PAARD KRACHTIG

Daadkracht met resultaat

een impressie van Paardkrachtig in 2011

- Jaarverslag 2011 -

#Filosofie

is:

Trainers

- Anne Lankester
- Annabel Buissink

Bestuur

- Bestuursvoorzitter: Mevr. Drs. A.H. (Annemieke) Zeegers, preventiedeskundige en stafmedewerker bij Dimence
- Penningmeester: Mevr. A.F.M. (Annemie) Wetzels, MSc, voorheen Registeraccountant, nu Researcher en PhD-student aan de Rijksuniversiteit van Groningen
- Secretaris: Mevr. L. (Betsy) Schuiling, jeugdbeschermer bij Bureau Jeugdzorg

Adviesraad

- Prof. Dr. C.M.H. (Clemens) Hosman, bijzonder hoogleraar GGZ preventie Radboud Universiteit Nijmegen
- Drs. R.A.P. (Rianne) van der Zanden, senior wetenschappelijk medewerker Trimbos Instituut
- Dhr. L. (Lammert) Haanstra, vooraanstaand paardentrainer

Contactgegevens

Paardkrachtig
Postbus 1449
8001 BK ZWOLLE
06 55 750 415

Paardkrachtig is een organisatie die zich op een vernieuwende manier inzet voor kwetsbare jongeren. Wij geven deze jongeren trainingen die ze helpen hun talenten en kwaliteiten te ontdekken en te ontwikkelen en daardoor sterker in hun schoenen te staan. Doel is om daarmee depressieve klachten te verhelpen en depressies te voorkomen. Ook is vroegsignalering van eventuele andere problematiek (bijvoorbeeld seksueel en huiselijk geweld) een belangrijke doelstelling van Paardkrachtig. We gebruiken technieken uit de Positieve Psychologie en Depressiepreventie en koppelen dit aan technieken uit de Equine Assisted Psychotherapy (EAP), oftewel therapie met behulp van paarden.

Positief en oplossingsgericht

Ons uitgangspunt is de gezonde kant: de kracht van jongeren. We vragen ons steeds af hoe we het beste uit jongeren kunnen halen, zodat zij optimaal tot bloei kunnen komen. We onderschrijven daarmee van harte de visie van de Positieve Psychologie, dat het bij geluk niet gaat om het verbeteren van de dingen waar je niet goed in bent, maar juist om het ontdekken, gebruiken en ontwikkelen van de dingen waar je wél goed in bent. Hierdoor blijkt niet alleen geluk toe te nemen, maar ook psychisch lijden enorm af te nemen. Het belangrijkste dat we jongeren laten inzien is dat ze zelf keuzes kunnen maken in wat ze denken, voelen en doen.

Ervaringsgericht

Ook onderschrijven wij het uitgangspunt van EAGALA dat mensen het meeste leren van doen en ervaren. De oefeningen met de paarden zijn dan ook zo ontworpen dat ze jongeren de kans geven om door middel van ervaringsgericht werken te ontdekken wat voor hen het beste werkt. Buiten in de natuur, met de voetjes in de modder en alle zintuigen open gebeuren de mooiste dingen. We geloven dat jongeren zo veel meer leren dan wanneer zij binnen zitten en informatie ontvangen.

#Terugblik

2011 is een jaar van hard werken geweest, maar dit heeft zich dan ook vertaald in prachtige resultaten. We zijn ontzettend blij dat we van een aantal fondsen de kans hebben gekregen om de training voor het eerst een paar keer te kunnen geven. Daardoor hebben we in 2011 niet alleen een flink aantal jongeren kunnen helpen en hen handvatten gegeven om meer weerbaarheid te ontwikkelen, maar hebben we ook het trainingsprogramma kunnen doorontwikkelen.
Deze ontwikkeling heeft geresulteerd in een krachtig trainingsprogramma, dat de basis is om in de toekomst nog veel meer jongeren van hun depressieve klachten af te helpen.

Resultaten

De resultaten van de training liegen er niet om, zoals u verderop in dit verslag kunt lezen. De tienen vlogen ons om de oren in de evaluatieformulieren en ook uit de kwantitatieve effectmetingen blijkt dat we met onze training bereiken waar we het allemaal voor doen: jongeren blij maken en minder depressief. Deelnemers aan de training blijken zich na afloop aanmerkelijk gelukkiger te voelen dan ervoor en bovendien beduidend minder depressieve- en angstklachten te hebben. Deze effecten blijken zelfs 3 maanden na afloop van de training verder te zijn versterkt.

Uitbreiding

Ook hebben we in 2011 bij de bijzonder mooie trainingslocatie in Meppel het schuurtje omgetoverd tot een sfeervolle en gezellige theorieruimte. Bovendien hebben we een prachtige trainingsruimte gevonden voor de regio Zwolle in Nieuwleusen.

Hoogtepunt

Maar waar we uiteindelijk het meest blij mee zijn is dat een groeiend aantal jongeren ons wist te vinden zonder tussenkomst van een hulpverlener. Dat is namelijk waar het allemaal om begonnen is: dat jongeren die wel hulp nodig hebben maar (nog) niet de stap naar traditionele praatgerichte hulpverlening willen zetten, bijvoorbeeld omdat ze niet gemakkelijk over hun problemen praten, wel bij ons terecht komen om lekker actief met de paarden iets over zichzelf te leren. Deze jongeren bieden we de mogelijkheid om te leren en ontwikkelen op een manier die aansluit bij hun eigen belevingswereld en behoeften.

#Locaties // Meppel

Verbouwing

Eind 2010 zijn we al een unieke trainingslocatie op het spoor gekomen in Meppel. Bij deze prachtige monumentale boerderij is zowel binnen als buiten voldoende ruimte en privacy om de trainingen te geven. Door de gunstige ligging aan de rand van Meppel is deze plek voor iedereen uit Meppel op de fiets te bereiken. Dit vinden we erg belangrijk omdat we een laagdrempelige organisatie willen zijn die dicht bij de jongeren zit. Het enige dat daar ontbrak was een verwarmde binnenruimte om de theorie te kunnen bespreken. Hiervoor leende zich het houten schuurtje dat tegen de paardenbak is gelegen. Daar moest echter eerst nog het een en ander aan gebeuren.

Kluspraktijken

Alle klussende vrienden en familieleden zijn opgetrommeld om deze ruimte in eerste instantie geschikt te maken om er in de zomer een training te kunnen geven. We zijn begonnen met het zetten van openslaande tuindeuren, zodat we vanuit de theorieruimte uitkijk zouden hebben op de paarden en hun gedrag ook konden betrekken bij de theorie.

Vervolgens hebben we bovenop een flinke laag isolatie een mooie houten vloer gelegd. Achterin de ruimte was plek voor een WC en een simpel keukenblokje. Het feit dat er nog geen stromend water aanwezig was hoefde geen belemmering te vormen: een chemisch campingtoilet kon eerst prima dienst doen en dankzij een vijverpomp komt er ook gewoon water uit de kraan.

Dankzij grondig speurwerk op internet hebben we vrijwel alle materialen gratis of zeer goedkoop in huis kunnen halen.
In het najaar zijn we verder gegaan met het isoleren en betimmeren van wanden en plafond. Zo hebben we uiteindelijk zelfs in de koude decemberdagen lekker knus en warm binnen kunnen zitten en is de theorieruimte klaar voor alle weersomstandigheden.

In Meppel hadden we het genoegen van de mooie Friese merries en hun veulens van Sjoerd Hoekstra gebruik te mogen maken.

#Locaties // Zwolle

Zwolle

De eerste training in Zwolle mochten we juli en augustus 2011 geven op de mooie zorgboerderij De Huppe in Zwolle. Qua ligging en faciliteiten was deze plek erg geschikt, echter privacy bleek daar een aandachtspunt. De doelstelling van de zorgboerderij om juist open en vrij toegankelijk te zijn voor iedereen bleek de privacy van de jongeren zo nu en dan in de weg te zitten. We hebben dan ook besloten daar niet verder te gaan en in het najaar 2 trainingen in Meppel te geven zodat we de tijd konden nemen om een geschiktere trainingslocatie voor Zwolle te vinden.

Nieuwleusen

Inmiddels hebben we eind 2011 op een heerlijke rustige plek voor Zwolle en omgeving een mooie trainingslocatie gevonden in Nieuwleusen. Deze locatie ligt 10 km buiten Zwolle en voor omliggende dorpen makkelijk te bereiken met auto of openbaar vervoer. Wat vooral belangrijk was voor het vinden van de juiste locatie was privacy en ruimte. Aan deze eisen voldoet de trainingslocatie volledig. Het ligt heerlijk in de landerijen en er is geen verkeer of lawaai te bekennen. Leuk aan deze traininglocatie is dat de theorieruimte zich in de grote schuur bevindt waar ook de paardenstallen in staan. Deze is omgetoverd tot inloopstal wat maakt dat we tijdens de theorie de paarden lekker om ons heen hebben zodat we ze daar optimaal bij kunnen betrekken. Omdat de groepen steeds groter worden is het belangrijk om voldoende paarden beschikbaar te hebben zodat elke jongere ook individueel aan de slag kan met een paard of pony. De locatie ligt in een gebied waar veel paardenliefhebbers wonen en we krijgen regelmatig pony's en paarden aangeboden die we mogen gebruiken voor de training. Er is veel ruimte en er zijn inmiddels een aantal Friese paarden van Sjoerd Hoekstra, een paar kleine pony's en een GVR van 1,85 m. voor de jongeren om mee te werken.

#Communicatie 1/3

Ontwikkeling Promotiemateriaal

Begin 2011 is grafisch ontwerper Jandaan Westhof samen met copywriter Melissa Huppe begonnen met het bouwen van de website van Paardkrachtig. Ook hebben zij meteen een logo en huisstijl ontworpen, om van alle promotie-uitingen een mooi eenduidig geheel te maken.

Eind juni was de website online en konden we beginnen met werven voor de 2 eerste trainingen die eind juli zouden beginnen. Vervolgens heeft Van de Riet Reclame op basis van de nieuwe huisstijl fraaie flyers en posters ontworpen, zodat we deze bij huisartsen, in winkels en op scholen konden neerleggen en ophangen.

Het plan was om direct op 2 plaatsen (Meppel en Zwolle) van start te gaan. In beide plaatsen hebben we dan ook persberichten verstuurd welke hebben geresulteerd in een flink aantal artikelen in verschillende kranten. Vooral een interview in de Stentor in juli 2011 leverde een storm aan reacties op.

Omdat we graag het promotiemateriaal en de website wilden illustreren met foto's die de essentie van het werk goed weergeven, hebben we in 2011 drie keer een fotoshoot gehouden. Vanwege de privacy van de deelnemers vinden we het niet gewenst om foto's van de trainingen zelf te gebruiken. De fotoshoots hebben veel bruikbare foto's opgeleverd, welke ook zeker een bijdrage hebben geleverd aan het bereiken en aanspreken van de doelgroep.

De website is verdeeld in 3 doelgroepen:

- Jongeren
- Ouders
- Professionals

Onder die 3 knoppen kan men de informatie vinden die op die doelgroep is toegespitst, onder de knoppen links kan men gemakkelijk bij de algemene informatie over de organisatie en de training komen.

#Communicatie 2/3

Resultaten promotie

Met name het persoonlijke interview dat verscheen in De Stentor heeft ons erg veel positieve reacties opgeleverd, onder andere:

- Mensen die hun accommodatie spontaan aanboden voor het geven van de trainingen;
- Ouders van kinderen die buiten de doelgroep vielen maar toch wilden weten of we iets voor hun zoon of dochter konden betekenen;
- Collega's die graag mee wilden kijken, vrijwilligerswerk wilden doen of stage wilden lopen;
- Een dame van begin 50 die vroeg of we toch niet een uitzondering voor haar konden maken;
- Mensen die ons een hart onder de riem wilden steken en wilden feliciteren met dit prachtige initiatief.

Jongeren die zich aanmelden zetten vaak opmerkingen in het opgaveformulier als: 'Lijkt me hartstikke leuk!', 'Ik zou heel graag mee willen doen'.
Ook ouders reageren erg positief, zoals een moeder die laaiend enthousiast opbelt en ons vertelt dat dit perfect aansluit bij de belevingswereld van haar dochter, die erg weinig zelfvertrouwen heeft maar idolaat is van paarden. Vaak zijn dit ouders die al heel lang op zoek zijn naar iets dat hun zoon of dochter aanspreekt. Bijvoorbeeld omdat deze (nog) niet onder ogen ziet dat hij of zij problemen heeft en niet te porren is voor traditionele hulpverlening. Hun liefde voor paarden trekt deze jongeren vaak naar de training, eenmaal bezig met de paarden genieten ze daar zo van dat ze op een ontspannen manier toch heel veel over zichzelf kunnen leren.

Wat ook opvalt is dat vrijwel alle jongeren alle bijeenkomsten trouw blijven komen, wat bij gangbare depressiepreventietrainingen absoluut niet vanzelfsprekend is.

"In de eerste emailcontacten bouwen we al snel een vertrouwensband op met de jongeren, doordat we ons niet als hulpverleners opstellen en aansluiten bij hun taal en belevingswereld. Zodra ze merken dat de training laagdrempelig is trekt dat hen vaak over de streep om lekker met de paarden aan het werk te gaan. Een groot aantal deelnemers had nog nooit hulpverlening gehad, terwijl ze zeker allemaal in de doelgroep vielen."

#Communicatie 3/3

Naamsbekendheid

Hoewel de reacties die we kregen erg enthousiast waren, is het werven van deelnemers zeker in het begin niet eenvoudig geweest. Zoals dat voor elke nieuwe organisatie zal gelden hebben we er in het begin hard aan moeten trekken om een stukje naamsbekendheid te creëren en de trainingen vol te krijgen. Dit had deels ook te maken met dat wij onze tijd over enorm veel taken moesten verdelen. Bovendien zijn wij geen experts op communicatiegebied en we zijn dan ook op zoek gegaan naar iemand om ons op dit vlak te ondersteunen en onze gehele communicatie-aanpak eens grondig door te lichten. Deze persoon hebben we gelukkig eind 2011 gevonden in de vorm van Bram van Leeuwen van Leeuwww - Webdesign & Communicatie.
In de loop van 2011 verliep het werven van deelnemers steeds beter. De eerste training die in januari 2012 van start gaat in Nieuwleusen zit vol met 10 deelnemers en nog 2 op de wachtlijst. Steeds vaker horen we mensen zeggen dat ze onze naam al eens ergens zijn tegengekomen. We merken op die manier dat alle inspanningen zich langzamerhand wel steeds meer beginnen terug te betalen.

Werving via zorginstellingen

Ook het binnenkrijgen van deelnemers via collega zorginstellingen, scholen en huisartsen liep niet meteen zo soepel als we hadden gehoopt. Een aantal organisaties had in 2010 al toegezegd enthousiast te zijn over het project en jongeren te zullen doorverwijzen. We hebben verschillende keren een uitgebreide mail rondgestuurd naar alle contactpersonen met informatie over de training en actuele startdata, maar dit leidde nog niet direct tot de storm van aanmeldingen waar we eigenlijk op gehoopt hadden. Toch kwam dit langzamerhand wel op gang. We merkten dat naarmate de positieve verhalen van deelnemers zelf in de organisaties steeds meer gingen weerklinken, het vertrouwen en de naamsbekendheid ook binnen deze organisaties groeide.
De laatste tijd gebeurt het ook steeds vaker dat collega's van jeugdzorginstellingen ons benaderen met de vraag of we iets willen komen vertellen over de training of een workshop kunnen organiseren zodat ze het zelf kunnen ervaren en het daarmee beter aan hun clienten kunnen overbrengen. Hier gaan we uiteraard altijd graag op in.

#Onderzoek 1/2

Onderzoeksgroep

- De onderzoeksgroep bestaat uit de 20 deelnemers aan de eerste 4 trainingen in 2011 die de training volledig hebben afgerond.

- De jongste deelnemer is 11 jaar en de oudste 17.

- De gemiddelde leeftijd is 13,3 jaar.

- Totaal hebben 18 meisjes en 2 jongens de training afgerond.

Kwantitatieve effecten

Paardkrachtig heeft vanaf de start van de eerste training kwantitatieve effectmetingen verricht met een voor- na- en follow-up meting. We hebben daarbij zowel algemeen geluksgevoel gemeten als depressieve- en angstklachten. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat depressie en angst bij pubers vaak samen gaan en zich tijdens de vroege adolescentie tegelijk ontwikkelen. Vandaar dat we ervoor gekozen hebben deze allebei mee te nemen in het onderzoek. Omdat onze training zich niet alleen richt op een afname van depressieve klachten maar ook op een toename van geluk, hebben we ook een meetinstrument opgenomen dat algemeen geluksgevoel meet.

Meetinstrumenten

De deelnemers aan de training hebben op 3 tijdstippen een vragenlijst ingevuld welke bestaat uit de volgende meetinstumenten:

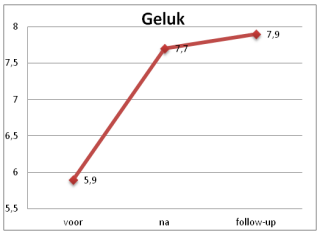
- De ‘Geluksvraag’ van Ruut Veenhoven (Geluk)
- De ‘Center for Epidemiological Studies Depression Scale’ (CES-D)
- De ‘Hospital Anxiety and Depression Scale’ (HADS)

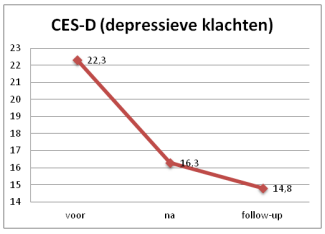
De Geluksvraag van Ruut Veenhoven is de onderzoeksvraag die ook gebruikt wordt in de ‘World Database Of Happiness’. Deze luidt als volgt: ‘Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig ben je de laatste tijd? Kan je dat zeggen in een rapportcijfer van 1 tot 10?’ Deze vraag heeft in eerder onderzoek aangetoond op een betrouwbare en valide manier geluk te kunnen meten en gedraagt zich daarin hetzelfde als meer uitgebreide vragenlijsten voor geluk.
De CES-D is een veelgebruikte korte depressievragenlijst. Deze inventariseert op een betrouwbare en valide manier depressieve gevoelens over de afgelopen week (Bouma et al., 1995). Op de CES-D kan een totaalscore tussen 0 en 60 worden gehaald, waarbij geldt dat hoe hoger de score hoe meer depressieve gevoelens de persoon heeft. Over het algemeen wordt een score boven de 16 gezien als een indicatie voor een mogelijke depressie.
De HADS is ook een korte gevalideerde vragenlijst die bestaat uit een depressieschaal en een angstschaal. Op beide schalen kan een score tussen 0 en 21 worden gehaald, waarbij een score tussen 8 en 10 wijst op een mogelijke depressie/ angststoornis en een score van 11-21 indicatief is voor een vermoedelijke depressie/angststoornis. Ook van dit meetinstrument is de betrouwbaarheid goed (De Croon et al., 2005).

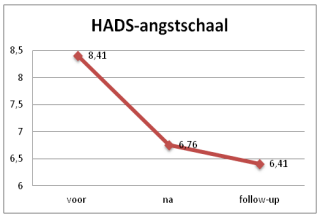
#Onderzoek 2/2

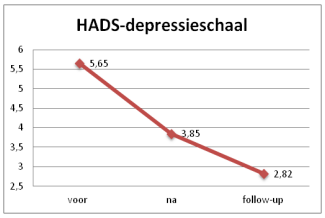
Uitkomsten

De deelnemers aan de eerste vier trainingen in 2011 blijken zich na de training gemiddeld genomen aanmerkelijk gelukkiger te voelen dan ervoor. De jongeren geven vóór de training gemiddeld een 5,9 voor hoe gelukkig ze zich in het algemeen voelen en na afloop van de training is dit gemiddeld een 7,7. Dit effect is zeer significant (p=.000).
Depressieve klachten gemeten met de CES-D blijken ook aanzienlijk af te zijn genomen na afloop van de training: van gemiddeld 22,3 naar 16,3. Hiermee vallen de depressieve klachten van de deelnemers gemiddeld na de training bijna in de gezonde range (<16). Ook dit effect is significant (p=<.05). Ook op de depressieschaal van de HADS blijken depressieve klachten na de training aanzienlijk te zijn afgenomen, van 5,65 naar 3,85 (p=<.05). Bovendien blijken angstklachten na de training af te zijn genomen van 8,41 naar 6,76. Ook dit effect is significant (p=.05).
De follow-up metingen onder deze eerste 20 deelnemers laten zien dat alle bovenstaande effecten verder versterken in de 3 maanden na afloop van de training. Dit is geheel in lijn met de theorie uit de Positieve Psychologie, dat het gaat om vaardigheden die een zichzelf versterkend effect hebben.
Dit zijn zeer veelbelovende resultaten. In 2012 willen we in samenwerking met de Radboud Universiteit Nijmegen en het Trimbos Instituut ons effectonderzoek uitbreiden naar een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek.









Procedure

De vragenlijst van de voormeting vullen jongeren in als ze zich hebben opgegeven voor de training en deze dient tevens als eerste screening of ze in de doelgroep van de training vallen. De nameting vullen ze in tijdens de laatste bijeenkomst en de follow-up meting tijdens de terugkombijeenkomst, 3 maanden na afloop van de training.

#Ontwikkeling 1/2

Thema's

Voordat we begonnen met het geven van de eerste trainingen in de zomer van 2011 hadden we al een goede start gemaakt met het samenstellen van het trainingsprogramma. We hebben daarvoor gebruik gemaakt van een aantal bestaande en bewezen effectieve Positieve Psychologie en Depressiepreventie draaiboeken. Hieruit hebben we thema's gekozen waarvan wij verwachtten dat ze het beste zouden aansluiten bij onze doelgroep: jongeren met lichte of matige depressieve klachten of een verhoogd risico daarop. Qua paardenoefeningen konden we putten uit een flink aantal manuals die we via EAGALA konden aanschaffen.

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema, dat terugkomt in de theorie, de paardenoefeningen en de thuisopdracht van die week. Door de training een aantal keer te geven en steeds weer aan te passen aan de hand van de eigen ervaringen en de feedback van de deelnemers, is langzamerhand een steeds krachtiger trainingsprogramma ontstaan. We ontdekten dat ook de volgorde van de thema's grote invloed had op het effect van de training. Ook hebben we gezocht naar een balans tussen concretere thema's (zoals actief reageren en kleine stapjes richting je doel zetten) en meer gevoelsthema's (genieten en dankbaarheid).

We zijn over het trainingsprogramma en de thema's inmiddels behoorlijk tevreden, hoewel hier uiteraard altijd ruimte blijft voor verbetering. In 2012 zullen we dan ook zeker het trainingsprogramma verder gaan optimaliseren. Onder andere willen we 1 of 2 bijeenkomsten toevoegen rondom het thema "Denk je sterk" (cognitieve herstructurering).

De verdeling van de thema's over de verschillende bijeenkomsten ziet er op dit moment als volgt uit:

1. Kennismaken (met elkaar en met je kwaliteiten)
2. Kaizen (kleine stapjes zetten richting je doel)
3. Positieve emoties
4. Actief reageren (assertiviteit)
5. Genieten/ Mindfulness
6. Verbondenheid
7. Dankbaarheid
8. (positief) Afscheid

#Ontwikkeling 2/2

Oefeningen

Een flinke uitdaging in het begin was om paardenoefeningen te zoeken die aansloten bij het thema van die bijeenkomst. We zijn echt op zoek gegaan naar paardenoefeningen die de jongeren de kans konden geven een ervaring op te doen rondom de theorie die daarvoor besproken was. Een voorbeeld is actief reageren, waar je jongeren in de theorie wat handvatten voor kunt geven. Wat onze training echter zo krachtig maakt is dat de jongeren direct daarna met de paarden kunnen oefenen met het aangeven van grenzen en kunnen experimenteren met hun energie en lichaamstaal. Vooral dit non-verbale stuk speelt een belangrijke rol binnen communicatie. Door de training een paar keer te geven hebben we langzamerhand een flink arsenaal aan passende paardenoefeningen verzameld die ons steeds meer de kans gaven om creatief te zijn en in te spelen op wat de deelnemers op dat moment nodig hadden. We hebben ondervonden dat de jongeren er veel aan hebben om alleen of in kleine groepjes met een paard te werken, zodat ze echt de kans hebben om wat individueler met een paard aan het werk te gaan. We zien ze daar niet alleen van groeien maar ook enorm van genieten.

Supervisie & bijscholing

Omdat deze manier van werken relatief nieuw en onbekend is zijn we vooral op onze eigen kennis en creativiteit aangewezen. We zijn daarom bezig met het realiseren van supervisie via EAGALA en zijn beide gaan kijken welke vorm van bijscholing toegevoegde waarde kan hebben voor het verder ontwikkelen en optimaliseren van het trainingsprogramma van Paardkrachtig.
Anne gaat zich in 2012 verder ontwikkelen als therapeut via de Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie. Annabel gaat contacten leggen met collega's die zich al verder hebben ontwikkeld op het gebied van coaching en therapie met paarden, om zo wederzijds kennis uit te wisselen.

Benadering

Omdat jongeren met depressieve klachten erg in zichzelf gekeerd kunnen zijn is het praten over persoonlijke dingen in een groep vaak een grote stap. We hebben ontdekt dat we soms de vorm aan moeten passen om de jongeren de ruimte te geven hier kleine, haalbare stapjes in te kunnen zetten. Bijvoorbeeld door wat meer interactieve werkvormen te gebruiken, soms in kleinere groepjes te werken en door de paarden meer bij de theorie te betrekken om deze inzichtelijker te maken.
Hoewel we nog steeds in grote lijnen achter de EAGALA methodiek staan, hebben we deze op sommige momenten ook wat meer losgelaten en wat meer onze eigen creativiteit gebruikt bij het inzetten van de paarden. Doordat EAGALA er vanuit gaat dat mensen zelf in staat zijn hun eigen oplossingen te vinden en dat het belangrijk is dat clienten "hun eigen verhaal schrijven", blijft het soms wel erg open wat er gebeurt. Dit heeft vaak een belangrijke en waardevolle functie, maar deze doelgroep kan er soms ook een beetje in verzanden, zo merkten we. We vinden het in een training van 8 keer met duidelijke thema's erg belangrijk dat de jongeren ook daadwerkelijk met deze thema's kunnen gaan werken en hier verschillende manieren van handelen in kunnen uitproberen. Dit vraagt soms om duidelijke kaders voor de jongeren om vanuit te kunnen leren. We zijn hiermee aan het stoeien geweest en merken dat we dit steeds meer in de vingers krijgen en kunnen inspelen op wat de jongeren nodig hebben om optimaal te kunnen leren.

#Ervaringen 1/6

Ground Tie

Zet het paard ergens in de bak neer en leg het touw op de grond, zodat je paard blijft staan alsof het vaststaat. We zouden graag willen dat je rondjes om het paard heen loopt zo vaak als je wilt en zo ver weg of dichtbij als je wilt. Als het paard wegloopt, voel je vrij om het terug te brengen en opnieuw te beginnen.

Trainers

Wij zijn als trainers heel bewust bezig met hoe de jongeren die wij in de training krijgen leren. We proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij ieders eigen leerstijl en staan er elke keer weer versteld van hoe elke jongere op zijn of haar eigen manier iets oppikt uit de training. Voor de een is dat door veel vragen te stellen en dingen over zichzelf te vertellen, de ander luistert liever en plukt uit de gesprekken net datgene weg dat hij of zij nodig heeft. We merken dat de voorbeelden en verhalen van anderen enorm de ervaring van de training versterken. Wanneer een jongere iets deelt waar hij of zij mee zit zie je dat er veel herkenning is onder medecursisten. Het mee zoeken naar een oplossing lijkt ook anderen die vergelijkbare problemen hebben te helpen. Jongeren die niet durven te vertellen leren toch door te luisteren.
Sommige deelnemers halen veel uit de theorie en de thuisopdrachten en lezen alles wat in het werkboek staat, anderen zijn hier niet zo mee bezig maar willen vooral oefenen met de paarden en halen het meeste uit die ervaring.

Vrij

Doordat het karakter van de training (binnen bepaalde kaders uiteraard) heel vrij is en geen schools karakter heeft, zien we dat jongeren zich vrij voelen om zichzelf te zijn en dat ze echt vanuit intrinsieke motivatie aan de slag gaan. Waar wij als trainers ontzettend van kunnen genieten is dat we de jongeren plezier zien maken terwijl ze aan het leren zijn.

#Ervaringen 2/6

Kippenvelmomenten

- Een van de meisjes werkte eigenlijk altijd met hetzelfde paard. Ze vond het fijn om met haar te werken omdat ze zo rustig en charmant was. Toen ze terugkwam van een oefening die met verbondenheid te maken had, vertelde ze dat ze zich van verbondenheid geen voorstelling kon maken. Ze voelde zich niet zo verbonden en was een beetje boos op de wereld. Ze vond dat ze er maar alleen voor stond. Op dat moment zette het paard een stap naar voren, krulde haar krachtige nek en hoofd om het kleine meisje en bleef zo staan. Het meisje bleef stil staan en leek nog niet door te hebben dat een grote Friese merrie van 1,75 letterlijk om haar heen gekruld stond. We gaven haar terug wat we zagen gebeuren bij het paard en vroegen haar of dat vaker in haar leven gebeurde. Dit bracht haar het inzicht dat ze eigenlijk vaak best mensen om zich heen had, maar dat lang niet altijd meer zag op de momenten dat ze zich niet goed voelt.

"Op dit soort momenten realiseren we ons heel sterk hoe waardevol het is om de paarden erbij te hebben en voor onze ogen te zien gebeuren hoe deelnemers met situaties omgaan, in plaats van dat we afhankelijk zijn van hun verhalen"
Anne Lankester (trainer)

- Tijdens een van de trainingen gebruikten we een pony die een nogal heftig verleden had en moeilijk te benaderen was. De pony ging op een bepaald moment zelfs wat dreigen (haar achterhand naar mensen toedraaien) omdat ze zich niet veilig voelde (volgens deelnemers zelf). Dit was voor de groep een indrukwekkende ervaring, maar bleek achteraf een hele leerzame ervaring te zijn voor ten minste één meisje uit die training.
Zij vertelde dat ze door die gebeurtenis in had gezien dat elk paard een andere benadering vraagt maar dat dat bij mensen ook zo is. Doordat ze in de training op een veilige manier kon stoeien met verschillende benaderingen naar de paarden, is zij ook in haar dagelijks leven gaan stoeien met verschillende benaderingen naar verschillende mensen. Dit meisje, dat overigens naast flinke depressieve klachten ook PDDnos had, had hierdoor geleerd anders om te gaan met haar omgeving. Dit deed ze door soms bewust mee te bewegen en soms duidelijk te zijn. Zij zag het gedrag van het paard als voorbeeld van heel duidelijk grenzen aangeven.
Op dit soort momenten realiseren we ons heel sterk hoe waardevol het is om de paarden erbij te hebben en voor onze ogen te zien hoe deelnemers met situaties omgaan, in plaats van dat we afhankelijk zijn van hun verhalen. Ook krijgen jongeren dankzij de paarden steeds weer de kans om te spelen met wat werkt en niet werkt voor ze.

#Ervaringen 3/6

Evaluatie

Bij het verzamelen van de informatie over hoe de jongeren de trainingen van Paardkrachtig in 2011 hebben ervaren hebben we zelf enorm genoten én geleerd van het teruglezen van de antwoorden hierop. We beschrijven naast de uitkomsten van het kwantitatieve effectonderzoek (zie de hoofdstukken onderzoek) in dit hoofdstuk vooral hoe de jongeren, hun ouders en wijzelf als trainers de trainingen tot nu toe hebben ervaren. Dat jongeren enthousiast zijn over de training en over het werken met paarden komt heel duidelijk naar voren uit de evaluatieformulieren en dit zien we ook terug in het enthousiasme en de betrokkenheid van de jongeren. Ook valt het op dat veel jongeren en ouders in contact blijven met ons. Alle jongeren komen graag terug voor de terugkombijeenkomst (3 maanden na afloop van de training) en veel jongeren laten regelmatig van zich horen als ze ergens mee zitten of als het juist goed gaat met ze. We hebben voor dit verslag gebruik gemaakt van de evaluatieformulieren, onze eigen aantekeningen tijdens de training, de e-mails die we van ze hebben gekregen en de lieve woorden die ze in onze ‘Positieve Woorden Boekje’ hebben gezet. Dit is een boekje dat ze in de laatste bijeenkomst krijgen en waar we allemaal iets leuks over elkaar in zetten. Dit kunnen ze tijdens hun leven blijven vullen en teruglezen op de momenten dat ze zich even niet zo goed voelen.

#Ervaringen 4/6

Jongeren

We vragen de jongeren op het evaluatieformulier als eerste om een cijfer te geven voor de training in het algemeen, en daarna een toelichting daarop. Gemiddeld geven de jongeren een 9,2 voor de training, bijna 2 derde van de jongeren geeft een 10. Deelnemer, 13 jaar: “Het enige dat ik op de training heb aan te merken is dat het veel te kort duurde!”. Allemaal laten ze weten de training als heel leuk en leerzaam te hebben ervaren en deze zeker bij vrienden/vriendinnen te zullen aanbevelen.

De paarden krijgen gemiddeld een 8. Jongeren die een minder hoog cijfer geven laten weten dat dit is omdat de paarden soms wel moeilijk zijn om mee te werken en niet zomaar doen wat je wilt. Dit maakt de leerervaring naast het plezier en het genieten natuurlijk ook wel een uitdaging. Deelnemer 15 jaar: “Een paard iets leren vereist geduld en contact en rust en daar heb ik veel van geleerd!”.
We horen veel terug dat de paarden contact maken met elkaar makkelijker maken. Het is erg leuk om te zien wat voor rust deze grote dieren bij jongeren kunnen brengen. De paarden worden gezien als vriend door veel jongeren. Deelnemer, 17 jaar: “Een paard blies tijdens de training elke keer in mijn nek, dat was echt mijn vriend, daarbij voelde ik me top!”

We zien jongeren steeds enorm groeien tijdens de training. Vaak staan ze bang en onzeker langs de bakrand in het begin, groeien ze in stapjes naar meer vertrouwen en leiderschap, om vervolgens aan het eind van de training moeiteloos een 600 kilo wegend, briesend paard een moeilijk parcours door te sturen. Dit geeft ze zoveel handvatten om ook in hun dagelijks leven zelfvertrouwen op te bouwen, daar ook de controle te nemen en gezondere keuzes voor zichzelf te maken.

De jongeren zeggen dat het paard hun spiegel is en dat de paarden ze leren hun grenzen aan te geven. Verder laten ze weten dat ze van de paarden leren dat je ook lekker in het nu kan zijn ‘Het boeit de paarden allemaal niet zo hoe ze eruit zien of wat anderen van ze vinden”. Daar kunnen deze jongeren, die vaak juist geneigd zijn veel te piekeren over wat anderen vinden, een mooi voorbeeld aan nemen.

Quotes:

- “Door de Paardkrachtig training ben ik me gaan beseffen dat ik al heel veel kwaliteiten heb.”
- “Het is een hele gezellige training die goed helpt!”
- “Ik vind dit 100 keer leuker dan de jeugdzorg waar we nu ook gesprekken hebben.”
- “Ik heb het meest geleerd van de oefening om je rommel achter je te laten. De paarden aten gewoon onze rommel op!”
- “Je leert dat je moet doorzetten. Als het niet lukt moet je gewoon opnieuw proberen.”
- “Het deed me doordat ik me verbonden voelde met het paard ook verbonden voelen met mijn teamgenoten.”
- “Ik heb van de paarden geleerd dat niet alles aan mij ligt wat en hoe de paarden reageren, en dat pas ik dan ook toe bij mensen, dat gaat eigenlijk automatisch.”
- “De paarden hebben me geleerd om meer geduld te hebben.”
- “Het leukste vond ik het leiden van de paarden en te zien dat ik de baas kan zijn.”
- “Als ik met de paarden werkte vergat ik alles om me heen en al het verdriet”.

#Ervaringen 5/6

Quotes:

-“De trainers van Paardkrachtig zijn heel gezellig, je kan er veel lol mee hebben! Verder luisteren ze goed naar je en geven ze je goede tips!”

-“Bij jullie kan ik mezelf zijn en verdriet en blijdschap en noem maar op tonen. Door jullie sta ik heel anders in het leven.”

- “Jij bent zo positief en weet altijd overal een oplossing voor.”
- “Heel erg bedankt! Ik ben nu veel positiever ik vond het super leuk met je! Je straalt echt “positief” uit!”
- “Ik ben je super dankbaar voor alles wat je voor mij gedaan hebt! Hopelijk krijg je nog een fantastisch leven en kun je nog veel kinderen helpen!”
- “Ik vind het heel fijn dat ik door het schrijven van de brief weer naar het graf van mijn juf ben gegaan.”
- “De allereerste was het belangrijkst: wat zijn je talenten? Dit laat je realiseren waar je goed in bent.”
- ““Voordat ik mee deed aan deze training had ik nog nooit iets positiefs over mezelf gezegd. Ik heb hier geleerd om op te schrijven waar ik goed in ben”

Jongeren (vervolg)

Wij als trainers krijgen gemiddeld een 9 van de jongeren. Dit heeft volgens ons te maken met onze laagdrempelige insteek. Omdat we op een boerderij werken in plaats van een GGZ instelling, wij als paardentrainers ervaren worden en niet als hulpverleners en doordat wij lol maken en genieten zelf ontzettend belangrijk vinden lijken de deelnemers graag en trouw naar alle bijeenkomsten te komen. De jongeren geven vaak aan dat wij als trainers zo goed bij elkaar passen en elkaar in balans houden (de een heeft veel humor en is wat meer aanwezig, de ander is serieuzer en rustiger).

Wij hebben per training 8 bijeenkomsten en in deze 8 bijeenkomsten is er elke week een thema waar we mee werken. De oefeningen met de paarden en de thuisopdrachten sluiten aan bij het thema van die week. Vooral het thema genieten, kleine stapjes zetten richting je doel (kaizen), verbondenheid, kwaliteiten inzetten en dankbaarheid worden als heel positief ervaren. Het schrijven van een brief naar iemand die je dankbaar bent blijkt voor veel jongeren een bijzondere ervaring. We geven ze altijd ruimte om invulling te geven aan de oefening zoals ze dat zelf willen, en dat mondt regelmatig uit in dat ze een brief schrijven aan iemand die is overleden. Op die manier staan ze stil bij wat diegene voor ze betekend heeft en kunnen ze beter omgaan met het verlies van die persoon.

Veel jongeren laten weten dat ze sinds ze deze oefeningen doen veel minder chagrijnig zijn. Ook vertellen ze dat ze door kleinere stapjes te nemen meer plezier hebben gekregen in het ontwikkelen. Veel jongeren geven ook aan dat ze het fijn vonden om bij hun doelen stil te staan en die in kleine stapjes op te delen. Ze geven aan dat ze geen teleurstellingen meer ervaren doordat ze geen te grote stappen meer willen zetten.

#Ervaringen 6/6

Ouders

Van ouders horen we terug dat ze hun kind hebben zien veranderen tijdens en na de training, vooral in het stuk zelfvertrouwen en stemming. Dat ze zich minder aantrekken van wat anderen zeggen en meer voor zichzelf opkomen. Dat ze opener zijn geworden, vrolijker en stabieler. Ouders laten weten erg blij te zijn dat hun zoon of dochter open stond voor deze laagdrempelige vorm van hulpverlening.

Vaak maken ouders zich zorgen om hun kind maar staat deze zelf niet voor gangbare hulpverlening open. Ze vinden het dan ook bijzonder om te zien hoe hun kind in zo'n korte tijd een vertrouwensband met ons opbouwt. Dit komt volgens ouders door onze toegankelijke manier van contact maken, humor en natuurlijk door de paarden die het heel leuk maken om te komen. Ook krijgen we veel complimenten over ons enthousiasme en de zichtbare toewijding en betrokkenheid naar de jongeren toe.

In de training ligt sterk de nadruk op de gezonde kant en de kwaliteiten van de jongeren. Het grootste compliment dat we van ouders hebben gekregen is dat hun kind zich gewaardeerd voelde zonder oordeel en de bevestiging kreeg dat ieder op zijn of haar manier speciaal is. Dat is vaak een eyeopener voor deze jongeren, die soms al heel lang vastzitten in hardnekkige negatieve gedachten over zichzelf.

Ouders zijn blij dat hun zoon of dochter tijdens maar ook na de cursus altijd bij ons terecht kan met vragen, bijvoorbeeld als ze zich even niet goed voelen. Bijna alle ouders laten weten het fijn te vinden als er een vervolg zou komen. Ook zouden ze graag wat meer betrokken willen worden bij de inhoud van de cursus, zodat ze hun kind ook zelf verder kunnen ondersteunen in de geleerde vaardigheden. We gaan daarom in 2012 de mogelijkheden verkennen om ouderbijeenkomsten en opfrislessen aan het trainingsprogramma toe te voegen.

Quotes:

- "Ik ben zo blij dat ze het leuk vind om te komen, ze stond eigenlijk voor niets aan hulp meer open."
- "Ze leert hier meer dan bij alle gesprekken die we met hulpverlening hebben gevoerd tot nu toe."
- "Ze ontkent dat er problemen zijn en wil hier ook niet over praten. Ik vind het heel bijzonder dat ze zich zelf voor deze training heeft opgegeven."
- "Onze meiden gingen elke week met heel veel plezier naar de trainingsdagen en ze zijn, naar ons idee, enorm gegroeid en zitten sinds de training beter in hun vel."
- "Mijn dochter heeft haar gevoelens beter leren uiten en ze kan vervelende dingen en opmerkingen veel beter van zich afzetten of een plekje geven."
- "Mijn zoon is duidelijk weerbaarder geworden zonder de confrontatie aan te gaan."
- "Ik vind het een geweldig initiatief dat zeker voortgezet moet worden!".
- "Mijn dochter vond het erg gezellig: leuk groepje, humor van de juffen, lieve paarden".

#Vrijwilligers

Huidige vrijwilligers

In 2011 hebben we een paar maanden een stagiaire gehad die ook de eerste 2 trainingen met ons mee gegeven heeft. Zij heeft in de zomer ook de EAGALA training gevolgd, waarmee zij nu in te zetten is als trainer/ vervanger voor het geven van de training. Inmiddels hebben we Annelies als vrijwilligster. Zij heeft Psychologie gestudeerd en heeft altijd de ambitie gehad om haar paardenhobby met haar werk te combineren. Zij kijkt en helpt eerst een tijdje mee achter de schermen en gaat in 2012 de training een keer met ons meegeven. In Rob Nuyten hebben we iemand gevonden die erg enthousiast en nauwkeurig onze boekhouding bijhoudt. Voor deskundig advies op financieel en fiscaal gebied hebben we Henk Otten gevonden. Leroy is een jongen die op de trainingslocatie in Nieuwleusen helpt de paarden en het terrein te verzorgen en onderhouden. In Meppel is in de trainingsruimte door familie en vrienden van Anne ontzettend hard gewerkt.
En dat allemaal omdat Paardkrachtig een mooi project is waar blijkbaar velen met ons achter staan en enthousiast van worden.

Veel aanbod

We krijgen via de site en door onze promotieacties veel reacties van mensen die zich aanbieden om ons te ondersteunen bij verschillende taken. Dit varieert van thee klaarzetten en paarden verzorgen tot meedenken in het vormgeven van de trainingsinhoud en meekijken met de training. Ook krijgen we veel vragen van studenten en professionals die een stage zoeken, graag bij Paardkrachtig werkervaring op willen doen of onderzoek willen doen naar het effect van onze training. We zijn hier zeker blij mee en kijken elke keer kritisch of het toegevoegde waarde heeft voor onze jongeren en of het praktisch haalbaar is in verband met privacy van de deelnemers tijdens de training.

Noodzaak

Doordat wij erg veel taken hebben is het steeds dringender geworden om goede vrijwilligers aan te trekken. Het werk groeit ons regelmatig boven het hoofd en vrijwilligers kunnen er voor zorgen dat de organisatie minder afhankelijk wordt van onze inzet. Hoe meer praktische en op den duur misschien ook uitvoerende taken overgenomen kunnen worden door vrijwilligers, hoe meer wij ons op inhoud en het realiseren van structurele financiering kunnen richten.

Toekomst

We zullen in 2012 verder gaan met het zoeken naar een goede vorm om meer vrijwilligers en stagiaires de kans te geven met ons mee te kijken en te leren. Vooral zijn we bezig samenwerking aan te gaan met professionals uit uiteenlopende vakgebieden die qua inhoud specifieke kennis en ervaring hebben in te brengen. Door met deze mensen samen de training te geven kunnen we wederzijds kennis delen (kruisbestuiving) en tegelijkertijd de loonkosten drukken. We leiden zo ook nieuwe trainers op die de training op andere plaatsen in het land kunnen gaan geven. Vaak zijn mensen bereid dit in eerste instantie kosteloos te doen. Voor deze mensen is Paardkrachtig een prachtige, vernieuwende organisatie waar ontzettend veel te leren valt doordat wij pionieren in een nieuw werkveld. Er zijn in dit werkveld niet veel mogelijkheden om werkervaring op te doen en zo creëren we dus een win-win situatie voor alle betrokkenen.

#Financiën

Verkoop trainingen

Verkoop van onze training aan zorginstellingen bleek in dit stadium en met de huidige bezuinigingen nog geen optie. Eerder had StapOp naar aanleiding van de minipilot die we onder hun jongeren gehouden hadden aangegeven een training te willen inkopen. Dit bedrijf moest echter een stap terug doen doordat hun belangrijkste product werd wegbezuinigd door de gemeente. Inmiddels zijn we wel met 2 andere zorginstellingen in overleg over verkoop van onze training.
In 2012 willen we veel tijd gaan besteden aan het zetten van stappen richting meer structurele financiering. Wat betreft de jongeren met een verhoogd risico op een depressie maar waarbij zich nog geen klachten hebben geopenbaard (selectieve preventie) willen we met de verschillende gemeenten in overleg om te bespreken of zij een aantal trainingen willen financieren in het kader van de WMO. Voor wat betreft de jongeren met beginnende depressieve klachten (geïndiceerde preventie) willen we met zorgverzekeraars om tafel om te zien of we aan de hand van de resultaten uit de kwantitatieve effectmetingen al hier en daar wat handen op elkaar kunnen krijgen.
Ook starten we in 2012 met het werven van donateurs en sponsoren.

Fondsenwerving

Eind 2010 had Fonds NutsOhra een subsidie van €25.000,- toegekend voor cursusuitvoering. Over dit bedrag konden we halverwege 2011 beschikken, waardoor we konden beginnen met het geven van de eerste trainingen. In juli 2011 hebben we het genoegen gehad van de Sylvia Toth Charity Stichting een subsidie te mogen ontvangen van €5720,- voor uitvoering van 1 cursus. Omdat het werven van subsidies erg tijdrovend is en we graag meer tijd over wilden houden voor inhoud, zijn we in september samenwerking aangegaan met een professioneel fondsenwervingsbureau, Prestacion. Zij verzorgen sindsdien de meeste subsidieaanvragen voor ons. Eind 2011 zijn via hen de eerste subsidies toegekend:

- Stichting Univé helpt € 1.250,-
- Anoniem fonds € 2.500,-
- Hélène de Montigny Stichting € 4.400,-
- Cornelia Stichting €10.000,-

De eerste 2 bedragen zijn nog in 2011 uitgekeerd, de laatste 2 komen in 2012.

#Eva (13): “Paardkrachtig helpt gewoon!”

Via mijn moeder heb ik de cursus bij Paardkrachtig gevonden. Zij wist dat ik niet zo heel veel zelfvertrouwen had. Ze liet de website zien en mij leek het leuk en gezellig. Het leek mij een fijne manier om meer zelfvertrouwen te krijgen.

Op de basisschool ging het niet goed. Ik was erg verlegen en durfde niets te zeggen. In de klas durfde ik mijn vinger niet op te steken, omdat ik bang was dat ik iets raars of verkeerds zou zeggen. Ik werd uitgemaakt voor bangerik en veel gepest. Met de cursus wilde ik meer zelfvertrouwen krijgen. Er waren hele lieve mensen en paarden en ze kunnen heel goed helpen. Het was heel gezellig, met lekkere koekjes en het werkt! Ik ben echt geholpen om mijn problemen te overwinnen. Er was ruimte voor iedereen en er werd altijd veel gepraat over de oplossingen in plaats van de problemen. In mijn groep zat ook iemand die geen ervaring had met paarden en een beetje bang was. Ik denk dat het ook voor deze mensen heel goed kan werken, want dan overwin je meteen je angst voor paarden.

We kregen tijdens de cursus opdrachten met de paarden. Het samenwerken en met zijn allen iets doen vond ik erg leuk. Ik was vroeger bang om in een groepje te zitten en iets te zeggen. Als je samenwerkt en samen een doel hebt, dan gaat het praten veel makkelijker. Ik kon er mee oefenen, merkte dat het goed ging en daardoor durfde ik steeds meer. De leukste opdracht vond ik dat we een blinddoek omkregen en met een paard een parcours moesten lopen. We moesten elkaar hierbij helpen. Dan moet je goed naar elkaar luisteren en teamwork tonen. Ik was even bang dat het paard op mijn voeten zou trappen en moest echt op het paard en de andere jongeren vertrouwen. Wij hadden ook een keer dat er een paard weg liep en toen hebben we samen hem weer terug gekregen. We gingen elkaars handen vast houden en zo het paard rustig terug drijven. In de laatste bijeenkomst mochten we het paard versieren en dat vond ik heel leuk om te doen. We hebben toen vlechtjes gemaakt en een ketting met bloemen.

We kregen ook thuisopdrachten. De dankbaarheidbrief schrijven vond ik erg fijn. Ik heb een brief aan mijn overleden opa geschreven. Door de brief ging ik vragen stellen en daardoor kwam ik meer te weten over hem. Ik wist niet dat mijn oma en vader als afscheid bloemen in het meer waar mijn opa graag vaarde hadden gegooid. Door de brief ben ik daar achter gekomen en ik heb mijn brief in een bakje op dat meer losgelaten. Het positieve woordenboekje vind ik ook erg fijn. Daar heeft iedereen iets liefs in geschreven, zodat je dit kan terug lezen als je je even niet zo lekker voelt. Via de cursus heb ik nieuwe maatjes gekregen. We houden contact via hyves en sms en zo nu en dan zien we elkaar weer.

Nu op de middelbare school gaat het erg goed. Ik heb meer zelfvertrouwen en hierdoor durf ik meer voor mijzelf op te komen en meer te zeggen. Ik praat veel meer in de klas en steek nu gewoon mijn vinger op. Als ze mij wel een keer uitlachten dan maakt het mij niet uit. Ik weet en zeg gewoon dat iedereen wel eens een verkeerd antwoord geeft. Het pesten is gestopt omdat ik wat terug durf te zeggen. Ik weet nu dat ik mijn mening mag uiten en hoe ik dat het beste kan doen. Ik probeer het zo netjes mogelijk te zeggen of met een glimlach en een knipoog weg te lopen. Ik durf nu ook nieuwe vrienden te maken. Als mijn vriendinnen niet in de buurt zijn ga ik nu gewoon bij een ander groepje zitten. Op school vinden ze dat ik positief veranderd ben. Ze vinden mij zoveel vrolijker en ik mag zelfs gaan helpen met de Sociale Vaardigheidstraining!

#Tot Slot

2012 & verder

Het komende jaar werkt Paardkrachtig aan:

- De start van individuele trajecten voor jongeren die na de training graag verder willen werken aan hun doelen;
- De ontwikkeling en uitvoering van een training voor de doelgroep 8-12 jarigen (daar is veel vraag naar);
- Het toevoegen van ouderbijeenkomsten en opfrislessen aan het trainingsprogramma (ook daar is veel vraag naar);
- Optimalisatie van het trainingsprogramma door bijscholing, supervisie en intervisie en het betrekken van ervaren collega's bij de uitvoering;
- Het integreren van technieken uit de CGT met EAP, zoals gedragsexperimenten met paarden;
- Het opleiden van nieuwe uitvoerders voor de training;
- Uitbreiden van het effectonderzoek in samenwerking met de Radboud Universiteit en het Trimbos Instituut;
- Versterken van samenwerking met collega zorginstellingen;
- Verbetering van het promotiemateriaal en vergroting van de naamsbekendheid;
- Professionalisatie van het communicatiebeleid i.s.m. Leeuwww Webdesign & Communicatie;
- Stappen zetten richting meer structurele financiering via gemeenten, zorgverzekeraars en het werven van donateurs en sponsoren.

Bedankt!

Tot slot willen wij de volgende mensen bedanken:
- Bram van Leeuwen (Leeuwww) voor ontwerp en realisatie van dit jaarverslag;
- Martien Lankester voor zijn niet aflatende enthousiasme bij het verbouwen van de theorieruimte in Meppel;
- Martijn Lems en Barteld Lankester voor hun hulp bij het klussen;
- Roland Net voor het aanleggen van de electra in Meppel;
- Henk Otten voor zijn hulp bij de financiële en fiscale zaken;
- Rob Nuyten voor het opzetten en bijhouden van de boekhouding;
- Caro Troost, Dorine Schapink, Laurens Gruwel en Ruud Boelens voor de mooie foto's;
- Sjoerd Hoekstra voor het gebruik van die prachtige Friese paarden.

Ontwerp en realisatie van dit verslag is gedaan door:

leeuwww.
webdesign & communicatie

www.leeuwww.nl