en Stanley te hanteren.

Woord van dank

Ik wil eenieder die een bijdrage heeft geleverd bedanken. In het bijzonder:

- Deelnemersgroep Hephaistos
- Instructeurs Hephaistos
- Bestuursleden Stichting Hephaistos
- Dr. Moelker
- Dr. Rietveld
- Majoor Bakx
- Luitenant-kolonel van Doorn

Literatuuropgave:

Anestis MD, Anestis JC, Zawilinski LL, Hopkins TA, Lilienfeld SO (2014). "Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: a systematic review of empirical investigations". *J Clin Psychol (Systematic review)*. 70 (12): 1115–32. doi:10.1002/jclp.22113. PMID 24953870.

Boon, G, Kunz, C., Groeneveld, B., Poll, J.J. van den (2019). *Hephaistos* (niet gepubliceerde working paper). Breda: Nederlandse Defensie Academie.

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1966). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Retrieved from <https://www.sfu.ca/~palys/Campbell&Stanley-1959-Exptl&QuasiExptlDesignsForResearch.pdf>

Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 149–152. doi.org/10.1002/jts.21990

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ, Handleiding voor het gebruik van de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Retrieved from file:///C:/Users/Groeneveld/Documents/IOV/cerq_manual_dutch_pdf%20(1).pdf

Koeter, M. W. J., & Ormel, J. (1991). *General Health Questionnaire: Nederlandse bewerking*. Lisse: Swets Test Services.

Moelker, R., & Andres, M. (2016). Ver van huis en toch verbonden. *Marineblad*, November, 8–13. Retrieved from file:///C:/Users/Groeneveld/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/3991/Attachments/onderzoek[6186].pdf

Naci, H., & Ioannidis, J. P. A. (2015). Evaluation of Wellness Determinants and Interventions by Citizen Scientists. *JAMA*, 314(2), 121-122. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.6160>

Signal, Tania; Wilson, Rachel; Nelson, Angie (18 August 2016). "Equine Assisted Therapy and Learning". *Society & Animals*. 24 (4): 337–357. doi:10.1163/15685306-12341418.

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Thiel, U., Klüwer, B., Hanneder, S., Seibler, R., Dreisbach, G., Strausfeld, P., & Struck, H. (2012). *Equithérapie (SHP): ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard* (1st ed.). Lochem: Horses and Driving Books.

Hoijsink, L. M., te Brake, J. H. M., & Dückers, M.L.A. (2011). *Veerkracht monitor*. Retrieved from file:///C:/Users/Groeneveld/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/3991/Attachments/Veerkracht%20monitor[5957].pdf

van der Meer, C. A. I., te Brake, H., van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing Psychological Resilience: Development and Psychometric Properties of the English and

Dutch Version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, 9, 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00169>

Van Deth, L. (2018). Werken met paarden op weg naar herstel. *De Kareoler*, 78(3), 10–11.

Visscher, J. (2017, 25 augustus). Paardrijles als medicijn tegen trauma. *Reformatorisch Dagblad*, p. 4.

Verschuren, P., & Doorewaard, H. (2015). *Het ontwerpen van een onderzoek* (2e ed.). Amsterdam, Nederland: Boom.

Bijlage 1. Codeerschema deelnemers Hephaistos scriptieonderzoek 2020.

1. Ervaring eerste kennismaking deelnemers bij stal Mansour	Respondent 1: leuk maar ook spannend. Voordat je er bent en dan eh.. Maar vooral wel leuk en interessant. Ook anders als ik had verwacht. Meer echt met het paard bezig, niet zo zeer alleen rijden en weer eraf. Dus uh, ja was goed. Respondent 3: Ja het was hoe moet ik dat zeggen, warm en duidelijk. Er werd uitgelegd hoe of wat en dat werd wel prettig ervaren. Respondent 5: Voor mij was het wat hectisch en allemaal nieuwsgierig. Ik stelde mij afwachterend op en kijkend. Op zich was het goed. Wel hectisch en veel indrukken en dan met die paarden en veel mensen en dan ben je meer op aan het letten op andere mensen. Respondent 7: Niet negatief, wel veel te druk. Totaal geen duidelijkheid wat we gingen doen. Het is allemaal langs mij heen gegaan. Ik heb het niet negatief ervaren, maar grote groepen is iets wat ik heel vervelend vind. Respondent 8: Heel positief. Gewoon omdat er duidelijk werd waar het is, fijn dat er een familielid bij was. En dat er al een beeld werd geschetst van waar we mee bezig zouden zijn.
2. Redenen voor deelname aan Hephaistos	Respondent 1: Ik had gehoord van de PTSS'ers, ik noem het maar even zo, dat het goed werkte. Dat ze sociaal dat ze er voordeel bij hadden. En ik was wel benieuwd naar wat het voor mij zou kunnen doen in de zin van wat rust en wat minder ademhalingsproblemen en stress en zo. Respondent 2: Leren omgaan met mijn PTSS. Nu in het gewone dagelijks leven alles weer oppakken, daar denk ik dat de paarden heel goed bij kunnen helpen. Want normaal geven zij mij ook rust en via dit programma denk ik dat je dat extra bereikt. Respondent 3: Ik kan beter met dieren overweg dan met mensen. Dus proberen.

	Respondent 4: Voor mij geldt dat ik graag met paarden wil werken om dat mee te nemen naar mijn dagelijks leven. Ik merk dat ik af en toe dominant en boos over kan komen en daar wil ik van af. Ik hoop dat door met paarden te werken dat dat minder wordt. Dat ik leer te spiegelen ook in het dagelijkse leven. Respondent 5: Ja ik ben erop geattendeerd door mensen van de BNMO. Omdat ik al, ik reageerde goed op de paarden met spiegelen. In Barneveld ook van (...) is dat. En daar reageerde ik goed op. Op die paarden en toen zeiden ze "dan moet je dit maar eens proberen, misschien is dat wat voor je". Respondent 6: Ik zie het als een uitdaging om te ervaren wat het effect voor mij zal zijn om te werken met paarden. Respondent 7: Voor mij is belangrijk dat al mijn ervaringen die ik al in het verleden heb opgedaan met paarden maar door mijn PTSS is dat allemaal gaan mislukken, om dat hier door een gestructureerd gezelschap eigenlijk weer een ingang te hebben om weer aan de gang te gaan met paarden. Respondent 8: Werken met paarden en daar mijn rust in vinden. Dat weet/ken ik van huis uit inmiddels en dat probeer ik hier voort te zetten. Plus dat ik nog wat kan leren hiervan, het mensen bijvoorbeeld. Dat is voor mij heel belangrijk.
3. Beschrijving activiteit	Respondent 1: Volgens mij dat freestylen en dat paarden kammen en borstelen, het grondwerk. Respondent 2: Grondwerk. Schoonmaken van het paard en het longeren. Respondent 3: Idem aan 2. Respondent 4: Grondwerk. We hebben borstelen gedaan. Daarna lopen in de bak en daarna freestyle. Dat het paard los loopt. Respondent 5: Idem aan 4. Respondent 6: Kennismaken, borstelen en kennismaking met de kar.

	Respondent 7: Idem aan 6.
	Respondent 8: Idem aan 6.
4. Ervaring van eerste activiteit	Respondent 1: Ja leuk, anders en ik kon gelijk al merken dat de spanning opliep omdat er wat achter mij liep (paard) maar wel dan ook dat het paard dan aangeeft van joh je moet even opletten. Dan komt het wel goed. Respondent 2: Ik vind het heel leuk. Het contact met het paard. Het paard zoekt gewoon echt contact met je. Dat vind ik het leuke van paarden. Je krijgt inderdaad gelijk zo'n hoofd in je schouder en dat is eigenlijk niet weg gegaan. Want de oefeningen die we hebben gedaan, de hele tijd dat contact zoeken, vind ik heel fijn. Respondent 3: Ze laten wel weten 'ben je de baas of niet'. Dat is ook wel confronterend. Respondent 4: Goed. Ja ik vond het borstelen leuk want dan voel je de warmte van het paard wat ook net werd gezegd. Dat vind ik echt heel prettig. En je bent met zo'n beest bezig en je krijgt dat terug. En met name het lopen door de bak vond ik spannend omdat ik niet weet hoe het paard op mij gaat reageren. Nou dat bleek uiteindelijk best wel goed te zijn. En dat freestyle dan ben je gewoon echt met je lichaam bezig om dat paard te sturen zonder dat je eigenlijk fysiek contact hebt. Als dat werkt is dat mooi om te zien. Respondent 5: Ja voor mij is het goed. Jij moet zorgen dat je de leider bent. Dat beest kan niet eerder functioneren of die haalt jouw spanning weg. Dat is mijn spanning. En dan op dat moment ja dan ben ik al tevreden. Daar is het allemaal om te doen. Respondent 6: Ja fijn gezelschap, stap voor stap de uitleg. Gestructureerd, dat vind ik zelf altijd heel prettig. En gewoon op een ontspannen manier ermee bezig zijn geweest. Respondent 7: Positief, rustige omgeving en een fijn gezelschap. Respondent 8: Heel positief, veel info gehad. Ik heb helaas naast PTSS ook ADD dus dat blijft nog hangen ook. Ik heb het heel positief ervaren. In een woord heel positief.

5. Omschrijving gevoel van interactie met paard	Respondent 1: Vanochtend liep de spanning op. Je bent je wel bewust van jezelf zeg maar. Ik noem het altijd dan gaat mijn lichaam langzaam razen, dat begint dan onderaan ergens en dan loopt dat op. Dan word je ademhaling korter en je ziet in een keer weer van alles om je heen. Ik denk dat dat komt omdat het paard achter mij liep zeg maar. Dat ik daardoor alerter werd. Want het paard zelf gaf een paar keer aan van "het is wel goed zo, doe normaal". Die werd er wat onrustig van zeg maar. Respondent 2: Het maakt mij rustig en ik word er vrolijk van. Respondent 3: Ja inderdaad rustig en het maakt mij vrolijk. Ik heb een mindere conditie maar anders had ik nog wel een tijdje door kunnen gaan. Respondent 4: Ik word er rustig van. En het geeft mij een tevreden gevoel. Je hebt interactie met een levend wezen en dat voelt goed. Respondent 5: Voor mij is dat dat paard als we contact hebben, dan haalt hij spanning weg en dat is het enige wat voor mij telt. Dat is het gevoel wat ik moet hebben. Dat zou ik iedere dag moeten hebben maar dat is niet zo. Die spanning bouwt straks weer op (na de bijeenkomst) tot volgende week. Dit zal een hoop schelen voor mij dan, daar word ik wat rustiger van. Het contact he, als hij echt contact met mij maakt, dan gaat bij mij de spanning eraf. Je moet een soort van vriendschap sluiten om hem te borstelen. En dat is ook dat paard weer die haalt bij mij de spanning weg. Anders zou hij tegendraads zijn, dat denk ik dan. Een paard ziet hoe jij echt bent. Respondent 6: Voor mij is het een inspannende ontspanning. Doordat je aandacht daar helemaal compleet automatisch naartoe getrokken wordt, gezogen wordt, vergeet je eigenlijk de rest. Respondent 7: Ontspanning. Respondent 8: Rust. Rust dat je met zo'n groot sterk dier bezig bent. Je borstelt het, je aait het, je voelt het. Gewoon rust.
--	---

6. Band met het paard	Respondent 1: Het paard gaf me wel weer het gevoel van oh let even op jezelf en kom even terug naar de basis, “we doen je niks” zeg maar. Of hij het echt begrijpt weet ik niet maar hij deed wel wat. Het voelde wel even anders. Door het aaien en doordat hij reageert op jou en lekker warm is dan ga je zelf ook wat rustiger erin. Respondent 2: Ja, je creëert een band. Dit is in ieder geval eenmalig contact geweest. Het paard zal het waarschijnlijk ook weer redelijk snel vergeten. Ik denk dat als je bij regelmaat dan gaat hij (paard) je wel herkennen. Ik heb wel het gevoel dat ze veel voelen (paarden). Begrijpen is misschien iets anders maar ze voelen veel. Respondent 3: Ja ik denk meer erkenning dan herkenning. Hij kent jou maar volgende week.. Respondent 4: Nou ik ervaar een band op het moment dat je met hem bezig bent. Zodra je hem loslaat in de stal dan is dat weer weg. Ik ervaar een band maar dat is alleen voor het moment dat je bezig bent. Er is geen herkenning. Je ervaart alleen een band tijdens de interactie met het paard. Ik heb het gevoel dat het paard je begrijpt. Het lijkt wel of dat het paard ook voelt dat je met een bepaalde spanning er bent. Het zijn hele slimme beesten, dat merk je aan alles en dat voelt gewoon heel prettig. Respondent 5: Nee, je creëert geen band. Een paard is een vluchtdier, een kuddedier. Ja. Het paard dat begrijpt, datgene wat wij doen dat begrijpt hij. Respondent 6: Nee niet, te afstandelijk nog geweest. Respondent 7: Nog geen band met dit paard. Respondent 8: Nee, nog geen band. Ik heb meerdere paarden aangeraakt en nee ik heb nog niet een band met een paard. Dat is nog te kort.
------------------------------	--

7. Verwachting op dagelijks functioneren	Respondent 1: Ik hoop inderdaad dat het wat rust geeft. Want het nadenken, dat het razen een beetje weg is. En mijn directe omgeving.. Als ik aan het razen ben dan ben ik heel kortaf, dan ben ik niet bereikbaar en ik hoop dat dat een beetje weg gaat. Dat zij wat makkelijker contact kunnen leggen. Ja dat die stress gewoon wat lager blijft en dat het razen eruit gaat. Rust in het hoofd en rust in de spieren. Respondent 2: Met de paarden in de buurt die gaan je waarschijnlijk kunnen spiegelen wanneer je niet rustig bent. Dat moment leren aankomen, het leren aanvoelen van je triggers zeg maar, ik hoop dat het mij daarbij gaat helpen. Dat ik het beter leer herkennen dat punt. Rustiger, liever, geduldiger, op mijn werk en tegen mijn vriend. Respondent 3: Ben destijds door de psychiater gezegd dat ik een man was als een kruitvat zonder lontje. Dus ja ik hoop de scherpe kantjes eraf te kunnen krijgen. Dat ik maar zelf rustiger word. Respondent 4: Nou ik hoop dat door met paarden te werken en met de mensen er omheen ook zeg maar, dat ik leer om thuis wat rustiger te zijn. En wat minder te willen op mijn manier. Dat ik leer om het spiegelen wat ik hier doe, dat ik dat daar ook doe, dat ik de gevoelens van anderen eerder zie zodat ik daar ook op kan reageren. Dat ik dat tot mij neem en dat ik niet daar overheen wals. En dan gaan zij ook echt een gat in de lucht springen als dat gebeurt thuis. Respondent 5: Ik verwacht dat ik meer spanningsvrij ben, dus ik verwacht daar rustiger van te worden doordat ik toch iedere week hier een soort punt heb waar ik naartoe kan leven. En mijn directe omgeving die zal een gat in de lucht springen. Ik vecht overal tegen. Ik ben het met heel veel dingen niet eens daar schrijf ik ook gelijk brieven op en alles. Ik hoop dat dat minder word. Ik wil rust ervaren maar ik wil ook de spanning hebben. Snap je? Dat is ook in die bak, daar word ik rustig van maar ik moet die spanning die heb ik ook nodig. Dat was ook met dat spiegelen van de ziel. Dan zeggen ze: 'wat wil je nou eigenlijk?'. Ik zeg 'ik wil die spanning kwijt maar ik wil het ook hebben'. Dus ik hoop
---	--

	dat het hier wat minder word. Dat het een gewoonte wordt dat ik mij wat rustiger word. Respondent 6: Ja er gaat zeker wel wat veranderen. Ik word in ieder geval een ervaring rijker. Om mij ergens op te focussen heb ik als ik met iets specifiek bezig ben lukt mij dat best wel goed. Ik rij zelf veel motor en bridgen doe ik graag. Dat geeft mij ook door die inspanningen ook een bepaalde ontspanning omdat ik mij echt daarop focus. Dat is dit ook alleen met bridge en zeker met motorrijden krijg ik nauwelijks rechtstreekse feedback. En hier verwacht ik dat wel. En ik denk dat dat juist voor mij straks de positieve waarde word om dan in gezelschappen meer mijn focus te kunnen houden bij wat ik aan het doen ben of waarmee ik mee bezig ben. Respondent 7: Er gaan wel degelijk veranderingen plaatsvinden. Voor mij is het altijd weer een ervaring om met andere mensen iets samen te moeten doen. Dat ervaar ik dan vaak. Dat moet omgezet worden naar met andere mensen iets mogen doen. En dat duurt altijd even. En mijn thuisomgeving die zal denk ik/hoop ik gaan merken dat ik dus vaker iets meer relaxed in een gezelschap kan zijn. Respondent 8: Ja, dit gaat mij degelijk veranderen want ik kan aan het paard zien wat ik zelf doe. Daar moet ik van leren, daar kan ik van leren en daar leer ik ook van. En daardoor word ik ook meer ontspannen en meer relaxed naar mij gezin, naar mijn omgeving.
8. Meest aansprekende activiteit	Respondent 1: Op dit moment nog het rijden maar dat is puur omdat ik het rijden ken en de rest nog onbekend is. En onbekend terrein dat is nog niet zo.. die stappen zijn soms nog te groot. Respondent 2: Ik denk het paardrijden. Dan heb je net wat meer dat je je gevoel moet inzetten, het is echt wel even werken ook. Juist die uitdaging ook, die combinatie van je eigen stemming overbrengen op het paard dat gaat nog wel een uitdaging worden. Respondent 3: Deze training vandaag met het paard was leuk, het grondwerk.

	Respondent 4: Ja voor mij ook het rijden. We hebben het nu niet gedaan maar het lijkt mij hartstikke leuk om te doen. Maar ik moet je zeggen ik kan mij ook helemaal verliezen in dat borstelen ook hoor. Dat hoeven krabben, ik vind dat helemaal geweldig. Respondent 5: Ik denk het rijden. Omdat ik vind dat je dan dichterbij het paard bent. En meer contact hebt met het zadel en je raakt hem aan. Respondent 6: Ik kan er op dit moment nog geen concreet antwoord op geven, omdat het voor mij allemaal nu nog te nieuw is. Respondent 7: Het rijden. Dan hoop ik weer zoals vroeger één te worden met het paard. Ik heb veel gereden en dat gevoel hoop ik terug te krijgen. Eén worden met het paard. Het samenzijn met het paard daar haal ik voldoening uit. Die samenwerking is gewoon heel fijn. Respondent 8: Ik ben begonnen met menen maar ik merk ook dat het lopen met paarden en het dingen doen met paarden mij ook erg trekt. Rijden niet.
9. Leukste activiteit eerste training	Respondent 1: Terugkijkend het borstelen. Even een op een en geen andere geluiden om mij heen. Ja je weet met het paard dan is het rustiger en krijg ik niet alles binnen en kan je beter je aandacht erbij houden. Het borstelen van een paard is gewoon rustgevend op de een of andere manier. Ik weet niet wat hij doet maar ik word daar rustig van. Respondent 2: Het freestyle lopen. Gewoon zonder teugels wat dan ook en hem dan laten doen wat jij wil. Respondent 3: Ja freestyle. Respondent 4: Voor mij ook dat lopen in de bak en de uitleg erbij van de begeleider die dan zegt van "nou kijk het paard reageert nu zo", dat komt omdat je zelf rustig bent. Daardoor wordt het paard ook rustig. Op een gegeven moment ging hij zelf ook een beetje briesen en dat was dan ook weer een teken van ontspannen. Het hoofd ging naar beneden. Dat zijn allemaal

	dingen waarvan je merkt dat je ook echt contact maakt met zo'n paard. Respondent 5: Hier in die bak. Het gevoel van het paard krijgen dat jij degene bent die hem leidt. Want dat krijgt hij niet als jij onrustig bent. Snap je? Dus hij zorgt ervoor dat ik rustig word. Ja dat vind ik mooi, dat moet je eigenlijk iedere morgen even doen. Respondent 6: Twee dingen eigenlijk. Alle kennis die naar mij toe kwam. Om die op te nemen, om dat te ervaren. Ook een praktijkhandeling. Aan de ene kant zag ik er tegenop om een hoef schoon te maken. Het prikkelde mij wel om het ook inderdaad zelf te gaan doen en ook te mogen doen. Dat geeft dan weer een beetje een trots gevoel. Respondent 7: Het kijken of heel veel van mijn kennis van vroeger of dat er nu nog in zit. Of ik het nog zie, of ik het nog weet waarom. Een stuk herkenning, herinneringen naar boven halen. En dan het hele fijne was dat het nog in een klein gezelschap was. Dat maakte het fijn. Herinneringen van vroeger kwamen naar boven. Respondent 8: Het verzorgen van de paarden. Omdat ik dan heel close contact heb met zo'n paard op dat moment. Een hand op het paard, de ander de borstel, dan heb je gewoon heel close contact en dat is voor mij het meest fijne. Dat geeft mij rust. Die rust van dat dier straalt over naar mij toe. Ik word daar rustiger van. Dus dat was voor mij het meest prettige om te doen tot nu toe. Ik ben gefocust op dat paard, ik tenminste wel. En dan kunnen ze een kanon afschieten naast mij dat hoor ik al niet eens. Dan ben ik gewoon alleen maar daarmee gefocust.
10. Negatieve ervaring van bijeenkomst	Respondent 1: Dat was de totale hectiek vanochtend even. Binnenkomen in een drukke omgeving tussen aanhalingstekens, dat vond ik even niet fijn. Respondent 2: Ik ervaar geen obstakel of wat dan ook. Respondent 3: De afstand tussen het paard en ik. Want ik maak alleen maar foto's van paarden en nu moet ik dichterbij.

	Respondent 4: Nou ik kwam wat te laat. Ik had een mail dat ik om half elf hier moest zijn dus dan ben je een half uur te laat nou dat vind ik sowieso al niet prettig. Maar ik vind dan het is erg chaotisch. Als je opstart met elkaar in zo'n ruimte. Ik heb geen overzicht, ik word daar onrustig van. Dan heb ik even het gevoel van onrust en dan voel ik mij niet echt veilig en dan heb ik het gevoel van nu moet ik even weg. Respondent 5: Ik hetzelfde als 4, ik ga dan niet weg maar ik hou je dan wel in de gaten. Respondent 6: De binnenkomst. Volgens mij was het de bedoeling dat iedereen zo rond een uur of tien er zou zijn en dan beginnen we al en dan komt die weer een keertje binnen en dan komt die weer een keertje binnen.. tien minuten later komt die weer binnen. Dat vind ik niet prettig. Respondent 7: Ondanks het leuke gezelschap heb ik er altijd moeite mee om dingen met mensen samen te doen. Dat is iets wat ook een van mijn doelstellingen is hier om daaraan te kunnen werken. Om beter te worden in het samenwerken met anderen. Respondent 8: Ik heb geen antwoord daarop. Gewoon compleet positief.
11. Reacties van directe omgeving deelnemer	Respondent 1: De meesten weten dat ik eraan meedoe. Dat is familie en een aantal mensen van de BNMO die ook lotgenoten zijn zeg maar. Die het ook interessant vonden en die willen ook wel graag weten van "welk effect heeft het dan straks?". En mijn familie heeft het eigenlijk gestimuleerd want ik had het briefje al klaarliggen en aan de kant geschoven van "zo ik ga het niet doen". En toen heeft mijn man gezegd van 'je gaat het wel doen want je vindt het leuk buiten met paarden'. Die is dan de vorige keer ook mee geweest. Die is hoopvol dat het leuk gaat uitpakken, dat het goed gaat uitpakken zeg maar. Voor mij is het nog spannend elke keer. Respondent 2: Ik heb het van de week verteld aan mijn moeder, die vond het echt super gaaf. Mijn vriend moedigt het ook alleen maar aan. Dus eigenlijk iedereen is enthousiast. Als ze het

	project zeg maar uitleg horen dan zijn ze ook helemaal van “dat dat bestaat, wat goed”. Respondent 3: Ja bij mij is maar een bekende die het weet en voor de rest niemand. Heb vanmorgen nog een sms gehad van succes. Daar bespreek ik het mee. Respondent 4: Mijn vrouw en mijn stiefkinderen die weten ervan. En die waren heel enthousiast. Vooral mijn vrouw was erg enthousiast, die zei; ‘ga het maar doen, dat is echt wat voor jou’. Respondent 5: Ja ik praat erover en voor de rest hetzelfde als hem (respondent 4). Mijn zoon weet het en die is alleen maar gebaat dat het bij mij goed gaat. Net zoals ik erbij gebaat ben dat hij gelukkig is. En de mensen die ik ken die weten ook dat ik dit doe met die paarden, dan leg ik dat uit en die reageren daar wel goed op hoor. Kijk spiegelen met het paard, die paarden zijn er min of meer op getraind. Dat die jou spanningsvrij maken. Dus dat is ook even moeilijk uit te leggen. Maar ja het werkt. Respondent 6: Met vrienden, bekenden en familie spreek ik hierover en ze gunnen het mij dat ik deze kans krijg om met zo’n uitdaging aan de slag te gaan. En ik ben er weer dankbaar voor. Respondent 7: Mijn kinderen vinden het heel positief. Mijn ouders vinden het heel positief. En het is voor mij heel veel ontspanning. Mensen die dicht bij mij staan die gunnen mij dat allemaal. Respondent 8: Iedereen hoopt dat hier een stuk rust in vindt. En dat ik hier weer wat meer vrede krijg met mijzelf en in mijn hoofd. Dat is eigenlijk, mijn echtgenote is ook een paardenmens dus die vindt het sowieso geweldig dat ik het ga doen.
--	--

Bijlage 2. Transcripten interviews met deelnemers Hephaistos 2020.

Transcript interview respondent 1.

Interviewer: Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?

Respondent: Uhm leuk maar ook spannend. Voordat je er bent en dan eh. Maar vooral wel leuk en interessant. Ook anders als ik had verwacht. Meer echt met het paard bezig, niet zo zeer alleen rijden en weer eraf. Dus uh, ja was goed.

Interviewer: Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?

Respondent: Ik had gehoord van de PTSS'ers, ik noem het maar even zo, dat het goed werkte. Dat ze sociaal dat ze er voordeel bij hadden. En ik was wel benieuwd naar wat het voor mij zou kunnen doen in de zin van wat rust en wat minder ademhalingsproblemen en stress enzo.

Interviewer: Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?

Respondent: Volgens mij dat freestylen en dat paarden kammen en borstelen, het grondwerk.

Interviewer: Hoe hebt u dit ervaren?

Respondent: Ja leuk, anders en ik kon gelijk al merken dat de spanning opliep omdat er wat achter mij liep (paard) maar wel dan ook dat het paard dan aangeeft van joh je moet even opletten. Dan komt het wel goed.

Interviewer: Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u? Hebt u iets gemerkt vanochtend?

Respondent: Ja vanochtend liep de spanning op. Ik kan nog niet zo goed zeggen of dat aan het paard ligt of een nieuwigheid of wel het feit dat hij dan achter mij loopt. Ik ben nog wel benieuwd naar wat het met andere dingen doet. Je bent je wel bewust van jezelf zeg maar.

Interviewer: Kunt u dat omschrijven, dat bewustzijn van uzelf?

Respondent: uhm nou, ik noem het altijd dan gaat mijn lichaam langzaam razen, dat begint dan onderaan ergens en dan loopt dat op. Dan word je ademhaling korter en je ziet in een keer weer van alles om je heen. Ik denk dat dat komt omdat het paard achter mij liep zeg maar. Dat ik daardoor alerter werd. Want het paard zelf gaf een paar keer aan van "het is wel goed zo, doe normaal". Die werd er wat onrustig van zeg maar.

Interviewer: Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?

Respondent: Het paard gaf me wel weer het gevoel van oh let even op jezelf en kom even terug naar de basis, "we doen je niks" zeg maar. Of hij het echt begrijpt weet ik niet maar hij deed wel wat. Het voelde wel even anders.

Interviewer: Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?

Respondent: Nou ik denk dat je uiteindelijk wel een band creëert maar dat het nu een beetje kort was nog. Ja door het aaien en doordat hij reageert op jou en lekker warm is dan ga je zelf ook wat rustiger erin.

Interviewer: Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?

Respondent: Ik hoop inderdaad dat het wat rust geeft. Want het nadenken, dat het razen een beetje weg is. En mijn directe omgeving.. Als ik aan het razen ben dan ben ik heel kortaf, dan ben ik niet bereikbaar en ik hoop dat dat een beetje weg gaat. Dat zij wat makkelijker contact kunnen leggen. Ja dat die stress gewoon wat lager blijft en dat het razen eruit gaat.

Interviewer: Voor u dus echt rust vinden?

Respondent: ja rust in het hoofd en rust in de spieren. Als de spanning heel erg oploopt gaat alles trillen. Dat zal de omgeving gelijk merken doordat je gewoon minder kortaf wordt en dat je actiever naar hun kunt reageren. Vriendelijker.

Interviewer: Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?

Respondent: Nou op dit moment nog het rijden maar dat is puur omdat ik het rijden ken en de rest nog onbekend is. En onbekend terrein dat is nog niet zo.. die stappen zijn soms nog te groot.

Interviewer: Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?

Respondent: Terugkijkend het borstelen. Even een op een en geen andere geluiden om mij heen.

Interviewer: En waarom dan het een op een?

Respondent: Ja je weet met het paard dan is het rustiger en krijg ik niet alles binnen en kan je beter je aandacht erbij houden. Het borstelen van een paard is gewoon rustgevend op de een of andere manier. Ik weet niet wat hij doet maar ik word daar rustig van.

Interviewer: Wat was niet of minder leuk?

Respondent: Nou dat was de totale hectiek vanochtend even maar dat had ook te maken met mijn zoontje moest naar de ortho en dan hierheen en dan net wel halen net niet halen. En dan binnenkomen in een drukke omgeving tussen aanhalingstekens, dat vond ik even niet fijn.

Interviewer: In de aanloop hiernaartoe had u al een aantal zaken die meespeelden. Toen kwam u hier en was het ook voor uw gevoel druk.

Respondent: Ja, dan zit het al gelijk hoog en moet het eerst weer naar beneden.

Interviewer: Is het toen ook gedaald?

Respondent: Nou pas na het borstelen zeg maar.

Interviewer: Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?

Respondent: De meesten weten dat ik eraan meedoe. Dat is familie en een aantal mensen van de BNMO die ook lotgenoten zijn zeg maar. Die het ook interessant vonden en die willen ook wel graag weten van “welk effect heeft het dan straks?”. En mijn familie heeft het eigenlijk gestimuleerd want ik had het briefje al klaarliggen en aan de kant geschoven van “zo ik ga het niet doen”. En toen heeft mijn man gezegd van ‘je gaat het wel doen want je vindt het leuk buiten met paarden’. Die is dan de vorige keer ook mee geweest. Die is hoopvol dat het leuk gaat uitpakken, dat het goed gaat uitpakken zeg maar. Voor mij is het nog spannend elke keer.

Transcript interview respondent 2 en 3.

Interviewer: Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?

Respondent 2: Daar was ik niet bij.

Respondent 3: Ja het was hoe moet ik dat zeggen, warm en duidelijk. Er werd uitgelegd hoe of wat en dat werd wel prettig ervaren.

Interviewer: Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?

Respondent 2: Voor mij is het leren omgaan met mijn PTSS. De eerste traumatherapie is goed aan het landen maar nu in het gewone dagelijks leven alles weer oppakken, daar denk ik dat de paarden heel goed bij kunnen helpen. Want normaal geven zij mij ook rust en via dit programma denk ik dat je dat extra bereikt.

Respondent 3: Ja. Ik heb PTSS al behoorlijk lang. Het is chronisch geworden. Een manier zien te vinden met iets van paarden of andere dieren, want ik kan beter met dieren overweg dan met mensen. Dus uh proberen.

Interviewer: Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?

Respondent 2: Grondwerk. Schoonmaken van het paard en het longeren.

Respondent 3: Ja.

Interviewer: Hoe hebt u dit ervaren?

Respondent 2: Ik vind het heel leuk. Het contact met het paard. Het paard zoekt gewoon echt contact met je. Dat vind ik het leuke van paarden. Je krijgt inderdaad gelijk zo'n hoofd in je schouder en dat is eigenlijk niet weg gegaan. Want de oefeningen die we hebben gedaan, de hele tijd dat contact zoeken, vind ik heel fijn.

Respondent 3: Ze laten wel weten 'ben je de baas of niet'. Dat is ook wel confronterend.

Interviewer: Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u?

Respondent 2: Het maakt mij rustig en ik word er vrolijk van.

Respondent 3: Ja inderdaad rustig en het maakt mij vrolijk. Ik heb een mindere conditie maar anders had ik nog wel een tijdje door kunnen gaan.

Interviewer: Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?

Respondent 2: Niet specifiek over dit paard maar ik heb wel het gevoel dat ze veel voelen (paarden). Begrijpen is misschien iets anders maar ze voelen veel.

Respondent 3: Ja dit is voor mij de eerste keer met paarden. Ze voelen wel iets maar ik kan niet de vinger opleggen van zo en zo. Dus dat moet ik iets verder in de cursus zien.

Interviewer: Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?

Respondent 2: Ja, je creëert een band. Dit is in ieder geval eenmalig contact geweest. Het paard zal het waarschijnlijk ook weer redelijk snel vergeten. Ik denk dat als je bij regelmaat dan gaat hij (paard) je wel herkennen.

Respondent 3: Ja ik denk meer erkenning dan herkenning. Hij kent jou maar volgende week.. ik weet het niet.

Interviewer: Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?

Respondent 2: Ja ik denk van wel. Met de paarden in de buurt die gaan je waarschijnlijk kunnen spiegelen wanneer je niet rustig bent. Dat moment leren aankomen, het leren aanvoelen van je triggers zeg maar, ik hoop dat het mij daarbij gaat helpen. Dat ik het beter leer herkennen dat punt.

Respondent 3: Ja we moeten eerst eens kijken hoe het gaat want ik heb al zo veel therapieën gehad van 1979 af dus ja. Ben destijds door de psychiater gezegd dat ik een man was als een kruitvat zonder lontje. Dus ja ik hoop de scherpe kantjes eraf te kunnen krijgen.

Interviewer: Wat zou uw directe omgeving van deze deelname kunnen merken?

Respondent 3: Ja ik heb bijna geen vrienden of vriendinnen dus.. ik ben alleen dus.. alleen dat ik maar zelf rustiger word.

Respondent 2: rustiger, liever, geduldiger (haha), op mijn werk en tegen mijn vriend.

Interviewer: Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?

Respondent 3: Ik vond deze training vandaag met het paard was leuk, het grondwerk.

Respondent 2: Ik denk het paardrijden. Dan heb je net wat meer dat je je gevoel moet inzetten, het is echt wel even werken ook. Juist die uitdaging ook, die combinatie van je eigen stemming overbrengen op het paard dat gaat nog wel een uitdaging worden.

Interviewer: Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?

Respondent 2: Het freestyle lopen. Gewoon zonder teugels wat dan ook en hem dan laten doen wat jij wil.

Respondent 3: Ja freestyle.

Interviewer: Wat was niet of minder leuk?

Respondent 3: De eerste kennismaking met poetsen, dat was ehm. Je moet eerst wennen dichterbij het paard te komen. Het eerste obstakel is genomen dus, de afstand tussen het paard en ik. Want ik maak alleen maar foto's van paarden en nu moet ik dichterbij.

Interviewer: Dus toenadering zoeken is voor u een drempel over gaan?

Respondent 3: Ja. Met dieren doe ik het in ieder geval liever dan met mensen.

Interviewer: Dus u zoekt sneller contact met dieren dan met mensen?

Respondent 3: Ja.

Respondent 2: Ik ervaar geen obstakel of wat dan ook.

Interviewer: Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?

Respondent 2: Ja. Ik heb mijn zusje meegenomen. Ik heb het van de week verteld aan mijn moeder, die vond het echt super gaaf. Mijn vriend moedigt het ook alleen maar aan. Dus eigenlijk iedereen is enthousiast. Als ze het project zeg maar uitleg horen dan zijn ze ook helemaal van "dat dat bestaat, wat goed".

Respondent 3: Ja bij mij is maar een bekende die het weet en voor de rest niemand. Heb vanmorgen nog een sms gehad van succes. Daar bespreek ik het mee.

Transcript interview respondent 4 en 5.

Interviewer: Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?

Respondent 4: Ik ben daar niet bij geweest.

Respondent 5: Voor mij was het wat hectisch en allemaal nieuwsgierig. Ik stelde mij afwachtend op en kijkend. Op zich was het goed. Wel hectisch en veel indrukken en dan met die paarden en veel mensen en dan ben je meer op aan het letten op andere mensen dan, ik dan he.

Interviewer: Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?

Respondent 4: Voor mij geldt dat ik graag met paarden wil werken om dat mee te nemen naar mijn dagelijks leven. Ik merk dat ik af en toe dominant en boos over kan komen en daar wil ik van af. Ik hoop dat door met paarden te werken dat dat minder wordt. Dat ik leer te spiegelen ook in het dagelijkse leven.

Respondent 5: Ja ik ben erop geattendeerd door mensen van de BNMO. Omdat ik al, ik reageerde goed op de paarden met spiegelen. In Barneveld ook van (...) is dat. En daar reageerde ik goed op. Op die paarden en toen zeiden ze "dan moet je dit maar eens proberen, misschien is dat wat voor je". Van daar.

Interviewer: Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?

Respondent 4: Grondwerk. We hebben borstelen gedaan. Daarna lopen in de bak en daarna freestyle. Dat het paard losloopt.

Respondent 5: ja.

Interviewer: Hoe hebt u dit ervaren?

Respondent 4: Goed. Ja ik vond het borstelen leuk want dan voel je de warmte van het paard wat ook net werd gezegd. Dat vind ik echt heel prettig. En je bent met zo'n beest bezig en je krijgt dat terug. En met name het lopen door de bak vond ik spannend omdat ik niet weet hoe het paard op mij gaat reageren. Nou dat bleek uiteindelijk best wel goed te zijn. En dat freestyle dan ben je gewoon echt met je lichaam bezig om dat paard te sturen zonder dat je eigenlijk fysiek contact hebt. Als dat werkt is dat mooi om te zien. Nou hadden we denk ik ook een heel lief paard hoor.

Respondent 5: Ja voor mij is het goed. Jij moet zorgen dat je de leider bent. Dat beest kan niet eerder functioneren of die haalt jouw spanning weg. Dat is mijn spanning. En dan op dat moment ja dan ben ik al tevreden. Daar is het allemaal om te doen.

Interviewer: Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u?

Respondent 4: Ik word er rustig van. En het geeft mij een tevreden gevoel. Je hebt interactie met een levend wezen en dat voelt goed.

Respondent 5: Voor mij is dat dat paard als we contact hebben, dan haalt hij spanning weg en dat is het enige wat voor mij telt. Dat is het gevoel wat ik moet hebben. Dat zou ik iedere dag moeten hebben maar dat is niet zo. Die spanning bouwt straks weer op (na de bijeenkomst) tot volgende week. Dit zal een hoop schelen voor mij dan, daar word ik wat rustiger van. Maar alleen als ik contact heb met het paard. Ik kan niet geen tien paarden borstelen, als ik dan negen keer geen contact heb dat doet mij dan helemaal niks. Ik vind het wel aardige beesten, maar voor de rest..

Interviewer: Het contact zorgt er dus voor dat u ontspannen wordt?

Respondent 5: Het contact he, als hij echt contact met mij maakt, dan gaat bij mij de spanning eraf. Je moet een soort van vriendschap sluiten om hem te borstelen. En dat is ook dat paard weer die haalt bij mij de spanning weg. Anders zou hij tegendraads zijn, dat denk ik dan. Een paard ziet hoe jij echt bent.

Interviewer: Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?

Respondent 4: Ik heb het gevoel dat het paard je begrijpt. Het lijkt wel of dat het paard ook voelt dat je met een bepaalde spanning er bent. Het zijn hele slimme beesten, dat merk je aan alles en dat voelt gewoon heel prettig.

Respondent 5: Ja. Het paard dat begrijpt, datgene wat wij doen dat begrijpt hij.

Interviewer: Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?

Respondent 5: Nee, je creëert geen band. Een paard is een vluchtdier, een kuddedier. Die zorgt ervoor dat jij spanningsvrij in de bak staat zeg maar. Dan kan jij je ding doen en hij ook. Eerder kan hij niet functioneren. Het is niet zo, ik heb nooit gehad dat zo'n paard je herkent. Als jij degene bent van wie dat paard is, ben jij degene die voer geeft, dan denk ik dat daar wel een soort van waarheid in zit. Maar niet zo van "hey daar komt Willem aan", ik noem maar wat.

Respondent 4: Nou ik ervaar een band op het moment dat je met hem bezig bent. Zodra je hem loslaat in de stal dan is dat weer weg. Ik ervaar een band maar dat is alleen voor het moment dat je bezig bent. Er is geen herkenning. Je ervaart alleen een band tijdens de interactie met het paard.

Interviewer: Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?

Respondent 5: Ik verwacht dat ik meer spanningsvrij ben, dus ik verwacht daar rustiger van te worden doordat ik toch iedere week hier een soort punt heb waar ik naartoe kan leven. En mijn directe omgeving die zal een gat in de lucht springen. Ik vecht overal tegen. Ik ben het met heel veel dingen niet eens daar schrijf ik ook gelijk brieven op en alles. Ik hoop dat dat minder word. Ik wil rust ervaren maar ik wil ook de spanning hebben. Snap je? Dat is ook in die bak, daar word ik rustig van maar ik moet die spanning die heb ik ook nodig. Dat was ook met dat spiegelen van de ziel. Dan zeggen ze: 'wat wil je nou eigenlijk?'. Ik zeg 'ik wil die spanning kwijt maar ik wil het ook hebben'. Dus ik hoop dat het hier wat minder word. Dat het een gewoonte wordt dat ik mij wat rustiger word.

Respondent 4: Nou ik hoop dat door met paarden te werken en met de mensen er omheen ook zeg maar, dat ik leer om thuis wat rustiger te zijn. En wat minder te willen op mijn manier. Dat ik leer om het spiegelen wat ik hier doe, dat ik dat daar ook doe, dat ik de gevoelens van anderen eerder zie zodat ik daar ook op kan reageren. Dat ik dat tot mij neem en dat ik niet daar overheen wals. En dan gaan zij ook echt een gat in de lucht springen als dat gebeurt thuis. Het is niet zo dat we elke dag ruzie hebben maar we hebben wel regelmatig daar gedoe over. Dat is niet fijn.

Interviewer: Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?

Respondent 5: Ik denk het rijden. Omdat ik vind dat je dan dicht bij het paard bent. En meer contact hebt met het zadel en je raakt hem aan. Dus dat weten ze dan wel dat jij degene bent die erop rijdt. Als je goed kan rijden dan heeft dat beest er ook verder geen last van.

Respondent 4: Ja voor mij ook het rijden. We hebben het nu niet gedaan maar het lijkt mij hartstikke leuk om te doen. En anders dat mensen met de koets, dat lijkt mij ook heel erg leuk. Maar ik moet je zeggen ik kan mij ook helemaal verliezen in dat borstelen ook hoor. Dat hoeven krabben, ik vind dat helemaal geweldig. Het is maar een basisdingetje want het moet van tevoren gebeuren. Ik deed het vroeger met mijn dochter ook als we dan naar de manege gingen, dan moest je daar een paard borstelen, dan ging ik helpen en daar werd ik toen al rustig van.

Interviewer: Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?

Respondent 5: Hier in die bak. Het gevoel van het paard krijgen dat jij degene bent die hem leidt. Want dat krijgt hij niet als jij onrustig bent. Snap je? Dus hij zorgt ervoor dat ik rustig word. Ja dat vind ik mooi, dat moet je eigenlijk iedere morgen even doen. Ik moet sowieso al sporten 's ochtends om zeven uur. Van zeven tot acht om spanningsvrij de dag door te komen.

Respondent 4: Voor mij ook dat lopen in de bak en de uitleg erbij van de begeleider die dan zegt van "nou kijk het paard reageert nu zo", dat komt omdat je zelf rustig bent. Daardoor wordt het paard ook rustig. Op een gegeven moment ging hij zelf ook een beetje briesen en dat was dan ook weer een teken van ontspannen. Het hoofd ging naar beneden. Dat zijn allemaal dingen waarvan je merkt dat je ook echt contact maakt met zo'n paard.

Interviewer: Wat was niet of minder leuk?

Respondent 4: Nou ik kwam wat te laat. Ik had een mail dat ik om half elf hier moest zijn dus dan ben je een half uur te laat nou dat vind ik sowieso al niet prettig. Maar ik vind dan het is erg chaotisch. Als je opstart met elkaar in zo'n ruimte. Ik heb geen overzicht, ik word daar onrustig van. En je weet niet wie wie is he. Want op een gegeven moment ik zag jou en je collega zag ik naar ons kijken en op ons letten. En dat je dan denkt: wat is er aan de hand? En jullie begeleider die was er ook bij. Ik zei: wie zijn dat? Hij zei: ik ben docent op de academie. Ohw oke, en wie zijn dat? "Ja die horen bij mij (onderzoekers)". Oke dan is het bij mij duidelijk, dan is het goed. Dan heb ik even het gevoel van onrust en dan voel ik mij niet echt veilig en dan heb ik het gevoel van 'nu moet ik even weg'.

Respondent 5: Ik hetzelfde, ik ga dan niet weg maar ik hou je dan wel in de gaten.

Interviewer: Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?

Respondent 4: Ik heb het nog aan niemand verteld dat ik dit ging doen. Behalve mijn vrouw en mijn stiefkinderen die weten ervan. En die waren heel enthousiast. Vooral mijn vrouw was erg enthousiast, die zei; 'ga het maar doen, dat is echt wat voor jou'. En ja weet je, ik ga het aan mijn familie vertellen en aan je eigen kinderen en aan je broers en zussen en aan mijn vrienden. En wat zij ervan vinden vind ik eigenlijk niet zo interessant. Daar ben ik een beetje los van. Dat is voor mij niet interessant.

Respondent 5: Ja ik praat erover en voor de rest hetzelfde als hem (respondent 4). Mijn zoon weet het en die is alleen maar gebaat dat het bij mij goed gaat. Net zoals ik erbij gebaat ben dat hij gelukkig is. En de mensen die ik ken die weten ook dat ik dit doe met die paarden, dan leg ik dat uit en die reageren daar wel goed op hoor. Het is ook duidelijk. Ze snappen dat wel niet he weet je dat je als je dat uit moet leggen, dat je achter dat paard moet blijven anders volgt hij niet. Ja dat is even moeilijk uit te leggen. Dus ja als dat bij het paard het doet dan doet hij het. Kijk spiegelen met het paard, die paarden zijn er min of meer op getraind. Dat die jou spanningsvrij maken. Dus dat is ook even moeilijk uit te leggen. Maar ja het werkt.

Transcript respondent 6, 7 en 8.

Interviewer: Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?

Respondent 6: N.V.T.

Respondent 7: Niet negatief, wel veel te druk. Totaal geen duidelijkheid wat we gingen doen. Het is allemaal langs mij heen gegaan. Ik heb het niet negatief ervaren, maar grote groepen is iets wat ik heel vervelend vind.

Respondent 8: Heel positief. Gewoon omdat er duidelijk werd waar het is, fijn dat er een familielid bij was. En dat er al een beeld werd geschetst van waar we mee bezig zouden zijn.

Interviewer: Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?

Respondent 8: Werken met paarden en daar mijn rust in vinden. Dat weet/ken ik van huis uit inmiddels en dat probeer ik hier voort te zetten. Plus dat ik nog wat kan leren hiervan, het mensen bijvoorbeeld. Dat is voor mij heel belangrijk.

Respondent 7: Voor mij is belangrijk dat al mijn ervaringen die ik al in het verleden heb opgedaan met paarden maar door mijn PTSS is dat allemaal gaan mislukken, om dat hier door een gestructureerd gezelschap eigenlijk weer een ingang te hebben om weer aan de gang te gaan met paarden.

Respondent 6: Ik zie het als een uitdaging om te ervaren wat het effect voor mij zal zijn om te werken met paarden.

Interviewer: Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?

Respondent 6: kennismaken, borstelen en kennismaking met de kar.

Respondent 7: Idem.

Respondent 8: Idem.

Interviewer: Hoe hebt u dit ervaren?

Respondent 8: Heel positief, veel info gehad. Ik heb helaas naast PTSS ook ADD dus dat blijft nog hangen ook. Ik heb het heel positief ervaren. In een woord heel positief.

Respondent 7: Positief, rustige omgeving en een fijn gezelschap.

Respondent 6: Ja fijn gezelschap, stap voor stap de uitleg. Gestructureerd, dat vind ik zelf altijd heel prettig. En gewoon op een ontspannen manier ermee bezig zijn geweest.

Interviewer: Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u?

Respondent 8: Rust. Rust dat je met zo'n groot sterk dier bezig bent. Je borstelt het, je aait het, je voelt het. Gewoon rust.

Respondent 7: Ontspanning.

Respondent 6: Voor mij is het een inspannende ontspanning. Doordat je aandacht daar helemaal compleet automatisch naartoe getrokken wordt, gezogen wordt, vergeet je eigenlijk de rest.

Interviewer: Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?

Respondent 8: Dat is nog te kort. Om daar nu gelijk een antwoord op te geven. Als ik langer met een paard werk met 1 paard dan kan ik dat wel gaan zeggen, maar niet nu met die paar minuten kennismaking.

Respondent 6: Geen aanvullingen op, ook zo ervaren. Zeker toen ik z'n hoef uit moest krabben, hij tilde al zijn poot op voordat ik er überhaupt met mijn hand naartoe ging. Het is inderdaad allemaal veel te kort en dat gaat allemaal komen.

Respondent 7: Dit paard weet zelf al wat er gaat gebeuren en die doet gewoon netjes mee.

Interviewer: Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?

Respondent 8: Nee, nog geen band. Ik heb meerdere paarden aangeraakt en nee ik heb nog niet een band met een paard.

Respondent 6: Nee ook niet, te afstandelijk nog geweest.

Respondent 7: Nog geen band met dit paard.

Interviewer: Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?

Respondent 8: Ja, dit gaat mij degelijk veranderen want ik kan aan het paard zien wat ik zelf doe. Daar moet ik van leren, daar kan ik van leren en daar leer ik ook van. En daardoor word ik ook meer ontspannen en meer relaxed naar mij gezin, naar mijn omgeving. Die ook een andere kant van mij kennen.

Respondent 7: Er gaan wel degelijk veranderingen plaatsvinden. Voor mij is het altijd weer een ervaring om met andere mensen iets samen te moeten doen. Dat ervaar ik dan vaak. Dat moet omgezet worden naar met andere mensen iets mogen doen. En dat duurt altijd even. En mijn thuisomgeving die zal denk ik/hoop ik gaan merken dat ik dus vaker iets meer relaxed in een gezelschap kan zijn.

Respondent 6: Ja er gaat zeker wel wat veranderen. Ik word in ieder geval een ervaring rijker. Om mij ergens op te focussen heb ik als ik met iets specifiek bezig ben lukt mij dat best wel goed. Ik rij zelf veel motor en bridgen doe ik graag. Dat geeft mij ook door die inspanningen ook een bepaalde ontspanning omdat ik mij echt daarop focus. Dat is dit ook alleen met bridge en zeker met

motorrijden krijg ik nauwelijks rechtstreekse feedback. En hier verwacht ik dat wel. En ik denk dat dat juist voor mij straks de positieve waarde word om dan in gezelschappen meer mijn focus te kunnen houden bij wat ik aan het doen ben of waarmee ik mee bezig ben.

Interviewer: Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?

Respondent 8: Ik ben begonnen met mensen maar ik merk ook dat het lopen met paarden en het dingen doen met paarden mij ook erg trekt. Rijden niet. Mijn postuur werkt daar niet in mee en het is niet helemaal mijn ding.

Respondent 7: Het rijden. Dan hoop ik weer zoals vroeger één te worden met het paard. Ik heb veel gereden en dat gevoel hoop ik terug te krijgen. Één worden met het paard. Het samenzijn met het paard daar haal ik voldoening uit. De ene keer merkt een paard dingen in de omgeving/ziet dingen in de omgeving. En geeft mij signalen dat er iets aan de hand is. En de andere keer ben ik het en ik geef signalen aan het paard dat er iets staat te gebeuren. Die samenwerking is gewoon heel fijn.

Respondent 6: Ik kan er op dit moment nog geen concreet antwoord op geven, omdat het voor mij allemaal nu nog te nieuw is.

Interviewer: Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?

Respondent 8: Het verzorgen van de paarden. Omdat ik dan heel close contact heb met zo'n paard op dat moment. Een hand op het paard, de ander de borstel, dan heb je gewoon heel close contact en dat is voor mij het meest fijne. Dat geeft mij rust. Die rust van dat dier straalt over naar mij toe. Ik word daar rustiger van. Dus dat was voor mij het meest prettige om te doen tot nu toe. Ik ben gefocust op dat paard, ik tenminste wel. En dan kunnen ze een kanon afschieten naast mij dat hoor ik al niet eens. Dan ben ik gewoon alleen maar daarmee gefocust. En misschien in de toekomst het rijden maar we zijn nu niet verder gekomen dan het aanspannen en dat was het. Maar misschien dat het mensen dat ook wel brengt de volgende keer.

Respondent 7: Het kijken of heel veel van mijn kennis van vroeger of dat er nu nog in zit. Of ik het nog zie, of ik het nog weet waarom. Een stuk herkenning, herinneringen naar boven halen. En dan het hele fijne was dat het nog in een klein gezelschap was. Dat maakte het fijn. Herinneringen van vroeger kwamen naar boven.

Respondent 6: Twee dingen eigenlijk. Alle kennis die naar mij toe kwam. Om die op te nemen, om dat te ervaren. Ook een praktijkhandeling. Aan de ene kant zag ik er tegenop om een hoef schoon te maken. Het prikkelde mij wel om het ook inderdaad zelf te gaan doen en ook te mogen doen. Dat geeft dan weer een beetje een trots gevoel.

Interviewer: Wat was niet of minder leuk?

Respondent 8: Ik heb geen antwoord daarop. Gewoon compleet positief.

Respondent 7: Ondanks het leuke gezelschap heb ik er altijd moeite mee om dingen met mensen samen te doen. Want dan ben ik afhankelijk van of ik moet luisteren naar. Zo ervaar ik het dan he. Dat is iets wat ook een van mijn doelstellingen is hier om daaraan te kunnen werken. Om beter te worden in het samenwerken met anderen.

Respondent 6: De binnenkomst. Volgens mij was het de bedoeling dat iedereen zo rond een uur of tien er zou zijn en dan beginnen we al en dan komt die weer een keertje binnen en dan komt die weer een keertje binnen.. tien minuten later komt die weer binnen. Dat vind ik niet prettig.

Interviewer: Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?

Respondent 8: Ja. Ik maak van mijn PTSS en alle therapieën geen geheimen meer want dat kan gewoon niet. Iedereen hoopt dat hier een stuk rust in vindt. En dat ik hier weer wat meer vrede krijg met mijzelf en in mijn hoofd. Dat is eigenlijk, mijn echtgenote is ook een paardenmens dus die vindt het sowieso geweldig dat ik het ga doen.

Respondent 7: Mijn kinderen vinden het heel positief. Mijn ouders vinden het heel positief. Daar ben ik vroeger bij opgegroeid met mijn pony's en mijn paarden. Het probleem bij mij ligt bij mijn vrouw. Die heeft een neurologische aandoening en die is niet altijd helemaal erbij wat ik ga doen en waarom ik dat ga doen. Ik ben ook naast dat ik al vanaf 2002 thuis zit met mijn PTSS ben ik ook al vijf jaar fulltime mantelzorger. En het is voor mij heel veel ontspanning. Mensen die dicht bij mij staan die gunnen mij dat allemaal. Er wordt wel over gesproken maar ik kan het thuis bijvoorbeeld niet met mijn vrouw hierover hebben. Dat maakt het wel heel moeilijk.

Respondent 6: ja. Met vrienden, bekenden en familie spreek ik hierover en ze gunnen het mij dat ik deze kans krijg om met zo'n uitdaging aan de slag te gaan. En ik ben er weer dankbaar voor.

Bijlage 3. Vragenlijst interview Deelnemers Hephaistos 2020.

Cadet-kornet Bas Groeneveld

Scriptie MBW

Datum afname: 05-03-2020

1. Hoe heeft u een maand geleden de eerste kennismaking ervaren bij stal Mansour?
2. Wat is de belangrijkste reden dat u gekozen hebt om aan het programma van Hephaistos deel te gaan nemen?
3. Aan welke activiteit hebt u vanmorgen meegedaan?
4. Hoe hebt u dit ervaren?
5. Wat voor gevoel krijgt u van het werken met paarden? Wat doet het met u?
6. Hebt u het gevoel dat het paard u begrijpt of geeft het paard u een ander gevoel?
7. Creëert u een band met het paard? Zo ja, op welke manier gebeurt dat?
8. Verwacht u dat er in uw dagelijks functioneren (denken, voelen en gedrag) veranderingen zullen optreden door deelname aan het programma van Hephaistos? Zo ja, waaruit zou dat kunnen blijken? Wat zou uw directe omgeving daarvan kunnen merken?
9. Welke activiteit spreekt u het meest aan en waarom?
10. Wat vond u vanmorgen het leukste om te doen?
11. Wat was niet of minder leuk?
12. Wat vinden familie, vrienden en kennissen ervan dat u meedoet aan het project Hephaistos? Hebben jullie het daar weleens over?

Bijlage 4. Codeerschema deelnemers Hephaistos onderzoek 2019
(Boon, Kunz, Groeneveld, van den Poll, 2019).

1. Externe beïnvloeding	PG 1: Respondent 1: Nee dat is echt afhankelijk van hoe je hier komt, hoe is het verkeer gegaan. Sommige komen met een taxi en sommige rijden zelf. En dat heeft vaak ook invloed. Hoe is je nacht geweest? Wat is je verwachtingspatroon? Daar valt heel veel mee samen denk ik. PG 3: Respondent 2: Ik word bijvoorbeeld onrustig van het getik op het dak he van de regen en als het heel hard waait dan heb je constant externe ruis.
2. Andere routine	PG 1: Respondent 1: De standaard weg ook zoals ik hem ken, rijden autorijden is op mij van invloed. Als je dan niet je gewone weg kunt rijden en je moet dan nog een andere weg zoeken om hier te komen dan telt dat al mee. Het feit dat jullie (onderzoekers) er zijn weet je oké het wordt wat drukker. Dat bouw je al in. Wat gaan we doen? Hoe wordt het gepland? Het weer geeft aan we gaan niet naar buiten. PG 1: Respondent 2: Vandaag moesten we omrijden omdat er een afsluiting speelt allemaal mee. PG 5: Respondent 6: Er werd net ook gezegd je doorbreekt de week. Inderdaad ook met deze training. Ik heb vannacht ook een slechte nacht gehad, waarschijnlijk heeft ook mee gespeeld dat jullie zouden komen want daar zijn wij natuurlijk van tevoren over ingelicht. En dan kom je hier zo en het was druk op de weg en wij komen, tenminste ik kom uit Den Haag dus ik heb al een takke end erop zitten. Dan kom je hier zo en normaal gesproken zijn wij gewend dat we rustig zitten en dan wordt het best wel druk dus op en gegeven moment stonden wij met z'n drieën ook buiten. Op dat moment werd het voor ons even wat te veel. Dan lopen we naar binnen en gaan we starten. Dus dan zit ik al hoog in mijn irritatiezone om het zo te zeggen.
3. Psycholoog of Hephaistos	PG 1: Respondent 2: Het is voor mij een heel groot verschil of dat ik naar een psycholoog rij om daar te praten over mijn ellende of dat ik hier naartoe rij.

	<i>Respondent 2: Had ik naar een psycholoog gemoeten was het nu slechter geweest.</i> <i>PG 2: Respondent 2: Als ik een akkefietje heb met de psycholoog dat kan niet meer afvloeien dan wordt het alleen maar erger en erger en erger en uiteindelijk ontplof ik.</i> <i>PG 2: Respondent 4: Het verschil is wel dat als je spanningsboog er hier niet af is he, je moet niks he. Je moet niks. Dan ga je eraf en dan ga je wandelen of weet ik het wat. Maar die verplichting is weg weet je. En inderdaad als je bij een psychiater zit dan moet je praten. (Respondent 5: ja dan moet je praten.) blublublublu...</i> <i>PG 5: Respondent 4: Maar dat is lastig, dat is ook zo he. Kijk als je tegenover een psychiater zit en die gaat jou vertellen, die geeft jou die zelfreflectie, het eerste wat je doet is in de verdediging gaan en bam je blaast het er gelijk uit! Bij een paard kan je het er wel uit lopen blazen maar die kijkt je aan en die denkt het zal allemaal wel. Zo van: wat jij wil, het zal allemaal wel, het is jouw dag vandaag. En dat is he dan weet je wel. En uiteindelijk moet je het toch zelf doen.</i> <i>PG 6: Respondent 5: Het is wel een vertrouwensband ja. (Hele groep reageert met ja). En dat ellselange met psychiaters praten, praten, praten en elke weer die feedback krijgen van: ja en wat gaat er nu in je om? En dan moet je weer gaan uitleggen en: wat heb jij nodig, wat kan ik voor jou? En elke keer die vragen. Daar heb je gewoon niks aan. En dat is met het paard, ja dan krijg je ook gelijk het antwoord. En je leert naar jezelf kijken.</i>
4. Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens	<i>PG 2: Respondent 2: Het is de interactie met het paard en bezig zijn op therapeutische basis maar zonder te praten. Want je bent bezig met het paard en het paard voelt jou aan hé het voelt jouw spanning. Daar reageer je op, ik reageer op het paard. Die van mij deed even moeilijk in het begin van de les, daar reageer ik op. Dan kan ik op mijn</i>

	<i>eigen manier weer proberen met het paard weer 1 te worden en weer af te laten vloeien.</i> <i>PG 5: Respondent 6: En aan het begin van de week dan heb je weer tenminste vaak dat er bepaalde dingen toch weer gaan triggeren en triggeren en dan kom je donderdag en dan laat je het weer los allemaal.</i>
5. Interactie paard en mens zorgt voor zelfcontrole, zelfreflectie, focus en rust	<i>PG 2: Interviewer 1: dus eigenlijk zorgt het paard ervoor dat je eigenlijk jezelf wel onder controle moet houden?</i> <i>Respondent 2: Ja, maar ook kan houden omdat ze me helpen.</i> <i>Interviewer 3: Dus je spiegelt jezelf aan het paard?</i> <i>Respondent 2: Ja.</i> <i>PG 2: Respondent 1: Plus je houdt je focus ook bij het paard en jezelf door de interactie met het paard. Daar moet je focus op liggen. Voor mij persoonlijk is het alles eromheen. Normaal ben ik mis alert en heb alles door en in de gaten. Maar op het moment dat ik met de paarden bezig ben ligt de focus meer daar waardoor ik sneller de omgeving wat meer los kan laten, wat meer kan vergeten. Dus dan is die spanningsboog van de alertheid wordt dan minder. Maar dat is voor mij hè.</i> <i>PG 2: Interviewer 3: Dus als we het hebben over effecten van de training dan is het dus voor jou dat je een stuk gefocust bent?</i> <i>Respondent 4: Je moet wel. (Rest van groep reageert met JA). Het wil niet altijd lukken.</i> <i>Respondent 1: Maar het gaat wel altijd gepaard met een stuk ontspanning.</i> <i>Respondent 4: Jazeker (ontspanning).</i> <i>PG 2: Respondent 1: Want als je resultaat boekt dan heb je tevredenheid en voldoening en dat is wel 9 van de 10 keer wat je hier behaalt. Voldoening. En je merkt inderdaad dat de spanningsboog er even af is.</i>

	PG 3: Respondent 2: Word ik een beetje kriebel van maar als je dan niet bij de paarden bent wordt dat erger en erger en erger en heb je er de hele dag last van. En doordat je dan hier bent en toch die focus hebt op het paard en met elkaar bent, merk ik dat ik er dan beter mee om kan gaan. Dat ik het beter kan handelen zeg maar de onrust. PG 4: Respondent 5: Ja het is met de interactie met het paard ook. Als je spanning hoog zit reageert het paard anders, en met je sociale contacten is dat precies hetzelfde. En dat heb ik nooit doorgehad. Soms zit ik zo vaak in spanning dat ik iet eens meer door heb dat ik in spanning zit. Daarom is het fijn om hier met de paarden te zijn want dan krijg je feedback terug van het paard. En dan weet je bij jezelf van: oké ik zit te hoog in de spanning. Dus mijn ademhaling, mijn spieren staan te strak. En als ik mij daarin ontspan dan krijg ik dat ook terug van het paard zelf. En dat is ook in mijn sociale contacten. PG 5: Interviewer 1: Dus eigenlijk als ik het goed begrijp is het paard een soort middel van zelfreflectie? Groep: Jazeker, absoluut, het is gewoon een soort spiegel. Respondent 7: Het paard houdt jou gewoon een spiegel voor. PG 6: Respondent 6: Normaal gesproken als een caissière wat tegen mij zou zeggen dan zou ik misschien helemaal uit mijn panty schieten. En nu heb je daar dat je er beter op kan reageren. PG 8: Respondent 6: Nee. Ik denk meer dat ik door dit weerspiegelen en dergelijke wel eerder het idee heb van dat ik bijvoorbeeld weg moet. Dat ik mijzelf moet aanpassen. Zoals vanmorgen dan wordt het hier druk en kan ik hier blijven staan, maar dan weet ik dat ik op gegeven moment een heel kort lontje krijg. En dan kan ik beter even naar buiten gaan. Maar ik denk ook dat het toch door dit dat je daardoor beter inzicht hebt kunnen
--	---

	krijgen in jezelf. Dat je daar op die manier mee om moet gaan. PG 8: Respondent 2: Voor mezelf; de MPTTP is een hele tocht hé. En dan kom je op een gegeven moment op een rustplaats. Normaal gesproken zou ik daar gillend weg gaan omdat het daar te druk is en ik daar te veel prikkels krijg en te snel overbelast raak. Maar door bij het paard te blijven staan en in mijn clubje te blijven staan voelt dat wel vertrouwd. En het paard bij mij te hebben geeft mij ergens wel houvast van oké samen sterk ofzo. Terwijl als ik alleen de menigte in moet dan doe ik het niet.
6. Langdurige positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens	PG 3: Respondent 1: Nee je komt zelfs wat makkelijker door de slechte stukken heen. Omdat je gewoon een onderbreking hebt door hierheen (stal Mansour) te komen. (Ja uit groep). PG 3: Respondent 4: Bij mij sociaal gezien, ben ik daar wel op vooruit gegaan ja. PG 3: Interviewer 3: Als we kijken naar de langere termijn merken jullie dus verschil of vooruitgang in ik noem het maar houding, gedrag in je omgeving hoe anderen op jou reageren en hoe anderen jou zien? Respondent 4: Ik wel in ieder geval. Die mensen zien aan mij dat ik doordat ik hiermee bezig ben dat ik veel makkelijker misschien wel makkelijker praat. En dat ik makkelijker ook laat zien hoe ik me gewoon voel. In het verleden dan was het zo dat als ik mij niet lekker voelde en dan zei iemand wat nou dan zat ik gelijk daar (hoog in de emotie). Dan hadden de mensen het gevoel alsof ze met mij in de boksring stonden weet je. En nu hebben ze dat niet. Dat is het verschil. Interviewer 3: Dus eigenlijk door de training met paarden die je eigenlijk elke week doet, merk jij in je sociale omgeving dat je wat beter bent geworden in de omgang met anderen? (Respondent 4 antwoord met Ja). En dat je wat

	<i>socialer bent geworden? (Respondent 4 antwoord met Ja).</i> <i>PG 5: Respondent 7: Voor mij ook. Ik heb een vrouw en twee kinderen en ik kan gewoon nu veel beter communiceren nu met mijn vrouw, omdat ik inderdaad ook aan haar beter kan zien en merken wanneer dat zij zich aan mij stoort. In plaats van er dan tegen te gaan vechten, van doe effe normaal tegen haar te zeggen, eerst bij mijzelf te kijken doe ik wel normaal?</i> <i>PG 5: Interviewer 3: Kunnen we dan zeggen dat doordat je deze training doet met die paarden, doordat jij die zelfreflectie krijgt, sta je dus eigenlijk in je dagelijkse leven, kun je ook beter jezelf.</i> <i>Respondent 7: Je kan beter functioneren als echtgenote en vader.</i> <i>Interviewer 3: Je kunt beter functioneren en dat komt dus doordat je zelf beter inzicht hebt in je eigen houding en gedrag?</i> <i>Groep: Ja.</i> <i>PG 7: Respondent 6: Dat ik rustiger ben. Dat ik rustiger ben geworden.</i> <i>Respondent 7: Ik ben minder opvliegend</i> <i>PG 7: Respondent 4: Mijn zijn. En ze voelen dat ook niet elke dag, omdat ik er iet ben. Maar als ik er ben dan merken/weten ze het wel maar ze voelen het niet aan mijn zijn of ze op hun hoede moeten zijn. Dat hebben ze niet meer zo, en daar ben ik wel blij om.</i>
7. Vergelijking tussen het omgaan met paarden en met mensen	<i>PG 4: Respondent 2: Het paard reageert namelijk ook zo. Het paard is je spiegel. En daardoor leer je van oké he dat paard reageert op mij dus waarschijnlijk die persoon in de supermarkt ook. En hier leer je hoe je daarmee om kunt gaan. Dus dat is dan ook soms in de supermarkt.</i> <i>PG 4: Respondent 5: Ja want waarom reageert die persoon zo op mij? Maar dat komt waarschijnlijk</i>

	<i>omdat ik zo over kom. En dat is misschien heel kort door de bocht maar soms ga ik daar beter naar kijken. En dan begrijp ik ook waarom sommige mensen ook zo op mij reageren.</i> <i>Interviewer 3: Dus je leert hier bij deze training eigenlijk doordat je inzicht krijgt in je eigen gedrag leer je ook beter te begrijpen hoe anderen op jou reageren? Groep antwoord met ja).</i> <i>PG 4: Respondent 6: Als ik kijk naar hoe dat met mij en mijn partner gaat is dat wel zo. Ik zie nu meer aan haar van oké kennelijk doe ik iets niet goed. (Respondent 4: ja zo heb ik het ook.) En dan moet ik toch mij daarop aanpassen.</i> <i>PG 4: Respondent 6: Als je bij dat paard anders reageert als dat je zou moeten reageren, reageert dat paard ook heel anders terug. En dan weet je wel sneller en beter hoe je ermee om moet gaan. Ik denk dat ik dat wel mee heb genomen naar huis. Want het gaat thuis ook veel beter.</i> <i>PG 5: Respondent 5: Ja want met het paard ook, je kan ook geen excuses maken tegen het paard. Van o nee dat bedoel ik niet zo en o sorry, sorry. Nee je moet het echt uitstralen in je lichaam.</i>
8. Beïnvloeding van paard op stressbeleving	<i>PG 5: Respondent 6: De beelden waar je normaal gesproken je trauma's van hebt die komen voor mij ook veel minder terug omdat ik mijn focus heb op dat paard. En dat paard trekt dus de energie weg op een positieve manier waardoor ik nu weer zeg maar laag in mijn emoties zit en gewoon vermoeid ben.</i>
9. Beschrijving van de interactie paard en mens	<i>PG 6: Respondent 2: En het paard is oordeel loos he. Dat is gewoon ook heel prettig. Daar waar je thuis gewoon af en toe tegen de muur op loopt door onbegrip. En mensen die gewoon niet begrijpen omdat je nou eenmaal die kronkel in de kop hebt, het paard oordeelt jou daar niet op.</i> <i>Respondent 1: Nee die zegt gewoon als jij linksaf vraagt maar je doet het niet goed ga ik niet links. En dan moet je het toch bij jezelf zoeken.</i>

	<i>Respondent 5: Ik vind ook dat het mooiste van het paard is dat het paard reageert op je gedrag. Niet op je innerlijk of je geestelijke toestand. Hij reageert echt op wat jij doet. Als jij je op en andere manier gedraagt en je voelt je al iet lekker, nou dat paard reageert er gelijk op. En dat is weer het mooie ervan. Dus je hebt een weerspiegeling van je hele manier van ja. Hoe je je op dat moment gedraagt. En dat is dan nog beter dan met mensen.</i> <i>Respondent 5: Ja dat heb ik ook met de interactie met de mensen, je schaamt je soms kapot voor je eigen gedrag. Alleen van het paard heb je de volgende keer, die is alles weer vergeven. En je krijgt gewoon elke weer een nieuwe kans van het paard. Van ja lat maar zien aan mij. En dat is ja. Je hoeft niet constant met een excuses te lopen.</i>
10. PTSS-behandelingswijzen	<i>PG 7: Respondent 4: Weet je wat ik je al zei ik ben gestopt hé, sinds dat ik hier ben een half jaar later ben ik gestopt met medicatie. (Respondent 6: ja ik ook). En doordat ik gestopt ben met de medicatie daardoor merken ze thuis ook he want op een gegeven moment zit je in je vel zoals je hoort te zitten.</i> <i>Respondent 4: En medicatie is allemaal leuk maar ja op de bank zitten en slikken. Het dempt jouw ding maar het helpt jou niet in jou. Dit heeft mij 10 slagen meer geholpen dan de medicatie.</i> <i>Respondent 6: Ik ben nu ook 2 maanden van de medicatie af en ik denk dat dit ook een grote impact heeft gehad op het afbouwen van de medicatie, van de medicijnen.</i> <i>PG 7: Interviewer 1: Dus jullie zien Hephaistos wel echt als een behandelingswijze voor jullie klachten?</i> <i>Respondent 4: Zeker!</i> <i>Respondent 6: Zeker weten.</i> <i>Respondent 4: Ik wel in ieder geval.</i>

	<i>Respondent 7: Sinds dat ik dit doe heb ik kunnen stoppen met mijn medicatie.</i> <i>Interviewer 3: Dus jij bent gestopt met je medicatie? Respondent 4: ja. Jij bent gestopt? Respondent 6: ja. Jij bent gestopt? Respondent 7: ja.</i>
11. Toegevoegde waarde van het groepsproces	<i>PG 8: Respondent 6: Het voordeel van deze groep is dat je elkaar geen uitleg verschuldigd bent. Dus als er eentje wegloopt dan weet je gewoon dan moet je die gewoon even laten gaan. Die komt vanzelf wel weer terug. Terwijl als jij in een andere groep zou staan die niet weten wat er met je aan de hand is dan komen ze aan je hoofd zeuren. Dan krijg je een beetje dat psychologische psychiater van; he gaat het wel? Maar ik bepaal zelf wel wat ik doe. Kijk en dat is het voordeel van deze groep je bent mekaar geen uitleg verschuldigd.</i>
12. Kernuitkomst van Hephaistos	<i>PG 9: Interviewer 1: Als jullie een woord moeten kiezen wat het gevoel omschrijft als jullie met de interactie paard en mens zijn. Welk woord zou dat zijn?</i> <i>Groep: Rust.</i> <i>Respondent 2: Rust. Je hoeft elkaar niks uit te leggen. En het paard geeft je gewoon rust, een stukje vertrouwen.</i> <i>Groep: Ontspanning.</i> <i>Respondent 3: En een goeie afleiding.</i> <i>Interviewer 3: Rust en afleiding?</i> <i>Respondent 5: En de acceptatie te leren. Het heeft geen zin om te vechten.</i>

Bijlage 5. Transcript deelnemers Hephaistos onderzoek 2019 (Boon, Kunz, Groeneveld, van den Poll, 2019).

Interviewer 2: Allereerst, ik denk dat ik voor ons allebei spreek als ik zeg dat we onder de indruk zijn. We hadden natuurlijk niet zo'n goed beeld van hoe gaat dat nou. Ik ben zelf onder de indruk van wat de interactie paard en mens doet. Maar we moeten dat ook vanuit jullie horen. We hebben een aantal vragen en wat ik wel heel belangrijk vind is dat jullie totaal niet geforceerd worden om deze te beantwoorden. Alleen als jullie je daarbij goed voelen dat je daar antwoord op geeft. Maar we zijn eigenlijk wel benieuwd of er een verschil is met de manier waarop jullie je voelen als jullie hier aankomen voor een training en ten opzichte van het moment dat jullie hier weg gaan. Mocht je denken daar heb ik wel wat over te vertellen, voel je vrij om daarover iets te vertellen.

Respondent 1: Ik denk dat dat per persoon best verschillend is. Het heeft al te maken met hoe je hier komt. Hoe je energieniveau al is. Wat er gevraagd wordt in de les. Wat het met je doet.

Interviewer 1: Je zegt het is elke keer afhankelijk van hoe je hier komt? Merk je wel dat het elke keer beter gaat als je hier weg gaat?

Respondent 1: Nee het kan ook tegenovergesteld zijn. (Groep moet lachen). Nee dat is echt afhankelijk van hoe je hier komt, hoe is het verkeer gegaan. Sommige komen met een taxi en sommige rijden zelf. En dat heeft vaak ook invloed. Hoe is je nacht geweest? Wat is je verwachtingspatroon? Daar valt heel veel mee samen denk ik.

Interviewer 1: En hoe is het voor jou vandaag gegaan?

Respondent 1: Nou ja Goed. Voor mij waren er een paar punten dat ik inderdaad gewoon met.. Fysiek wilde het niet lekker. De concentratie was al een beetje op. De standaard weg ook zoals ik hem ken, rijden autorijden is op mij van invloed. Als je dan niet je gewone weg kunt rijden en je moet dan nog een andere weg zoeken om hier te komen dan telt dat al mee. Het feit dat jullie (onderzoekers) er zijn weet je oké het wordt wat drukker. Dat bouw je al in. Wat gaan we doen? Hoe wordt het gepland? Het weer geeft aan we gaan niet naar buiten. Ja dan is het al weer anders. Fysiek is het intensiever, concentratie wordt veel meer gevraagd. Voor degene die dan achter het paard lopen zeg maar. Omdat dat gewoon anders is dan op de koets te zitten. Ik ga vermoeid naar huis. Als ik ook thuis ben dan gaat de lamp wel uit denk ik.

Interviewer 1: U zegt vermoeid, is het wel alsof je het gevoel hebt dat je je, ik zeg even je rugzak hebt kunnen legen? Of je emoties kwijt kunt? Want wat is het uhm?

Respondent 2: Ik wil daar wel op reageren hoor. Het is voor mij een heel groot verschil of dat ik naar een psycholoog rij om daar te praten over mijn ellende of dat ik hier naartoe rij. Ik herken dat Martine zegt dat ik slecht heb geslapen hè ook vandaag moesten we omrijden omdat er een afsluiting speelt allemaal mee. Had ik naar een psycholoog gemoeten was het nu slechter geweest. Het feit dat ik hier ben en dat ik met de paarden. Bezig kan zijn. Het is prettiger. Het geeft uiteindelijk voor mij meer voldoening dan dat ik een uur in een hok zit te lullen.

Respondent 1: Ja dat is zeer waar.

Respondent 2: Dat is wel het grote verschil.

Respondent 1: Met paarden bezig zijn geeft een grote voldoening.

Respondent 3: erg belangrijk.

Interviewer 1: En wat is die voldoening precies?

Respondent 2: Het is de interactie met het paard en bezig zijn op therapeutische basis maar zonder te praten. Want je bent bezig met het paard en het paard voelt jou aan hé het voelt jouw spanning. Daar reageer je op, ik reageer op het paard. Die van mij deed even moeilijk in het begin van de les, daar reageer ik op. Dan kan ik op mijn eigen manier weer proberen met het paard weer 1 te worden en weer af te laten vloeien. Als ik een akkefietje heb met de psycholoog dat kan niet meer afvloeien dan wordt het alleen maar erger en erger en erger en uiteindelijk ontplof ik.

Interviewer 1: dus eigenlijk zorgt het paard ervoor dat je eigenlijk jezelf wel onder controle moet houden?

Respondent 2: Ja, maar ook kan houden omdat ze me helpen.

Interviewer 3: Dus je spiegelt jezelf aan het paard?

Respondent 2: Ja.

Respondent 1: Plus je houd je focus ook bij het paard en jezelf door de interactie met het paard. Daar moet je focus op liggen. Voor mij persoonlijk is het alles eromheen. Normaal ben ik mis alert en heb alles door en in de gaten. Maar op het moment dat ik met de paarden bezig ben ligt de focus meer daar waardoor ik sneller de omgeving wat meer los kan laten, wat meer kan vergeten. Dus dan is die spanningsboog van de alertheid wordt dan minder. Maar dat is voor mij hè.

Interviewer 3: Dus als we het hebben over effecten van de training dan is het dus voor jou dat je een stuk gefocust bent?

Respondent 4: Je moet wel. (Rest van groep reageert met JA). Het wil niet altijd lukken.

Respondent 1: Maar het gaat wel altijd gepaard met een stuk ontspanning.

Respondent 4: Jazeker (ontspanning).

Respondent 1: Want als je resultaat boekt dan heb je tevredenheid en voldoening en dat is wel 9 van de 10 keer wat je hier behaalt. Voldoening. En je merkt inderdaad dat de spanningsboog er even af is.

Respondent 4: Het verschil is wel dat als je spanningsboog er hier niet af is he, je moet niks he. Je moet niks. Dan ga je eraf en dan ga je wandelen of weet ik het wat. Maar die verplichting is weg weet je. En inderdaad als je bij een psychiater zit dan moet je praten. (Respondent 5: ja dan moet je praten..) blubblublu...

Respondent 1: En dan een en al ja maar...

Respondent 4: Ja maar... ja maar is nee weet je wel.

Respondent 2: Nee maar ook bijvoorbeeld wat Martine ook zegt het weer, ik word bijvoorbeeld onrustig van het getik op het dak he van de regen en als het heel hard waait dan heb je constant externe ruis. Word ik een beetje kriebel van maar als je dan niet bij de paarden bent wordt dat erger en erger en erger en heb je er de hele dag last van. En doordat je dan hier bent en toch die focus hebt op het paard en met elkaar bent, merk ik dat ik er dan beter mee om kan gaan. Dat ik het beter kan hendelen zeg maar de onrust.

Interviewer 1: En merk je ook dat.. je zegt ook het is elke keer afhankelijk van hoe je hier binnenkomt en je kan ook weleens slechter weggaan dan dat je hier binnen kwam. Merk je wel over een langere periode van tijd dat je steeds meer de positieve effecten van de training meeneemt (ja uit groep) of merk je dat het eigenlijk elke keer weer op hetzelfde niveau blijft? (Nee nee uit groep).

Respondent 1: Nee je komt zelfs wat makkelijker door de slechte stukken heen. Omdat je gewoon een onderbreking hebt door hierheen (stal Mansour) te komen. (Ja uit groep).

Interviewer 1: dus wat jullie hier doen heeft ook invloed op thuis? (Groep antwoord met ja).

Respondent 2: Het doorbreekt even de cirkel.

Respondent 1: De verbeteringen thuis zijn ook zichtbaar. Tenminste als ik mijn man moet geloven. Dan zegt hij fijn dat je gewoon lekker naar de paarden kunt. Dan ben je gewoon even in je eigen element. Zoals heel veel mensen in wat voor tak van sport ook z'n ontlading zoekt in de sport, boksen fietsen wielrennen noem maar op, hebben wij eigenlijk in de paarden alleen het feit dat het hier niet prestatie verplicht gericht is maakt het ook gewoon laagdrempelig om te blijven komen. Want als je niet kunt, niet wil of je ziet het niet zitten dan wordt het hier geaccepteerd. Dus valt de verplichte prestatie valt weg. En dat is denk ik heel essentieel voor ons allemaal.

Interviewer 1: En jullie hebben het ervoer, het helpt met thuis. Het helpt mij door de week. In welk opzicht eh..

Respondent 4: Weet je wij zitten ik zei het in ieder geval tegen Interviewer 3 al van bij mij sociaal gezien, ben ik daar wel op vooruit gegaan ja.

Interviewer 3: Ja want Jef jij bent begonnen in 2017? Als we kijken naar de langere termijn merken jullie dus verschil of vooruitgang in ik noem het maar houding, gedrag in je omgeving hoe anderen op jou reageren en hoe anderen jou zien?

Respondent 4: Ik wel in ieder geval.

Interviewer 3: En wat is het verschil dan, kunnen jullie het verschil aangeven?

Respondent 4: Nou ja kijk mijn sociale leven is niet zo heel groot. Dus ik heb wel dat wat ik had is allemaal weg. Ik heb een nieuw sociaal leven en dat is wel oké. Het zijn er maar een paar maar dat is genoeg weet je. Die mensen zien aan mij dat ik doordat ik hiermee bezig ben dat ik veel makkelijker misschien wel makkelijker praat. En dat ik makkelijker ook laat zien hoe ik me gewoon voel. In het verleden dan was het zo dat als ik mij niet lekker voelde en dan zei iemand wat nou dan zat ik gelijk

daar. Dan hadden de mensen het gevoel alsof ze met mij in de boksring stonden weet je. En nu hebben ze dat niet. Dat is het verschil.

Interviewer 3: Dus eigenlijk door de training met paarden die je eigenlijk elke week doet, merk jij in je sociale omgeving dat je wat beter bent geworden in de omgang met anderen? (Respondent 4 antwoord met Ja). En dat je wat socialer bent geworden? (Respondent 4 antwoord met Ja).

Respondent 5: Ja het is met de interactie met het paard ook. Als je spanning hoog zit reageert het paard anders, en met je sociale contacten is dat precies hetzelfde. En dat heb ik nooit doorgehad. Soms zit ik zo vaak in spanning dat ik iet eens meer door heb dat ik in spanning zit. Daarom is het fijn om hier met de paarden te zijn want dan krijg je feedback terug van het paard. En dan weet je bij jezelf van: oké ik zit te hoog in de spanning. Dus mijn ademhaling, mijn spieren staan te strak. En als ik mij daarin ontspan dan krijg ik dat ook terug van het paard zelf. En dat is ook in mijn sociale contacten.

Interviewer 3: Dus wat je hier leert op die training, dat neem je ook mee naar huis?

Respondent 5: Ja want waarom reageert die persoon zo op mij? Maar dat komt waarschijnlijk omdat ik zo over kom. En dat is misschien heel kort door de bocht maar soms ga ik daar beter naar kijken. En dan begrijp ik ook waarom sommige mensen ook zo op mij reageren.

Interviewer 3: Dus je leert hier bij deze training eigenlijk doordat je inzicht krijgt in je eigen gedrag leer je ook beter te begrijpen hoe anderen op jou reageren? (Groep antwoord met ja).

Respondent 5: Ja je leert wat meer accepteren.

Respondent 2: Het paard reageert namelijk ook zo. Het paard is je spiegel. En daardoor leer je van oké he dat paard reageert op mij dus waarschijnlijk die persoon in de supermarkt ook. En hier leer je hoe je daarmee om kunt gaan. Dus dat is dan ook soms in de supermarkt.

Respondent 6: Als ik kijk naar hoe dat met mij en mijn partner gaat is dat wel zo. Ik zie nu meer aan haar van oké kennelijk doe ik iets niet goed. (Respondent 4: ja zo heb ik het ook.) En dan moet ik toch mij daarop aanpassen.

Respondent 5: Ja je komt wat meer uit een soort slachtofferrol.

Interviewer 3: Dus als jij het zou moeten omschrijven wat zou jij dan omschrijven wat deze training jou heeft gebracht?

Respondent 6: Ja toch een beetje wat Jef zegt dat je beter in je algemene sociale contacten ermee om kan gaan. Kijk ik pak dan even mijn partner thuis erbij en daar heb ik 9 van de 10 keer een deel van de dag me te maken. En ja als ik zie dat zij haar stem gaat verheffen of anders gaat reageren op mij, dan kom ik weer in datgene wat Anneke zegt van ja dat lijkt net een beetje op dat paard. Als je bij dat paard anders reageert als dat je zou moeten reageren, reageert dat paard ook heel anders terug. En dan weet je wel sneller en beter hoe je ermee om moet gaan. Ik denk dat ik dat wel mee heb genomen naar huis. Want het gaat thuis ook veel beter.

Respondent 5: Ja want met het paard ook, je kan ook geen excuses maken tegen het paard. Van o nee dat bedoel ik niet zo en o sorry sorry.. Nee je moet het echt uitstralen in je lichaam.

Respondent 6: Er werd net ook gezegd je doorbreekt de week. Inderdaad ook met deze training. Ik heb vannacht ook een slechte nacht gehad, waarschijnlijk heeft ook mee gespeeld dat jullie zouden komen want daar zijn wij natuurlijk van tevoren over ingelicht. En dan kom je hier zo en het was druk op de weg en wij komen, tenminste ik kom uit Den Haag dus ik heb al een takke end erop zitten. Dan kom je hier zo en normaal gesproken zijn wij gewend dat we rustig zitten en dan wordt het best wel druk dus op en gegeven moment stonden wij met z'n drieën ook buiten. Op dat moment werd het voor ons even wat te veel. Dan lopen we naar binnen en gaan we starten. Dus dan zit ik al hoog in mijn irritatiezone om het zo te zeggen. Nou dan merk je wel dat dat afzwakt. En doordat je focus op dat moment bij dat paard ligt heb je vind ik voor mijzelf dat ik minder interesse hebt.. of interesse.. ja hoe moet ik dat zeggen? De beelden waar je normaal gesproken je trauma's van hebt die komen voor mij ook veel minder terug omdat ik mijn focus heb op dat paard. En dat paard trekt dus de energie weg op een positieve manier waardoor ik nu weer zeg maar laag in mijn emoties zit en gewoon vermoeid ben. Als ik dadelijk thuis ben stort ik ook in en ga ik ook op de bank liggen en val ik in slaap. Dan heb ik morgen weer een hele dag nodig om bij te tanken maar op een positieve manier. En dan kan ik weer zaterdag zondag kan ik weer ermee door. En aan het begin van de week dan heb je weer tenminste vaak dat er bepaalde dingen toch weer gaan triggeren en triggeren en dan kom je donderdag en dan laat je het weer los allemaal. Dus ik heb hier meer aan dan bij een psycholoog. (Reactie vanuit groep: ik sluit mij daarbij aan. Ik ook).

Respondent 7: Voor mij ook. Ik heb een vrouw en twee kinderen en ik kan gewoon nu veel beter communiceren nu met mijn vrouw, omdat ik inderdaad ook aan haar beter kan zien en merken wanneer dat zij zich aan mij stoort. In plaats van er dan tegen te gaan vechten, van doe effe normaal tegen haar te zeggen, eerst bij mijzelf te kijken doe ik wel normaal?

Interviewer 1: Dus eigenlijk als ik het goed begrijp is het paard een soort middel van zelfreflectie?
Groep: Jazeker, absoluut, het is gewoon een soort spiegel.

Respondent 7: Het paard houdt jou gewoon een spiegel voor.

Interviewer 3: Kunnen we dan zeggen dat doordat je deze training doet met die paarden, doordat jij die zelfreflectie krijgt, sta je dus eigenlijk in je dagelijkse leven, kun je ook beter jezelf..

Respondent 7: Je kan beter functioneren als echtgenote en vader.

Interviewer 3: Je kunt beter functioneren en dat komt dus doordat je zelf beter inzicht hebt in je eigen houding en gedrag?

Groep: Ja.

Respondent 7: En dat heb ik in drie jaar bij een psycholoog of psychiater niet meegekregen.

Respondent 4: Maar dat is lastig, dat is ook zo he. Kijk als je tegenover een psychiater zit en die gaat jou vertellen, die geeft jou die zelfreflectie, het eerste wat je doet is in de verdediging gaan en bam je blaast het er gelijk uit! Bij een paard kan je het er wel uit lopen blazen maar die kijkt je aan en die

denkt het zal allemaal wel.. zo van: wat jij wil, het zal allemaal wel, het is jouw dag vandaag. En dat is he dan weet je wel. En uiteindelijk moet je het toch zelf doen.

Respondent 6: En het is ook niet alleen wat hij zegt van partner en vader, het is niet alleen dat. Het is alles, ook het supermarkt voorbeeld. Normaal gesproken als een caissière wat tegen mij zou zeggen dan zou ik misschien helemaal uit mijn panty schieten. En nu heb je daar dat je er beter op kan reageren. Dus het is ook, terwijl andere mensen niet weten wat je hebt dan, om het nou zo te zeggen. Maar het is voor die andere mensen is het eigenlijk ook makkelijker en beter dat ze tenminste met een persoon communiceren die enigszins weet wat hij aan het doen is op dat moment.

Respondent 2: En het paard is oordeel loos he. Dat is gewoon ook heel prettig. Daar waar je thuis gewoon af en toe tegen de muur op loopt door onbegrip. En mensen die gewoon niet begrijpen omdat je nou eenmaal die kronkel in de kop hebt, het paard oordeelt jou daar niet op.

Respondent 1: Nee die zegt gewoon als jij linksaf vraagt maar je doet het niet goed ga ik niet links. En dan moet je het toch bij jezelf zoeken.

Respondent 5: Ik vind ook dat het mooiste van het paard is dat het paard reageert op je gedrag. Niet op je innerlijk of je geestelijke toestand. Hij reageert echt op wat jij doet. Als jij je op en andere manier gedraagt en je voelt je al iet lekker, nou dat paard reageert er gelijk op. En dat is weer het mooie ervan. Dus je hebt een weerspiegeling van je hele manier van ja.. hoe je je op dat moment gedraagt. En dat is dan nog beter dan met mensen.

Respondent 5: Ja dat heb ik ook met de interactie met de mensen, je schaamt je soms kapot voor je eigen gedrag. Alleen van het paard heb je de volgende keer, die is alles weer vergeven. En je krijgt gewoon elke weer een nieuwe kans van het paard. Van ja lat maar zien aan mij. En dat is ja.. je hoeft niet constant met een excuses te lopen.

Interviewer 1: Dus daardoor creëren jullie ook echt een band met het paard?

Respondent 5: Het is wel een vertrouwensband ja. (Hele groep reageert met ja). En dat elletlange met psychiaters praten praten praten en elke weer die feedback krijgen van: ja en wat gaat er nu in je om? En dan moet je weer gaan uitleggen en: wat heb jij nodig, wat kan ik voor jou..? en elke keer die vragen. Daar heb je gewoon niks aan. En dat is met het paard, ja dan krijg je ook gelijk het antwoord. En je leert naar jezelf kijken.

Interviewer 1: En hebben jullie het met je sociale omgeving wel eens erover wat jullie hier doen? En wat is hun feedback op wat jullie hier doen?

Respondent 6: Mijn partner is wel eens mee geweest en die heeft het ook gezien. En die ervaart het en die zegt het zelf ook dat ik er wel baat bij heb. Maar als je dat echt uit moet leggen aan wildvreemden die ook niet eens uit hetzelfde vakgebied komen, die niet eens weten wat bijvoorbeeld een PTSS-achtergrond is, daar valt het weinig tot moeilijk aan uit te leggen. Dat is wel heel lastig, want dan kan je daar bijna niet uitleggen wat PTSS zelf is, want die denken van: ja je kan toch lopen, je kan alles pakken, je hebt je handen en je benen nog. Niks aan de hand. Dus dat is wel een puntje.

Interviewer 1: Maar ervaren die ook de positieve effecten van wat jullie hier doen? Want jullie zegge nu zelfreflectie?

Ja uit de groep.

Interviewer 3: Wat spreken zij dan uit?

Respondent 6: Dat ik rustiger ben. Dat ik rustiger ben geworden.

Interviewer 3: Oké dus zij geven echt aan: door die trainingen ben jij rustiger geworden?

Respondent 6: Nou niet door die trainingen. Zij zeggen gewoon dat ik in de afgelopen tijd rustiger ben geworden, maar ik heb in die afgelopen tijd de switch gemaakt dat ik niet meer een vaste psychologische behandeling heb elke week. Ik heb nog wel dat ik kan terugvallen. En dat ik hier aan de gang ben gegaan. Nou dan heb ik zoiets van 1 en 1 is 2.

Interviewer 3: En wat merken jullie (rest van de groep) dan?

Respondent 7: Ik ben minder opvliegend. Ik heb mijn dagen nog maar..

Respondent 4: Weet je wat ik je al zei ik ben gestopt hé, sinds dat ik hier ben een half jaar later ben ik gestopt met medicatie. (Respondent 6: ja ik ook). En doordat ik gestopt ben met de medicatie daardoor merken ze thuis ook he want op een gegeven moment zit je in je vel zoals je hoort te zitten. Dat wil niet zeggen dat je je altijd even prettig voelt. Maar je bent weer gewoon een beetje jezelf. Je zit niet onder die.. ja, wat is het.. die chemische ondersteuning weet je. En mijn psychiater zij op een gegeven moment ook een keer, toen heb ik het er ook met hem over gehad en toen zij ik luister; ik doe dit, ik wil mijn medicatie afbouwen. Want ik wil wel weten wie ik eigenlijk zit, hoe ik eigenlijk in elkaar zit. En ik ben nu ruim anderhalf jaar van mijn medicatie af. En elke week weer ja ik ga nu niet meer elke week naar de psychiater maar als ik daar naartoe ga dan zeg ik; weet je, dit had ik 10 jaar eerder moeten doen. Bij wijze van spreken. Had ik 10 jaar eerder moeten doen. Dus voor mij heeft het wel.. en dat merkt mijn gezin ook he die merken dat ook. Ik woon niet met ze samen maar juist hierdoor heb ik dus ben ik het huis uit gegaan. Maar zij merken nu wel heel duidelijk het verschil met toen en nu. Ik zie ze ook niet elke minuut elke dag.

Interviewer 3: Wat merken ze dan?

Respondent 4: Mijn zijn. En ze voelen dat ook niet elke dag, omdat ik er iet ben. Maar als ik er ben dan merken/weten ze het wel maar ze voelen het niet aan mijn zijn of ze op hun hoede moeten zijn. Dat hebben ze niet meer zo, en daar ben ik wel blij om. En daar heeft dit wel heel erg goed in geholpen. En medicatie is allemaal leuk maar ja op de bank zitten en slikken.. het dempt jouw ding maar het helpt jou niet in jouw.. dit heeft mij 10 slagen meer geholpen dan de medicatie.

Respondent 6: Ik ben nu ook 2 maanden van de medicatie af en ik denk dat dit ook een grote impact heeft gehad op het afbouwen van de medicatie, van de medicijnen.

Interviewer 1: Dus jullie zien dit wel echt als een behandelingswijze voor jullie klachten?

Respondent 4: Zeker!

Respondent 6: Zeker weten.

Respondent 4: Ik wel in ieder geval.

Respondent 7: Sinds dat ik dit doe heb ik kunnen stoppen met mijn medicatie.

Interviewer 3: Dus jij bent gestopt met je medicatie? Respondent 4: ja. Jij bent gestopt? Respondent 6: ja. Jij bent gestopt? Respondent 7: ja.

Respondent 7: Overdag heb ik nog wel medicatie, maar 's avonds neem ik mijn cpd olie en niet mijn seriquel meer.

Interviewer 1: En het kan eventueel voorgekomen zijn dat bepaalde activiteiten zoals in grote groepen mensen zijn door jullie klachten lastiger is geworden. Merken jullie ook dat door wat jullie hier doen dat bepaalde activiteiten makkelijker zijn geworden?

Respondent 6: Nee. Ik denk meer dat ik door dit weerspiegelen en dergelijke wel eerder het idee heb van dat ik bijvoorbeeld weg moet. Dat ik mijzelf moet aanpassen. Zoals vanmorgen dan wordt het hier druk en kan ik hier blijven staan, maar dan weet ik dat ik op gegeven moment een heel kort lontje krijg. En dan kan ik beter even naar buiten gaan. Maar ik denk ook dat het toch door dit dat je daardoor beter inzicht hebt kunnen krijgen in jezelf. Dat je daar op die manier mee om moet gaan. Maar dan praat ik even voor mijzelf. Kijk en ik heb nog wel, ik ben met mijn reguliere medicatie daar ben ik vanaf. En ik heb alleen nog ik gebruik nog wel cannabis olie maar dat is alleen als ik bijvoorbeeld naar een vliegveld ga of wat dan ook. Als ik van tevoren weet dat ik naar een drukke plek ga. Dan kan ik dat nog wel nemen maar dat is meer een soort preventieve basis.

Respondent 2: Voor mezelf; de MPTTP is een hele tocht hé. En dan kom je op een gegeven moment op een rustplaats. Normaal gesproken zou ik daar gillend weg gaan omdat het daar te druk is en ik daar te veel prikkels krijg en te snel overbelast raak. Maar door bij het paard te blijven staan en in mijn clubje te blijven staan voelt dat wel vertrouwd. En het paard bij mij te hebben geeft mij ergens wel houvast van oké samen sterk ofzo. Terwijl als ik alleen de menigte in moet dan doe ik het niet.

Interviewer 3: En het samenzijn in deze groep. Hè want we hebben van verschillende achtergronden hebben we mensen bij elkaar. Wat doet dat met jullie? Brengt dat nog iets?

Respondent 6: Het voordeel van deze groep is dat je elkaar geen uitleg verschuldigd bent. Dus als er eentje wegloopt dan weet je gewoon dan moet je die gewoon even laten gaan. Die komt vanzelf wel weer terug. Terwijl als jij in een andere groep zou staan die niet weten wat er met je aan de hand is dan komen ze aan je hoofd zeuren. Dan krijg je een beetje dat psychologische psychiater van; he gaat het wel? Maar ik bepaal zelf wel wat ik doe. Kijk en dat is het voordeel van deze groep je bent mekaar geen uitleg verschuldigd.

Respondent 2: Je herkent gewoon heel veel van elkaar en je hebt aan een half woord genoeg.

Respondent 4: Ondanks dat zij de blauwe PTSS heeft en wij de groene he.

Respondent 6: Als jij de PTSS-variant die wij hebben vergelijkt met iemand als burger die het op een andere manier heeft opgelopen, dan is die anders. Want daar heb ik ook mensen van gesproken. Die

gaan er toch heel anders mee om en die ervaren dat heel anders. Daarvan zie je wel dat het nagenoeg identiek is.

Interviewer 1: Als jullie een woord moeten kiezen wat het gevoel omschrijft als jullie met de interactie paard en mens zijn. Welk woord zou dat zijn?

Groep: Rust.

Respondent 2: Rust. Je hoeft elkaar niks uit te leggen. En het paard geeft je gewoon rust, een stukje vertrouwen.

Groep: Ontspanning.

Respondent 3: En een goeie afleiding.

Interviewer 3: Rust en afleiding?

Respondent 5: En de acceptatie te leren. Het heeft geen zin om te vechten. Net alsof je op een paard zit en je bent gespannen, dan kan je daar niet tegen vechten om iets te veranderen want dan is het gewoon accepteren. Jij bent gespannen. En daarom reageert het paard zo.

Interviewer 1: Wij zijn door onze vragen heen. We zijn er in het gesprek doorheen gekomen. Hebben jullie nog dingen waarvan jullie denken van ik vind eigenlijk dat jullie dit nog wel, dat we dit nog niet belicht hebben? Nee is ook een antwoord. Dat je nog iets wil zeggen van joh dit zijn we vergeten? Hier zijn we overheen gegaan?

Respondent 2: Je zou bijna zeggen; ga het eens een keer zelf ervaren.

Groep: Ja!

Respondent 2: Maar los van wat je zelf voelt, op het moment dat je in contact staat met dat paard. Wij kunnen alles wel uitleggen..

Respondent 1: Maar jullie hebben nu bijvoorbeeld het rijden gezien. Maar wat ik de meest effectieve en confronterende les vind is juist het grondwerk dus het een op een met je paard. Zonder dat je dus in contact bent aan de hand van leidsels of teugels. Freestylen.

Respondent 4: Maar daar hoeft je geen PTSS voor te hebben. Dat kan je gewoon als iemand die dat niet heeft kan dat ook. Jij als persoon zal er achter komen dat het toch even anders werkt dan dat jij denkt.

Interviewer 3: En waarom is dat dan zo bijzonder?

Respondent 4: Omdat je wordt weerspiegelt met jezelf.

Respondent 5: Je leert anders naar jezelf kijken.

Respondent 4: Het is zo confronterend.

Bijlage 6. Vragenlijst t.b.v. metingen onder de deelnemersgroep
Hephaistos 2020.

Veteranenwelzijn.

Vragenlijst.

Uw persoonlijke situatie

1. Wat is uw geslacht? Man / Vrouw
2. Wat is uw leeftijd? jaar
3. Wat is uw hoogst genoten opleiding?
- ☐ Basisonderwijs / lager onderwijs
 - ☐ Lager beroepsonderwijs / huishoudschool
 - ☐ Mavo, ulo, mulo
 - ☐ Havo, mms
 - ☐ Vwo, hbs, atheneum, gymnasium
 - ☐ Middelbaar beroepsonderwijs
 - ☐ Hoger beroepsonderwijs
 - ☐ Post HBO
 - ☐ Universiteit
 - ☐ Postacademisch (promotie, etc.)
 - ☐ Anders, namelijk.....
4. Burgerlijke staat: Gehuwd / Ongehuwd
5. Heeft u kinderen? Nee / Ja
6. Huidige functie bij politie of defensie:.....
7. Indien b.d. voormalige functie bij politie of defensie:.....
8. Rang:.....
9. Indien b.d. wanneer uit dienst getreden?.....
10. Lengte dienstverband defensie / politie (ervaringsjaren): jaar
11. Aard van de (voormalige) functie bij politie/defensie (executief of niet):.....
12. Heeft u uitzendervaring? Ja / Nee

Deel 1.

De volgende 12 vragen gaan over uw welzijn. Wilt u onder de vraag steeds het antwoord omcirkelen wat voor u van toepassing is? De volgende antwoord categorieën zijn mogelijk: helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

1. Bent u de laatste tijd door zorgen veel slaap tekort gekomen?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

2. Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad dat u voortdurend onder druk stond?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

3. Heeft u zich de laatste tijd kunnen concentreren op uw bezigheden?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

4. Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad zinvol bezig te zijn?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

5. Bent u de laatste tijd in staat geweest uw problemen onder ogen te zien?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

6. Voelde u zich de laatste tijd in staat om beslissingen (over dingen) te nemen?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

7. Heeft u de laatste tijd het gevoel gehad dat u uw moeilijkheden niet de baas kon?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

8. Heeft u zich de laatste tijd gelukkig gevoeld?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

9. Heeft u de laatste tijd plezier kunnen beleven aan uw gewone, dagelijkse bezigheden?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

10. Heeft u zich de laatste tijd ongelukkig en neerslachtig gevoeld?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

11. Bent u de laatste tijd het vertrouwen in uzelf kwijtgeraakt?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

12. Heeft u zich de laatste tijd als een waardeloos iemand beschouwd?

Antwoord:

Helemaal niet, niet meer dan gewoonlijk, wat meer dan gewoonlijk, veel meer dan gewoonlijk.

Deel 2.

De volgende vragen gaan over wat u in het algemeen denkt wanneer u iets vervelends of iets ergs heeft meegemaakt. Lees de onderstaande zinnen en geef aan hoe vaak u de volgende dingen denkt.

Dat doet u door een cirkel te plaatsen rondom het antwoord, dat het meest van toepassing is.

	(bijna) nooit	soms	regel- matig	vaak	(bijna) altijd
1. Ik denk bij mezelf dat het allemaal mijn eigen schuld is	1	2	3	4	5
2. Ik bedenk me dat ik moet aanvaarden dat mij dit is overkomen	1	2	3	4	5
3. Ik denk vaak aan hoe ik me voel over wat ik heb meegemaakt	1	2	3	4	5
4. Ik denk aan leukere dingen dan wat ik heb meegemaakt	1	2	3	4	5
5. Ik denk erover na wat ik het beste kan doen	1	2	3	4	5
6. Ik denk dat ik iets van de situatie kan leren	1	2	3	4	5
7. Ik bedenk me dat het allemaal nog veel erger had gekund	1	2	3	4	5
8. Ik denk er vaak aan dat wat ik heb meegemaakt veel erger is dan wat anderen meemaken	1	2	3	4	5
9. Ik denk bij mezelf dat het allemaal de schuld van anderen is	1	2	3	4	5
10. Ik denk eraan dat ik zelf verantwoordelijk ben voor hetgeen me overkomen is	1	2	3	4	5
11. Ik bedenk me dat ik het moet accepteren	1	2	3	4	5
12. Ik hou me veel bezig met alles wat ik denk en voel over wat ik heb meegemaakt	1	2	3	4	5

	(bijna) nooit	soms	regel- matig	vaak	(bijna) altijd
13. Ik denk aan leuke dingen die er niets mee te maken hebben	1	2	3	4	5
14. Ik denk erover na hoe ik het best met de situatie om kan gaan	1	2	3	4	5
15. Ik denk dat ik als persoon 'sterker' word door de situatie	1	2	3	4	5
16. Ik denk dat andere mensen veel ergere dingen meemaken	1	2	3	4	5
17. Ik bedenk me voortdurend hoe verschrikkelijk het is wat ik allemaal heb meegemaakt	1	2	3	4	5
18. Ik denk er aan dat anderen verantwoordelijk zijn voor wat mij is overkomen	1	2	3	4	5
19. Ik denk aan de fouten die ik zelf hierbij gemaakt heb	1	2	3	4	5
20. Ik bedenk me dat ik er toch niets meer aan kan veranderen	1	2	3	4	5
21. Ik wil begrijpen waarom ik me zo voel over wat ik heb meegemaakt	1	2	3	4	5
22. Ik denk over iets leuks na in plaats van aan wat me overkomen is	1	2	3	4	5
23. Ik denk na over hoe ik de situatie kan veranderen	1	2	3	4	5
24. Ik bedenk dat de situatie ook positieve kanten heeft	1	2	3	4	5
25. Ik bedenk me dat het vergeleken met andere dingen allemaal best meevalt	1	2	3	4	5
26. Ik denk er vaak aan dat wat ik heb meegemaakt het ergste is dat een mens kan overkomen	1	2	3	4	5

	(bijna) nooit	soms	regel- matig	vaak	(bijna) altijd
27. Ik denk aan de fouten die anderen hierbij gemaakt hebben	1	2	3	4	5
28. Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak wel bij mij zal liggen	1	2	3	4	5
29. Ik bedenk me dat ik er mee moet leren leven	1	2	3	4	5
30. Ik sta stil bij de gevoelens die de situatie bij me oproepen	1	2	3	4	5
31. Ik denk aan leuke dingen die ik heb meegemaakt	1	2	3	4	5
32. Ik bedenk een plan voor wat ik het best kan doen	1	2	3	4	5
33. Ik zoek naar de positieve kanten van het geheel	1	2	3	4	5
34. Ik bedenk me dat er ergere dingen in het leven zijn	1	2	3	4	5
35. Ik denk er telkens aan hoe vreselijk de situatie is geweest	1	2	3	4	5
36. Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak bij anderen ligt	1	2	3	4	5

Deel 3.

In dit laatste deel van de vragenlijst vindt u een aantal uitspraken over hoe u over uzelf denkt en hoe u doorgaans reageert op moeilijke situaties. Omcirkel steeds het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
1. Ik heb vertrouwen in mijzelf	0	1	2	3	4
2. Ik kan me in een moeilijke situatie makkelijk aanpassen	0	1	2	3	4
3. Ik heb doorzettingsvermogen	0	1	2	3	4
4. Ik kan na tegenslagen de draad weer makkelijk oppakken	0	1	2	3	4
5. Ik ben veerkrachtig	0	1	2	3	4
6. Ik kan goed omgaan met onverwachte problemen	0	1	2	3	4
7. Ik waardeer mijzelf	0	1	2	3	4
8. Ik kan veel tegelijkertijd aan	0	1	2	3	4
9. Ik geloof in mijzelf	0	1	2	3	4

Hartelijk dank voor het meewerken aan ons onderzoek!

Literatuuropgave gebruikte schalen en lijsten:

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ, Handleiding voor het gebruik van de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Retrieved from
file:///C:/Users/Groeneveld/Documents/IOV/cerq_manual_dutch_pdf%20(1).pdf

Koeter, M. W. J., & Ormel, J. (1991). *General Health Questionnaire: Nederlandse bewerking*. Lisse: Swets Test Services.

Van der Meer, C.A.I., te Brake, H., van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing Psychological Resilience: Development and Psychometric Properties of the English and Dutch Version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, 9, 169. doi: 10.3389/fpsy.2018.00169.

Bijlage 7. Sleutels van de schalen uit SPSS.

Deel 1 van de vragenlijst betreft de GHQ. De GHQ-lijst bestaat uit 12 vragen of items met een 4 puntsschaal (van 0 tot 3). Deze score wordt gebruikt om een totaalscore te genereren tussen 0 en 36 punten, waarbij een hogere score een slechtere uitkomst op het welzijn van de deelnemer weergeeft (Koeter & Ormel, 1991).

Sleutel: welzijn = $v1_1 + v1_2 + v1_3 (r) + v1_4 (r) + v1_5 (r) + v1_6 (r) + v1_7 + v1_8 (r) + v1_9 (r) + v1_10 + v1_11 + v1_12$.

Deel 2 van de vragenlijst betreft de CERQ. Deze lijst bestaat uit 36 items evenredig verdeeld over negen schalen. De negen subschalen van de CERQ bestaan uit 4 items. Hieronder staan de sleutels van de subschalen met de bijbehorende items (nummers corresponderend met het nummer van het item uit de lijst zelf):

CERQ subschaal 1 = $v2_1 + v2_10 + v2_19 + v2_28$.

CERQ subschaal 2 = $v2_2 + v2_11 + v2_20 + v2_29$.

CERQ subschaal 3 = $v2_3 + v2_12 + v2_21 + v2_30$.

CERQ subschaal 4 = $v2_4 + v2_13 + v2_22 + v2_31$.

CERQ subschaal 5 = $v2_5 + v2_14 + v2_23 + v2_32$.

CERQ subschaal 6 = $v2_6 + v2_15 + v2_24 + v2_33$.

CERQ subschaal 7 = $v2_7 + v2_16 + v2_25 + v2_34$.

CERQ subschaal 8 = $v2_8 + v2_17 + v2_26 + v2_35$.

CERQ subschaal 9 = $v2_9 + v2_18 + v2_27 + v2_36$.

Scoring van de CERQ:

“Bij de beantwoording van de vragen beoordeelt de persoon zelf, op een vijf puntsschaal, de mate waarin hij of zij - ‘(bijna) nooit’ (1), ‘soms’ (2), ‘regelmatig’ (3), ‘vaak’ (4) of ‘(bijna) altijd’ (5) gebruik maakt van een bepaalde cognitieve coping strategie. Van de 4 items behorend bij een schaal wordt een somscore gemaakt (simpele rechte telling). Deze waarde kan lopen van 4 (nooit gebruikte) tot 20 (vaak gebruikte cognitieve copingstrategie). Maximaal 1 van de 4 items behorend bij een schaal mag ‘missing’ zijn. De ‘missende’ score wordt in dat geval vervangen door het gemiddelde van de overige drie scores. Zo krijg je, ook in het geval van een missende waarde, weer een schaalscore die kan lopen van 4 tot 20.” (Garnefski et al., p. 10).

Deel 3 van de vragenlijst betreft de RES. De totaalscore kan berekend worden door alle individuele scores per item op te tellen (score loopt per item van 0 tot 4) met een maximum van 36 punten. Hogere scores geven daarbij een grotere mate van psychologische veerkracht aan (Van der Meer, te Brake, van der Aa, Dashtgard, Bakker & Olff, 2018).

Sleutel: veerkracht = $v3_1 + v3_2 + v3_3 + v3_4 + v3_5 + v3_6 + v3_7 + v3_8 + v3_9$.