



## Op de thee bij...

*In de rubriek op de koffie bij (dit keer thee) gaat iemand namens de redactie van De Scheldebron op bezoek bij iemand om nader kennis te maken of vanwege een bijzonder moment in het leven. Ditmaal ging Alberdien van Kooten op de thee bij **Annemarie Kleppe**.*

Aangekomen bij de voordeur van Annemarie Kleppe brengt dit mij al gelijk in andere sferen. Het voorjaar is in de Zuidweg van Kattendijke losgebarsten en het kleurt overal groen. Maar er is meer: de wind om je oren, de vogels die er lustig op los fluiten en.... in de verte lonkt de paardenstal. Het is dan ook niet lang zoeken naar de hobby van Annemarie: de paarden, de ruimte en de natuur! Het is meer dan een uit de hand gelopen hobby, het is ook haar werk. Ik ben in gesprek met de eigenaar van een officiële paardencoachpraktijk in Kattendijke, die de naam Haciënda Horses draagt. De eigenaar is Annemarie. Een frisse, sportieve vijftiger, die nuchter in het leven staat. Daarnaast weet ze als ervaringsdeskundige wat teleurstellingen en beperkingen betekenen voor het dagelijks leven. Maar dat heeft ze wel om weten te zetten in haar letterlijke pk's! Ze heeft daardoor een scherper oog gekregen voor wat haar cliënten nodig hebben. Ze ment niet alleen haar paardjes en haar gezin, maar zet mensen, met behulp van de paardendynamiek, terug in hun kracht.



### Waar komt de naam Haciënda Horses vandaan?

Het klinkt lekker dat Haciënda Horses! Als ik de naam Haciënda opzoek betekent het landgoed. Maar volgens Annemarie kan het ook klein boerderijtje betekenen. En daar zit volgens haar precies de kern. Klein beginnen en in geloof gaan groeien. Dat heeft ze vaker in haar leven ervaren. Daarnaast heeft de naam een relatie met haar geboortehuis. Annemarie

heeft de paardenliefde al met de paplepel ingegoten gekregen. Altijd waren er thuis al paarden en het kleine boerderijtje waar ze opgroeide heette 'Haciënda'. Annemarie kwam noodgedwongen zelf thuis te zitten na een forse valpartij van haar geliefde rijdier, waardoor ze in het ziekenhuis belandde met o.a. een gebroken oogkas en een forse hersenschudding. Pas later kwam ze erachter dat het paard ging bokken vanwege pijn aan een zenuw in zijn rug. Deze valpartij markeerde het leven van Annemarie. Het was een begin- en eindpunt. Vanuit een heel druk en actief leven kwam ze letterlijk tot stilstand. Ze kon haar werk niet meer doen en moest zoveel mogelijk de rust opzoeken, omdat ze niet meer veel prikkels tegelijk kon kanaliseren. Ze kwam thuis te zitten om te revalideren en op een andere manier invulling te geven aan haar leven. Dit was een jarenlang proces.

*'Het praten wordt soepler bij de paarden in de buitenlucht in plaats van aan een saai bureau'*

### Verlangen

Zoals ik al in de inleiding schreef, heeft ze een scherper oog voor mensen in haar omgeving ontwikkeld. Ze gaat zien dat mensen soms een zetje in de goede richting nodig hebben om weer in balans te komen. En de paarden zijn hiervoor bij uitstek geschikt. Bewust heeft ze gekozen voor een naam zonder te verwijzen naar coachen. Want bij Haciënda Horses kun je zowel terecht voor hulp d.m.v. coaching, als voor een mooie ontspannen ervaring bij de paarden. Het begon eigenlijk met een puber die even de weg kwijt was. Het was een succesvolle ervaring voor de puber en voor Annemarie zelf. 'Toen was het nog vooral samen voor de paarden zorgen en tussendoor praten. Het praten wordt soepler bij de paarden in de buitenlucht in plaats van aan een saai bureau,' vertelt ze. Dit voelde voor Annemarie als een bevestiging en haar verlangen naar een coachpraktijk met inzet van haar paarden groeide. Mensen in haar eigen omgeving motiveerden haar om een gerichte opleiding ervoor te volgen. Het was even zoeken naar de juiste opleiding, want Annemarie is geen zweverig type. Ze staat als nuchtere Zeeuw letterlijk in de klei en wil aan concrete persoonlijke doelen van cliënten werken.



### Het paard als spiegel

'Het paard is een prooi- en een kuddedier,' legt Annemarie uit. 'Als prooidier scant hij voortdurend zijn omgeving. Wanneer je in de ruimte van het paard komt, maak je deel uit van zijn kudde en gaat hij dus ook jou als het ware scannen. Hij voelt je emoties aan, mede omdat die gepaard gaan met een bepaalde spierspanning en ademhaling. Het paard kijkt niet naar de buitenkant, hij kijkt naar 'hoe zit het van binnen'. Een paard is een sensitief en puur dier en reageert heel direct. Je kan een masker opzetten en stoer doen door te zeggen 'ik ben niet bang'. Maar het paard,' zegt Annemarie lachend, 'verstaat geen woorden. Als jij een onzekere houding hebt, zal het paard dat snel oppikken en dan als reactie de leiding overnemen'. Als coach observeert Annemarie het gedrag en de reacties van het paard en gaat hierover in gesprek met de cliënt. Op deze manier 'kom je snel tot de kern'. En de kern is volgens Annemarie: 'je mag zijn wie je bent en bij een paard hoeft je niet aan te komen met 'please gedrag'. Juist niet! Een paard zoekt naar wie je ècht bent en geeft zonder oordeel feedback daarop'. In de huidige post-coronatijd ziet ze veel volwassen en kinderen worstelen met hun identiteit. 'Wie ben ik nu echt? Wat vind ik belangrijk?' vragen ze zich dan af. Vooral als het even niet zo gladjes in het leven gaat en ze geconfronteerd worden met baanverlies, ziekte of een gebeurtenis in het gezin.

*Het paard kijkt niet naar de buitenkant, hij kijkt naar 'hoe zit het vanbinnen'*

'Er wordt zoveel van mensen gevraagd,' betoogt Annemarie. 'En mensen willen graag hieraan voldoen en vergelijken zich dan ook nog met hoe anderen dat doen. Je ziet het ook bij kinderen, bijvoorbeeld doordat ze op school steeds moeten presteren, of omdat er dingen spelen in de thuissituatie. Dan kunnen ze in een negatieve spiraal terechtkomen, wat zich bij kinderen kan uiten in gedragsproblemen'. Bij een paard kan en mag je alles even loslaten en is er een veilige omgeving om te ontdekken wat je wilt en te reflecteren op jezelf en waar je uiteindelijk naar toe wil. 'Door te kijken in de 'paardenspiegel' krijg je (meer) inzicht in jezelf' zegt Annemarie samenvattend. Ze kan het weten, want zijzelf is in haar coachopleiding 'ontleed' en aan de slag gegaan met haar eigen thema's.

### Is iedereen welkom?

'Ja, zeker weten!', benadrukt Annemarie. De hulpvraag van de cliënt is leidend. 'En als diegene bang is voor paarden?' vraag ik voorzichtig. 'Ik kan ook coachen zonder de paarden en heb ook een eigen coachruimte aan huis. Maar als cliënten eenmaal een keer met de paarden gewerkt hebben, willen ze altijd terug naar de paarden' valt haar op. Dan komen we op het thema van geloven en de



Bijbel. In het leven van Annemarie speelt God en de Bijbel een grote rol. Als er behoefte is om het geloof een plaats te geven, zal Annemarie dat meenemen in haar coachgesprekken.

### God als houvast

Toen Annemarie in het ziekenhuis lag, was God een bron van steun en houvast. 'God is onveranderlijk,' zegt ze, en dat is voor haar, zeker toen er veel onzekerheid was over haar herstel, een bron van kracht en troost. M.n. een tekst uit het boek Romeinen is heel belangrijk geweest.<sup>11</sup> 'Daarin belooft God dat Hij voor wie Hem liefhebben alles laat meewerken ten goede, omdat Hij een plan heeft met je. 'Daar heb ik mezelf steeds aan herinnerd als het moeilijk was,' zegt ze. Ze merkt aan mensen, als ze in een zware periode van hun leven zitten, dat geloven zeker kan helpen om hun balans weer terug te vinden. Ze wil uitdelen wat God voor haar betekent maar, benadrukt ze, het initiatief om over geloof te praten zal bij de cliënt zelf liggen.

### **De rechtvaardige kent het leven van zijn vee**

Paarden hebben een eigen karakter en daarom spreekt de tekst uit Spreuken 12:10 Annemarie aan. 'Bij paarden heb je, vertelt ze, leiders en volgers, angstige en stoere karakters. Er zit van alles tussen!' Heel mooi om te horen hoe Annemarie ook haar paarden 'niet in een hokje wil stoppen, maar ruimte wil geven aan hun eigen identiteit'. 'In de kudde willen ze rust en zoeken met elkaar naar stabiliteit', legt Annemarie uit, 'want als ze moeten vluchten, doen ze dat als één geheel. En dan moeten ze wel weten wat ze aan elkaar hebben.' Annemaries ogen glimmen als ze vertelt over de karakters van haar eigen paardjes en ze herkent hun eigen groepsdynamiek die vooral naar voren komt bij het voeren.

### **Vrede**

Afsluitend kijkt Annemarie tevreden terug op haar 'move'. De coachopleiding heeft haar veel geleerd. Ze vond het heel spannend om haar eigen praktijk te starten, maar gelooft dat God haar deze weg wijst. Dat geeft energie, voldoening en rust. Ze heeft geleerd om te doseren en begrenst de gesprekken tot twee á drie in de week. Ze wisselt volwassenen en kinderen af. Doordat ze zelf ervaringsdeskundige is, voelt ze haar cliënten goed



aan. 'Als je er zelf doorheen bent gegaan, voel je de ander beter aan'.

Als geen ander weet ze heel goed dat ze haar energie moet bewaken. Ze mijmert voor zich uit als ze zegt: 'Als je goed voor de ander wilt zorgen, dan moet je eerst goed voor jezelf zorgen. Ik heb het verlangen om er te zijn voor de ander, om mensen te laten stralen en weer in hun eigen kracht te laten staan.' En daarbij maakt ze dus, hoe kan 't ook anders, graag gebruik van de paardenkracht!

Ik bedank Annemarie voor het mooie interview en ben onder indruk gekomen van het sociale karakter van het paard.

*Alberdien van Kooten*