

MTO-4/IP

# HEPHAISTOS



C-WMR Gijs Boon (KMAR)  
LTZ-3 Coenraad Kunz (CZSK)  
C-WMR Bas Groeneveld (KMAR)  
C-SGT Jan-Jaap van der Pol (KLu)

Dr. R. Moelker (IP) en Dr. E.M, van Baarle  
(MTO)

## INHOUDSOPGAVE

<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
<b>Hoofdstuk een: Inleiding</b> .....	<b>5</b>
<b>a. Aanleiding</b> .....	<b>5</b>
<b>b. Probleemanalyse</b> .....	<b>5</b>
<b>c. Doelstelling</b> .....	<b>6</b>
Criteria van de doelstelling:.....	6
<b>d. Onderzoeksmodel</b> .....	<b>7</b>
<b>e. Hoofdvraag</b> :.....	<b>8</b>
Deelvragen .....	8
Beoordeling van de onderzoeksvragen: .....	8
<b>f. Opzet van de studie/Onderzoeksstrategie</b> .....	<b>10</b>
<b>Hoofdstuk twee: Theoretisch Kader</b> .....	<b>12</b>
<b>2a. Inleiding</b> .....	<b>12</b>
<b>2b. General Adaptation Syndrome Model</b> .....	<b>12</b>
<b>2c. Transactional Stress Theory</b> .....	<b>13</b>
<b>2d. Relevantie</b> .....	<b>14</b>
<b>2e. Equine Assisted Learning EAL</b> .....	<b>15</b>
<b>Hoofdstuk drie: Methode van onderzoek</b> .....	<b>18</b>
<b>Dataverzameling</b> .....	<b>18</b>
<b>Data-analyse</b> .....	<b>18</b>
<b>Kwaliteitsaspecten</b> .....	<b>19</b>
<b>Hoofdstuk vier: Resultaten</b> .....	<b>21</b>
<b>Deelvraag 1</b> : .....	<b>21</b>
Wat behelst de behandelmethode door middel van omgang met paarden? .....	21
<b>Deelvraag 2</b> : .....	<b>23</b>
Wat zijn ervaringen van veteranen met PTSS naar deze behandelmethode met paarden?.....	23
<b>Deelvraag 3</b> .....	<b>29</b>
Wat zijn ervaringen en bevindingen van de begeleiders en psychologen waarbij de veteranen onder behandeling zijn? .....	29
<b>Ervaringen en bevindingen van de Psychiater</b> .....	<b>32</b>
<b>Hoofdstuk vijf: Conclusie en Aanbevelingen</b> .....	<b>35</b>
<b>Discussie, reflectie en aanbevelingen</b> :.....	<b>38</b>
Discussie: Kritisch reflecteren op de resultaten en beperkingen van het onderzoek. ....	38
Reflectie: Reflecteren op het eigen functioneren als onderzoeker en de samenwerking. ....	38
Aanbevelingen.....	39
<b>Woord van dank</b> .....	<b>40</b>

<b>Literatuurlijst.....</b>	<b>41</b>
<b>Bijlage 1 Codeerschema's .....</b>	<b>42</b>
<b>Bijlage 2 Interviews.....</b>	<b>59</b>
<b>Transcript bestuur Hephaistos .....</b>	<b>59</b>
<b>Transcript instructeurs Hephaistos .....</b>	<b>83</b>
<b>Transcript deelnemers Heiphaistos.....</b>	<b>91</b>
<b>Transcript psychiater kol. Pieter Eland .....</b>	<b>101</b>
<b>Bijlage 3 memo lijst .....</b>	<b>109</b>

## SAMENVATTING.

Het onderzoeksverslag dat voor u ligt betreft een pilotstudie die is uitgevoerd door vier studenten van de Faculteit Militaire Wetenschappen. Het onderzoek richt zich op de behandeling van PTSS-geïagnostiseerde veteranen middels interactie met paarden. De stichting Hephaistos organiseert training met paarden voor veteranen met PTSS. De stichting loopt sinds 2012 rond met de vraag naar wetenschappelijke onderbouwing van deze mogelijke behandelmethodes middels interactie met paarden. Reden voor de Faculteit Militaire Wetenschappen om deze onderzoeksvraag neer te leggen bij een aantal van haar studenten.

Wij zijn zonder enige voorkennis van het onderwerp begonnen aan dit onderzoek. Op de volgende onderzoeksvraag hebben wij gepoogd een antwoord te vinden:

*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:

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

Het onderzoek heeft een explorerend karakter en is kwalitatief van aard. Het theoretisch kader is met literatuurstudie gevormd. Voor het beantwoorden van de deelvragen zijn interviews afgenomen welke zijn getranscribeerd en gecodeerd. De resultaten worden in hoofdstuk 4 van dit onderzoek uitgebreid beschreven. In de conclusie is een antwoord geformuleerd op de hoofdvraag van het onderzoek. Deze luidt als volgt:

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 behandelmethodes met paarden kan mogelijk gezien worden als inzicht gevende 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.

## HOOFDSTUK EEN: INLEIDING

In dit hoofdstuk wordt een uiteenzetting gegeven van de opzet van het onderzoek. Ten eerste zal de aanleiding van het onderzoek worden beschreven. Als tweede wordt een probleemanalyse van het onderzoek behandeld. Om het onderzoek te structureren wordt de doelstelling van het onderzoek geformuleerd met de daarbij behorende criteria volgens Verschuren & Doorewaard. Daarna volgt de vraagstelling waarbij er ingegaan wordt op de hoofdvraag en deelvragen welke uit de doelstelling naar voren komen. Vervolgens wordt een beoordeling van de vragen volgens Verschuren & Doorewaard naar aanleiding van de vraagstelling gegeven. Als laatste volgt een opzet van de studie welke in het onderzoek is gehanteerd.

### A. AANLEIDING

PTSS onder veteranen is een serieus probleem (Visscher, 2017). In de eerste plaats omdat dit het leven en functioneren van de veteraan en zijn omgeving negatief beïnvloedt (Van Deth, 2018). Ondanks enige verbetering in de loop der jaren is de drempel om over de problemen te praten en hulp te zoeken hoog en wil men vaak niet toegeven dat de problemen zich voordoen (Visscher, 2017). Ondanks alle opleiding en training is het niet te voorkomen dat militairen tijdens een uitzending of politieagenten tijdens hun dienst traumatische ervaringen oplopen door stressvolle of gevaarlijke situaties. Zulke schokkende gebeurtenissen kunnen voor mentale en/of fysieke schade zorgen, wat kan leiden tot PTSS. Veelal worden de symptomen achteraf pas zichtbaar en is het moeilijk om een juiste behandeling te vinden die aanslaat bij de persoon. Soms komt het voor dat men via de reguliere manier uitbehandeld is. Dan wordt gekeken naar alternatieve methoden zoals bijvoorbeeld begeleiding door middel van een hulphond (Van Deth, 2018). Therapie met dieren is een relatief jong begrip en biedt ruimte voor wetenschappelijke onderbouwing. Een van de meest recente ontwikkelingen is training met paarden. De stichting Hephaistos speelt in op deze ontwikkeling en organiseert het project Hephaistos. Daarbij worden veteranen middels contact met paarden aan een nieuwe behandelmethodede onderworpen. Aangezien deze methode nog nauwelijks wetenschappelijk onderbouwd is, bestaat er aanleiding tot onderzoek naar deze behandelmethodede.

### B. PROBLEEMANALYSE

Zoals eerder benoemd is PTSS onder veteranen een serieus probleem. Uit onderzoek van het Veteraneninstituut dat is gehouden onder 32366 militairen uitgezonden tussen 1990 en

2013, is gebleken dat 2 tot 3 procent symptomen heeft welke mogelijk wijzen op PTSS (Veteraneninstituut, 2015). Er is geen garantie dat reguliere behandelmethoden een positieve uitwerking hebben op patiënten. Daarom wordt gezocht naar zogenaamde alternatieve methoden voor behandeling van veteranen met PTSS. Middels begeleiding van een hulphond die 24/7 bij zijn baasje is kunnen veel veteranen met PTSS beter functioneren. De therapie met paarden staat nog in de kinderschoenen en er is weinig wetenschappelijke onderbouwing over de methode beschikbaar. Om te kunnen bepalen of deze behandelmethode daadwerkelijk zorgt voor langdurige effecten, dient onderzoek gedaan te worden waarbij gerichte interviews met deskundigen en ervaringsdeskundigen worden afgenomen en deze te vergelijken met de bestaande literatuur over PTSS, stress en stress behandelingsmethoden.

### C. DOELSTELLING

Met de doelstelling wordt getracht aan te tonen of daadwerkelijk langdurige positieve effecten zich voordoen bij behandeling van veteranen met PTSS door interactie met paarden. Dit wordt gedaan door bevindingen van deskundigen en veteranen te vergelijken met bestaande literatuur over stress. De doelstelling is als volgt geformuleerd:

“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.”

#### CRITERIA VAN DE DOELSTELLING:

Een goede doelstelling moet aan een aantal punten voldoen. Zo moet een doelstelling nuttig, realistisch, haalbaar, eenduidig en informatief zijn (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### NUTTIG:

Het doel van het onderzoek is het aantonen of veteranen met PTSS langdurige positieve effecten ervaren op stressbeleving middels interactie tussen paard en mens. Het is voor zowel defensie alsook de gehele samenleving zeer nuttig om inzicht te krijgen in de mogelijke werking van deze irreguliere behandelingsmethode met paarden. Als blijkt dat deze methode langdurige positieve effecten teweegbrengt, kan het aantal en de diversiteit aan behandelmethoden worden vergroot. Daarmee neemt de kans toe dat veteranen met PTSS een behandeling kunnen krijgen die mogelijk de kwaliteit van leven verbetert of PTSS-symptomen en stressbeleving vermindert. Op deze manier kunnen klachten worden verholpen en heeft het een positieve uitwerking op de samenleving.

#### REALISTISCH:

Het is mogelijk dat met dit onderzoek een goed inzicht gegeven kan worden in de mogelijke positieve werking op stressbeleving van veteranen met PTSS middels interactie met paarden. Voor dit onderzoek zijn contacten aangesproken uit het brede netwerk van de defensieorganisatie en is er vanuit de stichting Hephaistos medewerking geboden. Al deze personen hebben affiniteit met het onderwerp van dit onderzoek en beschikken over de benodigde kennis en ervaring voor het onderzoek.

#### ONDERZOEKSTECHNISCHE RELEVANTIE:

De benodigde kennis voor het onderzoek kan middels literatuurstudie en interviews met respondenten verworven worden. Vaardigheden voor de uitvoering van het onderzoek zijn tijdens de MTO-cursussen en leerlijn aangeleerd en getoetst. Door gebruik van technische hulpmiddelen wordt het interviewen en transcriberen vergemakkelijkt. Het boekwerk van Verschuren & Doorewaard uit 2015, *Het ontwerpen van een onderzoek*, biedt goede houvast voor de structuur.

#### TIJD:

Het onderzoek is binnen de beschikbare tijd van 14 weken af te ronden. Voorwaarde is dat de interviews met respondenten in de eerste weken afgenomen kunnen worden waardoor men niet in tijdnood komt voor vervolgstappen.

#### EENDUIDIG:

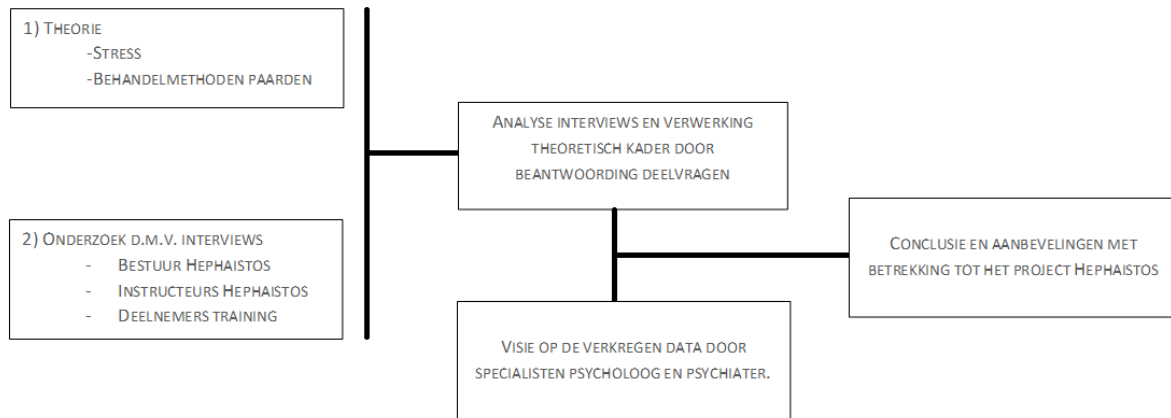
Het beoogde resultaat van dit onderzoek is helder geformuleerd. Er wordt duidelijk aangegeven waaruit de bijdrage van dit onderzoek zal bestaan. Zoals al eerdergenoemd is het doel van dit onderzoek aantonen of veteranen met PTSS langdurige positieve effecten ervaren op stressbeleving middels interactie tussen paard en mens.

#### INFORMATIERIJK:

Het onderzoek levert informatie over de mogelijk positieve effecten op stressbeleving van interactie met paarden. Met deze informatie kan een aanbeveling gedaan worden naar de Stichting over de doeltreffendheid van het project Hephaistos. Een positieve wetenschappelijke onderbouwing biedt ruimte voor de stichting voor de aanvraag van mogelijke subsidiëring en verruiming van het aantal doeltreffende behandelmethoden tegen PTSS.

#### D. ONDERZOEKSMODEL

Om tot de doelstelling te komen, is een onderzoeksmodel opgesteld volgens de theoretische normen van Verschuren & Doorewaard (2015). De uitleg bij het model volgt onder figuur 1.



FIGUUR 1

Om tot de doelstelling te komen, namelijk een aanbeveling of Hephaistos een werkend principe is, zal als eerste een theoriestudie gedaan moeten worden. Zowel naar stress als naar de behandelmethodes met paarden. Deze ondervindingen kunnen vervolgens vergeleken worden met de interviews met de verschillende deelnemers van Hephaistos. Deze bevindingen zullen gedeeld worden met een psycholoog en psychiater. Hij of zij zal ook zijn of haar licht over het project laten schijnen. Uiteindelijk zal een aanbeveling gemaakt kunnen worden over de werking van Hephaistos.

#### E. 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?

#### DEELVRAGEN

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

#### BEOORDELING VAN DE ONDERZOEKSVRAGEN:

Bij het formuleren van een vraagstelling moet rekening gehouden worden met de functie-eisen: efficiëntie, sturendheid en afbakening (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### EFFICIËNTIE:



De vraag die hier gesteld kan worden is of de onderzoeksvraag een reële bijdrage kan leveren aan het bereiken van de gekozen doelstelling. In principe moet het voor een buitenstaander onmiddellijk duidelijk zijn wat het nut is van de antwoorden op de onderzoeksvragen voor het bereiken van de doelstelling. De genoemde efficiëntie betreft dus de bruikbaarheid van de onderzoeksresultaten, een van de belangrijkste eisen van een praktijkgericht onderzoek (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### STURENDHEID:

Met het sturende vermogen van een onderzoeksvraag wordt een tweetal zaken bedoeld volgens Verschuren en Doorewaard:

- De vragen geven aan welke soorten kennis nodig zijn.
- Uit de vragen kan worden afgeleid welk materiaal in het onderzoek moet worden verzameld.

#### AFBAKENING:

Het aantal benodigde deelvragen kan snel oplopen naar onhaalbare aantallen. Hiermee komt de uitvoerbaarheid van het onderzoek al gauw in het gedrang. De remedie hiertegen is een nauwe afbakening van kernbegrippen in de doel- en vraagstelling. Het belangrijkste hulpmiddel daarbij zijn stipulatieve definities, waarmee een begrenzing in een vraagstelling kan worden geëxpliciteerd, geconsolideerd en verder toegespitst. Centraal staat de omvang van een onderzoek, welke binnen haalbare grenzen moet worden gehouden. Met de omvang van een onderzoek bedoelen we het geheel van activiteiten dat moet worden verricht om geldige en bruikbare antwoorden te krijgen op vragen in de vraagstelling (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Hieronder volgt een beoordeling van de opgestelde onderzoeksvragen aan de hand van de eisen efficiëntie, sturendheid en afbakening.

#### Onderzoeksvraag 1:

Wat behelst de behandelmethode door middel van omgang met paarden?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de inhoud van de behandelmethode met paarden, kan een algemeen beeld of referentiekader worden geschetst. Deze onderzoeksresultaten zijn bruikbaar voor de rest van het onderzoek omdat zij een onderbouwing geven van de gebruikte methode en deze te vergelijken is met bestaande literatuur over stresstheorie en stress behandelingsmethoden. Met de resultaten kan een vergelijking worden gemaakt waarmee uitspraken voor de doelstelling gedaan kunnen worden (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Sturendheid: Het betreft hier beschrijvende kennis die nodig is om de vraag te beantwoorden. Een beschrijving van de methode leidt tot beter inzicht in de behandeling welke de veteranen met PTSS ondergaan. Ook kan worden afgeleid welk soort materiaal in

het onderzoek moet worden verzameld om antwoord te geven op de onderzoeksvraag (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### Onderzoeksvraag 2:

Wat zijn ervaringen van veteranen met PTSS naar deze behandelmethode met paarden?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de ervaringen van veteranen bij de behandeling van PTSS middels interactie met paarden, kan een vergelijking worden gemaakt met bestaande theorie over stress behandelingen. Zo kan gekeken worden of de effecten van de behandeling een tijdelijke dan wel langdurige werking hebben. Met deze kennis kan een bijdrage worden geleverd aan het beantwoorden van de doelstelling (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Sturendheid: Het betreft hier beschrijvende kennis die nodig is om de vraag te beantwoorden. Er wordt getracht een beschrijving te geven van de ervaringen van de behandelmethode met paarden op veteranen met PTSS. Ook kan worden afgeleid welk soort materiaal in het onderzoek moet worden verzameld om antwoord te geven op de onderzoeksvraag (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### Onderzoeksvraag 3:

Wat zijn ervaringen en bevindingen van de begeleiders/psychologen waarbij de veteranen onder behandeling zijn?

Efficiëntie: Door onderzoek te doen naar de ervaringen en bevindingen van de begeleiders/psychologen van de veteranen bij Hephaistos, kan een vergelijking worden gemaakt met bestaande theorie over stress behandelingen. Zo kan gekeken worden of de effecten van de behandeling een tijdelijke dan wel langdurige werking hebben. Met deze kennis kan een bijdrage worden geleverd aan het beantwoorden van de doelstelling (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Sturendheid: Het betreft hier beschrijvende kennis die nodig is om de vraag te beantwoorden. Ook kan worden afgeleid welk soort materiaal in het onderzoek moet worden verzameld om antwoord te geven op de onderzoeksvraag (Verschuren & Doorewaard, 2015).

#### F. OPZET VAN DE STUDIE/ONDERZOEKSSTRATEGIE

Vanuit de theorie gegeven door het algemene stress model worden gerichte interviews en wellicht observaties uitgevoerd welke exploreren (want het is explorerend onderzoek) of 1) positieve effecten zich voordoen 2) wat ervaringen (gebaseerd op literatuurstudie) in het

buitenland de ervaringen ondersteunen, 3) in hoeverre het mogelijk is tot aanbevelingen te komen t.a.v. mogelijke subsidiëring (dat kunnen uiteraard positieve als negatieve aanbevelingen zijn). De methode zal dus behalve literatuuronderzoek kwalitatief van aard zijn. Een positieve houding t.a.v. dieren en mensenwelzijn strekt tot aanbeveling, maar vooral een onderzoekende en objectieve grondhouding is vereist.

Ter onderbouwing van het onderzoek is de keuze gemaakt om interviews uit te voeren. Interviews zullen worden afgenomen met deelnemers van de organisatie van Hephaistos, ervaringsdeskundigen in de zin van veteranen met PTSS en deskundigen in de zin van psychologen en psychiaters.

Zoals boven genoemd betreft het een zogenaamd kwalitatief onderzoek. Bij kwalitatief onderzoek ligt de nadruk op het proces van analyseren/interpreteren van de data en de af te leiden concepten. Kwalitatief onderzoek kan als volgt worden gedefinieerd: Kwalitatief onderzoek is een vorm van empirisch onderzoek waarbij overwegend gebruik gemaakt wordt van gegevens van kwalitatieve aard en dat als doel heeft onderzoeksproblemen in of van situaties, gebeurtenissen en personen te beschrijven en te interpreteren (Verschuren & Doorewaard, 2015).

Door het gebruik van interviews zal data verkregen worden, die vervolgens beschreven en verklaard wordt. De nieuwe data zullen naast de bestaande literatuur gelegd worden om uiteindelijk tot nieuwe inzichten te komen. Zo wordt getracht de doelstelling van het onderzoek te halen en een antwoord te krijgen op de vraag naar de doeltreffendheid van Hephaistos.

De volgende kenmerken worden onder kwalitatief onderzoek geschaard (Verschuren & Doorewaard, 2015):

Aard van betekenissen; begrijpen van de sociale wereld en interactie tussen individuen.

Teksten staan bij kwalitatief onderzoek centraal.

Bij kwalitatief onderzoek werkt men vanuit een theoretisch raamwerk.

Kwalitatief onderzoek is cyclisch, en beweegt van empirie naar theorie. Het cyclische zit in de iteratie van deze beweging.

## HOOFDSTUK TWEE: THEORETISCH KADER

### 2A. INLEIDING

In dit hoofdstuk worden diverse theoretische inzichten gegeven ten opzichte van de stresstheorie en projecten die vergelijkbaar zijn met het project Hephaistos. Door middel van deze theoretische inzichten kunnen de bevindingen van de mensen die betrokken zijn bij het project Hephaistos ondersteund of tegengesproken worden in onze resultaten.

Allereerst is er theorie verzameld over de stresstheorie zodat wij veteranen met PTSS, de doelgroep van het project Hephaistos, beter kunnen begrijpen. Om ons te verdiepen in de stresstheorie moet eerst het principe stress gedefinieerd worden:

*'Stress is een vorm van spanning die in het lichaam van mensen, dieren of planten optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een bepaald patroon van fysiologische reacties.'* (Selye, Stress, Cancer and the Mind, 1979)

### 2B. GENERAL ADAPTATION SYNDROME MODEL



In dit onderzoek wordt er voornamelijk gefocust op twee bekende modellen die verbonden zijn aan de stresstheorie. Het eerste model is het: General Adaptation Syndrome model van Hans Selye. Dit model gaat over het effect van chronische stressoren op het lichaam. Selye onderscheidt drie fasen van reacties bij het ervaren van stress (Selye, 1976).

FIGUUR 2

De eerste is de 'alarm-fase', hierin vindt de initiële stressreactie van het lichaam plaats. Deze stressreactie is altijd een natuurlijke reactie die zich kenmerkt door drie mogelijkheden: fight, flight, freeze (E.J. Rupia, 2016). Daarnaast reageert het lichaam door de hartslag te verhogen en adrenaline aan te maken. Vervolgens komt de 'weerstand-fase', waarin het lichaam went aan de stressvolle omstandigheden. Als de stress ook daadwerkelijk voorbij is begint het lichaam zich te herstellen. Dit herstel houdt in dat de bloeddruk, het adrenaline niveau en de hartslag weer omlaaggaat. Als laatste komt het lichaam terecht in de 'uitputting-fase', waarbij het lichaam de stress probeert te verwerken. Afhankelijk van de duur van de stress kan deze fase schadelijke gevolgen hebben op fysiek, mentaal en emotioneel gebied van een individu (Selye, 1976).

## 2C. TRANSACTIONAL STRESS THEORY

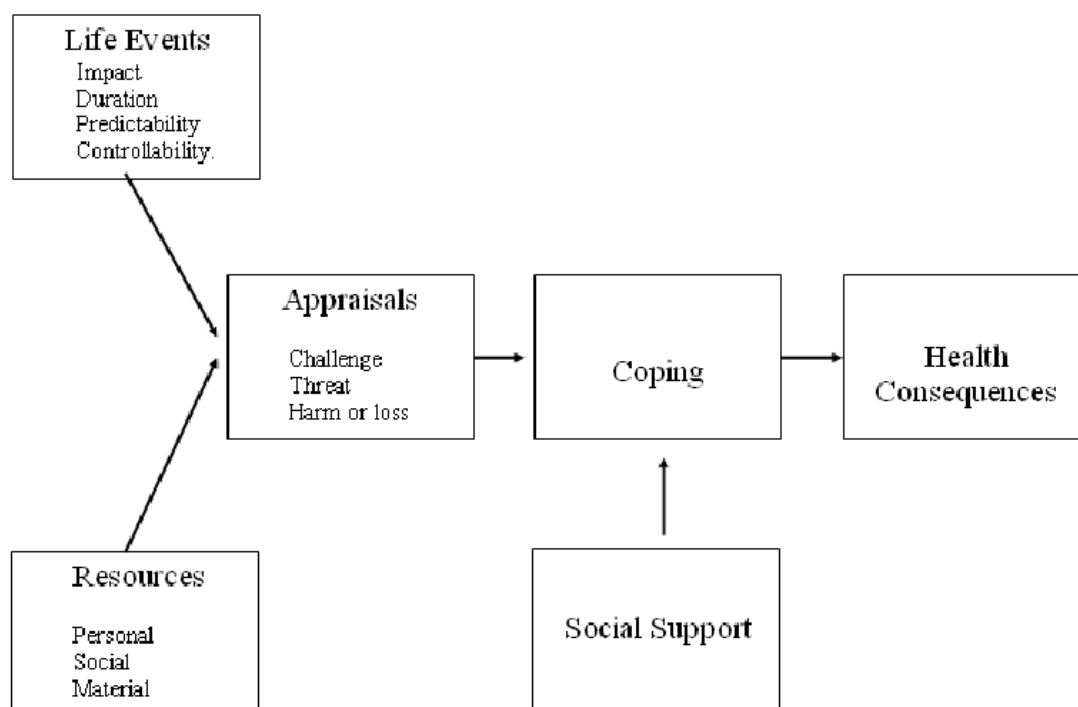
Het tweede model is de Transactional Stress Theory van Richard Lazarus. Lazarus ziet stress als een relatie tussen persoon en omgeving, die relatie wordt vervolgens door de persoon beoordeeld als zijnde belastend en overtreffend voor zijn/haar middelen, waardoor deze relatie bedreigend wordt geïnterpreteerd voor het persoonlijk welzijn (Schwarzer, 2013). Deze definitie is grotendeels terug te zien in het onderstaande model. 'Life Events' gaat over de karakteristieken van de stressfactoren die een persoon ervaart in zijn of haar omgeving. Deze karakteristieken (impact, duration, predictability en controllability) bepalen de hevigheid van de stressfactor. De manier waarop deze stressfactor de persoon beïnvloedt is afhankelijk van de 'resources' waarover die persoon beschikt. De 'resources' bepalen namelijk de stressbestendigheid van een persoon. 'Appraisals' is tijdsgebonden en bepaalt in welk stadium de stress zit.

- Challenge: is wanneer een persoon een lichte stress ervaart omdat de persoon zichzelf wil uitdagen.

- Threat: is wanneer de persoon in een situatie terechtkomt die gevaarlijk is voor zijn/haar fysieke gesteldheid of zelfvertrouwen.

- Harm/loss: is wanneer de beschadiging al heeft plaatsgevonden. Dat kan in de vorm van het verliezen van geliefde, belangrijke objecten, zelfvertrouwen of status.

De factoren: Life Events, Resources en Appraisals bepalen hoe en of de persoon met de stressfactor om kan gaan, ook wel 'Coping' genoemd. 'Social Support' heeft invloed op het 'Coping', het gaat over de mate waarin andere personen en instanties het individu helpen met het verwerken van de stressfactor. Deze uiteindelijke verwerking bepaalt de gezondheidsconsequenties (Schwarzer, 2013).



FIGUUR 3

## 2D. RELEVANTIE

De bovenstaande modellen zijn vanwege twee redenen relevant voor dit onderzoek. Ten eerste moet er een basiskennis van stress worden gecreëerd om de doelstelling van dit onderzoek te behalen. Met deze basiskennis kunnen eventuele positieve effecten, ten behoeve van PTSS-behandeling, van de interactie paard en mens gemeten en begrepen worden. Ten tweede geven beide modellen een verschillend inzicht in het verwerken van stress. Beide modellen tonen aan dat het niet kunnen verwerken van stress kan resulteren in gezondheidsproblemen als PTSS. Door deze modellen wordt een beter begrip van PTSS

gecreëerd. Hierdoor kunnen wij ons beter inleven in de ervaringen van PTSS-veteranen ten opzichte van het project Hephaistos.

## 2E. EQUINE ASSISTED LEARNING EAL

EAL is een programma dat gestart is in Canada door het bedrijf: Can Praxis. Het VAC *Veterans Affairs Canada & WW Wounded Warriors* heeft er in 2013 voor gezorgd dat Can Praxis gefundeerd werd om veteranen met PTSS te behandelen, inclusief OSI Operational Stress Injury (vaak voorkomende oorzaak van PTSS). Het doel van EAL is het creëren van zelfbewustzijn en het aanpassen van gedragingen bij PTSS-veteranen doormiddel van het interacteren met paarden. Deze EAL-sessies doen de PTSS-veteranen samen met zijn/haar partner. (C.R. Duncan, 2014). Veteranen met PTSS isoleren zich namelijk vaak omdat ze het moeilijk vinden om te praten over de stressvolle ervaringen omdat ze mensen daarmee niet vertrouwen. Veelal is het ook vermijden van de pijnlijke herinneringen, gedachten of gevoelens over, of sterk samenhangend met, de psychotraumatische gebeurtenis. Dieren zijn echter makkelijker te vertrouwen omdat ze niet terugpraten en geen oordeel vormen. Paarden zijn daarin speciaal, omdat paarden waakzaam zijn en goed zijn in het aanvoelen van lichaamstaal. Hierdoor worden PTSS-veteranen bij het EAL-programma geforceerd om hun impulsen en emoties te controleren. Als een PTSS-veteraan zich namelijk niet in kan houden gaat het paard daarop heftig reageren, wat eventueel zelfs gevaarlijke situaties met zich mee kan brengen. Daarnaast zijn paarden niet alleen waakzaam maar ook dieren waarbij je het vertrouwen moet verdienen. Veteranen met PTSS kunnen daardoor makkelijk begrip creëren richting een paard omdat zij zelf ook vaak waakzaam en niet vertrouwensgezind zijn (Maclean, 2011).

Door het gecreëerde begrip beweren de oprichters van Can Praxis dat de interpersoonlijke communicatie van een PTSS-veteraan verbetert door de omgang met paarden in het EAL-programma. Wegens het verbeteren van de interpersoonlijke communicatie is het voor PTSS-veteranen makkelijker om te re-integreren in de burgermaatschappij en het familieleven (C.R. Duncan, 2014). Deze bewering heeft Can Praxis ondersteund met twee onderzoeken. Deze twee onderzoeken zijn allebei uitgevoerd in 2014 en nogmaals in 2017. Het eerste onderzoek richt zich op 31 PTSS-veteranen die deel hebben genomen aan het EAL-programma. Na het deelnemen aan het EAL-programma is bij de kandidaten onderzocht of zij verlichtende symptomen van PTSS tonen en of de PTSS-veteranen beter met de PTSS-klachten om kunnen gaan.

<b>Organization:</b>	<b>Relieving Symptoms of PTSS:</b>	<b>N</b>	<b>Acquisition of Coping Skills:</b>	<b>N</b>
No Perceived Benefit	0-18	0	0-16	0

Some Perceived Benefit	19–36	4	17–32	0
Very Positive Perceived Benefit	37–54	27	33–48	31
Totals:		31		31

Voor het eerste punt is, in bovenstaande tabel, te zien dat 87% (27 van de 31) van de PTSS-veteranen ervaren dat de EAL-sessies de symptomen van PTSS positief verlichten (C.R. Duncan, 2014). Bij het onderzoek in 2017 was dit cijfer 81,5% (119 van de 146) (C.R. Duncan, 2017). Daarnaast ervaart 13% (4 van de 31) in 2014 een kleine verlichting van de PTSS-symptomen. Voor het tweede punt ervaren alle kandidaten dat zij door de EAL-sessies beter met de PTSS-klachten om kunnen gaan (C.R. Duncan, 2014). Bij het onderzoek in 2017 was dit cijfer 93,2% (136 van de 146) (C.R. Duncan, 2017). Deze cijfers tonen aan dat het EAL-programma wel degelijk een positief effect heeft op de PTSS-klachten/syndromen van veteranen.

Category	Own EAL Experience	N	Veterans' Relief of Symptoms	N	Veterans' Acquisition of Coping Skills	N
No Perceived Benefit	0–10	0	0–12	0	0–8	0
Some Perceived Benefit	11–20	1	13–24	3	9–16	2
Very Positive Perceived Benefit	21–30	24	25–36	22	17–24	23
Totals:		25		25		25

Naast de PTSS-veteranen zelf zijn ook de partners van de veteranen onderzocht. In bovenstaande tabel is te zien dat minimaal 88% van de partners zeer positieve effecten heeft ervaren ten opzichte van de PTSS-klachten/syndromen van zijn of haar partner. In beide tabellen zijn de gegevens gebaseerd op de semigestructureerde questionnaire die de kandidaten hebben ingevuld (C.R. Duncan, 2014). Net zoals bij de cijfers van de PTSS-veteranen zelf tonen ook deze cijfers dat de EAL-sessies positieve effecten hebben op de PTSS-klachten/syndromen van veteranen.





## HOOFDSTUK DRIE: METHODE VAN ONDERZOEK

In hoofdstuk drie wordt de methode van onderzoek uiteengezet. De onderzoeksstrategie is kort beschreven in hoofdstuk 1 bij het onderzoeksmodel.

### DATAVERZAMELING

Om hoofdstuk twee nader uit te werken is er gebruik gemaakt van een literatuurstudie. Voor hoofdstuk vier zullen de interviews gehouden en geanalyseerd moeten worden. Zoals beschreven in het onderzoeksmodel (pag. 5) zullen de bevindingen uit het theoretisch kader worden getoetst aan praktijkervaringen van veteranen. Deze veteranen zijn onder behandeling bij Hephaistos. Gezien het explorerende karakter van het onderzoek zal eerst een verkennend interview plaatsvinden met een medewerker van Hephaistos. Dit interview is het uitgangspunt voor de rest van het onderzoek. Onder data-analyse zal worden uitgewerkt hoe de interviews vormgegeven worden conform Verschuren en Doorenwaard. Voorafgaand aan de uitvoering van het integratieproject is het lastig om vast te stellen hoeveel interviews er nodig zijn om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Veel hangt af van het eerste gesprek of en hoe de vervolginterviews kunnen worden afgenomen. De interviews zullen semigestructureerd van aard zijn en er zal een topiclijst opgesteld worden voorafgaand aan het eerste interview. De topiclijst zal dan ook opgenomen worden in het verslag *Integratie Project*.

Gedurende het onderzoek is gebleken dat de interviews het beste in groepsgesprekken gehouden konden worden. Dit is dan ook gedaan en de daadwerkelijke interviews zijn terug te vinden in de bijlages. Allereerst heeft er, zoals hierboven vermeld, een verkennend interview plaatsgevonden. Vervolgens is er opnieuw, op veertien maart 2019, op de manage afgesproken om een trainingssessie bij te wonen. De opzet van deze dag wordt onder het hoofdstuk resultaten besproken. Na de interviews met de betrokkenen van Hephaistos zijn de bevindingen voorgelegd aan twee personen uit de psychologie zodat zij ook hun visie op het verhaal konden geven.

### DATA-ANALYSE

De data die wordt verzameld zal voortkomen uit de literatuurstudie en interviews met de betrokkenen van het Hephaistos project. De literatuur die is verzameld is onder andere uiteengezet in het theoretisch kader. De interviews zullen getranscribeerd en daarna geanalyseerd worden doormiddel van coderen. Dit is een explorerend onderzoek aangezien er vrijwel nog niks bekend over van de werking van het Hephaistos project. Daarom zal er gebruik worden gemaakt van inductieve codering. Dit houdt in dat de codering af hangt van de antwoorden die er zijn verkregen<sup>1</sup>. Er zal daarom gebruik worden gemaakt van open coderen, hierbij worden uit de getranscribeerde interviews de kernwoorden gemarkeerd.

---

<sup>1</sup> Scriptieaf.(z.d) Onderzoek. Geraadpleegd op 14 februari 2019, via <https://scriptieaf.nl/kwalitatief-onderzoek/onderzoek/>

Na het open coderen zal er axiaal gecodeerd worden. De kernwoorden worden geclusterd in overkoepelende thema's. Wanneer dit gedaan is zullen de kernwoorden in een matrix worden gezet. Uit deze matrix kunnen de hoofdthema's worden gehaald die betrekking hebben op de doelstelling. Hierdoor ontstaat er een goed overzicht waaruit de resultaten kunnen worden opgemaakt. De resultaten die hieruit komen kunnen dan worden vergeleken met de bestaande literatuur over stress.

#### KWALITEITSASPECTEN

Om de kwaliteit van dit onderzoek te waarborgen wordt het onderzoek beoordeeld aan de hand van de volgende aspecten.

**Validiteit:** Bij validiteit gaat het om de vraag of de resultaten wel kloppen met de werkelijkheid. Er zal gebruik worden gemaakt van een membercheck om de validiteit van de interviews te waarborgen. Dit zal gedaan worden door de interviews terug te sturen naar de geïnterviewden zodat zij het kunnen controleren op eventuele fouten.

**Betrouwbaarheid:** een betrouwbaar onderzoek is herhaalbaar en geeft iedere keer dat het onderzoek opnieuw uitgevoerd wordt dezelfde resultaten. De betrouwbaarheid zal worden gewaarborgd door de interviews op te nemen. Een andere onderzoeker zou met het oorspronkelijke materiaal de analyse kunnen herhalen wat een indicatie voor de betrouwbaarheid zou opleveren. Wel zal er een selectie van respondenten plaats vinden waaruit de resultaten worden gehaald.

**Bruikbaarheid:** aangezien er nog geen enkel onderzoek gedaan is op het gebied van de werking van Hephaistos is het onderzoek erg bruikbaar. Het kan een goede indicatie geven over de werking van Hephaistos. Het is erg waarschijnlijk dat de organisatie van Hephaistos veel waarde hecht aan de resultaten en dit ook verder meeneemt in het project.

**Onafhankelijkheid:** in het onderzoek mag er geen rekening worden gehouden met voorkeuren of meningen van de betrokkenen of van de onderzoekers. Het is belangrijk dat er objectief gekeken wordt naar Hephaistos. In dit onderzoek is geen van de onderzoekers zelf betrokken bij het project of heeft baat bij een goede uitkomst. Het onderzoek is volledig onafhankelijk.

**Generaliseerbaarheid:** het onderzoek is niet volledig generaliseerbaar. Met de resultaten kan geen uitspraak gedaan worden over het effect bij alle deelnemers van Hephaistos. Wel kan er met de resultaten een indicatie worden gegeven hoe Hephaistos bij andere deelnemers zal werken.

**Toetsbaarheid:** dit onderzoek is te toetsen aan de antwoorden van de respondenten. Daarnaast zijn de behandelaars van de respondenten belangrijke factoren in de toetsbaarheid van dit onderzoek.

Informativiteit: er wordt in dit onderzoek naar maximale verschaffing van informatie gestreefd. Er zal worden aangegeven wat er onderzocht wordt, wanneer en met wie. Dit zal bijgehouden worden in een logboek.

## HOOFDSTUK VIER: RESULTATEN

### DEELVRAAG 1:

WAT BEHELST DE BEHANDELMETHODE DOOR MIDDEL VAN ONGANG MET PAARDEN?

Om antwoord te geven op de eerste deelvraag is in eerste instantie gekeken of er in andere landen dan Nederland al eens gewerkt is voor therapeutische doeleinden met paarden. Dit blijkt het geval te zijn in Canada waar men *Equine Assisted Learning* gebruikt om PTSS-symptomen te verlichten. In dat licht moet ook het Nederlandse project Hephaistos gezien worden. Er is voor gekozen om deze deelvraag te beantwoorden door middel van interviews aangezien er nog weinig kwalitatief onderzoek is gedaan naar de trainingssessies met paarden. Na verkennend gesprek is er een afspraak gemaakt om een daadwerkelijke training bij te wonen om met eigen ogen te kunnen zien wat er gebeurt en om de mensen te spreken die aan de training deelnemen. Echter, voor deze deelvraag is ervoor gekozen om de eerst afgenomen interviews met het bestuur van Hephaistos te gebruiken als inleidend en achtergrond-schetsende deelvraag. De transcripties van de interviews zijn terug te vinden in de bijlagen.

Hoe ziet een trainingssessie eruit?

Allereerst wordt in de ochtend eenieder, tien mannen en vrouwen, ontvangen door de medewerkers van Hephaistos. De deelnemers komen uit het hele land elke donderdag om een trainingssessie bij te wonen. Uit de gesprekken met de begeleiders blijkt dat de reis *an sich* al een grote stressfactor kan zijn voor de deelnemers.

Na de ontvangst gaan de deelnemers naar de paarden om ze te borstelen en te zadelen. De reden dat dit volgens een vast stramien gebeurt is dat een paard ook de gelegenheid moet krijgen om aan de deelnemer te wennen. Tijdens het borstelen bouwt het paard een band op met de deelnemer waardoor het paard het gedrag van de deelnemer gaat spiegelen. Hier komt geen therapeut of begeleider aan te pas. Wanneer de deelnemer onrustig is zal ook het paard onrustig zijn. Hierin zit een verschil met bijvoorbeeld honden.

*‘Het verzorgen van dat paard is in feite meditatief, want dat paard zegt niks terug, je bent bezig en dat geeft ook het cooling-downeffect. Je bent bezig met een paard dat reageert op jou. Dus dat geeft vaak al een cooling-down.’ – bestuurslid Hephaistos*

*‘Maar poetsen is heel belangrijk. En dat is ook voor niet PTSS’ers belangrijk, als je met paarden omgaat, ga je eerst kennismaken. Hoe is de stemming van jou, hoe is de stemming van het paard. Gezadeld opstijgen is hier verboden. Je gaat eerst even contact maken, je tilt even een voetje op, je aait hem eens over zijn neus, je haalt een borstel over hem heen. Dat is essentieel. Dus ze beginnen al gewoon daar mee.’ – bestuurslid Hephaistos*

Wanneer de paarden geborsteld en gezadeld zijn, worden deze meegenomen naar de bak waar de groep zich splitst in een gedeelte dat gaat mennen en een gedeelte dat paard gaat

rijden. Beide met een aparte instructrice. De beide instructrices geven aanwijzingen en houden zich in eerste instantie bezig met het technisch aanleren van paardrijden of mennen. Naast het aanleren zien de beide instructrices hoe de paarden reageren op de deelnemers. De reactie van de paarden zegt immers veel over hoe de deelnemer zich voelt. De deelnemers wordt niet gevraagd of ze willen vertellen wat er aan de hand is. Dit wordt door henzelf opgeschreven in speciale schriftjes.

*'Elke man of vrouw is verplicht om zijn gebeurtenissen op te schrijven, dat willen ze ook. Maar dat doen ze in schriftjes die we nooit geopend hebben.'* – bestuurslid Hephaistos

Als vierde en laatste deel wordt de ochtend gezamenlijk afgesloten met een maaltijd. Het belangrijke aan de maaltijd is dat de deelnemers de mogelijkheid hebben om met lotgenoten te praten. Uit de gesprekken met de deelnemers blijkt dat er een grote behoefte is om te praten met lotgenoten. Maar het accent ligt op het deelnemen aan het programma waar je overigens geen achtergrond met paarden voor hoeft te hebben. Uiteindelijk maakt het paard samen met het onderlinge contact en de begeleiders de trainingssessie tot een succes.

#### DE MEERWAARDE VAN HET PAARD

De concrete meerwaarde voor PTSS gediagnostiseerde deelnemers is het feit dat een paard spanning overneemt en spiegelt. Uit de gesprekken met de deelnemers blijkt dat veel deelnemers geen behoefte meer hebben aan therapeutische gesprekken. Veel van de deelnemers zijn namelijk bij een therapeut uitbehandeld en hebben behoefte aan een uitlaatklep waar ze iets over hun eigen gedrag leren. En in dat geval is het paard ideaal.

*'Het paard kijkt altijd onbevangen met een beetje vrees naar iemand toe. Hij zal nooit zeggen er komt nou een PTSS'er, nou ga ik eens echt mijn best doen. Dat maakt het zo eerlijk voor deze mensen en dat maakt het ook krachtig. Zij zien het als een overwinning dat zij toch iets voor elkaar krijgen. Dat paard zal niet meewerken, een hond zal meewerken, heel zwart-wit gezegd, een paard werkt niet mee. De meest aparte demonstratie daarvan is als ze gaan freestylen. De deelnemers worden dan ieder met een paard in een gesloten ruimte gezet en dan wordt ze geleerd hoe door lichaamsbeweging en uitstraling, hoe je dus vanuit lichaamstaal het gedrag van het paard kan beïnvloeden. Dat is voor heel veel mensen enorm confronterend.'* – bestuurslid Hephaistos

## DEELVRAAG 2:

WAT ZIJN ERVARINGEN VAN VETERANEN MET PTSS NAAR DEZE BEHANDELMETHODE MET PAARDEN?

Om deze deelvraag te beantwoorden wordt er een wetenschappelijk onderbouwde beschrijving gegeven van ons bezoek aan Stal Mansour, tijdens een Hephaistos training sessie van veteranen en politieagenten met PTSS. In de beschrijving zal er ingegaan worden op de ervaringen van de veteranen en politieagenten. Deze ervaringen hebben wij vergaard door middel van een focusgroep die plaatsvond aan het eind van de Hephaistos training sessie. Er zullen thema's vanuit de focusgroep naar voren worden gebracht die ondersteund worden door citaten van veteranen en/of politieagenten met PTSS. Deze thema's en citaten worden vervolgens in verband gebracht met wetenschappelijke theorie vanuit het theoretische kader. Op deze manier willen wij een wetenschappelijke onderbouwing creëren omtrent de ervaringen van de Hephaistos deelnemers. Naast de ervaringen van de deelnemers zullen wij, om een sfeerimpressie te geven, ook onze eigen ervaringen tijdens het bezoek aan Stal Mansour verwerken in deze beschrijving.

### VERLOOP VAN DE DAG EN OBSERVATIES

Toen wij aankwamen bij Stal Mansour en de kantine binnenliepen hing er een wat stille en introverte sfeer om de deelnemers heen. Later uit de focusgroep bleek dat deze sfeer onder andere kwam door het doorlopen van een andere routine. Veranderingen in de routine waren een wegafzetting waardoor de deelnemers een andere route moesten nemen naar Stal Mansour en het bezoek van ons aan de training sessie zorgde ook voor een verhoogde spanning. Alle deelnemers van het project Hephaistos zitten in een ver behandlungsstadium van PTSS waardoor veranderingen van routine en externe invloeden van grote invloed kunnen zijn op hun innerlijke gesteldheid.

*“De standaard weg ook zoals ik hem ken, rijden is op mij van invloed.<sup>2</sup> 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. (Respondent 1)”*

*“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. (Respondent 2)”*

Na de introductie in de kantine verplaatsen wij samen met de deelnemers naar de stallen waar de deelnemers het contact aangaan met het paard en het paard opzadelen. Op het moment dat de deelnemers contact maakten met het paard veranderde die eerder vertoonde introverte houding in een gevoeliger en meer open houding. Dat komt omdat een paard de lichaamstaal en energie van een persoon goed kan lezen, hierdoor zijn de

deelnemers continue bewust bezig met hetgeen wat zij uitstralen. Een gevolg hiervan is dat de deelnemers zich op interpersoonlijk gebied ook anders gedragen.

*“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. (Respondent 2)”*

Tijdens de training sessie blijven de deelnemers geconcentreerd op hetgeen wat zij uitstralen. Want, zoals de deelnemers hieronder aangeven, moeten zij de concentratie wel behouden omdat het paard anders gaat reageren waardoor de oefeningen lastiger worden.

*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 de groep reageert met JA). Het wil niet altijd lukken.*

Deze constante concentratie gedurende de training sessie is te vergelijken met het General Adaptation Syndrome Model van Hans Selye. Gedurende de training worden de deelnemers namelijk voortdurend geprikkeld door de zelfreflectie met het paard en externe invloeden, zoals het eerdergenoemde getik van de regen op het dak. Bij het ervaren van deze continue stressprikkel zitten de deelnemers bij elke prikkel in de ‘alarm-fase’ van het model van Selye. Maar door middel van de interactie met het paard en de concentratie komen de deelnemers steeds makkelijker en sneller in de ‘weerstand-fase’ waarbij het lichaam went aan de stressoren. De wisselwerking tussen deze twee fasen gaat de hele training door. De ‘uitputting-fase’ wordt pas bereikt op het moment dat de deelnemers thuiskomen van Stal Mansour, de deelnemers zijn dan vaak voldaan maar moe (Selye, 1976).

*“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.” (Respondent 1)*

*“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 6)*



## BESPREKING VAN THEMA'S

Na de ervaringen die wij op hebben gedaan tijdens de training sessie, hebben wij een focusgroep gehouden met alle deelnemers in de kantine van Stal Mansour. De houding van de deelnemers was na de training en tijdens de focusgroep aanzienlijk minder gesloten. Voor het leiden van de focusgroep hebben wij een semigestructureerde vragenlijst gemaakt. Door middel van deze vragenlijst en het doorvragen op de ervaringen van de deelnemers zijn er meerdere thema's naar boven gekomen.

## PSYCHOLOOG OF HEPHAISTOS

Een thema wat naar boven kwam in de focusgroep is de vergelijking tussen het bezoeken van een psycholoog of het bijwonen van een Hephaistos training sessie. Wat de deelnemers erg waardeerde aan Hephaistos in tegenstelling tot het bezoeken van een psycholoog is dat het paard de deelnemer niets verplicht, terwijl je bij een psycholoog wel moet praten.

*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... blublublubu..."*

Een ander positief aspect van Hephaistos ten opzichte van het bezoeken van een psycholoog is de methode van zelfreflectie. Bij het bezoek aan een psycholoog wordt die zelfreflectie namelijk gedaan door een persoon waardoor de veteranen/ politieagenten met PTSS snel de neiging hebben om in de verdediging te schieten. Zoals de deelnemers hieronder omschrijven is het zelf reflecteren middels de interactie paard en mens effectiever voor de deelnemers.

*"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 4)*

*"Het is wel een vertrouwensband ja. (Hele groep reageert met ja). En dat ellelange 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." (Respondent 5)*

*"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."*

## POSITIEVE ONTWIKKELINGEN VAN DE DEELNEMERS DOOR DE INTERACTIE PAARD EN MENS (TRANSFER)

Op de vraag: 'omschrijf in een woord het gevoel dat jullie krijgen van de interactie paard en mens' werd er tijdens de focusgroep door de groep collectief geantwoord: rust. In deze paragraaf worden twee factoren t.o.v. de interactie paard en mens beschreven die leiden tot deze rust. De eerste factor is de manier waarop de deelnemers inzage kunnen krijgen in hun gedrag door de zelfreflectie die de omgang met het paard biedt. Deze zelfreflectie zorgt ervoor dat de deelnemers in staat zijn, om in een sociale omgeving, hun eigen gedrag te analyseren en eventueel aan te passen voordat ze dat gedrag afreageren op personen in die omgeving. Hierdoor zorgt de interactie paard en mens voor meer zelfkennis bij de deelnemers waardoor deze zichzelf rustiger kunnen gedragen in een sociale omgeving. Door deze zelfkennis merken meerdere respondenten ook op lange termijn dat het door Hephaistos beter gaat bij hun thuissituatie. Dit proces staat ook wel bekend als het transferproces. De emotionele, cognitieve en handelingsvaardigheden die opgedaan zijn gedurende de interactie met paarden worden overdragen (transfer) naar de interacties met mensen. Hieronder staan een aantal citaten van de respondenten die de verbeterde inzage in gedrag beamen.

*"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 6)*

*"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." (Respondent 5)*

*"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."*

*"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)*

*"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.” (Respondent 5)*

*“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.*

*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?”*

De tweede factor is het feit dat de deelnemers elke donderdag in staat zijn om bij Stal Mansour ‘de emotionele rugzak’ te legen die zij over de week hebben gevuld. Na de meeste trainingen voelen de deelnemers zich opgelucht en gaan ze vermoeit maar met een goed gevoel naar huis. Deze factor is te vergelijken met de ‘coping’ en ‘social support’ fasen van de Transactional Stress Theory (TST). De interactie paard en mens heeft namelijk invloed op de mate waarin de deelnemers om kunnen gaan met diverse stressoren. Binnen de TST is het paard de ‘social support’ omdat die ervoor zorgen dat de deelnemers de stressoren kunnen verwerken (Schwarzer, 2013). Hieronder staan twee citaten die het ‘leggen van de emotionele rugzak’ beamen.

*“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 6)*

*“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 de groep).” (Respondent 1)*

#### HEPHAISTOS ALS BEHANDELINGSWIJZE VOOR PTSS

In deze laatste paragraaf van dit hoofdstuk zal aangetoond worden dat zowel de deelnemers als wijzelf erin geloven dat Hephaistos een geschikte behandelingswijze is voor PTSS. Drie van de deelnemers van het project Hephaistos hebben kunnen stoppen met het nemen van medicatie tegen de PTSS-klachten. Naast de rust die gecreëerd wordt door een

gemakkelijkere sociale omgang en het wekelijks kunnen legen van 'de emotionele rugzak', kunnen enkele deelnemers door Hephaistos ook stoppen met het nemen van medicatie. Door deze optelsom van positieve effecten geloven wij erin dat Hephaistos en daarmee de interactie tussen paard en mens wel degelijk een behandelingswijze voor PTSS is. Hieronder staat een citaat van de manier waarop de respondenten het project Hephaistos beschouwen.

*"Dus jullie zien Hephaistos 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."*

### DEELVRAAG 3

WAT ZIJN ERVARINGEN EN BEVINDINGEN VAN DE BEGELEIDERS EN PSYCHOLOGEN WAARBIJ DE VETERANEN ONDER BEHANDELING ZIJN?

Om deze deelvraag te beantwoorden wordt deze deelvraag verdeeld in twee delen. Het eerste deel zal over de ervaringen en bevinden van de instructeurs gaan, en het tweede gedeelte zal over de ervaringen en bevindingen van de psychiater gaan. De ervaringen en bevindingen van deze personen zijn vergaard door middel van interviews. Door de interviews te coderen zijn er verschillende thema's naar voren gekomen. Deze thema's zullen worden behandeld en worden ondersteunt door citaten van de instructeurs of de psychiater.

#### ERVARINGEN EN BEVINDINGEN VAN DE INSTRUCEURS

Eerst zullen de ervaringen en bevindingen van de instructeurs behandeld worden. Onze bevinden waren als snel dat de instructeurs een enorm grote rol spelen bij het project Hephaistos. Vooral voor de deelnemers zijn zij enorm belangrijk. Aangezien de instructeurs een grote rol spelen is het van belang dat dit in dit onderzoek mee wordt genomen. Dit is gedaan door een interview met twee instructrices van het project Hephaistos. Uit deze interviews kwamen verschillende thema's naar voren waarvan de belangrijkste hieronder behandeld worden.

#### INTERACTIE INSTRUCEURS EN DEELNEMERS

Zoals hierboven vermeld spelen de instructeurs een belangrijke sleutelrol in het project Hephaistos. De instructeurs geven zelf aan dat zij absoluut geen psychologen zijn, maar dat zij mensen zijn die de deelnemers begrijpen, de paarden snappen en uit ervaring handelen.

*Respondent 1: "En ik heb toch al vijftien jaar veel coaching projecten, hoe moet je noemen, zelfreflectie, spiegelen, teambuilding van heel serieus naar heel luchtig. Ik heb daar geen opleiding voor, ik ben gewoon."*

*Respondent 1: " ... hoorde laatst sirenes. En hij zat zo, ik zeg: "We gaan rustig ademen in je buik". Hij zei later: "Juf ik hoorde op een gegeven moment alleen maar jouw stem". Nou dan probeer je ze met die ontspanningsoefeningen er doorheen te lullen".*

Het luisteren naar deze mensen zonder dat zij voor hun gevoel veroordeeld worden blijkt erg belangrijk te zijn voor de deelnemers. De deelnemers zijn uitbehandeld en hebben vaak geen vertrouwen meer in psychiaters. De instructrices zijn een luisterend oor voor de deelnemers. De instructrices geven aan dat de deelnemers hierdoor erg gemotiveerd zijn om te komen.

*Respondent 2: "Maar soms hebben ze ook hele gesprekken met je, en dan zeuren wij er niet over door. Ze zijn het kwijt".*

*Respondent 1: "Uit Limburg, uit Den Haag, ze komen overal vandaan. En dan zeg ik maar daar heb je ook stallen met paarden. Maar dat is natuurlijk wel een compliment voor ons want dan zeggen ze: 'Maar daar heb je geen (respondent 1) en daar heb je geen (respondent 2)'".*

*Respondent 1: "Om een klein stukje van iemand zijn dag of week of. Als ik hun hoor zeggen: "hé juf maandacht dacht ik al het is al bijna donderdag".*

#### POSITIEVE ONTWIKKELINGEN VAN DE DEELNEMERS DOOR INTERACTIE PAARD EN MENS

Zoals vaker aangegeven in dit onderzoek spiegelt een paard het gedrag van de deelnemer. Ook de instructrices geven aan dat het paard dit doet en dat dit erg belangrijk is bij de training. Ook geven ze aan dat de deelnemers bij het paard even zichzelf kunnen zijn.

*Respondent 1: "En omdat paarden spiegelen, laten ze ook zien hoe je je voelt. Als jij je openstelt naar een mens, dan kan daar, ik zal niet meteen negatief zijn, gebruik van gemaakt worden. Er kan ook misbruik van gemaakt worden en dat zal een paard niet doen. Dus bij een paard kun je echt jezelf even zijn of je nou blij bent of niet".*

Op de vraag wat de instructeurs doen waar de deelnemers wat aan hebben, wordt als eerste benoemd dat door het werken met de paarden, de focus van de PTSS af gaat en ze daar even niet mee bezig zijn. Ook geven ze aan dat paarden eerlijk zijn. De paarden beschamen hun vertrouwen niet. Dit blijkt een erg belangrijke factor te zijn in het project Hephaistos.

*Respondent 1: "Door ze te laten werken met die paarden, komen ze in het hier en nu. En gaat de focus van de PTSS af en zijn ze daar even niet mee bezig".*

*Respondent 1: "Doordat de paarden hun vertrouwen niet beschamen, durven hun zich open te stellen. Dat is wat er gebeurt. Het is allemaal non-verbaal".*

Deelnemers komen vaak met een, zoals de instructrice een paar keer aangaf, molensteen in de nek aan. Er wordt aangegeven dat de deelnemers enorm opklaren wanneer ze met de paarden bezig zijn. Dat ze met een goed humeur naar huis gaan en er weer even tegenaan kunnen. Dit is te koppelen aan de Transactional Stress Theory. De fases 'coping' en 'social support' hebben een verband met de interactie tussen paard en mens. Coping bepaald hoe en of de persoon met de stressfactor om kan gaan. Het paard geeft de social support om met deze stressoren om te gaan.

*Respondent 1: "En hij legt zijn hand op haar schouder en die man die breekt. Hij heeft daar drie kwartier staan huilen. Ik word er nu nog emotioneel van zo gaaf was dat eigenlijk. En had die man nou ergens geen last meer van? Nou nee. Maar er kwam wel een hele molensteen uit zijn nek".*

*Respondent 1: "En dan komt hij terug en dan zeg ik: "Nou hoe is het...?". "Ja wel goed juffie". En dan is het klaar. Maar dat is de kracht van de paarden, dat is niet onze kracht. Dat doen die beesten met ze. En dan gaan ze helemaal lichtvoetig naar huis. Met een molensteen in zijn nek komt hij aan".*

Wanneer er wordt gesproken over de langdurige effecten van de interactie tussen paard en mens, wordt er gelijk aangegeven dat ze niet beter gaan worden. Wel kan het project Hephaistos een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van deze mensen. De instructrices geven aan dat de deelnemers beter door de dag heen kunnen dealen en dat ze dingen kunnen die voorheen niet mogelijk waren.

*Respondent 1: "Ze worden niet beter, PTSS gaat niet over. Maar ze kunnen wel beter door de dag heen dealen. ... kon eerder niet alleen naar een winkel en die kan nu wel alleen naar een winkel".*

#### VERTROUWDE OMGEVING

Wat ook erg naar voren komt in het interview met de instructrices is dat het voor de deelnemers een vertrouwde omgeving is waar mensen hun begrijpen. Ze kunnen hier zichzelf zijn en de mensen om hun heen begrijpen, in tegenstelling tot de samenleving, waarom zij zich zo gedragen. Ze lopen tegen dezelfde dingen aan, wat mensen zonder PTSS vaak moeilijk kunnen begrijpen. Doordat deze omgeving gecreëerd wordt durven zij zich open te stellen en hun frustratie eruit te gooien.

*Respondent 1: "En met lotgenoten want die snaien waar jij het over hebt. Ik weet niet wat het is om met PTSS te leven, godzijdank. Maar dat snappen zij van elkaar wel. En dan hebben zij ook best een beetje dat buddy-gevoel".*

*Respondent 2: "Doordat ze hier hun eigen kunnen zijn gooien ze het er ook uit".*

## ERVARINGEN EN BEVINDINGEN VAN DE PSYCHIATER

De ervaringen die tot nu toe zijn behandeld zijn allemaal van mensen die een aandeel hebben in het project Hephaistos. Om een objectieve en specialistische blik op het project Hephaistos te krijgen is er een interview gehouden met een Psychiater over Hephaistos. Deze Psychiater heeft na het lezen van de interviews en de gesprekken met de auteurs van dit onderzoek zijn bevindingen gedeeld. Deze Psychiater is kolonel-arts Pieter Eland en is verbonden aan de Vincent van Gogh kliniek voor geestelijke gezondheid in Venray. Uit deze interviews zijn weer verschillende thema's naar voren gekomen die hieronder besproken worden.

### INTERACTIE TUSSEN PAARD EN MENS

De Psychiater beschrijft de interactie tussen paard en mens op bijna dezelfde manier als de instructeurs. Het gaat er vooral om dat het paard geen rekening houdt met het feit dat de deelnemer iets minder in zijn of haar vel zit. Hij geeft aan dat het paard niet oordeelt en de deelnemers bewust maakt van het feit hoe zij er zelf in staan en zich positioneren ten opzichte van anderen. Het spiegelen is hier ook weer een belangrijk onderdeel in.

*Psychiater: "En we denken van 'oe' moeten nu misschien maar niks zeggen tegen hun want dan reageert hij verkeerd. Zo'n paard houdt daar geen rekening mee. En ik denk dat dat op die wijze dan zo werkt".*

*Psychiater: "Maar voor mij gaat het nu toch meer over de kwaliteit van leven, maar ook de bewustwording van hoe staat je er zelf in, hoe positioneer jij je ten opzichte van anderen? Daar is dat paard juist heel erg goed in om dat te spiegelen".*

### POSITIEVE ONTWIKKELINGEN VAN DE DEELNEMERS DOOR DE INTERACTIE TUSSEN PAARD EN MENS

Eén van de positieve ontwikkelingen van de deelnemers door de interactie tussen paard en mens is weer het gespiegeld worden. De deelnemers weten dankzij de paarden hoe hun gedrag over komt op anderen. Hier kunnen zij op acteren.

*Psychiater: "Nee, omdat ze een gespiegeld zijn geworden door die paarden, dat ze gewoon weten van hoe hun gedrag ook overkomt op andere".*

De Psychiater spreekt ook over het feit dat er wel degelijk een gezondheidswinst te behalen is voor de deelnemers. Dit heeft niet altijd met de interactie tussen paard en mens te maken maar ook met het gehele plaatje van het project. Wanneer de deelnemers de hele dag met verhoogde stress zitten en waakzaam zijn, is het lekker is om er even uit te zijn en je daarmee te ontspannen. Dit is volgens de Psychiater al veel gezondheidswinst. Ook geeft hij aan dat de betrokkenen van het project Hephaistos goed bezig zijn, en dat er ook gezondheidswinst zichtbaar is.



*Psychiater: "Aan de andere kant kijk als jij de hele dag toch met een hogere stress zit, waakzaam bent, en je bent er lekker heel eventjes uit. En je kan je daarmee toch ontspannen heeft dat natuurlijk ook al heel veel gezondheidswinst".*

*Psychiater: "Die insteek heb ik niet. Ik heb wel het idee als ik het zo lees, en dan vooral bij de deelnemers, want zoals gezegd de instructeurs zijn enthousiast en bevlogen en die denken, en dat denk ik ook wel, dat ze goed bezig zijn, maar dat je toch wel gezondheidswinst ziet".*

Wanneer er gesproken wordt over de langdurige effecten van de interactie tussen paard en mens geeft de psychiater aan dat de deelnemers een bepaalde rust vinden. Deze rust kan eraan bijdragen dat de deelnemers uiteindelijk maatschappelijk veel beter en prettiger kunnen functioneren dan zonder de therapie met paarden. Dat ze uiteindelijk bewust zijn geworden van hun eigen gedrag, waar dit voorheen niet zo was. Dat ze op deze manier dit kunnen meenemen in hun dagelijkse acteren in de samenleving.

*Psychiater: "Heel eventjes terug naar het einde, denk ik van goh wat me opvalt is dat eigenlijk iedereen enthousiast is en in ieder geval ook de veteranen die er mee geholpen worden en dat die toch allemaal een bepaald soort van rust daardoor vinden en uiteindelijk maatschappelijk veel beter en prettiger kunnen functioneren dan zonder die therapie met paarden".*

*Psychiater: "Maar een stukje bewustwording van je eigen gedrag, je eigen uitstraling, denk ik wel dat dat lange termijneffect kan hebben".*

#### MOGELIJKE BEHANDELMETHODE

De Psychiater vindt het op dit moment nog lastig om te zeggen of dit een echte behandelmethode is. Het is voor hem nog een beetje zoeken aangezien dit nog geen evidente behandelvorm is. Daarvoor is er op dit moment nog te weinig onderzoek gedaan. Wel ziet hij verbanden tussen de behandeling die zij doen door middel van inzicht gevende therapie, en de interactie tussen paard en mens. De psychiater geeft aan dat er misschien nog gezegd kan worden dat dit een adjuvante therapie zou kunnen zijn. Een adjuvante therapie is een therapie dat wordt toegevoegd ter ondersteuning van een behandeling.

*Psychiater: "Tenzij dat je je uiteindelijk heel hard kan gaan maken van dat er toch nog op allerlei gebieden heel duidelijk winst behaald kan worden. Dan zou je misschien nog wel kunnen zeggen dat dit nog een soort adjuvante therapie zou kunnen zijn".*

*Psychiater: "Je zou zeggen dat het een soort inzicht gevende therapie is en dan kun je het uiteindelijk natuurlijk ook wel weer behandeling noemen. Want wij geven ook inzicht gevende therapie. Maar het is voor mij ook een beetje zoekende omdat dit gewoon nog geen evidente behandelvorm is".*

#### KRITISCHE NOOT

Aangezien het interview met de psychiater, naast het feit van zijn expertise, ook is gedaan voor de objectiviteit en onafhankelijkheid van dit onderzoek kan een kritische noot niet ontbreken. Deze kritische noot is ook van belang in het verdere onderzoek naar de effecten van de interactie tussen paard en mens. Aangegeven werd dat er drie mensen zijn gestopt met de medicatie sinds ze met de paarden werken. De psychiater vraagt zich af hoeveel bijwerkingen de deelnemers dan hadden van deze medicatie. Wilden deze mensen al niet van de medicatie af vanwege de bijwerkingen.

*Psychiater: "Dan vraag ik mij als psychiater wel af van hoeveel bijwerkingen hadden ze van de medicatie. Want was het al een wens geweest van ik wil eigenlijk die rotzooi niet, dat zeggen ze toch heel vaak dat je er dan lichamelijke bijwerkingen van gaat ervaren. Bijvoorbeeld als je antidepressiva gaat gebruiken en je wordt er dik van of je krijgt disfuncties".*

Ook het feit dat er volgens de Psychiater geen negatieve dingen worden gerapporteerd doet bij hem de vraag opwekken of er wel een negatieve uitkomst kan ontstaan.

*Psychiater:" Ik heb er nog eentje bij, ik denk dat jullie daar wel naar gekeken hebben, maar er worden volgens mij geen negatieve dingen gerapporteerd, er kan ook geen negatieve uitkomst ontstaan. Uit de rapportages van die mensen komen alleen maar positieve dingen naar voren".*

Wanneer het gaat over de vergelijking van de Psychiater en het project Hephaistos geeft de Psychiater aan dat het appels met peren vergelijken is. Dat de deelnemers het labelen als behandeling maar dat het een hele andere insteek is dan dat de psychologen in hun behandeling hebben.

*Psychiater: "En ik dat opzicht denk ik van ja maar je bent nu appels met peren aan het vergelijken. Want we gaan nu de behandeling doen, maar ben je meer bezig met hoe maken we jouw leven zo comfortabel mogelijk. Zij labelen dat natuurlijk ook nog steeds als behandeling want uiteindelijk gaat het wel met ze beter. Maar het is toch een hele andere insteek dan dat wij hebben".*

## HOOFDSTUK VIJF: CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Na verwerking van de resultaten in het onderzoek kan een conclusie worden getrokken welke is afgeleid uit de onderzoek data. Allereerst volgen de antwoorden op de deelvragen. Deze zijn immers opgesteld om een antwoord te kunnen formuleren op de hoofdvraag van het onderzoek. Hieronder staan de deelvragen met daarbij een korte beantwoording.

### **Wat behelst de behandelmethode door middel van omgang met paarden?**

Hieronder volgt een korte beschrijving ter beantwoording van de deelvraag. Een uitvoerige beschrijving van de behandelmethode staat beschreven in hoofdstuk 4 van het onderzoek.

De behandelmethode bestaat uit een trainingssessie op donderdag welke elke week plaatsvindt. De deelnemers komen uit het hele land elke donderdag om een trainingssessie bij te wonen. Voor elke sessie wordt bepaald wat de deelnemers die dag gaan doen. Activiteiten bestaan uit het verzorgen, borstelen, zadelen, menen, paardrijden en freestylen. Iedere trainingssessie wordt gezamenlijk afgesloten met een maaltijd waarbij de deelnemers de mogelijkheid hebben om met lotgenoten te praten. Uit de gesprekken met de deelnemers blijkt dat er een grote behoefte is om te praten met lotgenoten. Maar het accent ligt op het deelnemen aan het programma waar je overigens geen achtergrond met paarden voor hoeft te hebben. Uiteindelijk maakt het paard samen met het onderlinge contact en de begeleiders de trainingssessie tot een succes. De concrete meerwaarde voor PTSS gediagnostiseerde deelnemers is het feit dat een paard spanning overneemt en spiegelt. Middels deze spiegeling krijgen de deelnemers inzicht in eigen houding en gedrag en biedt hen dit rust.

### **Wat zijn ervaringen van veteranen met PTSS naar deze behandelmethode met paarden?**

Hieronder volgt een korte beschrijving ter beantwoording van de deelvraag. Een uitvoerige beschrijving van de ervaringen staat beschreven in hoofdstuk 4 van het onderzoek.

Wat de deelnemers erg waardeerde aan Hephaistos in tegenstelling tot het bezoeken van een psycholoog is dat het paard de deelnemer niets verplicht, terwijl je bij een psycholoog wel moet praten.

Een ander positief aspect van Hephaistos ten opzichte van het bezoeken van een psycholoog is de methode van zelfreflectie. Door deze zelfkennis merken meerdere respondenten ook op lange termijn dat het door Hephaistos beter gaat bij hun thuissituatie. Dit proces staat ook wel bekend als het transfer-proces. De emotionele, cognitieve en handelingsvaardigheden die opgedaan zijn gedurende de interactie met paarden worden overdragen (transfer) naar de interacties met mensen.

Op de vraag: 'omschrijf in een woord het gevoel dat jullie krijgen van de interactie paard en mens' werd er tijdens de focusgroep door de groep collectief geantwoord: rust. Het feit dat de deelnemers elke donderdag in staat zijn om bij Stal Mansour 'de emotionele rugzak' te legen die zij over de week hebben gevuld. Deze factor is te vergelijken met de 'coping' en 'social support' fasen van de Transactional Stress Theory (TST). De interactie paard en mens

heeft namelijk invloed op de mate waarin de deelnemers om kunnen gaan met diverse stressoren. Binnen de TST is het paard de 'social support' omdat die ervoor zorgen dat de deelnemers de stressoren kunnen verwerken (Schwarzer, 2013).

Naast de rust die gecreëerd wordt door een gemakkelijker sociale omgang en het wekelijks kunnen legen van 'de emotionele rugzak', hebben drie van de deelnemers van het project Hephaistos kunnen stoppen met het nemen van medicatie tegen de PTSS-klachten.

### **Wat zijn ervaringen en bevindingen van de begeleiders en psychologen waarbij de veteranen onder behandeling zijn?**

Hieronder volgt een korte beschrijving ter beantwoording van de deelvraag. Een uitvoerige beschrijving van de ervaringen en bevindingen staat beschreven in hoofdstuk 4 van het onderzoek.

Zoals vaker aangegeven in dit onderzoek spiegelt een paard het gedrag van de deelnemer. Ook de instructrices geven aan dat het paard dit doet en dat dit erg belangrijk is bij de training. Ook geven ze aan dat de deelnemers bij het paard even zichzelf kunnen zijn.

Op de vraag wat de instructeurs doen waar de deelnemers wat aan hebben, wordt als eerste benoemd dat door het werken met de paarden, de focus van de PTSS af gaat en ze daar even niet mee bezig zijn. Ook geven ze aan dat paarden eerlijk zijn. De paarden beschamen hun vertrouwen niet. Dit blijkt een erg belangrijke factor te zijn in het project Hephaistos.

Wanneer er wordt gesproken over de langdurige effecten van de interactie tussen paard en mens, wordt er gelijk aangegeven dat ze niet beter gaan worden. Wel kan het project Hephaistos een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van deze mensen. De instructrices geven aan dat de deelnemers beter door de dag heen kunnen dealen en dat ze dingen kunnen die voorheen niet mogelijk waren.

De Psychiater spreekt ook over het feit dat er wel degelijk een gezondheidswinst te behalen is voor de deelnemers. Dit heeft niet altijd met de interactie tussen paard en mens te maken maar ook met het gehele plaatje van het project. Wanneer de deelnemers de hele dag met verhoogde stress zitten en waakzaam zijn, is het lekker om er even uit te zijn en je daarmee te ontspannen. Dit is volgens de Psychiater al veel gezondheidswinst. Ook geeft hij aan dat de betrokkenen van het project Hephaistos goed bezig zijn, en dat er ook gezondheidswinst zichtbaar is.

Wanneer er gesproken wordt over de langdurige effecten van de interactie tussen paard en mens geeft de psychiater aan dat de deelnemers een bepaalde rust vinden. Deze rust kan eraan bijdragen dat de deelnemers uiteindelijk maatschappelijk veel beter en prettiger kunnen functioneren dan zonder de therapie met paarden. Dat ze uiteindelijk bewust zijn geworden van hun eigen gedrag, waar dit voorheen niet zo was. Dat ze op deze manier de ervaringen kunnen meenemen in hun dagelijkse acteren in de samenleving.

**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 inzicht gevende 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.

## DISCUSSIE, REFLECTIE EN AANBEVELINGEN:

DISCUSSIE: KRITISCH REFLECTEREN OP DE RESULTATEN EN BEPERKINGEN VAN HET ONDERZOEK.

Kijkend naar de resultaten van het onderzoek kunnen een aantal opmerkingen worden gemaakt. Allereerst moet bij dit onderzoek rekening worden gehouden met een bias of vertekening van de resultaten. Dit kan in dit onderzoek het geval zijn aangezien de respondenten een vooringenomen mening hebben vanwege hun ervaringen bij Hephaistos en de belangen die ermee gemoeid zijn. Ook het feit dat er volgens de Psychiater geen negatieve dingen worden gerapporteerd doet bij hem de vraag opwekken of er wel een negatieve uitkomst kan ontstaan. De resultaten zijn zeer subjectief te noemen aangezien er gekeken is of überhaupt positieve effecten zich voordoen. De bestuursleden van Hephaistos waren zich bewust van een mogelijke bias en hebben daarop gereageerd dat zij enorm blij zijn dat er een onderzoek heeft plaatsgevonden los van de mogelijke uitkomsten. Positief of negatieve uitkomst, het feit dat onderzoek wordt gedaan naar de training van Hephaistos biedt hen inzicht in of datgene wat zij doen effect heeft of niet werkt. Het zorgt voor verduidelijking en beantwoording van vragen.

In het onderzoek is gebleken dat er drie mensen zijn gestopt met de medicatie sinds ze met de paarden werken. De psychiater heeft daarbij zijn bedenkingen geuit en vraagt zich af hoeveel bijwerkingen de deelnemers dan hadden van deze medicatie. Wilden deze mensen al niet van de medicatie af vanwege de bijwerkingen? In het onderzoek hebben de respondenten geuit dat het stoppen van de medicatie een gevolg is geweest van het werken met paarden. Vervolgonderzoek zal moeten uitwijzen of dit daadwerkelijk de reden is of dat er nog meer achter schuilt.

De relatief korte tijd welke beschikbaar was voor de uitvoering van het onderzoek heeft gezorgd dat keuzes moesten worden gemaakt in de aanpak en te hanteren strategie. In dit geval heeft de factor tijd een beperkende functie gespeeld. Ondanks dit gegeven hebben wij voor ons gevoel het maximale resultaat uit het onderzoek gehaald. Dit komt vooral terug in het feit dat wij naast het verkrijgen van resultaten vanuit de deelnemers ook de ervaringen en bevindingen van de instructeurs en een psychiater hebben kunnen verwerken.

REFLECTIE: REFLECTEREN OP HET EIGEN FUNCTIONEREN ALS ONDERZOEKER EN DE SAMENWERKING.

Als we terugkijken op het gehele proces kunnen we zeggen dat we tevreden mogen zijn met datgene wat we hebben neergezet. Vanaf het begin van het onderzoek hebben we regelmatig contact gezocht met de begeleiders om de juiste strategie te bespreken en de voortgang te communiceren. Daarbij zijn wij steeds voorzien van de nodige feedback waardoor het onderzoek steeds meer vorm kon krijgen. Wij zijn erg blij met de vrijheid en het vertrouwen wat de begeleiders dr. van Baarle en dr. Moelker ons vanaf de start van het

onderzoek hebben gegeven. We zijn vrij gelaten in de aanpak en hebben de mogelijkheid gekregen om het onderzoek naar eigen kennis en ervaring vorm te geven.

Bij de start van het onderzoek waren wij aanvankelijk sceptisch. Dit kwam mede omdat wij verder nog niks van het onderwerp afwisten en weinig raakvlak hebben met de paardenwereld. Desondanks zijn wij met een open houding en blik dit onderzoek ingestapt. Door onze open en leergierige houding hebben wij duidelijk laten zien dat wij de relevantie van het onderzoek serieus namen.

De samenwerking verliep ondanks de samenstelling vanuit verschillende krijgsmachtdelen soepel en goed. Eenieder was zich het gehele proces bewust van zijn taak en verantwoordelijkheid. Zeker na de kennismaking met de deelnemers en ervaringen van die dag is bij ons de intrinsieke motivatie versterkt en heeft dit zijn uitwerking gehad in de goede samenwerking.

#### AANBEVELINGEN

Wellicht de meest voordehand liggende aanbeveling die wij kunnen doen is het uitvoeren van een vervolgstudie. Ons onderzoek is een eerste stap in het creëren van inzichten naar een mogelijke behandelmethode met paarden, maar er zijn nog steeds veel vragen die gesteld kunnen worden. Wij adviseren om bij voorkeur een psychologiestudent een vervolgstudie of eindstudie te laten uitvoeren die eens een keer vooraf metingen gaat doen bij de veteranen om te kijken bij op welke gebieden de verbetering geeft. Grote meerwaarde zou daarbij zitten in de theoretische achtergrondkennis en inzichten waar deze persoon zelf over kan beschikken en die ons vanwege de verschillende aard van onze studie niet eigen zijn. Met deze specifieke vakkennis zal de student mogelijk in staat zijn meer en bredere inzichten te geven van de interactie met paarden.

Bij een vervolgstudie zouden wij adviseren aan de onderzoeker om samen te werken of hulp te vragen aan het veteraneninstituut en/of de MGGD. Deze instanties beschikken vanwege de aard van hun werkzaamheden over specifieke kennis en informatie welke een positieve bijdrage kan leveren aan de strategie, uitvoering en kwaliteit van het onderzoek. Wij hebben in dit onderzoek ingezien dat mogelijke samenwerking met het Veteraneninstituut en/of de MGGD een breder inzicht had kunnen verschaffen in de psychologische wereld van PTSS-behandeling. Desondanks zijn wij erg blij met de vrijheid die wij van onze begeleiders hebben gekregen om dit explorierend onderzoek geheel zelf vorm te kunnen geven.

In een vervolgstudie kan men naast deelnemers van Hephaistos ook niet-deelnemers interviewen om zo beter inzicht te krijgen in de effecten van de training met paarden tussen de beide groepen.

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.

## WOORD VAN DANK

Wij willen de volgende personen danken voor de tijd en moeite die zij hebben genomen om een bijdrage te leveren aan dit onderzoek:

- Deelnemende veteranen Hephaistos.
- Instructeurs Hephaistos.
- Bestuursleden Stichting Hephaistos.
- Begeleidende docenten dr. van Baarle en dr. Moelker.
- Kolonel-arts Eland en collega psychologe.
- Faculteit Militaire Wetenschappen voor het toevertrouwen van dit onderwerp aan ons.



## LITERATUURLIJST

C.R. Duncan, S. C. (2014). Can Praxis: A Model of Equine Assisted Learning (EAL) for PTSD. *Canadian Military Journal*(Vol. 14, No. 2), 64-69.

E.J. Rupia, S. B. (2016). Fight-flight or freeze-hide? Personality and metabolic phenotype mediate physiological defence responses in flatfish. *Journal of Animal Ecology*, 927-937.

Maclean, B. (2011). Equine-assisted therapy. *JRRD*, 9-13.

Schwarzer, R. (2013). *The Role of Stressful Life Events*. Berlin: Ute Schulz.

Selye, H. (1976). Stress in Health and Disease. In H. Selye, *Stress in Health and Disease* (pp. 14-32). Boston: Butterworths.

Selye, H. (1979). *Stress, Cancer and the Mind*. New York: Plenum Press.

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

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

Veteraneninstituut. (2015, februari). Posttraumatische stressstoornis na uitzending [Factsheet]. Geraadpleegd op 7 april 2019, van <https://www.veteraneninstituut.nl/wp-content/uploads/2015/02/FS6-Posttraumatische-stressstoornis-na-uitzending1.pdf>

Verschuren, P., & Doorewaard, H. (2016). *Het ontwerpen van een onderzoek* (2e ed.). Amsterdam, Nederland: Boom.

## BIJLAGE 1 CODEERSHEMA'S

### **Codeerschema instructeurs**

- 1) Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens
- 2) Taken instructeurs
- 3) Beschrijving interactie instructeurs en deelnemers
- 4) Langdurige positieve effecten
- 5) Toegevoegde waarde groepsproces
- 6) Vertrouwde omgeving
- 7) Externe beïnvloeding
- 8) Beschrijving interactie paard en mens

### **Codeerschema deelnemers**

- 9) Externe beïnvloeding
- 10) Andere routine
- 11) Psycholoog of Hephaistos
- 12) Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens
- 13) Interactie paard en mens zorgt voor zelfcontrole, zelfreflectie, focus en rust
- 14) Langdurige positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens
- 15) Vergelijking tussen het omgaan met paarden en met mensen
- 16) Beïnvloeding van paard op stressbeleving
- 17) Beschrijving van de interactie paard en mens
- 18) PTSS-behandelingswijzen
- 19) Toegevoegde waarde van het groepsproces
- 20) Kernuitkomst van Hephaistos

### **Codeerschema kolonel-arts Eland.**

1. Beschrijving interactie paard en mens
2. Beschrijving kenmerken PTSS
3. Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens
4. Aspecten voor eventueel vervolgonderzoek
5. Kritische noot
6. Langdurig positieve effecten
7. Mogelijke behandelmethode
8. Gezondheidswinst

1. Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens

**PG 1:** Respondent 1: Door ze te laten werken met die paarden, komen ze in het hier en nu. En gaat de focus van de PTSS af en zijn ze daar even niet mee bezig.

**PG 2:** Respondent 1: Doordat de paarden hun vertrouwen niet beschamen, durven hun zich open te stellen. Dat is wat er gebeurd. Het is allemaal non-verbaal.

**PG 3:** Respondent 2: En als het paardje hun vertrouwen geeft, dan durven ze ook weer. Dan zijn ze er zo overheen.

**PG 4:** Respondent 1: En hij legt zijn hand op haar schouder en die man die breekt. Hij heeft daar drie kwartier staan huilen. Ik word er nu nog emotioneel van zo gaaf was dat eigenlijk. En had die man nou ergens geen last meer van? Nou nee. Maar er kwam wel een hele molensteen uit zijn nek.

**PG 4:** Respondent 2: Dus oké ze loopt naar binnen met zo'n gezicht. Maar met dat ze met Texas (paard) bezig is, zie je haar gezicht opklaren en ze gaat helemaal in haar coconnetje. En met Texas heel serieus aan het werk. En toen we teruggingen zegt ze: "Nou het was toch wel even lekker".

**PG 5:** Respondent 1: En dan komt hij terug en dan zeg ik: "Nou hoe is het...?". "Ja wel goed juffie". En dan is het klaar. Maar dat is de kracht van de paarden, dat is niet onze kracht. Dat doen die beesten met ze. En dan gaan ze helemaal lichtvoetig naar huis. Met een molensteen in zijn nek komt hij aan.

**PG 6:** Interviewer 4: Vooral toen ik vanochtend met ... aan het praten was. Zij zei ook concreet: "Het neemt een stuk spanning van mij over zo'n paard".

<p>2. Taken instructeurs</p>	<p><b>PG 1:</b> Respondent 1: basic moeten mensen leren paardrijden anders kun je niet met een paard omgaan, dus dat is nodig. En doordat ze dat leren, gaan ze met die paarden bezig en gaat de focus van de PTSS af.</p> <p><b>PG 1:</b> Respondent 1: Want je moet hier echt wel People-skills hebben want anders moet je hier niet werken. Dus paarden taal lezen en mensen taal lezen. Dus dat is wat ik doe.</p> <p><b>PG 3:</b> Om een voorbeeld te noemen, de brandweermannen die de cellenbrand op Schiphol meegemaakt hebben die hebben wij hier drie dagen gehad. Met een Psychiater en met iemand van de ziekte wet en iemand van de herintegratie. Volledig getraumatiseerd tea, in alle soorten en maten. Die hebben we hier drie dagen bij de paarden gehad en het is gewoon fantastisch om dat te mogen doen.</p>
<p>3. Beschrijving interactie instructeurs en deelnemers</p>	<p><b>PG 1:</b> Respondent 1: En ik heb toch al vijftien jaar veel coaching 's projecten, hoe moet je noemen, zelfreflectie, spiegelen, teambuilding van heel serieus naar heel luchtig. Ik heb daar geen opleiding voor, ik ben gewoon...</p> <p><b>PG 2:</b> Respondent 1: Nou waar bij anderen een hart zit, zit bij mij geen steen. We hebben hier ook wel met z'n allen staan janken en dan sta ik ook net zo hard mee te slobberen. En dan zeg ik ook altijd: 'ja lost het wat op'? Nou nee, maar het lucht op, het geeft lucht.</p> <p><b>PG 2:</b> Respondent 1: Doe gewoon je ding, als je boos bent ben je boos, wil je janken wil je janken en als je iemand vast wilt pakken dan pak je hem maar vast. Ik vind dat niet erg, ik kan heel goed mijn airbag uitzetten.</p> <p><b>PG 3:</b> Respondent 2: Maar soms hebben ze ook hele gesprekken met je, en dan zeuren wij er niet over door. Ze zijn het kwijt.</p> <p><b>PG 3:</b> Respondent 1: Uit Limburg, uit Den Haag, ze komen overal vandaan. En dan zeg ik maar daar heb je ook stallen met paarden. Maar dat is natuurlijk wel een compliment voor ons want dan zeggen ze: 'Maar daar heb je geen (respondent 1) en daar heb je geen (respondent 2).</p>

	<p><b>PG 3:</b> Respondent 1: Om een klein stukje van iemand zijn dag of week of... Als ik hun hoor zeggen: "hé juf maandag dacht ik al het is al bijna donderdag".</p> <p><b>PG 6:</b> Respondent 1: ... hoorde laatst sirenes. En hij zat zo, ik zeg: "We gaan rustig ademen in je buik". Hij zei later: "Juf ik hoorde op een gegeven moment alleen maar jouw stem". Nou dan probeer je ze met die ontspanningsoefeningen er doorheen te lullen.</p>
<p>4. Langdurige positieve effecten</p>	<p><b>PG 3:</b> Respondent 1: Ze worden niet beter, PTSS gaat niet over. Maar ze kunnen wel beter door de dag heen dealen. ... kon eerder niet alleen naar een winkel en die kan nu wel alleen naar een winkel.</p> <p><b>PG 3:</b> Respondent 1: Ze hebben allemaal moeite met reizen. Maar de meesten lukt het toch echt om hier zelf te komen.</p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 1: Bijvoorbeeld één van die politiemensen, die heeft een heel zwaar trauma mee gemaakt met de beredenen, met de paarden. Die stond hoo (schrik) in de buurt van een paard en die rijdt nu rondjes hier.</p>
<p>5. Toegevoegde waarde groepsproces</p>	<p><b>PG 2:</b> Respondent 1: En wat ze ook delen, en vaak ook wel missen in relaties met familie en vrienden, 'ja je bent nu onderhand al een jaar thuis. Is het nu niet een keer over?'</p> <p><b>PG 3:</b> Respondent 1: En met lotgenoten want die snaaien waar jij het over hebt. Ik weet niet wat het is om met PTSS te leven, godzijdank. Maar dat snappen zij van elkaar wel. En dan hebben zij ook best een beetje dat buddy-gevoel.</p>
<p>6. Vertrouwde omgeving</p>	<p><b>PG 2:</b> Respondent 1: Wat je wel steeds meer ziet is dat het nu ook hun vertrouwde veilige omgeving is geworden waar ze niet veroordeeld worden en waar ze niet met de nek aangekeken worden en niet worden afgewezen. Want dat is waar ze constant tegenaan lopen.</p> <p><b>PG 2:</b> Respondent 1: Ik kan hier mijzelf zijn, ik kan hier een keer een kut dag hebben. En dat is</p>

	<p><i>dan niet meteen: oehoehoeh weet je wel.</i></p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 1: <i>Ja, het niet veroordeeld worden en het gerespecteerd worden ook. Geen verwachtingspatroon en niemand moet iets van je.</i></p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 2: <i>Doordat ze hier hun eigen kunnen zijn gooien ze het er ook uit.</i></p> <p><b>PG 6:</b> Respondent 1: <i>Toen ze ook de veteranen dag hadden, dat ze ook gedemonstreerd hadden van wat doen we hier nou. Toen zag je ook oude veteranen met deze veteranen, die dan gingen mengen op het terras en in gesprek gaan.</i></p>
7. Externe beïnvloeding	<p><b>PG 3:</b> Respondent 2: <i>En dan heeft ze ook wel haar momenten hoor, als ze dan ergens getriggerd wordt. Dan komt er bijvoorbeeld een helikopter over en dan kan ze in één keer gaan zitten janken.</i></p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 1: <i>Die ging helemaal uit zijn panty toen een politiewagen met toeters en bellen op de vijftig ging hier want dat hoor je in de rijbaan. Je zag hem verschieten toen hij de sirenes hoorde.</i></p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 2: <i>Je hoeft maar een helikopter over horen komen. En dan denk ik je bent zo ontspannen bezig, en dan heb ik het nog helemaal niet gehoord en zitten ze al pff op het paard.</i></p>
8. Beschrijving interactie paard en mens	<p><b>PG 1:</b> Respondent 1: <i>En omdat paarden spiegelen, laten ze ook zien hoe je je voelt. Als jij je openstelt naar een mens, dan kan daar, ik zal niet meteen negatief zijn, gebruik van gemaakt worden. Er kan ook misbruik van gemaakt worden en dat zal een paard niet doen. Dus bij een paard kun je echt jezelf even zijn of je nou blij bent of niet.</i></p>

<p><b>1. Externe beïnvloeding</b></p>	<p><b>PG 1:</b> 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.</p> <p><b>PG 3:</b> 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.</p>
<p><b>2. Andere routine</b></p>	<p><b>PG 1:</b> 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.</p> <p><b>PG 1:</b> Respondent 2: Vandaag moesten we omrijden omdat er een afsluiting speelt allemaal mee.</p> <p><b>PG 5:</b> 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.</p>
<p><b>3. Psycholoog of Hephaistos</b></p>	<p><b>PG 1:</b> 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.</p> <p>Respondent 2: Had ik naar een psycholoog gemoeten was het nu slechter geweest.</p>

	<p><b>PG 2:</b> 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.</p> <p><b>PG 2:</b> 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...</p> <p><b>PG 5:</b> 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.</p> <p><b>PG 6:</b> 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.</p>
<p><b>4. Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens</b></p>	<p><b>PG 2:</b> 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.</p> <p><b>PG 5:</b> Respondent 6: En aan het begin van de week dan heb je weer tenminste vaak dat er</p>



	<p>bepaalde dingen toch weer gaan triggeren en triggeren en dan kom je donderdag en dan laat je het weer los allemaal.</p>
<p><b>5. Interactie paard en mens zorgt voor zelfcontrole, zelfreflectie, focus en rust</b></p>	<p><b>PG 2:</b> Interviewer 1: <i>dus eigenlijk zorgt het paard ervoor dat je eigenlijk jezelf wel onder controle moet houden?</i>  Respondent 2: <i>Ja, maar ook kan houden omdat ze me helpen.</i>  Interviewer 3: <i>Dus je spiegelt jezelf aan het paard?</i>  Respondent 2: <i>Ja.</i></p> <p><b>PG 2:</b> Respondent 1: <i>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></p> <p><b>PG 2:</b> Interviewer 3: <i>Dus als we het hebben over effecten van de training dan is het dus voor jou dat je een stuk gefocust bent?</i>  Respondent 4: <i>Je moet wel. (Rest van groep reageert met JA). Het wil niet altijd lukken.</i>  Respondent 1: <i>Maar het gaat wel altijd gepaard met een stuk ontspanning.</i>  Respondent 4: <i>Jazeker (ontspanning).</i></p> <p><b>PG 2:</b> Respondent 1: <i>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></p> <p><b>PG 3:</b> Respondent 2: <i>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.</i></p> <p><b>PG 4:</b> Respondent 5: <i>Ja het is met de interactie met het paard ook. Als je spanning hoog zit reageert het paard anders, en met je sociale</i></p>

	<p><i>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.</i></p> <p><b>PG 5:</b> <i>Interviewer 1: Dus eigenlijk als ik het goed begrijp is het paard een soort middel van zelfreflectie?</i>  <i>Groep: Jazeker, absoluut, het is gewoon een soort spiegel.</i>  <i>Respondent 7: Het paard houdt jou gewoon een spiegel voor.</i></p> <p><b>PG 6:</b> <i>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.</i></p> <p><b>PG 8:</b> <i>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.</i></p> <p><b>PG 8:</b> <i>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.</i></p>
<p><b>6. Langdurige positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens</b></p>	<p><b>PG 3:</b> <i>Respondent 1: Nee je komt zelfs wat makkelijker door de slechte stukken heen. Omdat je gewoon een onderbreking hebt door hierheen</i></p>

*(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 socialer bent geworden? (Respondent 4 antwoord met Ja).*

**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?*

**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.*

*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.*

**PG 7:** *Respondent 6: Dat ik rustiger ben. Dat ik*

	<p><i>rustiger ben geworden.</i>  <i>Respondent 7: Ik ben minder opvliegend</i></p> <p><b>PG 7:</b> <i>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></p>
<p><b>7. Vergelijking tussen het omgaan met paarden en met mensen</b></p>	<p><b>PG 4:</b> <i>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></p> <p><b>PG 4:</b> <i>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.</i></p> <p><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></p> <p><b>PG 4:</b> <i>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></p> <p><b>PG 4:</b> <i>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></p> <p><b>PG 5:</b> <i>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></p>

<p><b>8. Beïnvloeding van paard op stressbeleving</b></p>	<p><b>PG 5:</b> 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.</p>
<p><b>9. Beschrijving van de interactie paard en mens</b></p>	<p><b>PG 6:</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p><b>10. PTSS-behandelingswijzen</b></p>	<p><b>PG 7:</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

	<p><i>medicatie, van de medicijnen.</i></p> <p><b>PG 7:</b> Interviewer 1: <i>Dus jullie zien Hephaistos wel echt als een behandelingswijze voor jullie klachten?</i></p> <p><i>Respondent 4: Zeker!</i></p> <p><i>Respondent 6: Zeker weten.</i></p> <p><i>Respondent 4: Ik wel in ieder geval.</i></p> <p><i>Respondent 7: Sinds dat ik dit doe heb ik kunnen stoppen met mijn medicatie.</i></p> <p><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></p>
<p><b>11. Toegevoegde waarde van het groepsproces</b></p>	<p><b>PG 8:</b> <i>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></p>
<p><b>12. Kernuitkomst van Hephaistos</b></p>	<p><b>PG 9:</b> <i>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></p> <p><i>Groep: Rust.</i></p> <p><i>Respondent 2: Rust. Je hoeft elkaar niks uit te leggen. En het paard geeft je gewoon rust, een stukje vertrouwen.</i></p> <p><i>Groep: Ontspanning.</i></p> <p><i>Respondent 3: En een goeie afleiding.</i></p> <p><i>Interviewer 3: Rust en afleiding?</i></p> <p><i>Respondent 5: En de acceptatie te leren. Het heeft geen zin om te vechten.</i></p>

<p>1. Beschrijving interactie paard en mens</p>	<p><b>PG 1: Psychiater:</b> En we denken van 'oe' moeten nu misschien maar niks zeggen tegen hun want dan reageert hij verkeerd. Zo'n paard houdt daar geen rekening mee. En ik denk dat dat op die wijze dan zo werkt.</p> <p><b>PG 1: Psychiater:</b> Terwijl een paard veel meer onbeoordeelde het contact aan gaat en keer op keer hetzelfde reageert. Met wie je een nieuwe start maakt.</p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> Maar voor mij gaat het nu toch meer over de kwaliteit van leven, maar ook de bewustwording van hoe sta je er zelf in, hoe positioneer jij je ten opzichte van anderen? Daar is dat paard juist heel erg goed in om dat te spiegelen.</p> <p><b>PG 6: Psychiater:</b> En als er dan de spiegeling van die paarden uitkomt van hey maar zo zit je erbij. Want wij als mensen gaan meteen van oh we doen maar niks. En dat gaan die buddy's dan waarschijnlijk maar ook doen. Maar zo'n paard interesseert dat niet, die reageert daar wel op.</p>
<p>2. Beschrijving kenmerken PTSS</p>	<p><b>PG 1: Psychiater:</b> Het is vaak wel zo van die mensen hebben een verhoogde prikkelbaarheid, verhoogde waakzaamheid. En dat is voor hun een soort basis leven. Maar die is vele malen hoger dan die van ons.</p> <p><b>PG 2: Psychiater:</b> Nou ja dat kan natuurlijk wel, want ze zijn uiteindelijk zelfbewust geworden van hun eigen gedrag. Wat voorheen natuurlijk een soort onbewuste gedrag was.</p>
<p>3. Positieve effecten t.o.v. interactie paard en mens</p>	<p><b>PG 2: Psychiater:</b> Nee, omdat ze een gespiegeld zijn geworden door die paarden, dat ze gewoon weten van hoe hun gedrag ook overkomt op andere.</p>
<p>4. Aspecten voor eventueel vervolgonderzoek</p>	<p><b>PG 1: Psychiater:</b> Maar het zou wel een parameter kunnen zijn of daar minder medicatie bij nodig is. En dan zou het eigenlijk nog wel zinvol zijn om te kijken van is het nou rustgevendende medicatie is of dat het ook andere medicatie is.</p> <p><b>PG 1: Psychiater:</b> Wanneer wij onderzoek gaan</p>

	<p>doen naar PTSS dan hebben we de CAPS, clinician- administered PTSS scale. Dat is een gestructureerde vragenlijst. Daar komen alle onderwerpen van PTSS naar voren en daar kun je een score aangeven. En uiteindelijk als je de patiënt gaat behandelen wil je dat die score lager is. En dan kun je duidelijk zeggen van oké interventie van zoveel weken zorgt voor duidelijke verlaging.</p> <p><b>PG 3: Psychiater:</b> Dat ze juist ook niet willen praten over hun trauma's omdat dat herbeleving kan gaan oproepen. Dus daar had ik zo iets van het niet alleen het stukje niet vertrouwen maar een stukje herbeleving, en dat staat gewoon als één van de criteria van dsm5.</p> <p><b>PG 6: Psychiater:</b> Maar ik zou toch wat langer onderzoek willen doen en om te kijken of er mensen zijn die er weinig baat bij hebben en kijken of dat misschien ook afhankelijk is van hun persoonlijkheid. Want ik kan me ook voorstellen dat je in ieder geval iets moet hebben met paarden.</p> <p><b>PG 6: Psychiater:</b> Je wilt eigenlijk wel iets meer gedegen onderzoek. Je zou eigenlijk hier een psychologie student of iets dergelijks op willen zetten die eigenlijk ook een soort eindschrijftie moet maken die eens een keer vooraf metingen gaat doen bij de veteranen om te kijken bij op welke gebieden geeft het echt verbetering.</p>
5. Kritische noot	<p><b>PG 1: Psychiater:</b> Dan vraag ik mij als psychiater wel af van hoeveel bijwerkingen hadden ze van de medicatie. Want was het al een wens geweest van ik wil eigenlijk die rotzooi niet, dat zeggen ze toch heel vaak dat je er dan lichamelijke bijwerkingen van gaat ervaren. Bijvoorbeeld als je antidepressiva gaat gebruiken en je wordt er dik van of je krijgt disfuncties.</p> <p><b>PG 3: Psychiater:</b> Ik heb er nog eentje bij, ik denk dat jullie daar wel naar gekeken hebben, maar er worden volgens mij geen negatieve dingen gerapporteerd, er kan ook geen negatieve uitkomst ontstaan. Uit de rapportages van die mensen komen alleen maar positieve dingen naar voren.</p>



	<p><b>PG 3: Psychiater:</b> <i>Uhm. Even kijken; moeilijk vinden om over stressvolle ervaringen te praten omdat ze mensen daarmee niet vertrouwen. Daar heb ik opgeschreven: is dit de enige reden? Of vermijden ze het praten over hun trauma, over hun klachten, omdat ze dat natuurlijk herinnerd aan hun traumatische ervaring.</i></p> <p><b>PG 4: Psychiater:</b> <i>En ik dat opzicht denk ik van ja maar je bent nu appels met peren aan het vergelijken. Want we gaan nu de behandeling doen, maar ben je meer bezig met hoe maken we jouw leven zo comfortabel mogelijk. Zij labelen dat natuurlijk ook nog steeds als behandeling want uiteindelijk gaat het wel met ze beter. Maar het is toch een hele andere insteek dan dat wij hebben.</i></p>
6. Langdurige positieve effecten	<p><b>PG 1: Psychiater:</b> <i>Heel eventjes terug naar het einde, denk ik van goh wat me opvalt is dat eigenlijk iedereen enthousiast is en in ieder geval ook de veteranen die er mee geholpen worden en dat die toch allemaal een bepaald soort van rust daardoor vinden en uiteindelijk maatschappelijk veel beter en prettiger kunnen functioneren dan zonder die therapie met paarden.</i></p> <p><b>PG 2: Interviewer 3:</b> <i>Maar ook dat de meesten zeiden van mijn partner geeft ook aan dat ik veel rustiger ben geworden en dat ik mij gewoon weer wat normaler gedraag.</i></p> <p><b>PG 2: Psychiater:</b> <i>Nou ja dat kan natuurlijk wel, want ze zijn uiteindelijk zelfbewust geworden van hun eigen gedrag. Wat voorheen natuurlijk een soort onbewuste gedrag was.</i></p> <p><b>PG 3: Psychiater:</b> <i>Maar een stukje bewustwording van je eigen gedrag, je eigen uitstraling, denk ik wel dat dat lange termijneffect kan hebben.</i></p>
7. Mogelijke behandelmethode	<p><b>PG 4: Psychiater:</b> <i>Ja maar dan komt er wat ik altijd maar noem een soort handicap model,</i></p>

	<p><i>van dan moet je maar met je handicap leren omgaan. En daarin kan dan natuurlijk een veteraan een hulphond of zo'n training met paarden een uitkomst bieden.</i></p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> <i>Tenzij dat je je uiteindelijk heel hard kan gaan maken van dat dit toch nog op allerlei gebieden heel duidelijk winst behaald kan worden. Dan zou je misschien nog wel kunnen zeggen dat dit nog een soort adjuvante therapie zou kunnen zijn.</i></p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> <i>Je zou zeggen dat het een soort inzicht gevende therapie is en dan kun je het uiteindelijk natuurlijk ook wel weer behandeling noemen. Want wij geven ook inzicht gevende therapie. Maar het is voor mij ook een beetje zoekende omdat dit gewoon nog geen evidente behandelvorm is.</i></p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> <i>Maar dan toch blijkbaar daar mee toch weer een soort zinvolle besteding kunnen vinden.</i></p> <p><b>PG 6: Psychiater:</b> <i>Maar dat is het ook, dan wordt het een soort buddy-systeem ondertussen. Dan krijg je natuurlijk nog hele andere parallel-processen. Zo van het is de paarden maar we komen ook weer met elkaar.</i></p>
8. Gezondheidswinst	<p><b>PG 2: Psychiater:</b> <i>Aan de andere kant kijk als jij de hele dag toch met een hogere stress zit, waakzaam bent, en je bent er lekker heel eventjes uit. En je kan je daarmee toch ontspannen heeft dat natuurlijk ook al heel veel gezondheidswinst.</i></p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> <i>Die insteek heb ik niet. Ik heb wel het idee als ik het zo lees, en dan vooral bij de deelnemers, want zoals gezegd de instructeurs zijn enthousiast en bevlogen en die denken, en dat denk ik ook wel, dat ze goed bezig zijn, maar dat je toch wel gezondheidswinst ziet.</i></p> <p><b>PG 5: Psychiater:</b> <i>Maarja dat is al wel winst natuurlijk als je één individu zo ver zou kunnen krijgen.</i></p>

--	--

## BIJLAGE 2 INTERVIEWS

### TRANSCRIPT BESTUUR HEPHAISTOS

#### **Geïnterviewde:**

In 2012 hadden we de tocht in Oirschot, of nee Amersfoort, en de stichting MPTTP was een nevenstichting van de militaire prestatietocht, of nee de militaire rijvereniging te paard. Dat is een landelijke organisatie. En tijdens die vergadering waar wij als gast bij waren, vroeg een van de bestuursleden van MRV, generaal De Jong; "Kunnen wij iets betekenen voor

gehandicapte mensen?“. En daar zaten we met zo’n 20 man en ik moet eerlijk zeggen; niemand zei wat, niemand. En toen heb ik in, niet uit pure hufferigheid, zoals dat op de academie heette, maar gewoon het idee; het is toch belachelijk dat wij niet iets doen, want defensie doet ook iets voor ons. Wij mogen gebruik maken van de gebouwen, we krijgen een beetje subsidie. Waarom doen wij niet iets terug. Nou en toen hebben wij erover nagedacht, hoe gaan we dat doen. En toen dachten we om met name lichamelijk gehandicapte militairen te laten deelnemen aan een tocht, op de koets. En wij hebben een groot defilé gehouden toen in Oirschot en daar zaten zij ook op. Toen hadden we 20 mensen, met familieleden. Als je een lichamelijke handicap hebt, en ik kom uit een vereniging waar veel gehandicapten zaten, dan lijdt het gezin ook. Zoals we ook wel zeggen; als je kanker hebt, dan heeft de hele familie kanker. En zo is dat hier ook. En dat liep hartstikke goed, echt waar. Ze hadden een standje en dit soort dingen. En ik had 3000 euro subsidie gekregen van twee bedrijven. Daarvan konden we het allemaal organiseren, ware het niet dat aan het einde van de happening bleek dat er enorme ruzie was ontstaan tussen de ‘wounded warriors’ en de ‘gewonde gevechtssoldaten’. Ik wist niet eens dat die twee clubs bestonden. De een had in juni voor de koning voorop mogen lopen op de veteranenmars en de ander had geen standje en zo ging het maar door, met als gevolg dat de sponsors zeiden; mijn club heeft niet de aandacht gehad die het nodig had, dus ik trek mijn geld in. En toen stonden we dus met nul komma nul. Toen dachten we het is einde van het verhaal, het was echt een interne ruzie waar wij gewoon niks van wisten. En toen zijn we toch doorgegaan in Schaarsbergen en toen ging het weer beter, ware het niet en ik ga heel snel door de dingen heen, dat de mensen die dus deelnamen aan een tocht, zeiden van goh, nou het is afgelopen. En toen vielen ze dus in een gat. Ik dacht na een dag meedoen val je toch niet in een gat. Er deden ook lichamelijk gehandicapten mee, en hoe deden die mee? We lieten alle mensen meerijden op het paard die dat konden, we lieten mensen meerijden met familie op de koets en we lieten mensen meegaan met de TPA’s oftewel de Tactical Pack Animals, de muilezels en dit soort dingen, en dan liepen ze dus zo’n 40 kilometer. En toen zijn we verder gaan denken en toen is Vic langsgekomen en toen hebben we gevraagd, hoe kunnen we iets gaan doen? We moeten geld hebben daarvoor. Zo’n opleiding zoals hier die nu gegeven wordt, kost 15.000 euro per jaar. We hebben dat gedaan via de BNMO, we hebben gedaan via de Pasmaanstichting en we hebben het gedaan via de stichting Karel Doormanfonds.

**Interviewer 1:**

15.000 euro, is dat voor de hele groep?

**Geïnterviewde:**

Yes, alles. Ik zal straks vertellen wat dat inhoudt, dat is echt alles en dan houden we nog een beetje over ook hoor, maar dat heb je nodig voor een paar dingen. De Pasmaanstichting is iets van een makelaar/slager geloof ik uit Steenwijk en die is gaan scheiden, die heeft zijn hele familie onterfd en die heeft het geld dat hij verdient aan de stichting gegeven. Daar zit ook een gehandicapten manege bij en dat soort dingen. Het nadeel van dit soort organisaties is; die doen dat maar één of twee keer. Eigenlijk één keer. Dat zit in de statuten. Ze hebben nu vier keer ons al geholpen, maar ik denk dat het nu echt afgelopen is. Hetzelfde

geldt voor het Karel Doormanfonds, 12 miljoen hebben ze ter beschikking, maar wij komen echt niet meer aan de pot, ze hebben nog één keer wat gegeven. De BNMO is een goede organisatie, maar valt onder het VF-fonds en het VF-fonds voelt niets voor veteranen, we hebben echt op onze knieën gelegen en de voorzitter van de raad van bestuur, een jurist, zei van nou, waar praten jullie over, dat doe ik wel even, tussen neus en lippen geef ik dat geld, nou dus niet he. We zijn op onze knieën geweest met ons drietjes met een grote briefing bij de IGK, van kun je ons een klein beetje helpen? Nou we kregen zes koekjes, drie koppen koffie en de mededeling dat hij alleen maar zijn chauffeur en zijn directe adjudant kon commanderen en toen stonden we buiten. En wij konden dus niet verder, wij merkten gewoon dat de impact die wij hier hadden met deze mensen, dat werd steeds moeilijker. Want wij konden de mensen niet meer beloven dat zij door konden gaan na september, nu zitten we weer tot dit jaar helemaal gevuld of januari zelfs. Maar dat kon niet meer en dat geeft veel onrust. Wij zochten dus iets waarin wij onze zaak beter konden verkopen, we hebben alles afgelopen. We zijn bij de politie geweest, die ons echt de deur gewezen heeft. We hebben de generaal Paul Ducheine...

**Geïnterviewde 2:**

Je krijgt dat projectmatig geld gegeven wordt. Voor projecten zeggen ze dat is leuk maar wilt het effect hebben, dan moet men ook zien dat het effect heeft, dus dan moet het eigenlijk wetenschappelijke onderbouwing hebben en zolang er geen wetenschappelijke onderbouwing is, is er geen geld. Zolang er geen geld is, is er geen wetenschappelijke onderbouwing. En toen zijn we onder andere dus, en dat noemt John op, bij de inspecteur geweest, in de hoop dat hij, want omdat hij wel beschermheer wil zijn voor de stichting hulphond om dat onderzoek te doen, omdat PTSS'ers veel verder is uitgediept en laten we zeggen dat de man die dat regelt, wat betere connecties schijnt te hebben.

**Geïnterviewde 1:**

Dat is Peter van Uhm.

**Geïnterviewde 2:**

Maar we lopen dus aan alle kanten klem tussen ofwel geld ofwel project. Nou zolang er geen onderbouwing is, krijg je geen geld. Zolang er geen geld is, kun je niet gaan onderbouwen. En dat is de reden. Twee keer hebben we dat aangekaart, de eerste keer op de KMA, kregen we van de directeur van de NLDA, Nico Geerts, te horen dat het niet paste in de opleiding. Toen zijn we naar de adviseur geweest van de Sint-Joris, Jurg Nol, die zei er moeten toch mogelijkheden zijn bij de MTTP en toen zijn we daarnaar teruggegaan. En zodoende zijn we uiteindelijk binnen de. Nou goed.

**Geïnterviewde 1:**

Je ziet het belang ervan want het is erop of eronder, heel simpel. Twee dingen komt uit jullie verhaal dadelijk, hoop ik. Of het is positief, of het is negatief. Maar beiden is goed. Als wij bezig zijn met dingen die niet goed zijn en die geen toekomst hebben, moeten we daar vooral niet mee verder gaan. Is het positief, dan hopen wij, als dus die generaal Ducheine, die wou bij de politie hard gaan rommelen bij ons, maar dat lukte niet, maar nu gaan we dan samen met Interviewer 1 Tuinman, die ook sympathiseert met deze zaak, proberen we dan

óf bij de BNMO bij defensie, óf bij echt defensie, óf bij de politie of bij de zorgverzekeraar, geld te krijgen, continuïteit. En het uitvloeisel, als men het accepteert waar wij mee bezig zijn, is de bedoeling dat we buiten deze manege ook in een ander land, want er komen ook mensen uit Oud-Beierland. Je kunt net zo goed in de politiemanege in Den Haag, kun je een keer per week een uur, of je kunt bij de Gele Rijders of je kunt dat waar dan ook doen. Het is niet de bedoeling dat wij hier een soort ere-project voor onszelf, voor ons drieën van maken, want het zou het mooiste zijn als wij dadelijk achterover kunnen hangen en zeggen van jongens het loopt en wij houden ons een beetje bezig met een themadag en dit soort geneuzel aan de zijlijn. Maar dat die mensen structuur krijgen, dat is iets wat hard nodig is. En waar praten we dus over, over lichamelijk gehandicapten, maar dat is het minste probleem, die doen mee aan de MPTTP of niet. Maar ze kunnen ook dadelijk hier komen, maar die hebben we nog niet, en dat zijn PTSS'ers en wie zijn dat? Dat zijn geüniformeerden. Dat is al een groot probleem, want voor defensie is een politiemans, die telt niet mee. Maar voor ons is dat wel zo. De MPTTP had altijd ook politiemensen bij zich en waarom zouden we dat ook niet kunnen terug doen in project Hephaistos. Dus bij ons geldt dat wel. Nou dus zo zijn we ontstaan en nu willen we dus, we hebben aangevraagd een stichting te maken, los van de stichting Militaire Prestatietoesticht ter Paard, omdat wij het landelijk willen uitrollen als dat kan tegen die tijd, en dan dus nogmaals structuur daaraan geven. Nou we zijn er heel intensief mee bezig om onszelf te behuilen, we hebben ongelofelijk veel muren gelopen, niet voor mensen die zeggen, jongens het is allemaal mooi wat jullie doen, maar wij doen niet mee. Maar wij lopen tegen muren aan van mensen die zeggen: "prachtig! Ik regel het voor jou!" En dat zijn hoge functionarissen en uiteindelijk hoor je helemaal niks. Dat kan toch niet. Ik heb liever dat je gewoon zegt: Jongens het kan niet, we zijn verkeerd bezig, dit wordt nooit wat. Dan dat je zegt van super en er gebeurt niks. En dat is niet alleen voor ons maar ook voor de PTSS'ers. Dan zeggen van: Waar praat je toch over? Daar zet ik nog niet eens een handtekening voor. En plein public roept die voorzitter van het FV-fonds, van de raad van bestuur met alle andere generaals, van jullie regelen het toch niet, dat weet ik toch wel. Ik krijg het niet voor elkaar. En dat is voor ons dodelijk en dat hopen we van jullie ook niet. Open kaart spelen, dat is een van de dingen. Vic, aan jou het woord.

(Deel 2)

**Geïnterviewde 3:**

Ik weet niet of jullie het al gezien hebben, maar ik had al een notitie gemaakt en die heb ik aan René Moelker en Jurg Nol gegeven, waarin eigenlijk de stand van zaken is beschreven ten aanzien van het project, waarin alles wat net gezegd is, compact verwoord is.

**Interviewer 1:**

Wij hebben een presentatie gekregen, in een map.

**Geïnterviewde 3:**

Dat is deze.

**Interviewer 1:**

Ja, correct. En die hebben we allemaal doorgenomen.

**Geïnterviewde 3:**

En deze hebben jullie niet gehad?

**Interviewer 1:**

Die hebben wij niet gehad.

**Geïnterviewde 3:**

Die mag je zo meenemen. Dat was voor ons een.. waar staan we. Dat geeft heel duidelijk weer van, het is voor ons nu of nooit. Als wij niet aan de goede onderbouwing komen om dat project ook in den brede ook goed te kunnen verkopen, van kijk dit is wat het oplevert, want dat is altijd; maar ja vertel nou eens, hoe is het nou zo goed geweest. Ik kan wel aan individuen vertellen, een van die mannen die in Limburg woont, die elke week met een taxi of met DVVO hiernaartoe wordt gebracht, want die is zo slim geweest om iemand te vinden die zegt: dat is goed. Daarmee kom je er natuurlijk niet. Je moet dus breder kunnen aangeven wat dat effect is en we hebben een ander, die is deel van een project begeleid wonen vanwege zijn PTSS. En hij zegt praat met mijn begeleider, die kan honderduit vertellen hoe goed het voor hem is. Maar ja dat zijn individuen en met dat soort meningen en onze eigen waarnemingen, kom je er gewoon niet. Dus je moet echt, wat jullie hopelijk gaan doen, is inventariseren wat de effecten kunnen zijn, wat we tot nu toe al gemeten hebben en wat misschien in de toekomst nog belangrijk is om te gaan doen. Zo zijn er bij het begin van het project, want dat is veel langzamer gegaan dan wij zelf willen toegeven. Want het begon met een clinic in Marcroix in Amersfoort en daar kwam dan een paardenfluisteraar, de adjudant b.d. Paul Bul, maar die wilde dat professioneel, ook een veteraan. Maar daar kom je dus in een sector terecht waar het meer gaat om een business op te zetten. Die willen natuurlijk allemaal mensen hebben, maar daar zit een enorm belang bij voor de persoon in kwestie. Om een voorbeeld te geven, toen wij bij BNMO pleitten dat geld voor ons idee te fourneren, toen bleek dat er in het programma van BNMO, bij de basis, dat ze daar een tweedaagse clinic voor interactief omgaan met paarden. Twee dagen die dan inclusief een avondprogramma en logies en alleen die twee dagen voor een man of 20 dat kostte 25.000 euro. En dat wordt dan achteloos verstrekt en dat zit nog steeds in het programma, dus daar is kennelijk wel geld voor en dat frustreert ons, want wij leveren voor 15.000 euro per jaar wekelijkse trainingssessies voor de deelnemers aan dit programma.

**Geïnterviewde 2:**

Je moet geen trainingssessies zeggen maar contactsessies.

**Geïnterviewde 3:**

Ja.

**Geïnterviewde 1:**

En voeding en een themadag en kleding. Want we praten over mensen die of gescheiden zijn, of aan de alcohol zijn, of schulden hebben, of wiens kinderen uit huis gezet zijn, ze hebben geen cent te makken, dus alles betalen wij voor hun. Dat zit allemaal in die 15.000 euro. Er zit ook een themadag bij waar we dus een keer per jaar demonstreren. Daar hebben we de afgelopen keer veteranen uit Wageningen uitgenodigd, want ze klagen enorm veel, er is nooit iets goed. Ze zijn ook helemaal niet dankbaar aan de buitenkant, maar aan de

binnenkant wel. En toen hebben we gezegd, laten we nou eens mensen die ook problemen hebben gehad, het zijn natuurlijk veteranen en die hadden ook gezinsleden die moeite hadden en toen hebben we ze eens bij elkaar gezet, zodat zij niet de enigen zijn die moeten huilen, maar ook anderen. Die themadag was een enorm succes, gaan we dit jaar weer doen. En dan kunnen ze dus laten zien wat ze doen en hopelijk gaan we ooit een keer naar de Invictus Games, dat willen we doen. Dus we doen wel wat meer dan die 15.000, maar ze krijgen dus één keer per week les, voeding en kleding en we houden een themadag. En ze mogen meedoen aan de MPTTP, waar we ook de familieleden bij uitnodigen. Dus het is iets breder.

### **Geïnterviewde 3:**

Het accent ligt dus vooral erop dat ze dus deelnemen aan het programma, je hoeft niks met paarden te hebben. Er zijn twee politiemannen op dit moment die waren op een contactdag met veteranen ook aanwezig. Ze hebben toen ook dat kunnen zien, raakten enthousiast en een persoon, dat is een van die dus ook in het bestuur zit, die durfde niet eens bij het paard te komen. Tien meter ervandaan vond hij het al doodeng. Maar die rijdt nu, dat is nog geen half jaar. En hij vindt daar zoveel genoegdoening in en dat helpt hem ook om zijn eigen situatie te bekijken. Bijvoorbeeld, hij probeert nu zelf via duiken, lotgenoten te helpen en te laten zien op welke manier je daar weer inzicht in je eigen gedrag gaat krijgen. Dus zo zijn er in die kleine groep die we hebben, we hebben nu zo'n 10 man en vrouwen, daar is een enorme schakering aan problematieken. Het zijn allemaal verschillende problematieken en voor jullie is de kunst om uit te vinden van waar zit die grootste gemene deler en welke groepen, maar goed dan wordt het wel heel erg veel.

### **Geïnterviewde 1:**

Met name de rol van het paard natuurlijk he. Daar gaat het eigenlijk in de kern van de zaak om.

### **Geïnterviewde 3:**

En het feit dat je met lotgenoten ervaringen kunt delen, want dat is niet altijd vrolijkheid. Onze chef-instructeur, die kon er helaas vandaag niet bij zijn, maar die kan al vanaf een kilometer afstand zien hoe iemand in zijn vel zit op die dag. Er hoeft maar een file te zijn en ze zijn compleet van slag. En dan ga je niet rijden, dan ga je iets anders doen, weg van de groep. Maar aan de andere kant heeft ieder individu toch ook die groep nodig, die begrijpt wat er verkeerd onder de pet kan zitten. Dat is heel belangrijk. En ja je hebt natuurlijk ook mensen die ondanks alle begeleiding en positieve effecten, dat de problemen die ze individueel hebben zo groot zijn dat ze alsnog met hun deelname op een laag pitje zitten. Er is er een die je nog eens moet activeren en ... die in Apeldoorn woont, die heeft op dit ogenblik tijdelijk afgehaakt, ik zeg maar blijf contact houden, ik begrijp best dat dat heel moeilijk is. Maar dat maakt het probleem van de deelnemers zo lastig, want het zijn bijna onvergelijkbaar, de meeste mensen hebben wat dat betreft hun eigen geheime agenda.

### **Geïnterviewde 2:**

Om een voorbeeld te noemen, toen we vorig jaar demonstratie dag hadden, werd dat vroegtijdig aangekondigd, zodat mensen zich erop in kunnen stellen. Op een van de laatste



momenten ging toevallig een van de deelnemers die dag verhuizen, dat geeft ongeveer de spanning aan die die dan voelt en dat hij dan zegt van dit wordt me net te veel. En dat kan als jullie met ze zouden gaan praten, zou dat op het laatste moment opeens afgezegd kunnen worden, je weet het nooit bij ze.

**Geïnterviewde 1:**

Als ik met een tas nieuwe kleren kom, die ik dan enthousiast geregeld heb. Dan is niks. Dan is het huilen, huilen he. Dan kom ik enthousiast binnen, ik heb dan laarzen bij me en rijbroeken...

**Geïnterviewde 2:**

Geen verrassingen.

**Geïnterviewde 1:**

Nee, geen verrassingen. En in dat opzicht is een paard zo ideaal. Een hond, ik ben al tijden lid van die hulphonden, ik heb zelf ook eentje gehad hoor. Een hond wil pleasen, heel simpel, als dat goed klikt, dan gaat een hond voor je door het vuur en die doet zijn best. Een paard is een vluchtdier en ik heb paarden gehad en die interesseert mij alleen maar omdat hij denkt dat ik de baas ben en omdat ik te vreten geef. Dus een paard zal nooit aanhankelijkheid tonen, dus wat moet je hebben bij een paard: vertrouwen. En dan komt die, en dan luistert die. En dat leren zij hier. Dan staan ze hier te gillen en te brullen en dan zegt Jet: jij doet dit! Dat beest doet dit niet. Kutknol dit en dat. Nee. Het paard kijkt altijd onbevangen met een beetje vrees want dat zit in zijn natuur naar iemand toe. Hij zal nooit zeggen er komt nou een PTSS'er, nou ga ik eens echt mijn best doen. Dat maakt het zo eerlijk voor deze mensen en dat maakt het ook krachtig. Zij zien ook een overwinning dat zij toch iets voor elkaar krijgen en dat paard zal niet meewerken, een hond zal meewerken, heel zwart-wit gezegd, een paard werkt niet mee.

**Geïnterviewde 3:**

De meest aperte demonstratie daarvan is als ze, wat ze noemen, gaan freestylen. De deelnemers worden dan ieder met een paard in een gesloten ruimte gezet en dan wordt ze geleerd hoe door lichaamsbeweging en uitstraling, hoe je dus vanuit lichaamstaal het gedrag van het paard kan beïnvloeden. Dat is voor heel veel mensen enorm confronterend.

**Interviewer 1:**

Even inhakend op de deelnemersgroep, dus de totale deelnemersgroep die deelneemt aan het project Hefaistos, hoeveel mannen en vrouwen?

**Geïnterviewde 1:**

Tien. Hier tien, maar in totaal 20. Maar die lichamelijk gehandicapten of die wandelaars zoals dat heet, die komen niet trainen hier.

**Interviewer 1:**

Maar die tien dat zijn echt degene met PTSS-klachten.

**Geïnterviewde 1:**

Dat zijn de PTSS'ers. Maar een marinier met één been die loopt gewoon mee. Dus het is eigenlijk breder, maar de invulling is hier. Maar die 15.000 euro is ook voor de deelnemers te betalen die aan de MPTTP meedoen. Maar die zul je nog niet in het net zien. Dat is maar een

eenmalige gebeurtenis voor die mensen die dat doen. Maar nogmaals ik kan niet benadrukken dat een paard geen hond is, die kreet moet je houden. Er is geen liefde en dat maakt het zo eerlijk voor deze mensen.

**Geïnterviewde 2:**

Bovendien is het een paard van meer dan 500 kg, dat duw je niet om ofzo, dus dat is voor veel mensen ook een: wow, daar staat me een berg dier daar voor je.

**Geïnterviewde 1:**

Maar dat is ook de kracht, daar zien ze de overwinning uit.

**Interviewer 2:**

Is het dan niet zo dat het vooral werkt omdat ze zichzelf open moeten stellen. U zegt ook een paard wil je niet pleasen dus zij moeten zich dan openstellen.

**Geïnterviewde 1:**

Ja. Kijk ik kan met jou aardig gaan praten en beetje linksom en een beetje rechtsom en een beetje slijmen en dan kunnen we het met elkaar vinden bij wijze van spreken, ook al mogen we elkaar niet. Dat kun je bij een paard niet flikken. Of hij pakt je, of hij pakt je niet. En dat bedoel ik in zoverre, hij komt naar je toe omdat hij eerlijk is en niet omdat hij denkt nou jij bent toch een aardig mens. Een hond wil pleasen, die doet de deuren voor je open, die gaat alles doen, die blijft vrolijk. Dat is een heel ander karakter, een hond is ook geen vluchtdier.

**Interviewer 1:**

Ja, dat hebben we inderdaad ook uit de theorie gehaald. Dat verschil tussen paarden en honden, dus dat hebben we in ons onderzoek eigenlijk al scherp naar voren gekregen. Paarden kunnen heel goed lichaamstaal lezen en PTSS-veteranen die moeten zich dus goed opstellen om met dat paard op een correcte wijze met dat paard te communiceren en dus ook, ik zeg even, de opdracht uit te voeren en op die manier wat je eigenlijk wil inschalen is dat ze dat dus ook als ze weer weggaan van deze training dat ze dat ook kunnen en dat ze dat dus helpt in hun familielevens en in hun thuislevens.

**Geïnterviewde 1:**

Ja. In hun communiceren thuis. Dus dan gaan ze niet meer alleen naar de slaapkamer toe om te eten, nee dan komen ze aan tafel zitten, dan gaan ze zichzelf wassen, dan gaan ze zichzelf verzorgen. Hier komt dat naar voren.

**Geïnterviewde 2:**

Ze worden gevraagd of ze hieraan mee willen doen, dus de eerste stap is dat ze de groep binnen moeten komen. Dus als ze aangemeld zijn, geeft dat in ieder geval aan dat ze zien dat er iets moet gebeuren. Mensen die niet willen daar bereik je niks mee. Ze willen dus iets met hun beperkingen en vandaaruit kun je verder werken. Op het moment dat iemand zegt ik gooi de kont in de krib, kom je nergens.

**Geïnterviewde 1:**

Wij zeggen het ook wel eens, we hebben twee mensen weggestuurd.

**Geïnterviewde 2:**

Die vonden dat ze de zaak wel even konden regelen.

**Geïnterviewde 1:**

Je hou je wel aan de regels. Ze tekenen ook allemaal. Je krijgt van mij een blanco formulier wat de mensen moeten tekenen. Daar staan een aantal regels op, ik zal er een naar je toe sturen. En ze houden zich ook wel aan dit soort dingen en ze zien hier nogmaals, want dat is eigenlijk het grote kernpunt, ook al ben je uitbehandeld, als je een ziekte hebt en je bent uitbehandeld, die ziekte relateert nog altijd aan een gebeurtenis bij defensie of bij politie. Dat laat je niet los. Dat uitbehandeld is bij hun het doorknippen van een navelstreng als het ware, dat is niet zo. Want zij zijn zo geworden door het vervullen van een taak en vandaar dat wij vinden ook dat we daar iets voor moeten doen. Het is natuurlijk makkelijk gezegd: jongen, je bent niet meer te genezen. Maar dat ongeluk wat ze meegemaakt hebben. Een van de luitenants is zijn chauffeur weggeschoten met een raketwerper, verbrand geraakt in Libanon, noem maar op of de ander die moet altijd aanwezig zijn als er iemand van het dak af springt. Dat knapt, en dat knappen dat zit natuurlijk bij de organisatie waarbij ze gediend hebben, dus die band blijft altijd bestaan. Daar kun je heel sterk zien het verschil tussen militairen en politie. Militairen die doen nog onderling wat, we hebben samen gediend op de academie we hebben samen in Libanon gezeten of Egypte of waar dan ook.

**Geïnterviewde 3:**

En de politie ben je uit en dan sta je echt buiten.

**Geïnterviewde 1:**

Niemand bemoeit zich meer met jou.

**Interviewer 3:**

Ik denk dat het wel makkelijker is voor ons nu even om toch even de vragen te stellen die wij hebben opgesteld, zodat we een beetje structuur houden in het hele verhaal.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, dit was de algemene informatie.

**Interviewer 3:**

Dat zeker, maar er komt waarschijnlijk ook veel weer terug in de vragen die we zo gaan stellen.

(Deel 3)

**Interviewer 3:**

Dus hoe wij het willen aanpakken, wij hebben natuurlijk ook maar een bepaalde hoeveelheid tijd die we hiervoor gekregen hebben. Het zou het effectiefst zijn voor jullie doel om echt een groot onderzoek te doen en ik denk dat wij daar, als ik het zo hoor, dat wij een deel daarvan in kunnen vullen, want het is voor ons een explorerend onderzoek, zoals we dat noemen. Dus wij halen één informatie uit jullie, wat we straks via de vragen gaan doen. Wij willen ook dan graag de veteranen en ook het thuisfront daarvan interviewen. Bij twee of drie, zodat we het dus wel compact houden. Om daaruit dus de informatie te halen en eventueel psychologen te spreken, die heeft natuurlijk echt de psychologische kennis daarvan. Misschien zit jij daar ook wel enigszins in maar om ook via de psychologische expertise te kijken of ze daar verbetering zien of de blik die een psycholoog heeft op het project Hefaistos.

**Interviewer 2:**

Daarop aansluitend, het zou voor ons al heel erg mooi zijn in de beperkte tijd die we krijgen, naast jullie kant van het verhaal krijgen en de achtergrond, dat we überhaupt al veteranen te spreken krijgen en het zou helemaal mooi zijn als we daar ook nog misschien familieleden van kunnen spreken, zodat we ook een beeld kunnen krijgen van of zij verandering zien in gedrag van hun partner.

**Geïnterviewde 2:**

Het is heel duidelijk, het is dus een pilot, een pilotstudie, een beperkte studie en daar moet je richting aan geven. In die beperking krijg je al dat er een trend gezet moet worden. Er is een psycholoog in Baarn of in Bilthoven, dan moet ik even goed denken, die werkt met verenigingen met paarden voor haar patiënten, dus die zou dat direct al kunnen doorgeven. Hoe heet ze nou ook alweer?

**Interviewer 2:**

Als wij die naam zouden kunnen krijgen, dan graag.

**Geïnterviewde 2:**

Ik word morgen geopereerd en ik heb morgen dus geen tijd. Maar Jordy weet dat wel.

**Geïnterviewde 3:**

Ik bel dadelijk even onze communicatie juffrouw.

**Geïnterviewde 1:**

at we ook hebben. Elke man of vrouw is verplicht om zijn gebeurtenissen op te schrijven, dat willen ze ook. Maar dat doen ze in schriftjes die we nooit geopend hebben, ik weet niet hoe we daar mee om moeten gaan.

**Interviewer 2:**

Het zou voor ons wel enorm mooi zijn als we gesprekken kunnen voeren met die mensen en ik denk dat we misschien, die schriften en dat soort dingen, ik denk dat we dat achterwege moeten laten. We kunnen vragen of we het eventueel in zouden mogen zien, als dat voor ons van belang is voor het onderzoek, maar ik denk dat we er in eerste instantie al heel blij mee kunnen zijn als we die mensen kunnen spreken en eventueel ook familie.

**Geïnterviewde 3:**

Ja.

**Geïnterviewde 1:**

Ik schrijf dat allemaal op en dan stuur ik dat vandaag of morgen even naar hun toe. Je krijgt ook alle gegevens van alle mensen zover ik ze heb. Even terug op die vragen, ik wil ze meteen beantwoorden als dat mag.

**Interviewer 3:**

Eerst even van onze kant, hoe ziet het onderzoek uit. Ik weet niet of jij nog iets over die methode wilt zeggen?

**Interviewer 1:**

Dat is dus de veteranen interviewen en als het kan de psycholoog en dan die interviews dus vergelijken met de literatuur die wij hebben. En daaruit conclusies proberen te trekken.

**Geïnterviewde 2:**

Mag ik dan die literatuurlijst?

**Interviewer 3:**

Ja, dat kan. Want ik heb dan vooral gekeken naar dat in Canada, opgezet door Ken Cractus en zij hebben recent, volgens mij in 2017, hebben zij een deelname gehad met 188 mensen die meededen aan dat programma en hoe zo'n dag eruitziet wat zij organiseren is een eerst, die PTSS veteranen die doen dat samen met hun partner en die krijgen eerst een presentatie van een psycholoog, hoe ze zich moeten opstellen en hoe ze hun uitstraling in hun leef- en werkomgeving kunnen verbeteren en vervolgens gaan ze die theorie die ze dan hebben geleerd over die uitstraling die ze moeten hebben, gaan ze uitoefenen. Dan moeten ze opdrachten gaan uitvoeren met de paarden en die opdrachten kunnen alleen lukken als ze zich goed opstellen want wat jij ook zei, als ze zich niet goed opstellen dan gaan die paarden daarop reageren en dan komen ze niet naar hun toe en dan gaan die opdrachten niet lukken en op die manier leren ze hoe ze zich beter kunnen opstellen.

**Geïnterviewde 2:**

Die oefeningen zijn beschreven ook?

**Interviewer 3:**

Zover ik heb kunnen lezen, nog niet.

**Geïnterviewde 2:**

Dat is een beetje dat freestylen dus he.

**Interviewer 3:**

Ik kan me best voorstellen dat dat inderdaad zo iets is. En daar is ook kwalitatief onderzoek naar gedaan.

**Geïnterviewde 1:**

Maar praten we nu over dezelfde categorie. Onze mensen zijn niet meer aanspreekbaar door een psycholoog, dat doen ze niet meer, heel simpel.

**Geïnterviewde 2:**

De mensen die wij hebben, zijn inderdaad een beetje wars voor therapie geworden. Want zij hebben vaak al verschillende vormen van therapie gehad en bij de eerste vorm van therapie zijn ze uitbehandeld dus gaan ze naar een volgende vorm van therapie en dan krijgen ze te horen dat ze zijn uitbehandeld en ze worden dus wars van therapie.

**Interviewer 2:**

Wij zetten dit trouwens weg in het onderzoek als een mogelijke behandelmethod, dus niet als therapie, maar echt een mogelijke behandelmethod om.

**Geïnterviewde 1:**

Wat je erin zet dat is. Jullie zijn verantwoordelijk daarvoor. Maar ik zeg al, dit is een andere categorie.

**Geïnterviewde 2:**

Maar dat geeft aan, als het dus een behandelmethod is, wat ik denk dat zo is. Dan kan het ook al vroegtijdig. En dan is het voor onze mensen al te laat. Maar voor andere mensen kan het dus straks.

**Interviewer 3:**

Zoals u al zegt dat dit een andere doelgroep is, daarvoor zou ik dus iets dieper in de literatuur moeten, of dat in Canada ook echt uitbehandelen, om even in die term te blijven, zijn. Maar ik denk dat de vergelijking enigszins te trekken is met hoe de therapie wordt opgebouwd en of het, als mensen nog in behandeling zitten, maar het helpt dan met hun PTSS of het helpt met uitbehandelde mensen met PTSS. Ik denk dat je dan de vergelijking wel kan trekken. Maar ik vind het goed dat jullie aanhalen dat.

**Geïnterviewde 3:**

Het feit dat je dit in het kader van therapie dus eigenlijk preventief bent dat de term uitbehandelden erop geplakt wordt. Als dat zou kunnen, is dat de grootste winst. Wat wij doen is in feite ook een behandelmethode, alleen het is voor mensen die uitbehandeld zijn en dan wordt denk ik de impact is al kleiner en het wordt veel moeilijker. Op het moment dat je dat vroeger in het traject van mensen kunt inbouwen. Dan krijg je inderdaad dat je kunt zeggen het is een behandelplan. En dan krijg je ook de financiële kant, dan zit je bij een zorgverzekeraar dan zit je bij de zorgplicht van defensie enzovoorts.

**Geïnterviewde 2:**

En dan even een voorbeeld om aan te geven hoe dat ook, in dat uitbehandeld zijn. Want in regelmaat, zeker een aantal politiemensen, daar wordt naar gestreefd om die terug te nemen in het arbeidsproces. En wat blijkt dan, dan moeten ze elke keer naar een bedrijfsarts of keuringsarts. Want ze hebben al zoveel soorten therapie gehad en ook medicatieprogramma's gevolgd en meestal hoor je; ik ben nog wel naar het Sinai instituut gegaan. Dat is dan vaak al zo, tenminste ik heb er geen verstand van, maar dat lijkt net alsof dat dan een last-resort is om hulp te krijgen.

**Geïnterviewde 1:**

Maar wat geïnterviewde 1 ook zegt, als je dit in therapie zou kunnen doen, dat is ideaal. En onze groep is daar dan niet geschikt voor maar als jullie zouden kunnen aantonen dat het werk met paarden therapeutisch werkt, 100 punten. Maar onze groep, als je kunt aantonen dat onze uitbehandelde groep zich wat meer senang voelt, dat makkelijker omgaat met de omgeving daardoor, wat minder bitter af en toe is, wat meer zelfvertrouwen krijgt, zonder dat daar een re-integratie in het werkgebeuren zit. Dat is natuurlijk een totaal verschillende groep.

**Geïnterviewde 2:**

Ik weet in ieder geval één ding zeker, dat er één van de deelnemers, die gebruikt minder medicijnen. Alleen, hoeveel is dat dan?

**Interviewer 3:**

Ik denk dat we dan eigenlijk wel redelijk op één lijn zitten en dat één van de mogelijke uitkomsten van dit onderzoek, dat die echt wel realistisch zijn. Mocht het mogelijk zijn om de veteranen te interviewen. Is het nu een goed idee om even 5 minuutjes pauze te nemen en daarna te beginnen met de vragen?

**Geïnterviewde 2:**

Mag ik één ding vragen?

**Interviewer 3:**

Ja.

**Geïnterviewde 2:**

Pakken jullie ook financiële aspecten mee? Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen, een idee hoor; mensen die hier dus rijden, er zijn er al een paar terug bij de politie hoor, dus dat scheelt financieel voor de organisatie maar die krijgen weer geld terug. Het kost middelen en medicijnen, ze hebben minder zorgvraag, ze hebben minder behoefte aan extra begeleiding. Dus het financiële aspect is positief.

**Interviewer 2:**

Dat is zeker iets dat we meenemen. Dat hebben we nu nog niet direct erin staan, maar dat is denk ik wel iets waar we wat mee kunnen. Maar bij ons ligt echt nu de focus op de vraag, doen positieve effecten zich voor? Zo ja, is dit voor de langere termijn? En dat werkt aan twee kanten, want dan kunnen wij iets betekenen eventueel voor jullie als stichting.

**Geïnterviewde 1:**

Ik stel even voor op advies van een van onze leden om even pauze te houden.

(Deel 4)

**Interviewer 3:**

We hebben het natuurlijk al gehad over de gehele intro van Hefaistos, daarbij waren ook een aantal van onze vragen maar daar zijn we dus al op in gegaan. Wij waren ook wel benieuwd, hoe zo'n bijeenkomst er nou uit ziet, als die tien of twintig deelnemers hierheen komen. Hoe gaat dat?

**Geïnterviewde 3:**

Nou, dat moet je gewoon een keer meemaken. Die komen, om half 11 zijn ze hier. De verste die komt nog vanuit Venlo, met een taxi. Er komen er twee uit de regio Rotterdam en de vrouwen die komen meestal van hier redelijk dichtbij.

**Geïnterviewde 1:**

De lijst krijg je van mij toegestuurd, van de deelnemers.

**Geïnterviewde 3:**

Dus dan zijn ze half 11 hier, tussen 10 en half 11. En dan wordt het programma bekend gemaakt. En dat is elke dag toch weer spannend, want ze hebben nu natuurlijk, nu die paar jaar dat ze hier zijn, allerlei vormen gehad. Want dat is niet alleen paardrijden, maar ook dat freestylen, dat hebben we al een paar keer genoemd. En poetsen, dat hoort er gewoon bij.

**Interviewer 3:**

Poetsen? Het schoonmaken van...?

**Geïnterviewde 1:**

Het schoonmaken van de paarden, dat is heel belangrijk.

**Geïnterviewde 3:**

Dus ook van de zadels, noem ze maar op. En dat kan ook gewoon poepscheppen zijn, in de stal als dat nodig mocht zijn. Dus dat is wat dat betreft vaak een verrassing en dat is ook weersafhankelijk. Toen het hier zo stormde was het gewoon te gevaarlijk om te rijden, ook

binnen. Dus toen zijn ze aan het poetsen gezet, nou dat heeft een storm van protest opgeleverd, maar dat is ook omgaan met teleurstellingen.

**Geïnterviewde 2:**

Onverwacht, het werd niet aangekondigd, dus was het moeilijk.

**Geïnterviewde 1:**

Maar poetsen is heel belangrijk. En dat is ook voor niet PTSS'ers belangrijk, als je met paarden omgaat, ga je eerst kennismaken. Hoe is de stemming van jou, hoe is de stemming van het paard. Gezadeld opstijgen is hier verboden. Je gaat eerst even contact maken, je tilt even een voetje op, je aait hem eens over zijn neus, je haalt een borstel over hem heen. Dat is essentieel. Dus ze beginnen al gewoon daar mee.

**Interviewer 1:**

Het is van tevoren dus nooit bekend wat ze gaan doen?

**Geïnterviewde 1:**

Nee.

**Interviewer 1:**

Dus ze komen eigenlijk al onbekend binnen.

**Geïnterviewde 3:**

Eigenlijk is het altijd dat ze weten of ze gaan rijden of dat ze aangespannen gaan rijden, maar net zoals met een storm of als de instructrice om een bepaalde reden zegt het kan niet. Dan wordt er wat anders gedaan, maar eigenlijk willen ze dat van tevoren weten. Eigenlijk is het dus zo dat ze komen voor het rijden, het bezig zijn met het paard.

**Geïnterviewde 1:**

Of er is er eentje te zwaar en we hebben geen geschikt paard daarvoor, dan kan hij niet opstijgen. Dan is dat een probleem. Want dat paard waar hij normaal op zit dat is kreupel en hij is te zwaar om op een ander paard te zitten. Dan ga je dus het welzijn van het paard of de veiligheidsregels te kort doen, dan heb je weer een probleem.

**Interviewer 3:**

Dus stel die mensen komen hier voor die bijeenkomst en we gaan dus freestylen, zoals jullie dat noemen. Loop me eens door het proces. Dus dan worden ze hier ontvangen, even een peukie doen en hoe begint dat met het eerste contact met het paard en loop me eens door tot aan het freestylen en de afronding daarvan.

**Geïnterviewde 2:**

Ze gaan altijd eerst, als ze dus gaan rijden, dat wordt dan 's morgens bekend gemaakt. We gaan vandaag dit doen, of gaan we dat doen. En als er echt een grote verandering is, dan wordt dat ook via de groepsapp aangekondigd, dat er iets anders gaat gebeuren. Om een voorbeeld te geven, toen was er één keer, heeft de stal ook iemand laten komen om een lesje paardenfluisteraar gedrag te laten doen. Dat was nodig om ze in ieder geval niet teleur te stellen. Dat wilden ze eigenlijk helemaal niet. Een enkeling wilden dan zeker niet dat hij zijn handen op de schouders van een ander moet leggen en dan die moet gaan sturen. Daar zijn hele verschillende reacties op.



**Geïnterviewde 3:**

Zij gaan dus tuigen, zij gaan iets doen. Eind van de les, paard aftuigen, paard verzorgen en dan gezamenlijk eten.

**Geïnterviewde 1:**

Maar de start is ook moeilijk. Dat is echt voor de manege moeilijk. Want de ene wil roken. Elke keer is het een probleem om die mensen vlot naar de paarden te krijgen. Want ze hebben namelijk al een rit meegemaakt in een taxi of ze zijn hiernaartoe gekomen. En wij zouden staan te trappelen, maar nee, zij gaan eerst roken, koffiedrinken, omkleden op hun elfendertigste. Het is voor de instructeur heel moeilijk om die club massaal daarnaartoe te krijgen.

**Interviewer 3:**

En waar ligt dat aan?

**Geïnterviewde 3:**

Hangt af of er file is geweest, in dat traject van dat transport kan heel veel gebeuren. Er kan ook thuis iets gebeurd zijn, waardoor er een extra teleurstelling is. Of de taxi is niet gekomen, nou dan is er natuurlijk paniek en crisis.

**Interviewer 3:**

Dus externe omstandigheden zorgen ervoor in welke emotionele staat die mensen hier aan komen.

**Geïnterviewde 1:**

Ja. En dat enthousiaste als jullie enthousiaste paardenmensen zouden zijn, van wauw we gaan rijden, boem erbovenop. Nou, is er niet. Dan moet je duwen, duwen, duwen.

**Interviewer 3:**

En uiteindelijk krijgen die mensen hun vrijheid, ze hebben een peukie gedaan, ze hebben zich omgekleed, een bakkie gedaan en ze gaan richting die paarden. Raken ze dan wel enthousiast?

**Geïnterviewde 3:**

Jawel, ze kennen het stramien, dus ze weten als er een standaard les dat gaat meestal, paarden opzadelen, kammen, noem ze maar op. En daar worden ze ook wel rustig van. Maar dat heeft de instructeur direct in de gaten als er iets loos is, van nou dat gaan we maar even niet doen, wij verzinnen voor jou wel wat anders. Dan zoeken ze toch de beste vorm op dat moment. Want de teleurstelling die ze dan onderweg hebben ervaren, kan ze zo opgefokt hebben, dat ze zeker niet op een paard moeten gaan zitten.

**Geïnterviewde 1:**

Maar dat zeggen ze ook zelf he, van ik heb thuis wat meegemaakt. Zoals afgelopen keer, iemand was wel gekomen en die zei ik ga er niet op zitten. Maar hij komt wel. Nou, dan gaat hij dus iets anders doen. Toch poetsen, of hij gaat met de groep meedoen. Ja, het is een heel moeilijk aanspreekbare groep.

**Geïnterviewde 2:**

Het verzorgen van dat paard is in feite meditatief, want dat paard zegt niks terug, je bent

bezig en dat geeft ook het cooling-downeffect. Je bent bezig met een paard dat reageert op jou. Dus dat geeft vaak al een cooling-down.

**Interviewer 3:**

Dus als ik het goed begrijp, wordt dat opgestart en sommigen geven dus zelf aan van nou, misschien moet ik vandaag even niet op een paard gaan rijden. Maar in principe krijgt iedereen dus een paard bij zich en die gaan ze dus opzadelen, verzorgen.

**Geïnterviewde 1:**

Als het kan een vast paard.

**Geïnterviewde 3:**

Ik zal die groepsapp even laten zien, wat voor communicatie er op de woensdag altijd plaatsvindt. Die komt niet en die komt wel en die heeft vandaag geen oppas. Een ander zegt weer ik kom wel, maar ik ga niet rijden. Dat is een heel scala. Dus voordat ze hier zijn heeft die communicatie al via die groepsapp plaatsgevonden.

**Geïnterviewde 1:**

Sommigen die moeten twee keer stoppen onderweg als ze met de auto komen, dat houden ze niet vol.

**Interviewer 3:**

Gewoon de concentratie?

**Geïnterviewde 1:**

Ik weet het niet, maar ze zeggen; ik kan niet meer. Nou dan zetten ze hem aan de kant en dan staan ze daar een kwartier en dan komen ze later.

**Geïnterviewde 3:**

Verkeersdrukke is een enorme stressfactor.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, maar ook andere dingen. En het is zo gek, ik weet dat dus niet. Ik kan ook niet in die koppen kijken. En dan zeggen ze van ja, ik moet toch even stoppen hoor. En dan is het; je bent te laat. Ja, ik heb drie keer moeten stoppen.

**Geïnterviewde 3:**

Maar de instructeur die dwingt ze wel na afloop wat ze hebben, van zich af te schrijven. Dus daar is dat schriftje voor.

**Interviewer 3:**

En hoeveel instructeurs zitten er op zo'n bijeenkomst?

**Geïnterviewde 3:**

1 à 2.

**Interviewer 3:**

Dus na het afzadelen en het weer verzorgen van het paard, moeten ze dus hun ervaringen opschrijven in dat schriftje. Wat moet ik me bij die ervaringen voorstellen? Dat lezen jullie uiteraard niet, maar is dat hoe ze tijdens die dag gefunctioneerd hebben tijdens de training?

**Geïnterviewde 1:**

Ja, en hoe ze zich voelen.

**Geïnterviewde 3:**

Of ze iets bijzonders zijn tegengekomen.

**Geïnterviewde 1:**

En dat willen ze ook, dat opschrijven. En ja, dan heb je natuurlijk de maaltijd he. Jij neemt twee plakjes kaas te veel, ja dat is ook een probleem. Maar die mensen zijn gewoon bitter. En als je bitter bent en je voelt je gehandicapt doordat iets in je verleden gebeurd is en je bent afgestoten, dan ben je niet vrolijk. Ze zullen niet aardig tegen jou zijn, tegen mij ook niet. Ze waarderen het bijzonder maar het is geen positieve groep. Dat vind ik althans. Maar dat is een reden te meer om door te gaan. Ze hebben dit gedrag verdiend ergens, laten we het zo stellen.

**Interviewer 3:**

En naderhand, dus die training is afgelopen, afgezaald, er is wat in het schriftje opgeschreven. Wordt er dan ook gesproken over de ervaringen, wat ze die dag geleerd hebben of wat ze ervaren hebben richting elkaar, richting jullie, positieve ervaringen?

**Geïnterviewde 3:**

Nou, de terugkoppeling vindt tijdens de lessen plaats. Jullie hebben Jet nog niet ontmoet, haar benadering, dat werkt voor die mensen zuiverend. Ze vertrouwen haar volledig. Ze heeft er een speciale antenne voor als mensen niet goed reageren op datgene wat zij vraagt.

**Interviewer 3:**

Het lijkt me een goede om ook nog een keer te spreken met Jet dan.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, zonder Jet is de studie niet compleet.

**Interviewer 3:**

Ja precies, dat is dus echt de hands on ervaring.

**Geïnterviewde 3:**

Ja, Jet maar ook Rick hoor.

**Geïnterviewde 1:**

Jet en Rick voelen de mensen aan.

**Interviewer 1:**

Maar wat is hun achtergrond?

**Geïnterviewde 1:**

Laten we zeggen, gewoon instructeur. Dus geen psychologie. Wel allebei veel in hun privéleven meegemaakt aan ziektes en ellende en nog. Dus ze hebben wel een forse rugzak allebei. Maar geen PTSS. Rick is ook oud-politieman. Je hoeft niet altijd drs voor je naam hebben staan om met mensen om te kunnen gaan.

**Interviewer 1:**

Nee, maar voor het onderzoek zou dat natuurlijk wel een soort bewijs zijn.

**Interviewer 3:**

En deze bijeenkomsten zijn 1 keer per week op donderdag.

**Geïnterviewde 1:**

Ja. Eentje rijdt op vrijdag omdat die nog teruggekomen is bij de politie en die rijdt op vrijdag. Die zit iets verder ook in de groep.

**Interviewer 3:**

Worden vanuit dit project nog bepaalde vorderingen, dus dat je zegt, oke nou, de ene donderdag hebben we dit ervaren. Dus vorige donderdag heb je dit opgeschreven in je schriftje en toen heb je dit gevoeld. En de volgende donderdag voelde die persoon dat. Wordt daar nog een bepaald verband tussen gelegd, of is het elke keer weer een los?

**Geïnterviewde 3:**

Als je praat over vorderingen dan zou je een doel moeten hebben, maar dat is er in wezen niet.

**Geïnterviewde 1:**

Nou, we hebben een onbereikbaar doel, buitenvrees, koetsvrees, je moet een doel hebben. Maar het is ook niet de bedoeling dat wij als bestuur daar een therapie op los laten. Het is de bedoeling dat de mensen zich senang voelen, dat ze meer vertrouwen krijgen en zich beter gedragen ten opzichte van hun omgeving. Dat is eigenlijk hetgene waar we naartoe willen. Dat ze die verbondenheid, dat ze voelen, ik ben uitbehandeld, het is gekomen door de dienst, maar ik ben niet in de steek gelaten.

**Geïnterviewde 2:**

Je moet trouwens ook niet vergeten dat als je zegt: zie je vorderingen? De stapjes die ze maken, zijn onmeetbaar klein. Het gaat, op de lange termijn zie je effecten. Van week tot week zie je geen effecten. Dan zit het gewoon in de schommeling van de dag van de week. Pas op de lange termijn blijkt dat die schommelingen, in onze ogen, positief werken.

**Interviewer 3:**

Dus in jullie ervaring wordt dat doel dat jij net geschetst hebt, wordt dat enigszins bereikt.

**Geïnterviewde 2:**

Nee, wij hebben aanvankelijk gesteld, we willen ze opleiden tot een ruitbewijs of tot een men-bewijs. Maar in de praktijk blijkt dat niet haalbaar. Want voor een men-bewijs moet je een paard kunnen aanspannen, kunnen inspannen, ik geloof binnen driekwartier. Nou het feit dat je dat paard moet borstelen en voor die wagen moet zien te krijgen, is stress. En als daar een tijdsdruk op komt te staan, dan lukt dat niet. Dus we stellen een doel, maar dat doel is in feite imaginair.

**Interviewer 3:**

En die verbetering in de omgang, wat jij nog aanhaalde, in jullie ervaring, wordt dat doel, ik noem het even een doel, maar zien jullie daar vooruitgang in?

**Geïnterviewde 2:**

Ja, dat is wat ik dus zeg het lange termijneffect. Dat kun je nooit van week tot week nemen, want daar zit altijd een fluctuatie in van het karakter of de gebeurtenis in de week. Dus je kan iemand die van de week optimaal functioneert, die kan volgende week helemaal niets presteren.

**Interviewer 3:**

En dat kan dus zomaar zijn door die externe factoren, dat hij in de file heeft gestaan.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, of dat de kinderen uit huis worden gezet, of de deurwaarder voor de deur staat, of zijn vrouw wegloupt.

**Geïnterviewde 3:**

En op de lange termijn kan dat wel weer heel positief zijn en dat effect zien wij wel. Maar van week tot week, kun je niet meten.

**Geïnterviewde 1:**

De doelstelling is ook een beetje het senang laten voelen. Maar ons uitgangspunt is geworden; een stukje begrip tonen voor de situatie waarin de persoon zit. En wat kunnen wij dan als defensie of als organisatie, dat ze zeggen van goh ik ben toch niet helemaal alleen gelaten, ik mag toch dit doen. En we hebben heel weinig inzicht.

**Interviewer 3:**

Nou we hebben het natuurlijk al heel veel gehad over het project hoe het opgezet is, over hoe het vormgegeven is, over de trainingen. Wat gaat er goed en wat valt er te verbeteren binnen het project Hefaistos?

**Geïnterviewde 1:**

Wat er goed gaat is het feit dat we toch een aantal mensen een stukje rust hebben kunnen geven. Zelfvertrouwen, dat is goed. Wat er niet goed gaat, is de continuïteit, die onzekerheid. Dat is ons grote probleem. Het wordt óf september, of niet. En als het september niet wordt, dan storten we ineens en dan is het jammer dan. Dan gaan wij gewoon uit elkaar. Maar dat is zeer triest. Wij missen nu gewoon, en daardoor zijn wij veel te vaak tegen muren aan gelopen, een stukje begrip voor wat wij doen en dat is het punt. Continuïteit is gewoon ons zwakke punt.

**Geïnterviewde 3:**

Nou, wat ik in ieder geval wil aangeven, dat is een hele lastige hoor overigens, om een gesprek te hebben met de voorzitter van de LVZ, of LZV. De zorgverlening van psychiatrische hulp. Dat is een instantie die zit ook bij het BNMO en die is rechtstreeks verantwoording verschuldigd aan de minister. Dus het gaat vooral om, hoe behandel ik dit soort groepen mensen. Ik heb wel eens geprobeerd om daar een ingang in te krijgen, maar dat is bijna niet te doen. Die zijn zo sceptisch. Dat zijn de grote professionele therapeuten. Dan heb je weer zo iemand die denkt dat. Dat is heel lastig. En dat is ook de groep die heel lastig te overtuigen is, dat je allerlei alternatieve trajecten hebt, die voor deze uitbehandelde mensen wel degelijk positief kunnen werken. Die scepsis vanuit de professionele hoek, die is enorm. Dus ik denk dat het sowieso in jullie studie goed is, dat in ieder geval een interview met die meneer, hoe heet hij ook alweer? Kolonel Hupsakee. Die naam vind ik nog wel.

**Geïnterviewde 2:**

Want van rangen moet je je niks aantrekken als je met een onderzoek bezig bent.

**Geïnterviewde 3:**

Nee, maar het is een luchtmacht jongen. Berendse. Maar goed, uiteindelijk loop je, van

waarom zijn die mensen zo kritisch. Al was het maar om even een situatieschets te krijgen zodat je het onderzoek ook kunt positioneren. Want er is natuurlijk een enorme bureaucratie ontwikkeld voor die hele grote groep mensen. En die zullen altijd weer ertegenin gaan. Van nee dat is zonde van je tijd, want dat helpt toch niet.

**Geïnterviewde 1:**

Wat ook speelt hier als ze komen. De ene wordt wel betaald, de andere niet. De ene krijgt reiskostenvergoeding, de ander niet. Dat is krom. En dat vreet. Dus er zit geen uniformiteit in dat soort dingen. De ene die komt met een taxi, de ander moet ik betalen. Dat betalen wij dan meestal uit dat potje. Maar dat potje raakt zo leeg van 15.000 he. Dus dat kan ik niet volhouden, dat kunnen wij niet volhouden.

**Interviewer 3:**

Nu heeft u het een beetje over de connectie met de psychiatrie en de psycholoog. Maar omdat Hefaistos zegt een therapie of behandelmethode ervoor te zorgen dat die mensen beter om kunnen gaan met PTSS, wat misschien een mogelijke uitkomst is van ons onderzoek. Maar u zegt ook, die mensen willen helemaal niks meer te maken hebben met psychologen. Dus om dat ook even in het interview naar voren te halen, is dat naar uw mening nog te realiseren om dat vanuit een vertrouwde omgeving hier, dat je dus weer gaat zeggen, dat, want psychologen hebben toch de kennis he, meer de kennis dan dat wij hebben, dat je dus zegt dat die psychologen er gaandeweg vanuit deze omgeving weer bij komen, want dan heb je toch een stukje wetenschappelijke onderbouwing.

**Geïnterviewde 1:**

Maar ik denk dat je wel gelijk hebt. Maar ze hebben dus nu een enorm wantrouwen. Ze willen dus niemand zien die aan therapie doet. Dat paard is de enige die wat mag doen. Maar die negatieve spiraal waar zij dus inzitten, die bitterheid. Als die bitterheid dus langzaam verdwijnt, als ze denken dat ze weer wat voorstellen, weer vertrouwen krijgen en communiceren, wat heel belangrijk is, met anderen. Dan is natuurlijk de tijd rijp dat er weer invloed kan komen. Als ik nu hier een psychiater of een psycholoog zou neerzetten, dat staat hij tegen de muur te praten, dat doet die niet. Maar het zou prachtig zijn als wij deze mensen weer naar een niveau kunnen helpen waarbij ze weer aanspreekbaar worden voor derden.

**Geïnterviewde 2:**

Maar de introductie daarvan, van een psycholoog, de begeleiding daarvan, zal zeer zorgvuldig moeten gebeuren en zal met het nodige wantrouwen en scepsis in het begin door de mensen benaderd worden. Maar ik denk juist dat ze eigenlijk al te ver zijn om dit klakkeloos te accepteren. Als het een vorm van therapie is, dan is het gewoon in het verhaal ingebed. En nu krijg je dat het hele verhaal is afgesloten en nou verdomme kunnen ze weer opnieuw beginnen. Je kunt de pot op. Die instelling gaat er komen dan. Dat wordt heel lastig. Daarom dat je moet zeggen in het kader van een onderzoek wil ik een vragenlijst doen, zouden jullie daarop willen antwoorden. En dan niet met de vragenlijst van een psycholoog komen, maar met een vragenlijst die van jullie komt.

**Geïnterviewde 1:**

Staan jullie weer open voor? Dat zou een vraag kunnen zijn.

**Geïnterviewde 2:**

Dat geeft een andere nadruk. Als jullie zeggen van, wij vragen dit namens een psycholoog. Als je zegt wij vragen dit in het kader van ons onderzoek om te kijken wat we voor Hefaistos kunnen betekenen, heb je meer kans.

**Interviewer 2:**

Dat was ook onze opzet.

**Interviewer 3:**

Want vanuit ons, kunnen wij natuurlijk ook de deelnemers helpen met dat eventueel ons onderzoek best wel kan bijdragen aan bijvoorbeeld de vergoeding van die reiskosten.

**Geïnterviewde 3:**

Als je ze dat duidelijk maakt, dan heb je meer kans. Maar als je begint van kunnen wij hier een psycholoog introduceren? Ik weet niet of dat lukt.

**Geïnterviewde 1:**

Nee, maar ik ben er wel van overtuigd dat als ze, zoals ... ja die is wat weggezakt, maar als ze die opgepakt hadden. Dan denk ik, als leek, dan zouden we daar best mee verder kunnen. Maar als dit weer een basis zou kunnen zijn om te zeggen van he jongens, die mensen komen weer op een ietsjes aanspreekbaar niveau, zou dat zeker kunnen. Maar dat is wat ver van de dingen af. Ik zou het ontzettend fijn vinden als dat een van de doelstellingen van Hefaistos zou kunnen zijn, dat we de mensen weer terug kunnen brengen in een min of meer circuit. Dan is die losgelatenheid, dat uitbehandelde. Al is het maar een keer in de 14 dagen een bezoekje of een gesprek zij met iemand, dan zitten ze er weer bij. En als dit Hefaistos zou kunnen bewerkstelligen, zou dat een van de major doelstellingen kunnen zijn. Maar ik weet het niet. De mensen zijn, nogmaals, ze zijn bitter.

**Geïnterviewde 3:**

Er zitten twee aspecten aan. De een die heeft de strijd gewonnen van dat vervoer, de ander weer niet. Maar dat heeft enorm bijgedragen aan zijn zelfvertrouwen dat hij dat voor elkaar heeft gekregen. En een ander die krijgt dat niet voor elkaar en die krijgt alleen maar van de gemeente wat ondersteuning vanuit BMO, dus dat is dat regionale transport. Maar in ieder geval hebben we wel weten te bewerkstelligen dat hij zelf een weg zoekt met anderen zodat hij toch op een kosteneffectieve manier. Dus er zijn natuurlijk ook voor hun uitdagingen bij, die zij positief kunnen aanpakken en op zich zijn dat ook mogelijkheden waardoor je zegt nou er zijn andere manieren en dat heeft niets met Hefaistos als zodanig te maken, maar het kan wel bijdragen aan het versterken van dat zelfvertrouwen.

**Interviewer 3:**

Ja, het is een goeie wat u zei. Dat je dus zegt geen uitzonderingen maken. Want dan krijg je die externe factoren.

**Geïnterviewde 1:**

Het munt zich uit in de kaaseter he, hij eet drie plakjes op zijn brood he.

**Interviewer 3:**

Het idee dat wij hadden vanuit overleg is dat je eventueel dus zegt een kringgesprek, dus dat je tijdens de bijeenkomst, dat je dus zegt dat wij met een of twee man vanuit dit groepje erbij gaan zitten en dat we dan over dit soort zaken gaan praten. Dan maak je geen uitsluiting. Maar onze vraag is meer, is het dan niet zo dan mensen spontaan denken van jeetje ik zit hier met 10 man, ik zit tegen de muur op, ik ga helemaal niks meer vertellen. Of zijn ze dan vertrouwd genoeg.

**Geïnterviewde 3:**

Het kan goed gaan, maar het hangt van het moment af hoe die groep in zijn vel zit. Dus dat is moeilijk te voorspellen. Dus als je gaat zeggen van we gaan dan een kringgesprek doen, dan zijn er gewoon die afhaken, die dan die dag niet komen.

**Geïnterviewde 2:**

Dat is dus hetzelfde als wat ik daarnet al zei, het hangt van het moment af. Voor hetzelfde geld, als je iemand alleen pakt voor een gesprek en die heeft een slechte dag.

**Geïnterviewde 1:**

Ik denk dat het, als ik een suggestie mag doen, we kiezen gewoon een dag uit. Bereidt ze voor, dat het eraan zit te komen. En jullie komen binnen, van hey er komt iemand binnen, want als we het aankondigen dan heb je kans dat sommigen dichtslaan. En dan gaan we gewoon zitten en dan kijken we denk ik hoever jullie in eerste instantie komen. En loopt het goed, dan kunnen ze vragen; wil jij nog een keer met mij privé praten, of met ons. Dan is er misschien een communicatie en dan kun je dat wel doen. En dan lijkt het me erg verstandig om dat hier te doen, want dat geeft hen rust. En dan is Victor erbij en dit soort dingen. In eerste instantie, denk ik gewoon, probeer te communiceren en overval ze niet in 1 keer. Tenzij het goed loopt, nou dan moet je gelijk alles opentrekken. Ze beginnen natuurlijk te kankeren, daar moeten ze ook de tijd voor hebben, dat doen ze altijd. Maar daar kun je ook veel uithalen he, dat mopperen.

**Interviewer 3:**

Heel even daarop inhakend, ik denk dat we de vragen voor het interview wel gehad hebben en dat we nu meer ingaan op het vervolg.

(Deel 5)

**Interviewer 3:**

Dus richting de organisatie Hefaistos, dus Jet en Rick als ik het goed heb.

**Geïnterviewde 1:**

Ja.

**Interviewer 3:**

Dus dat jullie die oppakken. En wij hadden eigenlijk afgesproken dat wij richting de veteranen zouden richten. Om even op dat plan van aanpak en op wat jij net zei. Dus dat Vic zal introduceren dat er al iets aan zit te komen en dat we dan een datum prikken dat op een van die donderdagen, dan komen wij weer hierheen en dan gaan we eigenlijk op een voorzichtige maar wel open manier vertellen waarom wij dit doen en ik denk dat wij dan ook vertellen dat zij hier dus baat bij kunnen hebben en dat we dit dus ook deels voor hun doen.



**Geïnterviewde 1:**

Ja, zij willen ook wel, maar voor het geld.

**Geïnterviewde 3:**

Nee, wij hebben ze op de veteranendag voorbereid door te zeggen, jullie zijn de ambassadeur van Hefaistos en als jullie het verpesten, dan kunnen we het vergeten. Als jullie het goed doen, heb je kans dat we door kunnen gaan.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, dat is ook met dit.

**Geïnterviewde 3:**

Je moet ze dus duidelijk maken dat ze een cruciale functie hebben.

**Geïnterviewde 1:**

En zij willen dat ook, omdat ze door willen gaan. Want als ze nu niet meewerken, gaat het niet meer door in september. En zij willen dat Hefaistos doorgaat, dat is hun grote drijfveer.

**Interviewer 3:**

Dus dan komen we hier en dan gaan we dus om geen uitsluiting te maken, beginnen met een groepsgesprek met zijn allen. Ik weet niet of het dan handig is om dat aan het begin van de dag te doen of misschien aan het eind van de dag. Gezien ze aan het eind van de dag mogelijk meer in hun rust zitten.

**Geïnterviewde 3:**

Aan het begin van de dag moet je presenteren dan kunnen ze tijdens het rijden, kunnen ze het kwijtraken en erover hebben en dan als ze gaan eten dan zitten ze meer in hun rust en dan hebben ze geschreven.

**Geïnterviewde 1:**

Dan heb je dus ook wat Otto nu meeneemt, even belangstelling voor wat ze doen.

**Interviewer 2:**

Dus het is voor ons handig dat we hier gewoon de hele dag zijn.

**Geïnterviewde 1:**

Ja, dan zorgen wij wel dat ze iets eerder komen en dan zorgt Vic wel dat hij rijdt. En dan ga je gewoon even handjes geven en even kijken en dan vertel je wat je doet en laat ook naar voren komen dat dit een belangrijk onderwerp is voor de vooruitgang, want daar doen ze het voor. Zij doen het omdat ze zeggen van, het toch wel door he, in september, daar zijn ze als de dood voor. Daar zijn ze bereid een hoop voor op te offeren hoor.

**Interviewer 1:**

Oke, maar wij moeten natuurlijk een objectief onderzoek doen. Maar als zij er al in staan van we willen dat het doorgaat en alleen maar goede dingen zeggen. Hoe staan zij daarin?

**Geïnterviewde 1:**

Dat merk je gauw genoeg. Maar ze vervallen heel snel in bitterheid weer hoor. Dan komt alles weer naar boven. Dat ze weer niet gehoord zijn en dit soort dingen. Maar dat ligt aan jullie interviewtechniek.

**Interviewer 2:**

Ik denk dat wij op een bepaalde manier gewoon naar boven moeten krijgen wat het met ze doet en wat de effecten zijn. En dan zien we wel of dat langdurig is of niet.

**Geïnterviewde 1:**

Je kunt ook naar de negatieve dingen vragen he, je kunt het interview ook prikkelen. Als iemand alleen maar halleluja roept, dan kun je vragen ja maar wat gaat er dan niet goed. En dan komt dat hele gedoe van nazorg, allemaal naar boven hoor. Dus dat is een kwestie van interviewen.

**Interviewer 3:**

Om nog een klein beetje op de details in te gaan van zo'n bijeenkomst dat wij hier met zijn tweeën mee komen lopen. Voegt het iets toe als wij in groen GVT komen? Dat ze zien, of maakt dat niet uit?

**Geïnterviewde 1:**

Ik zou dat niet doen, voor de politiemensen is dat niet goed.

**Geïnterviewde 3:**

Dat herinnert aan bureaucratie.

**Geïnterviewde 2:**

En al zeker niet de Marechaussee.

**Interviewer 3:**

We komen gewoon in burger. Nou ik denk dat we dan een datum moeten prikken, dat wij hier dan een dag langskomen. Het liefst zo snel mogelijk. Vanuit onze kant zijn wij daar klaar voor.

**Geïnterviewde 1:**

Je kunt dan ook meteen op dezelfde dag Jet meenemen.

**Geïnterviewde 3:**

Vic heeft met het voorbereiden van de mensen 2/3 weken nodig. Ze weten dat we dit gesprek voeren en dat heeft toch even aanloop nodig.

**Interviewer 2:**

Dus aanstaande donderdag zou niet handig zijn. Zou het volgende week donderdag al kunnen, of zeggen jullie van, we pakken de week daarna? Dat is voor ons onderzoek wel belangrijk want wij zijn echt beperkt in de tijd.

**Geïnterviewde 3:**

Wanneer moeten jullie klaar zijn?

**Interviewer 2:**

5 weken.

**Interviewer 3:**

Ja, dus wij willen het toch echt het liefst komende donderdag en anders de volgende week.

**Geïnterviewde 2:**

Komende donderdag is niet te doen.

**Geïnterviewde 3:**

Dus 21 is dat.

**Interviewer 2:**

Nee eentje eerder, de 14<sup>e</sup>.

**Geïnterviewde 2:**

We vragen wel even wat ze willen.

**Geïnterviewde 1:**

Maar ze willen het graag hoor, want ze zijn als de dood dat het ophoudt. Dat is een ding positief, ze zijn als de dood dat het ophoudt.

**Interviewer 2:**

Dus de datum die nu staat is volgende week donderdag.

**Geïnterviewde 1:**

Zij zullen niet komen van oh wat fijn.

**Interviewer 2:**

Maar volgende week donderdag zijn we weer hier.

**Geïnterviewde 1:**

Je krijgt van mij daar bericht van. Met een lijst van alle mensen.

**Interviewer 2:**

Dan voor het voorbereiden even dat we de juiste vragen hebben op papier, zodat we ook de juiste vragen kunnen stellen zodat we hier niet staan van hoe moeten we nou. Misschien voor jullie dan handig om door te pakken op de namen die jullie noemden.

**Interviewer 3:**

Rick en Jet, bedoel je toch?

**Geïnterviewde 1:**

Ja, die zijn er ook.

**Interviewer 2:**

Dan hebben gelijk twee vliegen in een klap.

**Geïnterviewde 1:**

Maar kom niet binnen met een lijst. Probeer de vragen in je hoofd te hebben en dan in een gesprek naar voren te brengen.

**Geïnterviewde 2:**

Houd de vragen wel achter de hand, zodat je kan vragen of er individuen zijn die nu al iets kwijt willen.

**Interviewer 3:**

We houden het gewoon heel open en heel algemeen.

**Geïnterviewde 1:**

En als iemand zegt, hey ik wil nog wat vertellen, dan ga je daarop in.

TRANSCRIPT INSTRUCTEURS HEPHAISTOS

**Interviewer 2:** Hoe kom je hier als instructeur terecht?

**Respondent 1:** Nou ik was hier om te beginnen klant, en daarna ben ik hier gaan werken. Het is een uit de hand gelopen hobby, van mijn hobby mijn werk gemaakt zegmaar. En voor wat betreft Hephaistos is eigenlijk dat John vroeg of wij dat hier konden faciliteren. En ik heb toch al 15 jaar veel coaching's projecten, hoe moet je het noemen, zelfreflectie, spiegelen, teambuilding van heel serieus naar heel luchtig. Ik heb daar geen opleiding voor, ik ben gewoon..., ik dacht dat kunnen we doen, Ja zo.

**Respondent 2:** Voor mij dezelfde manier, ik liep hier gewoon als klant en later ja, op een gegeven moment heeft... mij gevraagd of ik dit op wilde pakken in het mensen. En ik ben heel geïnteresseerd in het mensen en dat is zo gegroeid. Door lief en leed groei je er gewoon in.

**Interviewer 2:** En ik heb net natuurlijk een uur zitten kijken naar hoe jullie het doen. En wat is nou uw therapie hier met die paarden, wat doet u met hun? Bent u alleen instructies aan het geven hoe ze met die paarden om moeten gaan?

**Respondent 1:** Ook

**Interviewer 2:** Wat doet u waar zij iets aan hebben?

**Respondent 1:** Door ze te laten werken met die paarden, komen ze in het hier en nu. En gaat de focus van de PTSS af en zijn ze daar even niet mee bezig. Ze zijn gewoon lekker met die beesten bezig. En dat moet veilig gebeuren dus je moet leren paardrijden.

Interview wordt onderbroken doordat we te dichtbij de groep zitten. Er wordt besloten naar een andere ruimte te gaan.

**Interviewer 2:** Wat doet u als instructrice tijdens de les?

**Respondent 1:** Wat ik daar dan doe? basic moeten mensen leren paardrijden anders kun je niet met een paard omgaan, dus dat is nodig. En doordat ze dat leren gaan ze met die paarden bezig en gaat de focus van de PTSS af. En omdat paarden spiegelen, laten ze ook zien hoe je je voelt. Als jij je openstelt naar een mens, dan kan daar, ik zal niet meteen negatief zijn, gebruik van gemaakt worden. Er kan ook misbruik van gemaakt worden en dat zal een paard niet doen. Dus bij een paard kun je echt jezelf even zijn of je nou blij bent of niet. En wat ik lees, en waar ik niet voor naar school geweest ben, dat heb ik geleerd door mijn levenservaring en door mijn werk denk ik. Want je moet hier echt wel people-skills hebben want anders moet je hier niet werken. Dus paarden taal lezen en mensen taal lezen. Dus dat is wat ik doe en daar pas ik uhm.

**Interviewer 2:** Maar dat gaat verder dan alleen die paarden, want ik zat vanochtend te kijken van hoe begroet u ze en hoe haalt u ze binnen. Dat gaat verder dan alleen het managen en ik leer jou paardrijden en thats it.

**Respondent 1:** Ja sommigen komen binnen en je hoort wel iemand coach land van je moet je professionele afstand en dit en dat houden. Nou waar bij anderen een hart zit, zit bij mij geen steen. We hebben hier ook wel met z'n allen staan janken en dan sta ik ook net zo hard mee te slobberen. En dan zeg ik ook altijd: ja lost het wat op? Nou nee maar het lucht op, het geeft lucht. Ja en ... die komt binnen en die moet mij even knuffelen. Ja vind ik dat erg, nee dat vind ik niet erg, dan geven wij elkaar even een knuffel. "..., hé lang niet gezien". ...komt binnen en die kijkt mij zo aan, ik zeg: "Het is volgens mij kwalitatief uiterst teleurstellend vandaag" "loop je mee" (lage stem). "Ja hoor ik loop wel even mee vriend". Nou dan moet hij even roken, even schelden en van zich af lullen. Dat lees je.

**Interviewer 2:** Ja want ik heb net een poosje met ... staan praten en zij zegt dat echt het verschil is dat je hier niet met een Psychiater aan het lullen bent maar je bent even bezig.

**Respondent 1:** Nee want wij zijn geen psychologen en wij zouden ze ook niet zo kunnen begeleiden. Maar ik zal ook nooit zeggen van hoe voel je je daar nu bij? Doe gewoon je ding, als je boos bent ben je boos, wil je janken wil je janken en als je iemand vast wilt pakken dan pak je hem maar vast. Ik vind dat niet erg, ik kan heel goed mijn airbag uitzetten. Er zijn ook mensen die meteen een pof voor hun bek krijgen als ze dat zouden willen doen. Ik ben heel extrovert zoals je misschien wel gemerkt hebt. Maar dat is gewoon hoe het is. Je bent met levende have bezig. Op twee zeker vier benen. En die twee kunnen elkaar helpen. Doordat de paarden hun vertrouwen niet beschamen, durven zij zich open te stellen. Dat is wat er gebeurd. Het is allemaal non-verbaal.

**Interviewer 2:** Als ik dan ook een beetje zoek naar wat de positieve bijdrage is, als die mensen binnenkomen na bijvoorbeeld een aantal jaar. Zien jullie dan ook daadwerkelijk verschil? Of zeggen jullie het is meer bezig zijn met elkaar? Zit er een positieve groei in?

**Respondent 1:** Ja wat je ziet is dat uhm... kijk praktisch leren ze met paarden omgaan, nou dat is mooi meegenomen. Wat je wel steeds meer ziet is dat het is nu ook hun vertrouwde veilige omgeving geworden is. Waar ze niet veroordeeld worden en waar ze niet met de nek aangekeken worden en waar ze ook niet afgewezen worden. Want dat is waar ze constant tegenaan lopen. Ze krijgen bij de therapie te horen: "Ja sorry u bent uitbehandeld". Nou ik weet niet hoe je het je mond uit krijgt naar een levend wezen, maar het lijkt me verschrikkelijk als dat gezegd wordt. En ze krijgen hier een beetje thuiskom gevoel, in die zin niet thuis thuis.

**Respondent 2:** ze worden steeds vrijer.

**Respondent 1:** Ik kan hier mijzelf zijn, ik kan hier een keer een kut dag hebben. En dat is dan niet meteen: oehoehoeh weet je wel. En wat ze ook delen, en vaak ook wel missen in

relaties met familie en vrienden, "ja je bent nu onderhand al een jaar thuis, is het nu niet een keer over?". En op verjaardagen "ben je nog niet aan het werk joh?". Het is een niet begrepen ziekte, je ziet niks. Het staat niet op je voorhoofd van ik heb PTSS. Mensen denken dat als het een poosje geduurd heeft dat je dan onderhand wel weer normaal moet gaan doen. Het is zo onbegrepen.

**Interviewer 2:** Dus uiteindelijk is het ook dat gevoel van thuis komen creëren? Met gelijkgestemde.

**Respondent 1:** In ieder geval een plek hebben waar je jezelf kan zijn. En met lotgenoten want die snaien waar jij het over hebt. Ik weet niet wat het is om met PTSS te leven, godzijdank. Maar dat snappen zij van elkaar wel. En dan hebben zij ook best wel een beetje dat buddy-gevoel.

**Respondent 2:** Maar soms hebben ze ook hele gesprekken met je, en dan zeuren wij er niet over door. Ze zijn het kwijt. En dat merk ik bij .... Heel erg als je op de koets naar buiten gaat. Voordat we het terrein afzijn dan zie ik haar helemaal pfff ontspannen "we gaan even wat doen hé", en dan gaat ze gewoon helemaal los. En dan heeft ze ook wel haar momenten hoor, als ze dan ergens getriggerd wordt. Dan komt er bijvoorbeeld een helikopter over en dan kan ze in één keer gaan zitten janken. En ik denk dan van waar hebben we het over. Maar dan laat ik haar maar en dan zeg ik: "Komt goed meid, diep ademen en denk aan het paardje". En als het paardje hun vertrouwen geeft, dan durven ze ook weer. Dan zijn ze er zo overheen.

**Interviewer 4:** Maar kunnen jullie ook voorbeelden geven? Dat bijvoorbeeld iemand hier is binnen gekomen voor een paar jaar terug, en die nu niet persé een ander persoon is. Maar zich wel ontwikkeld heeft, bijvoorbeeld meer open is geworden.

**Respondent 1:** Dat vind ik van allemaal. Dat je hoort van uhm. Ze worden niet beter, PTSS gaat niet over. Maar ze kunnen wel beter door de dag heen dealen. .... Kon eerder niet alleen naar een winkel en die kan nu wel alleen naar een winkel.

**Interviewer 4:** Kijk dat zijn concrete voorbeelden.

**Respondent 1:** Ja wij mogen ook geen namen noemen, maar in ieder geval dat je niet alleen op pad kan. Ze hebben allemaal moeite met reizen. Maar de meesten lukt het toch echt om hier zelf te komen.

**Respondent 2:** En wat ze ervoor over hebben hé. Ik bedoel ook al hebben ze een rot dag, dus ... ook nou, maar hij komt wel.

**Respondent 1:** Uit Limburg, uit Den Haag, ze komen overal vandaan. En dan zeg ik maar daar heb je ook stallen met paarden. Maar dat is natuurlijk wel een compliment voor ons want dan zeggen ze: "Maar daar heb je geen (instructrice) en daar heb je geen (instructrice). En

misschien staat niet elk bedrijf daarvoor open, niet elk manege bedrijf kan dat ook misschien. We hebben natuurlijk al veel op dit gebied gedaan voor dat het hele Hephaistos gebeurde. Om een voorbeeld te noemen, de brandweermannen die de cellenbrand op Schiphol meegemaakt hebben die hebben wij hier drie dagen gehad. Met een Psychiater en met iemand van de ziekte wet en iemand van de herintegratie. Volledig getraumatiseerd team, in alle soorten en maten. Die hebben we hier drie dagen bij die paarden gehad en het is gewoon fantastisch om dat te mogen doen. Om een klein stukje van iemand zijn dag of week of. Als ik hun hoor zeggen: “hé juf maandag dacht ik al het is al bijna donderdag”. Ja dat is toch gaaf.

**Interviewer 4:** Dus de brandweer is hier toen geweest met psychologen?

**Respondent 1:** ja die hadden toen hele professionals bij zich. En ik was dan ... met de paarden.

**Interviewer 4:** En de psychologen waren toen ook positief?

**Respondent 1:** ja

**Respondent 1:** Oké want het is wel belangrijk voor het wetenschappelijke gedeelte van ons onderzoek. Want als een Psychiater zegt dat het werkt.

**Respondent 1:** Dat was met ... zo, die is professional trainer. Er was één man, die had vanaf die cellen brand, dat was een paar jaar daarna al. Die had alles kapot, op het werk kapot, relatie kapot, huwelijk kapot, echt alles het is een stuiterbal echt alles is gewoon naar de kloten. Hij was drie jaar neutraal geweest, niet gelachen, niet gehuild. En nu is mijn voordeel dat ik de paarden ken want we hadden toentertijd een vrij oude merrie een beetje een introverte merrie. En ik kreeg hem niet bij die merrie. Hij zegt het is leuk zo'n dag maar ik ga niet bij die knollen, ik doe het gewoon niet. Dus dag één niet bij de paarden, dag twee niet bij de paarden geweest, ik dacht hoe krijg ik die man bij die paarden. Dus ik zeg: “Goh ... prima dat jij dat niet wilt dat respecteer ik dat heb jij niet bedacht maar je kan wel even helpen. We gaan nu even lunchen als jij dan die merrie mee pakt dan loop ik even de jongens naar stal”. “Ja is goed” zegt hij. Dus ik denk yes dus kreeg ik hem het bakkie in. En dat was oude Nikita nou daar zou je niet zomaar iemand bij zetten. Die ging in een eigen cocon. En hij zegt “jo hoe moet ik dat doen”. Nou ik zeg: “leg je even de hand op zijn schouder dat je even zegt van joh daar ben ik”. En hij legt zijn hand op haar schouder en die man die breekt. Hij heeft daar drie kwartier staan huilen. Ik word er nu nog emotioneel van zo gaaf was dat eigenlijk. En had die man nou nergens geen last meer van? Nou nee. Maar er kwam wel een hele molensteen uit zijn nek. Dus ik kijk... Aan en ik zeg “opzouten met de rest”. Dus die gingen met de mensen en de paarden allemaal weg. Ik ging op het bankje zitten en heb daar een uur gezeten. En daar stond hij en zegt: “oo wat gebeurt er nu?!”. Ik zeg: “weet ik niet, ik weet het echt niet vriend maar gooi het er maar uit, je moet drie jaar

aan bagger eruit gooien dan gaat. Zo wel met je verder". En dat triggerd dan zo'n paard ineens, en dat gebeurt hier ook.

**Respondent 2:** Ja je had vanochtend ook met ... dan. Die gaat liever het bos in. En die hoorde dan van we moeten hier aan de lijn lopen we moeten hier blijven. Dan zie ik dat gezicht al helemaal vertrekken van ja moet dat nou. Dus ik zeg: "ah joh ff en dan hé". Dus oké ze loopt naar binnen met zo'n gezicht. Maar met dat ze met Texas (paard) bezig is, zie je haar gezicht opklaren en ze gaat helemaal in haar coconnetje. En met Texas heel serieus aan het werk. En toen we teruggingen zegt ze: "Nou het was toch wel even lekker". En dat is een compliment zeg ik maar.

**Respondent 1:** Of als je bijvoorbeeld met het los werken, dat is een onderdeel dat we naast de paarden werken. Dan hebben we de paarden in een bakje helemaal in de blote biljetjes. En dan krijgen ze een touw mee en dan gaat het om wil je contact maken of niet. Wil je samen met het paard gaan lopen of niet. En bijvoorbeeld ... het is een hele stoere bink. En die was met Vinny een kleine pony. En paarden committeren zich op een gegeven moment aan mensen, dat zijn dan signalen die ze afgeven. Dus Vinny heeft besloten om ... dan te willen volgen. Dus ... stopt en hij zegt: "Wat moet ik nou?". Dus ik zeg: "Ga maar even lekker met hem liggen kroelen joh". Dus hij gaat hem kroelen en hij wordt helemaal emotioneel. Nou dat is niet des... dat doe je niet. Dus hij stond daar en ik zeg: "Nou laat maar lekker gaan". Ik was daar verder ook niet bij. Op een gegeven moment komt. Naar me toe en zegt: "Nee juf, dat meen je niet dat dit met mij gaat gebeuren hé". En hij loopt weg naar het parkeerterrein. Dan kijk ik even van is hij oké. Nou dan moet hij even roken en dan zondert hij zich af. En dan komt hij terug en dan zeg ik: "Nou hoe is het...?". "Ja wel goed juffie". En dan is het klaar. Maar dat is de kracht van de paarden, dat is niet onze kracht. Dat doen die beesten met ze. En dan gaan ze helemaal lichtvoetig naar huis. Met een molensteen in zijn nek komt hij aan.

**Interviewer 2:** Dus dat is uiteindelijk ook een beetje de kracht.

**Respondent 1:** Ja, het niet veroordeeld worden en het gerespecteerd worden ook. Geen verwachtingspatroon en niemand moet iets van je.

**Respondent 2:** Doordat ze hier hun eigen kunnen zijn gooien ze het er ook uit.

**Interviewer 2:** Jullie verklaren ook niet iemand uitbehandeld?

**Respondent 1:** Nee dat kunnen wij ook helemaal niet. Iemand is zoals die is en je mag hier zijn wie je bent. En dat kan leuk zijn en dat kan janken zijn. Je moet wel lief zijn tegen mij want anders ga je maar een eind het bos in. Dus het moet wel met respect naar elkaar, veroordeel elkaar niet en serveer elkaar niet af. Want dat is wat er constant met deze mensen gebeurt. Met het Wmo, met uitkeringsinstanties, met krijg ik nog iets vergoed, met vrienden familie. Want je zegt altijd nee met verjaardagen en feestjes en op een gegeven moment word je niet meer gevraagd. Je wordt gewoon afgeserveerd. Je hebt je wel ten



dienste gesteld voor god en vaderland maar je krijgt wel een dikke schop onder je reet. Want dat is wat er met deze mensen gebeurt. Nou kansloos vind ik.

**Interviewer 2:** Ja we hebben ook wel respect gekregen voor de mensen hier vandaag.

**Respondent 1:** Bijvoorbeeld één van die politiemensen, die heeft een heel zwaar trauma mee gemaakt met de beredenen, met de paarden. Die stond hoo (schrik) in de buurt van een paard en die rijdt nu rondjes hier. Die ging helemaal uit zijn panty toen een politiewagen met toeters en bellen op de vijftig ging hier want dat hoor je in de rijbaan. Je zag hem verschieten toen hij de sirenes hoorde.

**Respondent 2:** Je hoeft maar een helikopter over horen komen. En dan denk ik je bent zo ontspannen bezig, en dan heb ik het nog helemaal niet gehoord en zitten ze al pfff op het paard.

**Respondent 1:** ... hoorde laatst sirenes. En hij zat zo, ik zeg: "We gaan rustig ademen in je buik". Hij zei: "Juf ik hoorde op een gegeven moment alleen maar jouw stem". Nou dan probeer je ze met die ontspanningsoefeningen er doorheen te lullen. En dan hebben wij natuurlijk super brave paarden. Want die kunnen ook die spanning voelen en zeggen van jo later en een keer een dikke bok geven. En dan zie je die paarden van o het is weer donderdag het zal. Dus dat doen ze dan ook heel braaf, het zijn zulke lieve dieren. Dus dat is een beetje wat wij doen.

**Interviewer 2:** Ik denk dat wij sowieso een heel goed beeld hebben gekregen van wat jullie hier doen. We stonden er echt van te kijken hoe open de deelnemers ook zijn.

**Respondent 1:** Ja dit is wat gister ook tegen. zei en wat ik had gehoopt. Van we gaan gewoon in de praktijk want dat is voor hun het prettigst, want soms hebben wij een heel plan en komen ze met de kuif verkeerd en dan ligt het plan op zijn reet. Dus dan moet je schakelen. Maar ik zag vandaag iedereen zo beetje babbelen, die was daar, die was met één van de organisatie, die was weer met ... En ... (deelnemer die in de bak aan hij rijden was) zei van: "Ik word er niet goed van, al die gasten aan de rand van de bak". Ik zei: "Oké is stuur ze wel even een stukje terug". Hij zei: "Nee ik hoor ze niet meer". Dus ik zei: "Nou oké en nu met je paard bezig". "En nu hoor ik ze echt niet meer" zei hij. Nou dat. En dat zijn de ervaringsdeskundigen. Die jongens kunnen aangeven van wat doet het nou met mij.

**Interviewer 4:** Ja van die mensen moeten we het ook echt hebben.

**Interviewer 2:** Vooral toen ik vanochtend met. Aan het praten was. Zij zei ook concreet: "Het neemt een stuk spanning van mij over zo'n paard". Dat is concreet wat je zoekt. Dit geeft ook energie om iets goeds neer te zetten.

**Respondent 1:** Toen ze ook de veteranen dag hadden, dat ze ook gedemonstreerd hadden van wat doen we hier nou. Toen zag je ook oude veteranen met deze veteranen die dan

gingen mengen op het terras en in gesprek gaan en dan moet je ook vooral weg wezen en niet mee bemoeien en die gasten laten. Ze kwamen hier met een grote bus aan, ja supergaaf. En wat dan triest is dat het toch altijd weer over die kuttige euro gaat. We zijn toen bij de laatste MPTTP geïnterviewd van ja gaat het door, het project moet stoppen, geld dit, geld dat. En dan denk ik Jezus er kunnen recepties en etentjes en dingetjes van twintig, dertig duizend euro gedeclareerd worden en die gasten pak je dan een uurtje paardrijden af. Zo zo jammer. Dat hoor je overal natuurlijk. Maar dan denk ik; ze verdienen het gewoon niet, niemand verdient dat. Dat vind ik zo triest.

**Interviewer 2:** Dank jullie wel voor dit gesprek.

## TRANSCRIPT DEELNEMERS HEPHAISTOS

**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 energie niveau 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 iet altijd lukken.

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

**Respondent 4:** Ja zeker (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..) blublublublu...

**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 wordt 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 wel eens 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 ed 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 erover, 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: Ja zeker, 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 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 elfare 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:** Oke 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 één op één met je paard. Zonder dat je dus in contact bent aan de hand van leidsels of teugels. Freestylen.

**Respondent 4:** Maar daar hoef 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.

#### TRANSCRIPT PSYCHIATER KOLONEL-ARTS PIETER ELAND

**Interviewer 2:** Het is in ieder geval, wat ze inderdaad bij ons vertelde ze dat ze. Doordat het paard het gedrag spiegelt. Zien ze zeg maar eerder bij het paard hun eigen gedrag. Dat was voor mij nieuw. Hoe kijkt u hier als psychiater tegen aan? Is dat iets dat in theorie terug te vinden is, of is dat een gevoel dat die mensen hebben?

**Psychiater:** Het is natuurlijk, dat is het lastige er is nog geen onderzoek naar gedaan hoe dat nu precies zit met die paarden qua theorie. Het is vaak wel zo van die mensen hebben een verhoogde prikkelbaarheid, verhoogde waakzaamheid. En dat is voor hun een soort basis level. Maar die is vele malen hoger dan die van ons is. En dat zien ze niet, maar zo'n paard confronteert ze daar eigenlijk mee. En wij zijn als mensen gewoon vaker heel netjes, wij zeggen daar niks van, laat ik dat maar voor me staan. En we denken ook van 'oe' moeten nu misschien maar niks zeggen tegen hun want dan reageert hij verkeerd. Zo'n paard houdt daar geen rekening mee. En ik denk dat dat op die wijze dan zo werkt. Maar daar is nog niet echt een duidelijke theologie over.

**Psychiater:** Heel eventjes terug naar het einde, denk ik van goh wat me opvalt is dat eigenlijk iedereen enthousiast is en in ieder geval ook de veteranen die er mee geholpen worden en dat die toch allemaal een bepaald soort van rust daardoor vinden en uiteindelijk maatschappelijk veel beter en prettiger kunnen functioneren dan zonder die therapie met paarden. Dat is natuurlijk ook gewoon überhaupt wel winst voor de veteranen. Daarin zou je willen dat je echt een keer geanalyseerd onderzoek gaat doen. Een aantal mensen volgen die niet met paarden en wel met paarden en eens kijken wat zijn dan de harde criteria.

**Psychiater:** Jullie schreven in het verslag ook nog ergens dat PTSS onder veteranen een serieus probleem is. Wat is dan een serieus probleem? Jullie zouden contact kunnen opnemen met het veteranen instituut in Doorn. Daar werkt iemand als Psychiater onderzoeker en zij kan heel snel incidentie cijfers heel snel oplepelen en dan zie je ook dat het een serieus probleem is. Door de hoeveelheid veteranen uiteindelijk. 3-4% maar als je maar mensen blijft uitzenden dan loopt het wel op.

**Interviewer 3:** Er zijn 3 mensen die zeggen dat ze zijn gestopt met medicijnen sinds ze met de paarden werken.

**Psychiater:** Dan vraag ik mij als psychiater wel af van hoeveel bijwerkingen hadden ze van de medicatie. Want was het al een wens geweest van ik wil eigenlijk die rotzooi niet, dat zeggen ze toch heel vaak dat je er dan lichamelijke bijwerkingen van gaat ervaren. Bijvoorbeeld als je antidepressiva gaat gebruiken en je wordt er dik van of je krijgt disfuncties. Dat is voor velen ook een reden om te stoppen met de medicatie. Dan moet je dat wel goed in kaart brengen. Maar het zou wel een parameter kunnen zijn of daar minder medicatie bij nodig is. En dan zou het eigenlijk nog wel zinvol zijn om te kijken van is het nou rustgevend medicatie is of dat het ook andere medicatie is.

**Psychiater:** Als je minder stressbeleving wilt meten, dan moet je weten welke stressparameters moet je vooraf hebben en welke wil je dan daarna zien te verminderen. Wanneer wij onderzoek gaan doen naar PTSS dan hebben we de CAPS, clinician-administered PTSS scale. Dat is een gestructureerde vragenlijst. Daar komen alle onderwerpen van PTSS naar voren en daar kun je een score aangeven. En uiteindelijk als je de patiënt gaat behandelen wil je dat die score lager is. En dan kun je duidelijk zeggen van oké interventie van zoveel weken zorgt voor duidelijke verlaging. En dan kun je zeggen van we stoppen er een tijd mee en dan kun je kijken blijft hij zo laag of gaat hij weer omhoog. Dus bij de stressbeleving moet je wel goede definities hebben van welke schaal ga je daarvoor gebruiken.

**Interviewer 2:** Dat is misschien ook wel iets om mee te nemen in de evaluatie dat we dat niet gedaan hebben.

**Psychiater:** Nee dat het heel subjectief is. Dat jullie eigenlijk een heel subjectief screenend onderzoek hebben gedaan van is er überhaupt een positief effect meetbaar. En dat je bij vervolgonderzoek heel goed de definities moet gaan scherpstellen. Om dan uiteindelijk met een wat langduriger onderzoek, en dan moet je een controlegroep erbij hebben die de therapie niet gaan krijgen want dan kun je het pas goed gaan vergelijken.

**Interviewer 2:** Dat is ook eigenlijk wel de insteek geweest, we wilden gewoon kijken of het iets meer is dan een leuk dagje in de week met de paarden.

**Interviewer 3:** Dat het meer een soort pilotstudie is.

**Psychiater:** Aan de andere kant kijk als jij de hele dag toch met een verhoogde stress zit, waakzaam bent, en je bent een lekker heel eventjes uit. En je kan je daarmee toch ontspannen heeft dat natuurlijk ook al heel veel gezondheidswinst.

**Interviewer 3:** Alleen wat voor ons dan ook de vraag was, is het dan tijdelijk of werkt het langer door. Dus komen ze terug van die training en zijn ze dan één dag bijvoorbeeld wat positiever of functioneren ze dan wat beter en vallen ze de volgende dag weer terug in het oude schema totdat ze weer die donderdag mogen. Of zijn er ook echt effecten te zien dat ze op langere termijn, dus over een langere periode, bij zichzelf merken of bij andere merken dat er verandering optreedt. En dat hebben ze zelf ook aangegeven dat ze zeiden dat er drie zijn gestopt met de medicatie, en dat moet dan nog blijken of het daarvan afhangt. Maar ook dat de meesten zeiden van mijn partner geeft ook aan dat ik veel rustiger ben geworden en dat ik mij gewoon weer wat normaler gedraag. Dat ik weer in de sociale omgang beter functioneer. En een mooi voorbeeld vond ik dat ze zeiden: “als ik naar een supermarkt ga, voorheen kon ik uitvallen tegen een caissière als ze mij verkeerd aankeek en nu kan ik gewoon rustig blijven”.

**Psychiater:** Nee, omdat ze gespiegeld worden door die paarden, dat ze gewoon weten van hoe hun gedrag ook overkomt op anderen.

**Interviewer 3:** Maar hoe kijkt u daar dan tegen aan vanuit het perspectief van een psychiater? Zou dat een langdurig positief effect kunnen zijn?

**Psychiater:** Nou ja dat kan natuurlijk wel, want ze zijn uiteindelijk zelfbewust geworden van hun eigen gedrag. Wat voorheen natuurlijk een soort onbewust gedrag was. Want dat zien wij hier vaak ook. Wij zien hier militairen die hebben zich toch een bepaalde houding aangemeten. Ik heb nu een patiënt die kwam in de eerste keer bij mij binnen, kaalgeschoren, een forse baard, een biker jas aan. En daarmee heeft hij een soort statement gemaakt van laat mij met rust. Hij doet dat met z'n baard, met z'n kale hoofd en z'n jas. Maar dat doe je non- verbaal, kun je dat ook uitstralen van laat mij met rust. Dus die gespannenheid. En dat signaleert zo'n paard, en dan worden ze daar dus langzaam maar zeker bewust van. Want ik heb dat met die man ook besproken van goh waarom doe je dit nu eigenlijk? Is het nou om toch mensen van jou af te houden? Had hij zelf eigenlijk nog nooit zo over nagedacht maar uiteindelijk zijn we in gesprek erachter gekomen dat dat dus wel eigenlijk de reden is. Want zo zie ik er toch wat afschrikwekkender uit. En laten mensen mij met rust. En als ik dan nog een keer een norske wimpei? Vertoon in de winkel dan gaan mensen wel voor mij opzij. Ik zeg totdat je een keer de verkeerde tegenkomt en die, ja daardoor is het wel eens een keertje geëscaleerd. Oké. Ze brengen dus niet altijd positieve dingen. Maar een stukje bewustwording van je eigen gedrag, je eigen uitstraling, denk ik wel dat dat lange termijneffect kan hebben.

**Interviewer 2:** Heeft u overigens nog meer uhm...?

**Psychiater:** Dus met deze basis kunnen eventuele positieve effecten ten behoeve van PTSS-behandeling van de interactie paard mens gemeten en begrepen worden. Ik heb er nog eentje bij, ik denk dat jullie daar wel naar gekeken hebben, maar er worden volgens mij geen negatieve dingen gerapporteerd, er kan ook geen negatieve uitkomst ontstaan. Uit de rapportages van die mensen komen alleen maar positieve dingen naar voren.

**Interviewer 3:** Ja klopt maar dat is een bias waar we rekening mee houden. Dat is iets waar we het van tevoren over hebben gehad en waar onze begeleider ook van zegt. En zeker als je met de initiatiefnemers praat, ja die zijn natuurlijk hartstikke positief over het onderzoek.

**Psychiater:** Ja natuurlijk dat is logisch. Uhm. Even kijken; moeilijk vinden om over stressvolle ervaringen te praten omdat ze mensen daarmee niet vertrouwen. Daar heb ik opgeschreven: is dit de enige reden? Of vermijden ze het praten over hun trauma, over hun klachten, omdat ze dat natuurlijk herinnerd aan hun traumatische ervaring. En dat is ook één van de criteria van de diagnose van PTSS volgens de dsm5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Dat ze juist ook niet willen praten over hun trauma's omdat dat herbeleving kan gaan oproepen. Dus daar had ik zoiets van het niet alleen het stukje niet vertrouwen maar een stukje herbeleving, en dat staat gewoon als één van de criteria van dsm5. \* Pakt het boek dsm5\*. Kijk één van de criteria is de prikkels die geassocieerd worden met een psychotraumatische gebeurtenis. En ja daar hoort praten toch ook bij of poging tot het vermijden van pijnlijke herinneringen, gedachten of gevoelens. Ik denk dat dat ook wel één van de belangrijke redenen is. Maar ook een stukje wantrouwen naar anderen dat speelt ook wel een rol. Paarden zijn erin zeker speciaal dat denk ik wel ja.

kan zelfs gevaarlijke situaties met zich mee brengen \*leest voor uit verslag\*. Dus komt er een indicatie voor die? Want blijkbaar als het niet goed gaat, als PTSS-veteranen zich namelijk niet kunnen inhouden dan gaat dat paard daarop heftig reageren. Dus moet er misschien ook nog wel een screening vooraf komen of die dan wel in staat is om dat goed te gaan doen. Want als het gevaarlijke situaties met zich mee kan brengen is dus blijkbaar niet iedereen ervoor geschikt.

**Interviewer 2:** Nee klopt maar daar hebben ze toch wel het één en ander ingebouwd hoor. Want je gaat niet meteen paardrijden. Daar gaat soms wel jaren aan vooraf. Ze hebben wel mensen gehad die zeiden van tevoren ik ga niet op een paard zitten, ik wil wel een paard aanraken maar ik ga er never nooit op zitten. En na een half jaar zaten ze erop. Dat is dus de achtergrond van die instructeurs om dat te managen. Want je zag ook tijdens die training dat één zo'n paard ging steigeren, en wij stonden aan de zijkant dus dat kon er natuurlijk invloed op hebben. Maar het was aan haar om dat paard weer onder controle te krijgen. De rol van de instructeurs is daar natuurlijk heel belangrijk in. Op het moment dat ze het niet vertrouwen gaan ze ook echt niet paardrijden.

**Psychiater:** Nee oké maar dat viel mij even op. Van zou het nog een redicatie zijn dat niet iedereen zou kunnen deelnemen. En jullie hadden het over her integreren, ik zeg altijd re-integrerend. En wat had ik hier nog: \* leest over tabellen en percentages over verlichten in



het verslag\*. Maar ik kom nergens tegen waarop wordt het nu positief verbeterd. Ik zie nergens wat is er dan gescoord. Dus die CAPS kwam weer naar voren of is het toch meer subjectief. En die acquisities of coping skills die wordt verder niet in die tekst eronder uitgewerkt. En dat was hier eigenlijk exact hetzelfde. Dus die staat er wel bij terwijl dat helemaal niet terugkomt in het verhaal. Dus ik was aan het kijken van wat staat daar dan over dat stukje miste ik ook eventjes. Wat had ik hiernog want dat was uhm. Ik moest even schakelen want ik lees het even door. Dit stukje is gescoord bij de partners die rapporteren of is het...? Want dit klinkt weer alsof het van de veteraan zelf is. (Onduidelijkheid theoretisch kader van is het nou van de partner of van de veteraan). \*paar onduidelijkheden verder\*.

**Interviewer 3:** En dan de transcripten. We waren eigenlijk het meest benieuwd naar die van de veteranen zelf. En eigenlijk komen we dan weer een beetje terug over waar we het net over hebben gehad. Zijn er iets van positieve effecten te onderscheiden. Kun u daar zaken uit ophalen waarvan u zegt nou dit is interessant of dit is noemenswaardig.

**Psychiater:** Nou wat mij meteen zelf opviel is natuurlijk, ik ben natuurlijk hulpverlener en één van de dingen is dat ze toch een heel groot verschil ervaren tussen in de spreekkamer zitten met een Psychiater, psychiater of buiten aan het werk zijn met een paard. Kan iedereen ook wel voorstellen want ik pak ook heel vaak veteranen en dan ga ik hier niet één op één zitten praten want dat is veel te bedreigend. Dan zeg ik kom we gaan nu wel even over het terrein lopen en dan krijg je veel makkelijker al hun verhaal dan dat ze hier zo echt het idee hebben van oh nu moet ik het er allemaal over hebben. Daar zit natuurlijk ook al wel, als ik naar een Psychiater had gemoeten was het nu slechter geweest. Ja, dan zit je natuurlijk wel in een behandelsessie. Hè dan willen wij het over jouw klachten hebben om uiteindelijk tot klachten vermindering over te gaan. En in dat opzicht denk ik van ja maar je bent nu appels met peren aan het vergelijken. Want we gaan nu de behandeling doen, maar ben je meer bezig met hoe maken we jouw leven zo comfortabel mogelijk. Zij labelen dat natuurlijk ook nog steeds als behandeling want uiteindelijk gaat het wel beter met ze. Maar het is toch een hele andere insteek dan dat wij hebben. En dat verbaast me dan wel weer toch van ja hoe wij dan gezien worden door de mensen. En dat raakt je dan altijd zo van oh ja, daar sta ik eigenlijk eerlijk gezegd ook nooit zo bij stil. Dus dat was wel een eyeopener voor mezelf. Een andere wat mij opvalt is natuurlijk dat wij voor hun meer beoordelend zijn. Terwijl een paard veel meer onbeoordeeld het contact aangaat en keer op keer hetzelfde reageert. Met wie je een nieuwe start maakt.

**Interviewer 2:** Maar dat gaat denk ik meer over de omgeving. Dat gaat meer over de omgeving thuis en niet de therapie die ze hebben gehad.

**Interviewer 3:** Zij geven aan dat een paard ze elke keer een nieuwe kans geeft. Elke donderdag hebben ze weer nieuwe kansen.

**Psychiater:** Maar ik heb het idee van dat doen wij ook. Wij geven je elke keer een nieuwe kans. Maar zij gaan er toch van uit dat wij ze toch meenemen van wat heb je de vorige keer voor gedrag laten zien.

**Interviewer 2:** die mensen hebben natuurlijk allemaal een therapie gehad en ik denk wat u in het begin ook zei, dat met die paarden omgaan dat dat ook een stukje na de behandeling is. Ze geven zelf allemaal aan wij hebben de stempel gekregen uitbehandeld, en dan? Dan val je best wel in een gat.

**Psychiater:** Ja maar dan komt er wat ik altijd maar noem een soort handicap model, van dan moet je maar met je handicap leren omgaan. En daarin kan dan natuurlijk een veteraan een hulphond of zo'n training met paarden een uitkomst bieden.

**Interviewer 3:** Maar zou het dan gezien kunnen worden als mogelijke behandelmethod, of zegt u echt van het is eigenlijk ter bevordering of verbetering van...

**Psychiater:** De kwaliteit van leven. Want wat jij zelf net ook zegt ze hebben binnen de reguliere zorg, laat ik het dan zo netjes formuleren, te horen gekregen je bent uitbehandeld. Tenzij dat je je uiteindelijk heel hard kan gaan maken van dat dit toch nog op allerlei gebieden heel duidelijk winst behaald kan worden. Dan zou je misschien nog wel kunnen zeggen dat dit nog een soort adjuvante therapie zou kunnen zijn. Maar voor mij gaat het nu toch meer over de kwaliteit van leven, maar ook de bewustwording van hoe staat je er zelf in, hoe positioneer jij je ten opzichte van anderen? Daar is dat paard juist heel erg goed in om dat te spiegelen.

**Interviewer 3:** Het feit dat ze beter inzicht krijgen in hun eigen houding en gedrag, dat is dus eigenlijk niet voldoende om te zeggen van het zou mogelijk kunnen worden gezien als behandelmethod.

**Psychiater:** Je zou zeggen dat het een soort inzicht gevende therapie is en dan kun je het uiteindelijk natuurlijk ook wel weer behandeling noemen. Want wij geven ook inzicht gevende therapie. Maar het is voor mij ook een beetje zoekende omdat dit gewoon nog geen evidente behandelvorm is. Destijds kwamen ze ook al naar mij toe want ze wilden eigenlijk het liefst hebben dat een universiteit onderzoek zou gaan doen, om te kijken zit daar een winst te behalen. En uiteindelijk zit daar ook een financieel plaatje aan vast, want als er aangetoond kan worden dat. dan wil de zorgverzekeraar waarschijnlijk daar ook een financiële bijdrage aan leveren waardoor het wat uitgebouwd zou kunnen worden.

**Interviewer 3:** Niet alleen de zorgverzekeraar. Ze willen het uiteindelijk presenteren, mocht het positief zijn, hoge functionarissen binnen defensie. Die wel wat in de pap te brokkelen hebben. Maar de organisatie heeft wel aangegeven van wat de uitkomst ook is, positief of negatief, we zijn überhaupt blij dat er een onderzoek wordt gedaan. Als het positief is dan is het evident wat ze er mee gaan doen. Als het negatief is dan zeggen ze; dan weten we in ieder geval dat wat we aan doen zijn dat dat geen zin heeft.

**Psychiater:** Die insteek heb ik niet. Ik heb wel het idee als ik het zo lees, en dan vooral bij de deelnemers, want zoals gezegd de instructeurs zijn enthousiast en bevlogen en die denken, en dat denk ik ook wel, dat ze goed bezig zijn, maar dat je toch wel gezondheidswinst ziet.

**Interviewer 3:** Want er is één voorbeeld, dat was. Volgens mij, die was helemaal afgegleden. Die verzorgde zich niet meer en die kwam niet meer buiten, die was sociaal helemaal afgegleden. En die is nu weer helemaal opgebloeid. Die komt veel makkelijker buiten ook. Als je hem nu spreekt zou je niet zeggen dat hij met problemen zit om het zo te noemen. Maar wat bij hem komt kijken is dat hij nu ook weer ziek is. Hij heeft kanker dus dat is heel zwaar voor hem. Maar als ik dat dan hoor dat hij eerst nooit meer buiten kwam en zichzelf verwaarloosde. En dat ik nu weer een vent zie functioneren waarvan je eigenlijk, als je hem zo spreekt, niet zou weten dat hij daar die therapie volgt. Ik vroeg aan hem: "Bent u instructeur of volgt u de training"? Dus dat vond ik wel bijzonder. Maar dat is één individu natuurlijk.

**Psychiater:** Maarja dat is al wel winst natuurlijk als je één individu zo ver zou kunnen krijgen.

**Interviewer 3:** Maar bij hem zijn dus de progressies heel goed te zien. Hij is dus echt van niks weer opgebouwd en dat vond ik heel bijzonder.

**Psychiater:** Dat is natuurlijk ook zo en zeker als je heel afgegleden bent. Maar dan toch blijkbaar daar mee toch weer een soort zinvolle besteding kunnen vinden. Want dat is vaak ook hé, want zie maar eens weer op allerlei levensgebieden weer je nuttig te gaan voelen. Want je wordt voor je gevoel volledig door Defensie afgeschreven. Met geluk krijg je nog een mip die voor de velen toch altijd nog te laag is.

**Interviewer 3:** En velen zijn ook maar voor 50-60 procent uhm.

**Psychiater:** Ja dan hou je niet veel over dus dat betekent dat met je handicap toch moet gaan werken. Zie dat maar eens met je problemen.

**Interviewer 3:** Zeker als je altijd op straat hebt gewerkt en je moet in één keer achter een bureau zitten dan doet dat ook wel wat met je.

**Psychiater:** Daar heb ik zelf als last van twee dagen in de week op een kantoortje haha, dus ik herken dat wel. En dat is ook vaak het probleem. En ik ga als militair in het salaris toch fors achteruit. Dus in dat opzicht denk ik dat het van een stukje bewustwording ja van je eigen gedrag en hoe positioneer jij je ten opzichte van anderen. Dat dat goed door die paarden gespiegeld wordt en dat ze zich daarvan bewust worden. Maar ik zou toch wat langer onderzoek willen doen en om te kijken of er mensen zijn die er weinig baat bij hebben en kijken of dat misschien ook afhankelijk is van hun persoonlijkheid. Want ik kan me ook voorstellen dat je in ieder geval iets moet hebben met paarden.

**Interviewer 3:** Dat is dus bijzonder want de meesten die hebben nooit iets met paarden gehad en hadden er in eerste instantie ook nooit aan gedacht. En die zijn toen door John van de organisatie aangesproken van joh jij komt een keer op donderdag naar die training toe. Dus best wel directief. En toen zeiden ze ook: "Ja maar ik heb niks met paarden". John: "Nee

maar jij komt een keer naar die training toe". En dan komen ze en de eerste training gaan ze misschien borstelen of wat dan ook. En er zijn dus gevallen dat ze pas na een half jaar of een jaar op een paard zitten. Maar die maken wel een proces mee dat ze wel van niks naar ruiter gaan.

**Psychiater:** Nee maar er zullen er vast ook zijn die komen één keer borstelen en die zie je ook nooit meer.

**Interviewer 3:** Ja het is nu wel een redelijk vaste groep.

**Psychiater:** Dus dat zou je ook willen kijken. Welke haal je binnen, welke vallen uit en wat is daar de reden van.

**Interviewer 3:** Ja maar de groep die ze nu hebben zit wel echt commitment aan. Die proberen elke week te komen.

**Psychiater:** Maar dat is het ook, dan wordt het een soort buddy-systeem ondertussen. Dan krijg je natuurlijk nog hele andere parallel-processen. Zo van het is de paarden maar we komen ook weer met elkaar.

**Interviewer 2:** Maar dat zeggen ze ook hoor, dat het samen is met lotgenoten.

**Psychiater:** Ja en dat is ook natuurlijk van belang. Want dat zeggen we hier op de veteranen afdeling ook. Ze voelden zich hier prettig omdat je hier met lotgenoten onder elkaar zit. Je hebt vaak aan een half woord genoeg want als jij zo'n blik hebt dan weet iedereen al van oké duidelijk. En als er dan de spiegeling van die paarden uitkomt van hey maar zo zit je erbij. Want wij als mensen gaan meteen van oh we doen maar niks. En dat gaan die buddy's dan waarschijnlijk maar ook doen maar zo'n paard interesseert dat niet, die reageert daar wel op. \* leest interviews\* Ja die instructeurs zijn allemaal wel enthousiast. Ook met die brandweermannen. Ze zitten wel echt te hunkeren naar bevestiging dat ze goed bezig zijn. En dat is mijn idee eerlijk gezegd wel, dat ze op de goede weg zijn. Je wilt eigenlijk wel iets meer gedegener onderzoek. Je zou eigenlijk hier een psychologie student of iets dergelijks op willen zetten die eigenlijk ook een soort eindschrijftie moet maken die eens een keer vooraf metingen gaat doen bij de veteranen om te kijken bij op welke gebieden geeft het echt verbetering.

### BIJLAGE 3 MEMO LIJST

Maandag 07-01-2019: Introductie college MTO4/IP. Syndicaatsvorming en toewijzing van onderwerpen per groep. Start met onderzoek.

Vrijdag 11-01-2019: Afspraak ter oriëntatie met begeleiders Dr. Moelker en Dr. van Baarle op FMW.

Woensdag 16-01-2019: Afspraak met begeleiders dr. Moelker en dr. van Baarle.

Maandag 04-02-2019: Inleveren conceptverslag MTO4 Hephaistos bij dr. Moelker en dr. van Baarle.

11-02-2019: Contact Hephaistos.

Zondag 17-02-2019: Inleveren eindverslag MTO4 Hephaistos bij dr. Moelker en dr. van Baarle.

Donderdag 28-02-2019: Afspraak met dr. Moelker over invulling IP en interviews.

Donderdag 28-02-2019: Contact Hephaistos.

Dinsdag 05-03-2019: Interview met organisatoren van Hephaistos bij Stal Mansour te Schaarsbergen.

Donderdag 07-03-2019: Extra info ontvangen vanuit organisatie Hephaistos.

Vrijdag 08-03-2019: Feedback eindverslag MTO4 Hephaistos: alles voldoende! Dus door met IP.

Maandag 11-03-2019: Informatie opgestuurd naar organisatie van Hephaistos en afspraak vastgesteld voor interviews op donderdag 14-03-2019.

Maandag 11-03-2019: Topiclijst opgesteld en interviewstrategie besproken voor zowel interview met begeleiding alsook deelnemers.

Donderdag 14-03-2019: 10.30 uur aanwezig bij Stal Mansour in Schaarsbergen. Kennismaking met deelnemers Hephaistos en meelopen met training. Aansluitend interviews met begeleiders en deelnemers.

Vrijdag 15-03-2019: transcriberen van interviews. Ook MTO4 gedeelte van onderzoeksverslag opgestuurd naar Stichting Hephaistos. Beoordeling door begeleidende docente is Voldoende.

Maandag 18-03-2019: transcriberen van interviews.

Dinsdag 19-03-2019: coderen van interviews en afspraak maken met begeleider IP dr. Moelker.

Donderdag 21-03-2019: Bespreking met dr. Moelker over stand van zaken en aanpak vervolg.

Vrijdag 22-03-2019: Mail verzonden naar Kolonel-arts Eland met daarin vraag voor interview n.a.v. bestuderen resultaten interviews Hephaistos.

Donderdag 28-03-2019: contact gezocht met kolonel-arts Eland voor mogelijke interview afspraak. Nog geen concrete datum gevonden. Coderen en verwerken van de gegevens in het onderzoeksverslag gebeurt geleidelijk over de dagen.

Maandag 01-04-2019: telefonisch contact met kolonel-arts Eland voor afspraak, deze is vastgelegd op woensdag 03-04-2019 om 11.30 uur te Venray.

Woensdag 03-04-2019: interview afgenomen met kolonel-arts Eland en collega psycholoog. Onderzoekresultaten en interview transcripten besproken. Bevindingen vastgelegd en interview getranscribeerd en gecodeerd.

Woensdag 03-04-2019: Feedback van Kolonel-arts Eland en collega psycholoog Loes verwerken in het onderzoek. Veel bruikbare informatie en aanbevelingen meegenomen uit het gesprek.

Woensdag 03-04-2019: concept verslag IP aangeleverd bij dr. Moelker voor feedback.

Donderdag 04-04-2019: concept verslag ontvangen van dr. Moelker met feedback. Aanpassingen maken en verslag aanvullen met laatste informatie en data.

Vrijdag 05-04-2019: codeerschema interview kolonel-arts Eland verwerkt in het eindverslag. Ook de bestuursleden van Hephaistos uitgenodigd voor het bijwonen van de verslag presentatie vrijdag 12-04-2019 om 09.00 uur locatie FMW Breda.

Zaterdag 06-04-2019: conclusie, discussie, aanbevelingen en samenvatting/summary toegevoegd aan het eindverslag.

Zondag 07-04-2019: opmaak controleren en laatste aanpassingen/aanvullingen verwerken in het onderzoeksverslag.

Maandag 08-04-2019: verslag ingeleverd bij IP-begeleider dr. Moelker en MTO4 begeleider dr. van Baarle.

**Van:** Bas Groeneveld [mailto:basgroeneveld@hotmail.com]  
**Verzonden:** maandag 8 april 2019 14:06  
**Aan:** john  
**Onderwerp:** Eindverslag onderzoek Hephaistos

Dag John,

Hierbij het eindverslag van ons onderzoek. Het stuk ligt momenteel bij dr. Moelker ter beoordeling maar ik wilde jullie alvast de finale versie toezenden. (Voor snelle inzage zie de conclusie van het verslag.) Hoop dat jullie er tevreden mee zijn.

Als er nog vragen of opmerkingen zijn hoor ik het graag. Veel leesplezier en tot vrijdag!

Groet,

Bas Groeneveld.