

**Auteur: MAAIKE KRAAIJEVELD**

Foto-onderschrift: Boven: Corine van der Heijden(45) met Gentle waarmee ze mensen coacht in hun gedrag bij Heijsteck aan de Buurtweg in Wassenaar.

**Laatste publicatiegegevens**

Uitgave: KRANT

Editie: HC

Publicatiedatum: 24/04/2009

Pagina: 6 (HCST07)

Sectie: Dichtbij

dichterbij - 'Een paard oordeelt niet'

Corine van der Heijden

Geboren: 23 april 1964 in Wieringerwerf

Werk: bedrijfsmaatschappelijk werker op een ministerie, coaching met behulp van paard.

Privé: woont samen met Eerhard Simonis in Zoetermeer

'Ik ben opgegroeid op de boerderij van mijn ouders in de Wieringermeerpolder. Een agrarisch bedrijf, waar aardappelen, bieten, tarwe en gerst werden verbouwd. Het bedrijf is groot geworden met behulp van paarden. Zij deden het landwerk, ploegen en zo. Belgische trekpaarden.'

„Mijn dag begon met paardjes voeren. Toen mijn één jaar jongere zusje en ik vier, vijf waren kregen we onze eerste pony. Als we uit school kwamen, gingen we ook meteen spelen met de paarden. Altijd paardrijvakanties, wedstrijden crossrijden. Ik praatte ook altijd met het paard. Over alles wat in mij leefde. Over liefde, ouders. Ik voelde me altijd erg gesteund door het paard, door het aanraken dat ze doen met hun snuit. Paarden laten je merken dat je welkom bent."

„Er kwamen altijd veel kinderen van school mee naar huis. Ze vonden het mooi bij ons: slootje springen, hutten bouwen, we organiseerden paardencrossen. Het mooiste waren de buitenritten. Met als hoogtepunt zwemmen met de paarden."

„Ik was toen al heel nieuwsgierig naar hoe het er in andere gezinnen aan toe ging. Ik ben, net als paarden, heel sensitief. Ik voel snel aan of een situatie klopt. Je had los-zand-gezinnen, waarbij vader en moeder werkten en er weinig structuur was in zo'n gezin. Bij ons thuis was dat anders. Mijn moeder regelde alles in huis, mijn vader buiten. Een goed team. Mijn moeder bakte elke woensdag verse, handgemaakte friet. Ze maakte er altijd een feest van. Ik had echt wel door dat ik het erg goed had getroffen."

„Op m'n 17de ben ik uit huis gegaan om in Epe de opleiding activiteitenbegeleiding te gaan doen. Het was heel erg wennen in Epe, waar ik bij een ouder echtpaar in de kost was. Vreselijke mensen. Ik had er letterlijk weinig ruimte. Maar na drie jaar wilde ik er bijna niet meer weg, zo leuk was het op de opleiding."

„Mijn eerste baan was in een verpleeghuis in Rijswijk. Activiteiten en ontspanningsavonden organiseren. Na twee jaar wist ik: dit wil ik geen tien jaar doen. Het constant mensen moeten activeren om mee te doen, mensen die eigenlijk niet wilden, sprak me niet meer aan. Ik ben maatschappelijk werk gaan studeren, een avond hbo-opleiding in Den Haag. Ik wilde meer diepgang met mensen met wie ik werkte door middel van gesprekken in plaats van alleen knutselen. Als kind was ik ook al een bemiddelaar bij ruzies op school. In een groep wilde ik iedereen aan bod laten komen."

„De rode draad in mijn leven is mensen te benaderen op wat ze kunnen en niet op wat ze níet kunnen. In dat proces heb ik zelf ook een plaats. Maar ik hoef niet het middelpunt te zijn. Ik heb met veel verschillende mensen gewerkt. In een opvanghuis voor mensen die zijn weggelopen uit de psychiatrische zorg, mishandelde vrouwen en in een revalidatiecentrum in Delft. Ik kwam er steeds meer achter dat ik iets voor mensen wilde betekenen vóóordat ze ziek werden."

„In '99 kwam ik op een kruispunt in mijn leven. Dan ga je voornemens maken over hoe je verder wilt. Ik heb het paardrijden weer opgepakt. Via een advertentie kwam ik in contact met Gentle, het paard waarop ik sinds die tijd rij. In die periode kwam ik ook Jos van Adrichem tegen. Hij heeft een detacheringsbureau voor bedrijfsmaatschappelijk werkers. Zo kwam ik in het bedrijfsmaatschappelijk werk terecht. Bij de ANWB, Belastingdienst, de opvang van asielzoekers. Op een dag kwam ik door mijn werk bij een weduwe thuis. Ze vertelde dat ze paardencoaching had gedaan om het verlies van haar man te verwerken. Toen kwam alles voor mij samen: de natuur, het paard, mensen begeleiden. Ik ben zelf een opleiding paardencoaching gaan doen."

„Paardencoaching is een vorm van begeleiden van mensen die een relatie met een ander hebben, in het werk of in ander verband. In het bijzonder voor mensen met een eigen bedrijf. Maar ook managers, leidinggevendenden, directeuren, coaches en hulpverleners, psychotherapeuten, professionals. Het paard Gentle doet mee bij het coachen, als extra hulpmiddel. Er wordt niet op gereden, maar wel contact mee gemaakt. Omdat een paard een zuivere intentie heeft en geen 'verborgen agenda' of 'dubbele bodem' kent. Het paard reageert zonder enig oordeel op je gedrag en is daarmee een uitstekende gids. Het kan heel snel schakelen in emoties. Als sociaal dier kent het de fijne kneepjes van het aangaan en onderhouden van relaties."

„Op het moment dat ik niet meer weet hoe ik verder moet, staat het paard ook stil. Je krijgt meteen reactie. Samenwerken, afstemmen op elkaar, luisteren naar elkaar kun je uitstekend met een paard bewerkstelligen. Maar ook zelfvertrouwen vergroten en sterke punten verder ontwikkelen. Iedereen kan er aan mee doen, mits je bereid bent te onderzoeken waarom je bepaalde dingen doet. Een paard voelt meteen of je binnenkant parallel loopt met wat je buitenkant laat zien. Dat is het prachtige van een paard.“



*Corine en Gentle*