



Daag je paard mentaal uit

COMMUNICATIE
SIGNALEN (4)

Geluiden, bewegingen, geuren. Een paard verwerkt de hele dag allerlei prikkels. Wil je je paard op een verantwoorde wijze kennis laten maken met al die prikkels? Bouw een Enriched Environment! Rachaël Draaisma bestudeert communicatieve signalen bij paarden. Voor Bit vat ze haar bevindingen samen in een serie artikelen. Dit is het laatste deel van de serie.

Tekst: Rachaël Draaisma • Fotografie: Romy Smink
Photography, www.arnd.nl / Sabine Brose, Frank Sorge





OVER RACHAËL

Rachaël Draaisma werkte als trainer en gedragsdeskundige voor honden.

Ze specialiseerde zich in de resocialisatie van zeer angstige en agressieve honden. Tijdens haar studies bij Turid Rugaas, die jarenlang honden observeerde, hun taal in kaart bracht en de kalmerende signalen bij honden ontdekte, ontstond de gezamenlijke wens om een vergelijkbaar onderzoek te doen bij paarden. Vanaf 2013 bracht Rachaël, onder mentorschap van Turid, de lichaamssignalen van gedomesticeerde paarden in kaart middels het uitvoerig en objectief analyseren van filmmateriaal. Hierbij werd zij ondersteund door Ristin Olthof. De paarden op de 220 geanalyseerde films waren in particulier bezit, van alle leeftijden en rassen en hadden geen zichtbare verwondingen of pijn. Geen enkele film is in scène gezet, de paarden werden dus niet doelbewust onder schadelijke spanning gezet. Alleen de signalen en kenmerken die 35 keer of meer werden vertoond, zijn beschreven in het boek 'Language Signs & Calming Signals of Horses'. Dit boek is in oktober 2017 uitgekomen bij uitgeverij CRC press. Het onderzoek gaat echter door. Rachaël blijft films analyseren en geeft lezingen en workshop in binnen- en buitenland. www.calmingsofhorsematerial.com

We kennen ze allemaal wel, die bijzondere paarden die niet verblijken of verblozen in

een drukke mensenwereld. Die zich laten borstelen door een groep giebelende meiden en dat helemaal oké vinden. Ontspannen blijven als er een fietser met rammelende fietskar passeert, geduldig wachten als je de poort van de wei niet open krijgt. Het bijzondere van deze paarden is dat zij volledig op hun gemak zijn in onze mensenwereld met alle geluiden, bewegingen en geuren die daar bij horen. Ze snappen de logica achter bepaalde zaken en zijn geïnteresseerd in het leven dat zij leiden met alles wat daarbij komt kijken. Wat uiteraard heerlijk is voor de ruiter of zijn geleider, maar ook belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van paard en mens.

In de praktijk zie je dat er vaak een programma bedacht wordt voor de fysieke en rijtechnische ontwikkeling van het paard. Een gestructureerd programma bedenken

en toepassen voor zijn emotionele ontwikkeling gebeurt minder. En dat terwijl het veel voordelen oplevert. Zo heeft een paard dat zelfstandig allerlei prikkels (zoals mensen, dieren, objecten en geuren) zonder angst of hulp aankan, een:

- Toename van zijn vermogen tot redeneren (hij begrijpt meer en kan meedenken).
- Toename van generalisatie. Als hij een logisch concept begrijpt, kan hij vergelijkbare concepten hieraan koppelen. Een paard dat generaliseert en gewend is aan een ruwharige zwarte hond, is sneller gewend aan een kortharige grijze hond, omdat hij het concept hond al kent. Een paard dat niet generaliseert moet geheel opnieuw aan deze kortharige grijze hond wennen.
- Toename van geheugen, hij kan cognitieve redentaties beter onthouden.
- Toename in zijn motivatie om nieuwe dingen te proberen.
- Toename tot het opzoeken en onderhouden van sociale relaties.
- Toename van levensvreugde en zin om activiteiten te ondernemen.
- Toename van impulscontrole.
- Afname van angstige en agressieve reacties.
- Afname van angstreacties voor nieuwe dingen.
- Afname van overreacties.
- Afname van het ontwikkelen van chronische verhoogde stresswaarden, depressie, lethargie en aangeleerde hulpeloosheid.
- Een gezond werkend immuunsysteem. Minder kans op ontwikkelen van kwalen die stressgerelateerd kunnen zijn.

Hoe dit komt? Hersenen zijn plastisch. Ze kunnen zich aanpassen aan de steeds ver-

- Worden nieuwe celstructuren aangelegd, waarbij nieuwe neuronen letterlijk nieuwe wegen vormen waarover nieuwe informatie wordt getransporteerd.

Dit geldt voor ieder paard, ongeacht zijn geestelijke gezondheid. Is er in meer of mindere mate sprake van depressie, aangeleerde hulpeloosheid en/of chronisch verhoogde stresswaarden, weet dan dat dit te veranderen is. Als je wijzigingen aanbrengt in het leven van je paard, als je op een andere manier met hem omgaat, veranderen de hersenen van het paard. En verandert zijn gedrag en fysieke en emotionele gezondheid. Hoe kun je je paard op een verantwoorde wijze kennis laten maken met prikkels?

OEFENEN

Een Enriched Environment (verrijkte omgeving) creëer je door tijdelijk nieuwe elementen in een bestaande grote oefenruimte te plaatsen, waardoor je deze verrijkt. Deze nieuwe elementen kunnen allerlei spullen zijn: dekens die je op de grond legt, of papieren dozen in allerlei formaten, een zak met verzameld plastic, een stok of een opblaasbare band. Onze gewone alledaagse huis-tuin-en-keukenspullen zijn voor een paard interessant om eens te onderzoeken: een stoel, huishoudtrapje, springtouw, hondenriem of boodschappentas. Bij socialisatie denken we vaak alleen aan objecten en geluiden, maar ook geuren spelen hierin een belangrijke rol. Een paard dat op concours gaat, ruikt bijvoorbeeld gebakken friet, een natte hond of andere paarden. Je kunt tijdens het Enriched Environment hier rekening mee houden door bijvoorbeeld een doek neer te leggen waar je een bepaalde geur op hebt gespoten,

'Een Enriched Environment stimuleert het paard om keuzes te maken'

anderende omstandigheden van het leven. Tot zeer hoge leeftijd aan toe. Deze aanpassingen en veranderingen in de hersenen vinden op verschillende niveaus plaats. Door het aanbieden van prikkels:

- Vermeerdert het aantal receptoren dat informatie verzendt.
- Vergroot de hoeveelheid informatie die door de receptoren gaat.
- Ontstaat er een betere doorbloeding in het aangesproken hersengebied, zodat er meer cel-activiteit is.

je kunt een frietje eten in de buurt bij je paard. Je kunt bepaalde geurkruiden in de wei sprenkelen. Zoals bijvoorbeeld kaneelpoeder, dille, of een druppeltje ketchup. Als je een aantal geuren introduceert bij het paard doe dit dan vooral in een minimale hoeveelheid. Een paard kan anders ontwijkend gaan reageren. En eerder bij een geur weggaan, dan dat hij geprikkeld wordt deze te ontdekken.

Een Enriched Environment hoeft niet altijd speciaal gebouwd te worden. Soms biedt

deze zich zomaar aan als je er wat oog voor hebt in het dagelijkse leven. Zo kun je het paard tijdens een buitenrit of wandeling op verschillende plaatsen laten stoppen waar hij op ontdekking kan gaan. Al is het maar dat je je paard toestaat om stil te staan als hij aan de mest wil ruiken van andere paarden.

Een Enriched Environment stimuleert het paard om keuzes te maken. En om spullen te ruiken, proeven en aan te raken. De nieuwe prikkels geven mentale stimulatie en leiden tot een beter begrip van onze wereld en betere socialisatie. Het ontdekken van spullen zorgt er daarnaast voor dat er veel endorfines bij het paard worden aangemaakt. Dat zorgt voor een gevoel van welbevinden. Een Enriched Environment is aan vier gouden regels gebonden:

SPULLEN ZIJN VEILIG

Als je een Enriched Environment bouwt, let er dan op dat de spullen veilig zijn. Ze zijn niet te klein, zodat er geen kans bestaat dat het paard ze opeet. Ook kunnen er geen kleine onderdelen van de objecten worden afgegeten, zoals de doppen van flessen. Er zitten geen lussen aan tassen, waar het

paard al lopend met zijn benen in kan blijven haken.

RUIMTE IS GROOT GENOEG

In de ruimte waar je het Enriched Environment bouwt, richt je een gedeelte in waar je je spullen legt. Driekwart van de resterende ruimte is leeg, op die manier wordt het paard niet overladen met prikkels. Daarnaast kan hij een keuze maken op welke afstand hij de spullen bekijkt of op welke manier hij deze benadert. Ook kan hij zich geregeld terugtrekken als hij een mentale pauze wil, voor hij wellicht de spullen weer gaat onderzoeken. De ruimte waar je de spullen neerlegt, moet daarom groter zijn. Bijvoorbeeld een paddock, een wei of rijbak. Stel, je legt spullen neer in een kleine stal en het paard kan hier geen afstand van nemen. Dan bied je je paard geen keuze tot kennismaken, je dwingt hem met het object om te gaan. Zo overspoel je hem wellicht en dat is niet de bedoeling.

RUSTIG BEGINNEN

Is je paard voorzichtig in het benaderen van de spullen, zorg er dan voor dat het rustig is als je paard de spullen onderzoekt. Als hij net voor het eerst aan een plastic bal ruikt, en een kind gooit op dat moment

een paal om met veel kabaal, dan bestaat de kans dat het paard schrikt van het lawaai. En deze negatieve schok koppelt aan het object dat hij net aan het onderzoeken was, of aan de hele setting. Ga ook niet slepen met spullen. Dit kan juist de angst aanwakkeren. Introduceer bijvoorbeeld een viertal objecten. Is je paard hieraan gewend, wissel per keer een object.

VOORKOM ANGST

Je wilt angst voorkomen. De voordelen die zojuist genoemd zijn – dat door prikkeling in de hersenen het aantal receptoren vermeerderd, er betere doorbloeding is in het aangesproken gebied en nieuwe neurale paden worden aangelegd – vinden plaats in het aangesproken gebied. Mocht je het paard overvragen en een Enriched Environment zo bouwen dat je paard angstig wordt en hij negatieve koppelingen maakt, dan gebeuren al deze hersenveranderingen in het angstcentrum van het paard. Je bent dan je paard niet aan het trainen prikkels zelfstandig aan te kunnen, je bent hem juist steeds angstiger aan het maken. Kijken naar de lichaamshouding van het paard en zijn gedragingen zijn daarom cruciaal voor het

»



slagen van deze vorm van training. De eerdere artikels in deze serie, waarbij ook de kalmerende signalen en communicatieladers zijn gegeven, vormen hiervoor een goede leidraad. Voor ieder paard geldt: je wilt in ontspanning en rust beginnen en eindigen. Liever een te makkelijke Enriched Environment dan een te moeilijke.

PAARD BEPAALT HET TEMPO

Je kunt een Enriched Environment bouwen en je paard hierin los laten lopen. Je kunt er ook voor kiezen het paard aan de hand te houden aan een lang touw en hem te volgen. Het spreekt voor zich dat je paard dit dan wel gewend is en hier niet met spanning op reageert.

Het doel van de Enriched Environment is het paard zelfstandiger te maken. Zodat hij gaat inzien hoe leuk het is om nieuwe prikkels te ontdekken, gaat ervaren dat het object dat hij eerst wantrouwde bij nader inzien best meeviel (ook al heb je daar vijf sessies voor nodig) en kan oefenen hoe hij zichzelf bij lichte spanning weer kan ontspannen. Hoe minder je als geleider hierbij helpt of stuurt op wat voor een manier dan ook, hoe meer het paard de kans krijgt dit daadwerkelijk te doen. Wat hij uit zichzelf begrijpt en leert kennen, roept geen angst meer bij hem op. Doe daarom zelf bewust een stap terug. Dwing je paard niet om kennis te maken met het object. Trek hem er niet naartoe, zet hem niet onder commando, lok hem niet met snoepjes en spring zelf niet over objecten heen om te laten zien hoe leuk het is. De onderliggende emotie bij dwang is niet positief. Als je gedwongen wordt je over angsten heen te zetten, dan kan de angst juist gevoed worden, of je afhankelijkheid van de geleider en heb je minder zin om nieuwe zaken te ontdekken. Ga je lokken met voer, dan is je paard (in ieder geval ten dele) bezig met het komen voor voer en niet met ontdekken van spullen. Loop en praat je veel, dan leid je het paard ook af van zijn eigen ontdekkingen. Dat geldt ook als je van de Enriched Environment een aanraakoefening maakt, waarbij het paard beloond wordt voor het aanraken van spullen.

INTEGREER EEN SPEL

Een andere manier om je paard prikkels te laten ervaren, is hem een uitdaging voor te schotelen, waarvan je inschat dat hij deze op kan lossen. Hierbij is het wel makkelijk om voer te gebruiken. Je rolt bijvoorbeeld een winterwortel in een droge of natte handdoek op en laat je paard deze uitpakken om de wortel te pakken. Of je hangt appelschijfjes

aan een touw, die je paard – als hij durft – eraf kan trekken. Of je stopt een aantal lege flessen zonder dop in een speciekuip. Daarbij doe je een handje vol voer. Het paard moet dan de flessen aan de kant schuiven om bij het voer te kunnen. Dit verschuiven van de flessen maakt wat lawaai en ook dat kan weer een ervaring zijn waaraan hij went. Het is wel belangrijk te weten dat de hersenen

paalde dingen doen die hij wil. Na een bepaalde tijdspanne, zeg je bijvoorbeeld 'klaar' met een handsignaal erbij, en is het jouw beurt te bepalen wat er gebeurt. Bepaalde zaken zullen echter ook zonder duidelijk signaal vanzelf gaan en geen frictie veroorzaken. Bijvoorbeeld een paard dat laat zien waar hij gepoetst wilt worden, waar jij op in gaat. Als je paard de Enriched Environment zelf

‘Dwing je paard niet om kennis te maken met het object’

(het oplossend vermogen, impulscontrole en begrip) alleen geprikkeld wordt bij de eerste keer of keren dat het paard de puzzel ervaart en oplost. Kent hij het spelletje, dan is het spelen hiermee een bezigheid geworden. Dit is een leuke spel en een goede tijdsvervulling. Echter de hersenplasticiteit, het socialisatievermogen en oplossend vermogen van je paard worden niet meer extra aangesproken. Dat wordt dus creatief denken voor de geleider, om steeds nieuwe en goed passende spellen te bedenken die het paard niet angstig maken maar wel geestelijk uitdagen.

GEEF JE PAARD KEUZES

Zelfbeschikking, invloed uit kunnen oefenen op je leefomgeving, keuzes kunnen maken; het zorgt voor cognitieve prikkeling, een intensievere socialisatie, het stimuleert het redatievermogen van het paard en verhoogt de levensvreugde (voor alle dieren, ook mensen). Als je je paard binnen een veilige marge keuzes geeft, is het wel belangrijk dat dit echte keuzes zijn. En ook keuzes die niet gestuurd worden door de eigenaar, maar voor het paard echte afwegingen zijn. Laat het paard bijvoorbeeld eens kiezen of hij liever wortels of appels heeft. Bied deze in iedere hand aan en kijk of hij een voorkeur heeft. Of laat hem eens voorop lopen tijdens de wandeling en de weg kiezen.

GEZAMENLIJKE REIS

Het kan zijn dat je paard opbloeit als hij mag laten zien wat hij wel en niet wilt. Dat er een periode ontstaat waarin je moet zoeken naar een juiste balans tussen zijn en jouw wensen. Bijvoorbeeld als jij je paard de weg laat kiezen tijdens een wandeling en hij alleen nog maar wil grazen en niet meer wil lopen, terwijl het toch tijd wordt te gaan. Het kan helpen een duidelijk signaal te geven, bijvoorbeeld 'jouw beurt'. Na dat commando mag het paard be-

ontdekt, kun je ook een andere kant van je paard zien. Enerzijds kan hij moediger zijn, omdat de eventuele remmende en controlerende factor van de geleider wegvalt. Of je ziet dat je paard juist voorzichtiger is zonder de steun van de geleider. Wat dat betreft is het niet alleen het paard dat nieuwe dingen ontdekt, ook de geleider wordt geprikkeld. En ook bij hem vinden veranderingen in de hersenen plaats. Dit maakt het tot een reis die je samen onderneemt. 🐾



Ristin Olthof en Indy zijn op stap. Indy bepaalt de richting.