

Een coach met vier benen

De invloed van systemisch werken met paarden op de
geluksbeleving van coachees.



Onderzoeksrapportage

In opdracht van: Kifungo
In samenwerking met: SDM Horses

Auteur: Loes Boer

Wijchen, 24 augustus 2015

Fontys Hogeschool HRM en Psychologie
Opleiding Toegepaste Psychologie

Onderzoeksrapportage: “Een coach met vier benen”.

In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

In opdracht van: Kifungo

In samenwerking met: SDM Horses



Onderzoeksrapportage Bachelor scriptie

Wijchen, 24 augustus 2015

Auteur: Loes Boer

Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

Opleiding Toegepaste Psychologie

Begeleider opdrachtgever: Coby van Beets-van der Hoeff

Openbaar document

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoek “Een coach met vier benen”. Dit is een onderzoek naar de mate waarin systemisch werken met paarden mogelijk een positieve invloed heeft op de geluksbeleving van coachees. Dit onderzoek is tot stand gekomen omdat ik aan het eind van mijn opleiding Toegepaste Psychologie mijn passie voor mens en paard met elkaar wil verbinden. Om dit mogelijk te maken heeft een aantal personen mij geholpen. Ik wil hen hiervoor bedanken:

Als eerste Margien Wouters van SDM Horses. Bedankt dat jij mijn brutale actie, om zomaar contact met jou op te nemen terwijl wij volslagen vreemden voor elkaar waren, doorzag en mij uitnodigde voor een gesprek. Na deze ontmoeting was het alsof wij elkaar al jaren kenden. Bedankt dat je de verantwoordelijkheid hebt genomen om mij door te sturen naar Coby. Bedankt dat ik onderdeel mag uitmaken van jouw leerproces. En voor zowel jou als je paarden; bedankt voor alle mooie ervaringen tot nu toe.

Mijn dank gaat uit naar Coby van Beets-van der Hoeft van het bedrijf Kifungo. Coby, bedankt dat ik van jou de ruimte en de begeleiding krijg in dit proces. Ik ben jou, Gerarda, Gold, Hilla en Laskar heel dankbaar voor alle mooie inzichten en ervaringen. Jullie maken het mogelijk dat ik mijn passies met elkaar kan verbinden.

Mijn dank gaat uit naar Martijn van der Locht, mijn begeleider in dit proces. Systemisch werken met paarden is binnen de psychologie een pad wat nog niet vaak is bewandeld. Bedankt voor je feedback.

Mijn dank gaat uit naar alle respondenten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Bedankt voor je tijd en je openheid. Bedankt dat je wilde bijdragen aan het verbeteren van het werkveld.

Ik wil Esther Witsiers bedanken voor het lenen van al haar mooie boeken en de gesprekken waarin we onze visies met elkaar konden delen.

Ik wil mijn medestudenten en alle anderen die dit rapport hebben gelezen bedanken voor hun feedback in dit proces. Hierdoor is de kwaliteit van dit onderzoek er op vooruitgegaan. Mijn dank gaat in het bijzonder uit naar Nina en Marina. Bedankt dat ik jullie steeds heb mogen bellen als ik vragen had of iets wilde delen.

Ik wil iedereen bedanken die tot nu toe, op welke manier dan ook, aan dit onderzoek heeft meegewerkt. Bedankt voor het delen van ervaringen, voor al je hulp en bedankt voor je medeleven.

Ik wil iedereen bedanken die mij steeds heeft laten weten in mij te geloven. Mijn dank gaat in het bijzonder uit naar Helma en Pieter. Bedankt voor jullie steun. Jullie zijn als mijn tweede ouders.

Ik wil mijn ouders Hettie en Ton bedanken, niet alleen voor jullie onvoorwaardelijke steun en geloof in mij, maar ook omdat ik dankzij jullie deze studie heb kunnen volgen. Het is een vierjarig project

geweest dat ik ben gestart om een bewijs te leveren aan mijzelf. Daar is het echter niet bij gebleven. Deze opleiding heeft mij gevormd tot wie ik nu ben. Het is een passie geworden, een proces van ontwikkeling geweest en het heeft in een grote mate bijgedragen aan mijn onafhankelijkheid. Jullie weten hoe belangrijk dit voor mij is.

Ik wil Sonas, Elke en Pip bedanken. Bij hen kon ik tussen de drukte en stress door even tot rust komen. En zij hebben op hun manier aangegeven wanneer ik over mijn eigen grenzen ging.

Tot slot gaat mijn dank uit naar Bram. Jou kan ik niet genoeg bedanken voor alles wat je voor mij hebt gedaan. Bedankt voor je onvoorwaardelijke steun en geloof in mij.

Ik wens iedereen heel veel plezier met het lezen van dit rapport. Het is een uitdaging en een obsessie voor mij geweest. Ik vind het fantastisch dat ik door dit onderzoek kan bijdragen aan het verbeteren van dit werkveld.

Als laatste wil ik benoemen dat ik dit onderzoek in de hij-vorm geschreven heb. Uiteraard kan dit ook vervangen worden voor de zij-vorm.

Wijchen, 1 juni 2015.

Loes Boer.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting.....	7
Literatuuronderzoek.....	8
Inleiding literatuur onderzoek	9
Methode van onderzoek	12
Resultaten.....	14
Deelvraag 1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?	14
Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?	16
Deelvraag 3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?	21
Conclusie	25
Deelvraag 1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?	25
Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?	25
Deelvraag 3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?	26
Hoofdvraag: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?.....	27
Discussie	28
Veldonderzoek.....	30
Inleiding veldonderzoek.....	31
Methode van onderzoek	35
Deelnemers	35
Procedure	36
Materiaal	38
Analyse	41
Resultaten.....	43
Deelvraag 1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?.....	43
Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?	45
Conclusie	49
Deelvraag 1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?.....	49
Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?	49
Hoofdvraag: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?.....	51
Discussie	53
Literatuurlijst	56

Bijlage 1: Ethische verantwoording	62
Bijlage 2: Zoektabellen methode	64
Bijlage 3: E-mail aan de respondenten	70
Bijlage 4: Interview	71
Inleidende vragen	71
De sessie van de geïnterviewde.....	72
Het effect	72
Geluksbeleving	73
Gezondheid	74
Bijlage 5: Contract audio opname en interview	75
Bijlage 6: Taxonomie open coderen	76
Bijlage 7: Taxonomie axiaal coderen	81
Bijlage 8: Analysetabel	85
Bijlage 9: Mindmap resultaten	89
Bijlage 10: Ervaring en visie van de onderzoeker	90

Samenvatting

Dit onderzoek is gericht op een specifieke methodiek van coachen: systemisch werken met paarden. De hoofdvraag van dit onderzoek is: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees? De opdrachtgever van dit onderzoek geeft een opleiding in systemisch werken met paarden. Dit onderzoek is gedaan ter verbetering van het werkveld. De bevindingen die uit dit onderzoek voortvloeien, zullen gebruikt worden voor opleidingsdoeleinden.

Naar aanleiding van de hoofdvraag, zijn deelvragen opgesteld. Dit onderzoek maakt gebruik van literatuur om de volgende deelvragen te beantwoorden:

1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?
2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?
3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?

Uit de resultaten van het literatuuronderzoek blijkt dat de geluksbeleving beïnvloed kan worden door de factoren: welvaart, subjectieve gezondheid, sociale relaties, autonomie, self-efficacy en actief zijn (Peters Weem, 2011). Self-efficacy heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006). Uit onderzoek blijkt dat de mate van geluk een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Systemisch werken blijkt een coachee bewustwording en inzicht te geven in zichzelf, zijn systeem en de dynamiek die daar in speelt. Aspecten die beïnvloed kunnen worden zijn gevoelens, gedachten, gedrag, begrip, relaties, eigenwaarde, zelfvertrouwen en psychische en lichamelijke gezondheid (Hunger, Bornhäuser, Link, Schweitzer & Weinhold, 2014). Eigenwaarde is een factor die belangrijk is in coachings en blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Lyubomirsky, 2006). Het paard wat gebruikt kan worden in systemische opstellingen, reageert vanuit zijn natuurlijke overlevingsreacties op de coachee en de coach haalt hier informatie uit.

Aan de hand van de resultaten van het literatuuronderzoek zijn voor het veldonderzoek twee deelvragen opgesteld:

1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?
2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?

In het veldonderzoek worden de hoofd- en deelvragen beantwoord door middel van informatie die verworven is door het afnemen van interviews bij coachees. Uit de resultaten blijkt dat systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de eigenwaarde van coachees, dat men geraakt wordt en dat er bewustwording van het eigen gedrag ontstaat. Meestal ontstaat hierna inzicht. Het effect op de lange termijn is dat deze bewustwordingen en inzichten toegepast kunnen worden in het dagelijks leven. Een effect van de methodiek is ook de verhoging van de geluksbeleving en subjectieve gezondheid van coachees. Voor sommigen geldt dat er daadwerkelijk verandering kan optreden in de subjectieve gezondheid.

Literatuuronderzoek



Inleiding literatuur onderzoek

Het spectrum van psychologie bevat een enorme hoeveelheid en verscheidenheid aan behandelingen die allemaal worden gepromoot als 'de' behandeling die werkt, het wondermiddel of de therapie die vele aandoeningen geneest. Als zij later onderzocht worden, blijken vele van die behandelingen hun beperkingen te hebben of zelfs schadelijk te zijn (Cohen, 2008). Daarom is het belangrijk dat onderzoek verricht wordt naar specifieke psychologische behandelmethoden.

Al heel lang worden dieren ingezet als therapeutisch middel voor mensen (Lentini & Knox, 2009). Naast reguliere vormen van therapie en coaching, worden steeds meer vormen van therapie en coaching met dieren aangeboden in onze maatschappij. Stichting Aaizoo signaleert dat de afgelopen tien jaar in Nederland een explosieve ontwikkeling is geweest in therapie, coaching en training met dieren. Het dier dat het meest wordt ingezet is het paard. Geerling (2011) onderschrijft de explosieve groei in coaching en therapie met paarden in haar onderzoek (Geerling, 2011).

Uit onderzoek blijkt dat therapie met paarden het menselijk functioneren positief kan beïnvloeden (Dijkstra, 2010). Uit eerder onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat counseling met paarden een positief effect heeft op kinderen met een verhoogd risico op academische of sociale mislukkingen (Trotter, Chandler, Goodwin-Bond & Casey, 2008). Onderzoek naar de effectiviteit van therapie met paarden toont aan dat deze behandeling verbeterend werkt op het psychologisch welzijn en dit effect was na zes maanden nog steeds waarneembaar (Klontz, Bivens, Leinart & Klontz, 2007). Er worden in de literatuur verschillende verklaringen gegeven waarom therapie met paarden zou werken. Maar daadwerkelijk onderzoek hiernaar ontbreekt. In de huidige praktijk zijn veel vormen van therapie met paarden, waarbij iedere vorm weer anders is. Hierdoor is onderzoek naar de oorzaak van de effectiviteit van therapie met paarden in het algemeen bijna onmogelijk (Hofman, 2013). Onderzoek naar een enkele vorm van therapie of coaching met paarden is wel mogelijk. Dit onderzoek zal zich dan ook op één enkele vorm richten.

Omdat er zoveel vormen zijn in het geven van therapie of coaching met paarden, is het belangrijk het verschil te weten tussen therapie en coaching. Het verschil tussen therapie en coaching is het uitgangspunt dat gericht is op diegene die therapie of coaching wil ontvangen. Men noemt deze persoon in de therapiewereld een *cliënt* of *patiënt*. In de coachingswereld wordt deze persoon *coachee* genoemd. In het algemeen kun je zeggen dat therapie zich richt op het verminderen van psychische klachten en het disfunctioneren van de cliënt, met als doel te herstellen of weer te functioneren. Coaching richt zich eerder op het verbeteren van het huidige functioneren, waarbij de gewenste uitkomst van de coachee centraal staat (Knaapen, 2012). Bij coaching probeert men dus niet om de coachee beter te maken. Dit komt omdat men bij coaching ervan uitgaat dat de coachee niet ziek is. Bij coaching gaat men ervan uit dat het herstellend vermogen in de persoon zelf zit. De coach is er om de coachee de juiste handvatten aan te wijzen. De coachee moet deze handvatten zelf grijpen en gaan gebruiken. De coach begeleidt hem hierbij.

De opdrachtgever van dit onderzoek geeft een opleiding in een specifieke vorm van coachen met paarden; systemisch werken met paarden. Hoewel de methode systemisch werken in Europa veel wordt toegepast, is ze in de Verenigde Staten nog vrijwel onbekend (Cohen, 2006). Bert Hellinger is de bedenker of ontdekker van systemisch werken. Dit is een werkvorm waarbij representanten voor iets of iemand in het systeem opgesteld worden in een ruimte. Door deze ruimtelijke opstelling is de coachee in de gelegenheid om zijn/haar verinnerlijkte beeld van het systeem neer te zetten. In deze opstelling ontstaan bij de representanten ervaringen en bewegingen (Veenbaas, 2006). Het gaat in deze systemen over de onderlinge relaties tussen mensen en hoe zij samen een systeem vormen. Deze werkvorm wordt in het hoofdstuk *Resultaten* verder verduidelijkt met een voorbeeld.

Bij systemisch werken met paarden wordt er een paard ingezet in de opstelling. Het paard voelt systeemdruk, reageert hierop en gaat voor iets of iemand staan. Systeemdruk is de neiging van een systeem om in balans te komen. Het paard voelt waar de druk het grootste is. Het is aan de coach om hier iets mee te doen. De coach kan benoemen wat hij ziet of hij kan iemand in het systeem neerzetten. Hierdoor verandert er iets in de coachee en daar reageert het paard weer op (Knaapen, 2012). De vraag waarom een paard gebruikt wordt in deze methode van coachen, wordt beantwoord in het hoofdstuk *Resultaten*.

Als een coach een paard gebruikt bij coaching, zal de coach het effect van de interventie moeten vertalen voor de coachee. De coach moet daarvoor het gedrag van het paard begrijpen. Daarnaast zal de coach voor het gesprek met de coachee over kennis en vaardigheid van de psychologie moeten beschikken. Zeker als er tijdens het coachingstraject keuzes gemaakt moeten worden over de werkwijze. Het paard is eigenlijk een interventie tijdens de coaching en het systemisch werken is de methodiek om te coachen. De coach zal hoe dan ook moeten beschikken over theoretische kennis en vaardigheden met betrekking tot gesprekstechnieken, trainingsopbouw, coaching, de methodiek systemisch werken, etc. Net zoals coaches die geen paard, maar andere vormen van interventies inzetten. Dit maakt dat dit onderzoek aansluit bij de beroepspraktijk van de toegepaste psycholoog (Geerling, 2011).

Waar heeft systemisch werken met paarden dan invloed op? Waarom zou een coachee een traject systemisch werken met paarden aangaan? De opdrachtgever geeft aan dat de coachees met verschillende vraagstukken bij haar komen. De uiteindelijke richting van al deze vragen is: Hoe word ik gelukkiger? Als men een willekeurig persoon vraagt wat hij of zij wil voor de toekomst, dan is het antwoord vaak: "Ik wil gelukkig zijn". Uit onderzoek blijkt dat de mate van geluk zelfs een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Maar wat is geluk nu eigenlijk? Volgens Peters Weem (2011) is de wetenschappelijke term voor geluk: *de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven in een positieve mate beoordeelt* (Peters Weem, 2011). Het gaat dus niet zozeer om een toestand, maar meer om de beleving. Om te benadrukken dat het om de beleving van de persoon gaat, is in dit onderzoek gekozen voor het woord geluksbeleving.

Naast geluk blijkt ook eigenwaarde een thema wat vaak terugkomt in de coaching. Eigenwaarde wordt ook wel zelfwaardering genoemd. Deze term wordt in de volksmond vaak gebruikt. Eigenwaarde is de

mate waarin iemand positief of negatief over zichzelf denkt (Vonk, 2009). Veel psychologische theorieën en therapieën zijn er op gericht om eigenwaarde te beschermen en te verbeteren. Deze heeft namelijk een sterke invloed op zelfvertrouwen. Uit onderzoek blijkt dat het gevoel van eigenwaarde een sterke relatie tot geluk heeft (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006).

De hoofdvraag van dit onderzoek is:

- ❖ In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

De deelvragen van dit literatuuronderzoek zijn:

1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?
2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?
3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?

In deze rapportage zal in het hoofdstuk *Methode van onderzoek* beschreven worden hoe dit literatuuronderzoek is uitgevoerd. In het hoofdstuk *Resultaten* zijn de deelvragen van dit onderzoek beantwoord. De thema's *systemisch werken*, *systemisch werken met paarden*, *eigenwaarde* en *geluksbeleving* zijn in dit hoofdstuk verder uitgewerkt en onderbouwd. In het hoofdstuk *Conclusie* worden de deelvragen van dit onderzoek beantwoord door een literatuurstudie, aan de hand van conclusies die uit de resultaten getrokken worden. In het hoofdstuk *Discussie* wordt een kritische blik op dit onderzoek geworpen en worden aanbevelingen gedaan voor het veldonderzoek, dat na dit literatuuronderzoek volgt. In de bijlagen van dit document is de persoonlijke ervaring en visie van de onderzoeker toegevoegd.

Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe deze literatuurstudie is uitgevoerd. Dit onderzoek betreft literatuur van het jaar 2005 tot en met 2015 en is uit verschillende bronnen afkomstig. Enkele bronnen zijn uit een eerder jaar afkomstig. Dit komt omdat er in een bron van 2005 tot en met 2015 een verwijzing staat naar een originele bron. In dat geval is zo mogelijk de originele bron gebruikt. Het doel van het literatuuronderzoek is om de deelvragen van dit onderzoek te beantwoorden. Er is beschrijvende literatuur gezocht voor de eerste en derde deelvraag, maar ook explorerend voor de tweede deelvraag.

Het zoekplan voor dit onderzoek is gemaakt naar aanleiding van de hoofdvraag: *In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coaches?*

Door deze zin te ontleden zijn zoektermen ontstaan. De zoektermen zijn in tabel 1 van bijlage 2 van dit rapport te vinden. Door verschillende onderzoeken te lezen zijn weer nieuwe zoektermen ontstaan. De zoektermen zijn allemaal gebruikt om te zoeken in databases op het internet. De databases die zijn gebruikt zijn; Google Scholar, Google, Springer en de digitale mediatheek van Fontys. Bij de zoektocht naar een document is eerst het jaartal van publicatie bekeken. Als dit jaartal tussen 2005 en 2015 viel, is gekeken wie de auteur is / auteurs zijn en waar het artikel is geplaatst. Dit is op deze wijze gedaan om de betrouwbaarheid van het artikel te controleren. Vervolgens is de samenvatting en de conclusie van het artikel gelezen. Aan de hand daarvan is beoordeeld of het een geschikt artikel leek. Als het een geschikt artikel leek, is het gehele document gescand gelezen. Tijdens het scannend lezen zijn bruikbare gedeelten meteen gekopieerd in een apart document met daarbij de bronvermelding. Later is uit dit document de bruikbare informatie gehaald om het literatuuronderzoek te schrijven. In tabel 2 van bijlage 2 van dit rapport, zijn de gebruikte bronnen weergegeven.

Er zijn vier boeken en een artikel gebruikt die vanuit de opleiding Toegepaste Psychologie beschikbaar waren:

Haan, E. de., Burger, Y. (2011) *Coachen met collega's: praktijkboek individuele consultatie* (4^e druk). Assen: van Gorcum.

Rögels, N. (2009). *Levensloopspsychologie*. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Veen, T. van. der. & Wal, J. van. der. (2012). *Van leertheorie naar onderwijspraktijk*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Veenbaas, W. (2006). TA en Systemisch werk. *Strook*, 29 (1) 3-7.

Vonk, R. (2009). *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Noordhof uitgevers.

De opdrachtgever heeft tips gegeven voor boeken over de onderwerpen systemisch werken, paardencoaching, systemisch werken met paarden en paarden. Deze boeken zijn eerst gescand gelezen om een algemeen beeld te creëren van het onderwerp. De volgende boeken zijn getipt door de opdrachtgever:

Franke, U. (2005). *Als ik mijn ogen sluit, kan ik je zien* (1^e druk). Groningen: Uitgeverij Het Noorderlicht.

Gestel, N. van (2012). *Communiceren met paarden*. Kampen: Uitgeverij Rozhanitsa.

Gestel, N. van (2013). *Het paard als spiegel van de ziel*. Kampen: Uitgeverij Rozhanitsa.

Knaapen, R. (2012). *Coachen met paarden, het systemisch perspectief* (1^e druk). Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen.

Kohanov, L. (2007). *De Tao van equus; de weg van het paard*. Deventer: Uitgeverij Ankh-Hermes, bv.

Mason Boring, F. (2011). *Wandelen door het wetende veld; rituelen en ceremoniën in systeemopstellingen*. Haarlem: Uitgeverij Altamira.

Rashid, M. (2013). *Paarden liegen nooit; de kern van passief leiderschap* (2^e druk). Kampen: Uitgeverij Rozhanitsa.

Veenbaas, W., Goudswaard, J. & Verschuren, H. A. (2006). *De maskermaker; Systemisch werk en karakterstructuren*. Utrecht: Phoenix Opleidingen TA/NLP.

Door het zoeken via zoekmachines op internet is nog één ander boek aan deze lijst toegevoegd:

Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014). *Psychotherapie in beweging, dieren en natuur bij psychodynamische therapie*. Antwerpen- Apeldoorn: Grant

Na het scannend lezen van deze boeken, om een algemeen beeld te creëren, zijn uiteindelijk de volgende boeken gebruikt in dit literatuuronderzoek:

Franke, U. (2005). *Als ik mijn ogen sluit, kan ik je zien* (1^e druk). Groningen: Uitgeverij Het Noorderlicht.

Knaapen, R. (2012). *Coachen met paarden, het systemisch perspectief* (1^e druk). Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen.

Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014). *Psychotherapie in beweging, dieren en natuur bij psychodynamische therapie*. Antwerpen- Apeldoorn: Grantverij Boom/Nelissen.

Vanuit boeken en artikelen is verder gezocht naar literatuur door verwijzingen op te zoeken in de literatuurlijst van het desbetreffende document. Deze verwijzing is ingetypt op de zoekmachine Google Scholar en in de digitale mediatheek van Fontys hogescholen. In tabel 3 van bijlage 2 van dit rapport, is weergegeven uit welk artikel of boek (de APA verwijzing in de linker kolom) een nieuw artikel of boek (de APA verwijzing in de rechter kolom) is gevonden. In de laatste kolom is weergegeven of deze bron ook daadwerkelijk verwerkt is in dit literatuuronderzoek. De andere bronnen zijn gelezen en gebruikt om een algemeen beeld te vormen.

Resultaten

In dit hoofdstuk zal, naar aanleiding van de gevonden literatuur, antwoord worden gegeven op de deelvragen van dit onderzoek.

Deelvraag 1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?

Geluk is zoals eerder beschreven 'de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven in een positieve mate beoordeelt' (Peters Weem, 2011). Geluk wordt beïnvloed door een aantal factoren.

De eerste factor is welvaart, ofwel geld. Met name om te voorzien in de basisbehoeften van de mens (Peters Weem, 2011). Uit onderzoek blijkt dat geld significant invloed heeft op de levenstevredenheid, wat bijdraagt aan het geluksgevoel (Kahneman & Deaton, 2010). De tweede factor is de subjectieve gezondheid, ofwel de ervaren gezondheid (Peters Weem, 2011). Zoals eerder genoemd heeft geluk invloed op de gezondheid. De derde factor is sociale relaties (Peters Weem, 2011). Mensen zijn sociale wezens en sociale contacten zijn dan ook een basisbehoefte (Greene & Burke, 2007). De vierde factor is autonomie, ofwel het gevoel van onafhankelijkheid. Uit onderzoek blijkt dat het onafhankelijkheidsgevoel en de mate waarin men denkt controle te hebben van invloed is op de geluksbeleving. Dit heeft te maken met de mate waarin men denkt zelf de oorzaak te zijn van een gevolg en de mate dat mensen denken dat zij hun doel kunnen bereiken. Dit wordt ook wel *self-efficacy* genoemd en dit is de vijfde factor. Deze vijfde factor kan bijvoorbeeld beperkt worden door een ziekte (Peters Weem, 2011). Self-efficacy heeft ook te maken met het gevoel van eigenwaarde. Dit aspect heeft volgens onderzoek een sterk verband met geluk (Lyubomirsky, 2006). De zesde factor is actief zijn. Uit een onderzoek van Robinson en Martin (2008) blijkt dat gelukkige mensen actiever zijn (Robinson & Martin, 2008).

In de bovenstaande beschrijving van factoren van geluk is het woord basisbehoefte naar voren gekomen. Veel factoren van geluk zijn verbonden met deze basisbehoefte. Dit is te verklaren door de behoeftepiramide van Maslow te introduceren. Deze piramide is te zien op afbeelding 1.



Afbeelding 1. Behoeftepiramide van Maslow.

Deze piramide van Maslow geeft een hiërarchie in de basisbehoefte van de mens aan. Men kan pas aan een volgende behoefte voldoen, als de voorafgaande behoeften zijn vervuld. Zoals te zien is in afbeelding 1, zijn de onderste behoeften de lichamelijke behoeften. Hiermee worden onder andere eten, drinken, zuurstof, slaap en seks bedoeld (Greene & Burke, 2007). Dit zijn de meest elementaire behoeften. Als de eerste lichamelijke behoeften niet vervuld zijn, zal men niet verder kunnen. Ze zijn voorwaardelijk om ook aan nieuwe behoeften te voldoen. Als deze behoeften vervuld zijn, zal men op zoek gaan naar het tweede niveau van behoefte in de piramide; veiligheid en zekerheid. En als de behoefte aan veiligheid en zekerheid vervuld is, gaat men op zoek naar sociaal contact. Zoals eerder genoemd zijn mensen sociale wezens en kunnen mensen niet zonder sociale contacten. Als de behoefte aan sociaal contact vervuld is, gaat men op zoek naar waardering en erkenning van anderen. Deze onderste vier behoeften werden door Maslow ook wel de deficiëntie behoeften genoemd, omdat hij ze zag als essentieel belang om te overleven. De laatste behoefte is zelfontplooiing (Greene & Burke, 2007). Dit is de behoefte om persoonlijk en mentaal te groeien.

Veel van de eerder genoemde factoren zijn op de een of andere manier met deze behoeftepiramide verbonden. De factor welvaart sluit bijvoorbeeld bij alle behoefteelagen aan. Geld is bijvoorbeeld belangrijk om in voldoende eten en drinken te kunnen voorzien. Geld biedt ook een bepaalde zekerheid of veiligheid. Als men voldoende geld heeft, hoeft men zich geen zorgen te maken over te voldoende en kwalitatief goed voedsel of het kunnen betalen van een woning in een veilige woonplaats. In sommige gevallen kan het hebben van weinig of veel geld invloed hebben op sociale contacten en waardering van anderen. Men kan bijvoorbeeld veel waardering hebben voor mensen die weinig geld hebben en toch iets voor een ander doen. Welvaart kan ook invloed hebben op de factor zelfontplooiing. Voldoende geld voor een goede opleiding bijvoorbeeld.

De factor subjectieve gezondheid sluit aan bij de lichamelijke behoefte. Als de gezondheid in gevaar komt, valt alles weg en is alleen dat nog belangrijk om te overleven. Het gevoel een gezond te lichaam hebben, kan ook een gevoel van veiligheid geven. De factor sociale relaties sluit aan bij de behoefte om sociale contacten te hebben en erkenning en waardering te krijgen van anderen.

De factoren autonomie en self-efficacy sluiten aan bij de behoefte aan veiligheid en zekerheid. Als men niet afhankelijk is van een ander en volledig op zichzelf kan vertrouwen, kan dit invloed hebben op het gevoel van zekerheid. De factoren autonomie en self-efficacy hebben ook invloed op de behoefte tot zelfontplooiing. Als men onafhankelijk is, controle heeft en het gevoel heeft dat hij iets kan bereiken, kan dit de zelfontplooiing versterken of mogelijk maken. De factor actief zijn hangt samen met sociale relaties. Het doen van sociale activiteiten bijvoorbeeld. Actieve mensen zijn eerder geneigd om initiatief te nemen, de deur uit te gaan en sociale contacten aan te gaan. De factor actief zijn hangt ook samen met lichamelijke behoeften. Bewegen, sporten en ontspannende activiteiten hebben invloed op lichaam en geest. De factor actief zijn beïnvloedt ook de zelfontplooiing. Een actief persoon zal eerder geneigd zijn om actie te ondernemen en bijvoorbeeld een studie te gaan volgen. Kortom, alle lagen van de behoeftepiramide en alle factoren van geluk hangen samen en beïnvloeden elkaar. In feite zou men kunnen zeggen dat als deze factoren worden beïnvloed, men de geluksbeleving kan beïnvloeden.

Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?

Vanuit systemisch werken ziet men een organisatie of een familie als een systeem. Dit systeem bestaat uit onderdelen die een samenhangend geheel vormen. Alles staat met elkaar in verband. Dit houdt in dat ieder onderdeel van het systeem invloed heeft op alle andere onderdelen van het systeem. Als één onderdeel iets doet, heeft dit effect op alle andere onderdelen en daarmee op het gehele systeem (Knaapen, 2012). Het woord systemisch betekent in deze context: de vormende invloed van het grotere geheel op het individu (Veenbaas, 2006). Het individu is dus onderdeel van het systeem. Het doel van systemisch werken is om de coachee inzicht te geven, dit inzicht te begrijpen en hier het innerlijke beeld wat de coachee heeft van een bepaalde negatieve ervaring binnen het systeem te veranderen (Hunger et. al., 2014). Ter verduidelijking van deze werkvorm, volgt een voorbeeld.

Met systemisch werken werk je in een ruimte of op een afgebakend stuk grond. Dit noemt men het veld. Dit veld is er simpelweg om een kader aan te brengen waarbinnen het systemisch werken plaats gaat vinden. Systemisch werken doet men meestal met een groep. Diegene die een vraag heeft, vraagt aan de anderen van de groep of zij als een soort levende pion willen staan voor de leden van zijn systeem. Deze 'levende pionnen' noemt men representanten. De representanten staan bij de start van de sessie buiten het veld en weten van tevoren niets van het systeem van de coachee af (Bert Hellingerinstituut Nederland, z.d.). Representanten kunnen personen, maar ook dingen representeren. In dit voorbeeld wordt een persoon gebruikt, maar hier kan net zo goed iets anders ingevuld worden. In de praktijk gebeurt het bijvoorbeeld wel eens dat het hart van de coachee opgesteld wordt.

Om te beginnen vraagt de coach wat de vraag is van de coachee. Daarna vraagt hij of de coachee zelf plaats wil nemen in het veld. Dit mag de coachee doen op zijn gevoel. Zonder na te denken mag hij een plek in het veld innemen. Dan verzoekt de coach, afhankelijk van de vraag, de coachee een persoon of een ander deel van het systeem op te stellen in het veld. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de coach vraagt of de coachee zijn moeder wil opstellen in het veld. De coachee mag dan iemand van de representanten vragen om als zijn moeder in het veld te gaan staan. De coachee vertelt enkel een paar belangrijke feiten, zoals de namen van de leden van het systeem en wat zij voor een rol hebben (Bert Hellingerinstituut Nederland, z.d.). De coachee zegt in dit geval bijvoorbeeld dat zijn moeder Anne heet. De coachee begeleidt de representant, die vanaf dat moment zijn moeder is, naar een plaats in het veld. Hij geeft zijn moeder een plek in het veld ten opzichte van zijn eigen plek. De coach vraagt de coachee en de representant naar hun lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en waarnemingen. Uit deze uitspraken haalt de coach informatie over het systeem (Franke, 2005). De coach vraagt of de representanten zich willen verplaatsen als zij die drang hebben. Ook hier haalt de coach informatie uit over het systeem. De coach voegt steeds representanten toe die staan voor personen of dingen die belangrijk zijn in het systeem. En steeds geeft de coachee deze representanten een plek. De coach blijft vragen naar de lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en waarnemingen als er een representant bij komt of als iets of iemand in het systeem zich verplaatst. Dit zorgt steeds voor informatie die leidt naar inzicht bij de coachee in hoe het systeem in elkaar zit. Als dit duidelijk is, kan de coach een interventie gaan plegen. Het kan zijn dat de coach bijvoorbeeld de

coachee en de representanten iets naar elkaar laat uitspreken of dat de coach de coachee of de representanten een andere plek in het veld laat innemen. Deze verandering heeft invloed op het gehele systeem en kan als oplossing werken voor het probleem of de hulpvraag van de coachee (Franke, 2005).

Hellinger nam aan dat er in ieder systeem drie principes werkzaam zijn: iedereen heeft recht op een plek in het systeem, alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar en daarnaast dienen geven en ontvangen in balans te zijn. Als deze principes in de knel komen in een systeem ontstaat er dynamiek. Een systeem streeft altijd naar evenwicht. Als één van de basisprincipes verstoord is, komt het gehele systeem in beweging om het evenwicht te herstellen (Mind Academy, 2015). Systemisch werken brengt de systeemdynamiek aan het licht die in het systeem speelt. Deze dynamiek heeft zich ontwikkelt in het verleden tussen de leden van het systeem. Doordat deze dynamiek zichtbaar wordt gemaakt in een opstelling, worden coachees zich bewust van deze dynamiek. Soms wordt deze dynamiek gezien als de oorzaak van alle huidige problematiek. hoewel het ontstaan van deze dynamiek niet meer herinnerd kan worden door de nog levende leden van het systeem. Zoals eerder beschreven, wordt de oplossing gevonden in het herpositioneren of ordenen van de leden van het systeem of het een plek geven van de leden van het systeem die uitgesloten waren. Omdat alles met elkaar in verband staat, heeft één interventie invloed op het gehele systeem (Cohen, 2006).

Vaak is er na een opstelling een laatste beeld wat ook wel een oplossingsbeeld wordt genoemd. De coachee kan dit beeld en het gevoel wat hij daarbij had met zich meedragen. Uit de praktijk blijkt dat de coachee in feite in een sessie inzicht krijgt in zichzelf, zijn patronen en zijn innerlijke processen. Naast het feit dat de coachee deze inzichten krijgt in zichzelf, krijgt hij ook inzicht in het systeem waar hij in zit, de dynamiek die daarin speelt en welke rol hij zelf speelt in het in stand houden van deze dynamiek. Als een coachee hier inzicht in heeft, kan hij vervolgens ook ervaren welke rol hij kan spelen in het doorbreken of herstellen van de dynamiek. Onderzoek suggereert dat coachees, maar soms ook representanten, kunnen profiteren van al deze inzichten (Cohen, 2006).

Het specifieke effect van systemisch werken is afhankelijk van de vraag van de coachee. In het algemeen zeggen coachees dat de sessie in eerste instantie effect heeft op gevoelens en emoties. Als inzicht en bewustwording de tijd hebben gekregen om te bezinken, schijnt een sessie ook effect te hebben op gedachten en gedrag. Dit komt omdat men, door de bewustwording en inzicht, is gaan begrijpen waarom dynamiek in het systeem tot stand is gekomen en daarmee waarom leden van het systeem op een bepaalde manier hebben gehandeld. Door dit begrip voor andere leden van het systeem, kan systemisch werken invloed hebben op relationeel gebied. Hier zijn echter nog geen wetenschappelijke bewijzen voor gevonden. Een gerandomiseerde en gecontroleerde proef heeft aangetoond dat er verbetering is opgetreden in het psychisch functioneren van coachees bij het bereiken van een doel, twee weken en vier maanden na een systemische opstelling (Hunger et al., 2014). Uit een quasi-experimenteel, gecontroleerd onderzoek bleek dat er vier maanden na een systemische opstelling een verbetering was in lichamelijke en psychische gezondheid, het gevoel van eigenwaarde en zelfacceptatie (Hunger et al., 2014). Uit onderzoek naar systemische opstellingen bij gevangenen bleek uit dezelfde rapportages dat de opstellingen de gevangenen hielpen bij het

aangaan van lastige emoties zoals vervreemding van geliefden, beelden van slachtoffers van hun misdaden en het overlijden van dierbaren (Cohen, 2008).

Uit een Pools artikel blijkt dat er een grote verdeeldheid is tussen psychologen en therapeuten over systemisch werken. Dit artikel stelt dat systemisch werken bijvoorbeeld geen vorm van psychotherapie is en dan ook niet voor psychotherapeutische doeleinden gebruikt zou mogen worden (Talarczyk, 2011). Een onderzoek van Cohen (2008) naar systemisch werken bevestigt dit. De methode is op een aantal gebieden in strijd met de voorschriften van ondersteunende psychotherapie (Cohen, 2008).

Het intakegesprek, waar normaal gesproken een aparte afspraak voor wordt gemaakt om de gehele geschiedenis van de coachee door te nemen, duurt bij systemisch werken slechts enkele minuten. Er zijn geen contra indicaties vermeld voor deze methodiek en er zijn geen vastgestelde normen voor wanneer systemisch werken wel of niet toegepast mag worden. De coachee vertelt slechts kort wat het probleem is en vervolgens vindt tijdens de opstelling een diep emotioneel proces plaats. Men weet dus niet wat er bij een coachee speelt en men weet ook niet wat er door een sessie aan het licht zal komen. Het kan zomaar gebeuren dat er door de sessie gebeurtenissen, emoties, herinneringen of andere ervaringen bij de coachee naar boven komen, die hij helemaal niet wil weten of herbeleven. De coaches, ook diegenen die medische of therapeutische licenties behaald heeft, noemt het proces een vorm van therapie of behandeling. Ze leiden een groep in een emotionele ervaring zonder ze vooraf te screenen of te onderzoeken op medische of psychische problemen (Cohen, 2008). Hier vervaagt de grens tussen coaching en therapeutische behandeling.

De groep waarmee een opstelling gedaan wordt, heeft geen vaste beschrijving; het is geen groepstherapie, geen ontmoetingsgroep, geen steungroep, geen peer-counseling, geen religieuze of spirituele bijeenkomst. De personen die samen een opstelling gaan maken zijn vaak vreemden van elkaar. De representant krijgt vooraf geen informatie van de coachee. Vervolgens wordt er gevraagd plaats te nemen in de opstelling voor een bepaald deel van het systeem. Hun reacties in deze opstelling worden gezien als directe inzichten van de mensen voor wie zij staan. De opstelling wordt gedaan voor één coachee, maar de representanten die hierbij worden betrokken kunnen ook emotionele of lichamelijke ervaringen krijgen. Hier zal dus ook aandacht aan besteed moeten worden door een coach. De coaches zijn niet verplicht om controle of nazorg te bieden. Hoewel therapeuten daar normaal gesproken wel verantwoordelijk voor zijn (Cohen, 2008).

Volgens Franke (2005) is het goed om een coachee achteraf huiswerkoefeningen mee te geven (Franke, 2005). Op deze manier geeft de coach de coachee het eigen proces in handen. Hij moet nu zelf aan de slag om zijn proces voort te zetten. Een patroon is eigenlijk een gewoonte en na een sessie kan een coachee hier inzicht in krijgen, maar dan is het patroon nog niet doorbroken. Een coach kan hem hierin begeleiden door een oefening mee te geven of door hier gesprekken over te blijven voeren, zodat de bewustwording of het inzicht kan worden toegepast. Als de coachee daadwerkelijk de oefeningen uitvoert of de gesprekken met de coachee gevoerd worden, kan de invloed van systemisch werken tot gedragsverandering leiden. De praktijk wijst uit dat coachees het

heel wenselijk vinden om nazorg te krijgen na een sessie. Velen zeggen tijdens de sessie zo in het proces te zitten, dat zij niet alles meekrijgen en daardoor na de sessie nog vragen hebben. Dit is meestal niet acuut na de sessie, maar volgt in de eerste weken daarna. Uit ervaringen van coachees blijkt dat het proces, wat in gang wordt gezet tijdens de sessie, tijd nodig heeft en lang nawerkt. Daardoor worden sommige effecten pas een tijd na de sessie opgemerkt.

Corey (2001) stelt vast dat een therapeut bij het begeleiden van een proces geen richtlijn voor de sessie mag zijn en een verstandshouding met de coachee moet hebben voordat zij de therapie starten. Strupp & Binder (1984) trainden therapeuten om klanten aan te moedigen om hun eigen weg te volgen en zelf te ontdekken (Cohen, 2008). Dit noemt men ook wel ervaringsleren. Ervaringsleren is het opdoen van een ervaring en de mogelijkheden om iets met deze ervaring te doen (Veen & Wal, 2012). In dit geval doet de coachee de ervaring op tijdens de opstelling. Kolb, diegene die de theorie van ervaringsleer ontwikkelde, stelde verschillende leerstijlen samen. Ieder mens zou een voorkeur voor één van deze leerstijlen hebben. Op deze manier leert de persoon het beste en het gemakkelijkste. Het voordeel van ervaringsleren is dat men rekening probeert te houden met de individuele voorkeur van leren, waardoor leerprocessen geoptimaliseerd worden. De praktijk laat echter zien dat diegene die de leersituatie begeleidt onbewust de neiging heeft om de leerstijl die hij zelf als voorkeur heeft in de praktijk te brengen (Veen & Wal, 2012). Het is dus zeer belangrijk dat diegene die de leersituatie begeleidt, in dit geval de coach, goed oplet hoe hij de opstelling faciliteert. Dit zijn kritische punten op systeem therapie. Dit onderzoek gaat niet over therapie, maar over coaching. De genoemde kritische punten zijn ook op systeem coaching van toepassing. Zo is het belangrijk dat de coach zorgdraagt voor de eerdergenoemde kritische punten als het voeren van een intakegesprek, het begeleiden van de groep en het bieden van nazorg.

Een wetenschappelijke kijk op het proces van systemisch werken zorgt voor bedenkingen. Cohen (2008) stelt dat het vreemd is dat ernstige en langdurige problemen opgelost worden door het herpositioneren van leden van het systeem of het uitspreken van zinnen. De coach benoemt dat deze zinnen die worden gemaakt vanuit zijn intuïtie en bepaalde concepten. De coachee lijkt vrij passief te zijn in een proces wat voor hem probleemoplossend moet zijn (Cohen, 2008). De psychische gezondheid van coachees blijkt, zoals eerder beschreven, wel vooruit te gaan na een systemische opstelling. Hieruit kan men concluderen dat de methode systemisch werken niet bedoeld is om een ziektebeeld op te lossen, maar wel om het psychisch functioneren te bevorderen. De methode zou bijvoorbeeld geschikt kunnen zijn voor relationele, gedragsmatige of emotionele problematiek. De kloof tussen familieopstellingen en evidence-based psychologie is aanzienlijk (Cohen, 2006). Er zijn geen onderzoeken bekend die het effect van systemisch werken op de lange termijn meten. Systemisch werken blijkt op korte termijn wel effect te hebben, maar de vraag is wat de effecten zijn op de lange termijn.

Eigenwaarde of zelfwaardering is de mate waarin iemand positief of negatief over zichzelf denkt (Vonk, 2009). Het is een perceptie, een beleving en niet per definitie de werkelijkheid (Baumeister et al., 2003). Zelfwaardering is de term die in de volksmond veel wordt gebruikt. Hoe men over zichzelf

denkt is sterk bepalend voor het zelfvertrouwen. Sommige onderzoeken tonen aan dat een hoge eigenwaarde de effecten van stress vermindert. Andere onderzoeken spreken dit tegen en hebben als uitkomst dat de effecten van een laag zelfbeeld met name in goede tijden worden ervaren (Baumeister et. al., 2003). Uit onderzoek blijkt dat het gevoel van eigenwaarde een sterke relatie tot geluk heeft (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Eigenwaarde of zelfwaardering is onderdeel van het zelf-concept (Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni, & Golmohamadian, 2013). Een lage eigenwaarde heeft zowel fysieke als mentale en emotionele problemen tot gevolg (Kernis, 2005). Een hoge eigenwaarde heeft een sterke positieve invloed op blijdschap, relaties en welzijn (Roghanchi et. al., 2013; Oguz-Duran & Tezer, 2009). Een lage eigenwaarde blijkt een belangrijke factor te zijn voor de ontwikkeling van klinische stoornissen (McManus, Waite, & Shafran, 2009). Een te hoge eigenwaarde blijkt geassocieerd te worden met narcisme. In eerste instantie worden deze mensen charmant gevonden, maar later vervreemd men zich van deze personen en wordt het gezien als een niet prettige eigenschap (Baumeister et. al. 2003).

De mens is een wezen dat zelfbewustzijn heeft. Veel mensen kennen dan ook het belang van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Veel psychologische theorieën en therapieën zijn er op gericht om eigenwaarde te beschermen en te verbeteren. Onderzoek heeft aangetoond dat manieren die de bekende psycholoog Freud opvatte als seksualiteit en agressiviteit, eigenlijk dienen om de eigenwaarde en het zelfvertrouwen te beschermen (Baumeister et. al., 2003).

Het is ook bekend dat mensen hun successen graag toeschrijven aan zichzelf en hun mislukkingen aan een ander. Een mens hoort nu eenmaal liever positieve als negatieve dingen over zichzelf (Vonk, 2009). We leven echter in een tijd waarin mensen meer met hun ratio moeten gaan werken, waarin we erg kritisch moeten zijn op onszelf. Als men niet goed genoeg functioneert op het werk wordt men bijvoorbeeld doorverwezen naar een coach met als doel verbetering. Er wordt dus steeds vaker van ons mensen gevraagd om kritisch naar onszelf te kijken en om bewust te worden van de minder leuke kanten van onszelf. Wat zeer tegenstrijdig is, is dat de noodzaak van een hoge zelfwaardering in onze maatschappij sterk gestegen is (Baumeister et. al., 2003). Er wordt dus van mensen verwacht dat zij zeer kritisch naar zichzelf kijken, zich bewust zijn van hun minder wenselijke eigenschappen, maar wel een hoge zelfwaardering hebben. Gezien het menselijke en natuurlijke neiging om onrealistisch positief over onszelf te denken, is het denkbaar dat dit een tegenstrijdig en onprettig gevoel met zich mee brengt.

Zoals eerder beschreven blijkt uit onderzoek dat het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen een sterke relatie tot geluk heeft (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Als men kijkt naar de factoren van geluk ziet men autonomie en self-efficacy. Zoals eerder beschreven blijkt uit onderzoek dat het onafhankelijkheidsgevoel en de mate waarin men denkt controle te hebben van invloed is op de geluksbeleving. Dit heeft te maken met de mate waarin men denkt zelf de oorzaak te zijn van een gevolg en de mate dat mensen denken dat zij hun doel kunnen bereiken. Door deze factoren krijgt men de mogelijkheid zijn ontwikkelingsproces een impuls te geven. Het voortzetten van een

ontwikkelp proces kan een reden zijn om een coaching te starten. Self-efficacy heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006). Als men een onafhankelijk gevoel heeft, het gevoel heeft dingen te kunnen veroorzaken en doelen te kunnen bereiken, voelt men zich waarschijnlijk zekerder. Dit gevoel wordt verhoogd als deze gevoelens bevestigd worden door succeservaringen. Men krijgt door deze ervaringen meer vertrouwen in zichzelf. Eigenwaarde blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006).

Uit een eerder genoemd onderzoek blijkt dat er vier maanden na een systemische opstelling verbetering is opgetreden in de eigenwaarde en de zelfacceptatie van respondenten (Hunger et al., 2014). Uit een ander onderzoek blijkt dat therapeutisch paardrijden het zelfvertrouwen, de sociale competenties en de kwaliteit van leven kan verbeteren (Berget et. al., 2011). Hierdoor lijkt het zeer waarschijnlijk dat niet alleen systemisch werken, maar ook systemisch werken met paarden een positief effect heeft op de eigenwaarde van coachees.

Deelvraag 3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?

Zoals eerder beschreven, worden naast reguliere vormen van therapie en coaching steeds meer vormen van therapie en coaching met dieren aangeboden. Zo wordt bij kinderen met autisme vaak gebruik gemaakt van dieren in therapie. Uit onderzoek blijkt dat kinderen met autisme, waarbij tijdens ergotherapie gebruik werd gemaakt van dieren, de kinderen aanzienlijk meer gebruikmaken van taal en grotere sociale interactie vertonen dan kinderen met autisme die ergotherapie zonder dieren volgde (Sams, Fortney & Willenbring, 2006). Er zijn therapieën bekend waarbij honden worden ingezet. Honden zouden vooral troost bieden, stress verminderen en vooral onvoorwaardelijke liefde en affectie bieden (Fine, 2006). Volgens Topal (1998) kan men aan de omgang van een kind met een hond zien hoe het kind gehecht is. Het gedrag met de hond zou namelijk overeenkomsten met het hechtingsgedrag van het kind aan de moeder vertonen (Kovács & Umbgrove, 2014).

Verschillende onderzoeken tonen aan dat therapie met dieren effect heeft op mensen, zowel op lichamelijke als psychische aspecten (Sams et. al., 2006). Zo suggereert onderzoek van Schuelke, Trask, Wallace, Baun, Bergstrom & McCabe (1991) dat patiënten met een verhoogde bloeddruk een lagere bloeddruk hadden na therapie met dieren (Sams et. al., 2006). Patiënten die ontslag kregen bij de hartbewakingsafdeling in een ziekenhuis bleken een grotere overlevingskans te hebben na therapie met dieren (Friedmann, Katcher, Lynch, & Thomas, 1980). In een ander onderzoek werd een therapie, ondersteunt door een dier, gebruikt om patiënten met verschillende psychiatrische stoornissen te behandelen. Bij de patiënten werd een verdubbelde afname in angst waargenomen na deze therapie met dieren (Barker & Dawson, 1998). En ouderen van zorginstellingen bleken na onderzoek meer socialisatie te ervaren na therapie met dieren (Fick, 1993). Uit onderzoek naar het effect van therapie met dolfijnen bij mensen met een depressie, bleek dat de therapie effectief was bij het verminderen van de symptomen van depressie. De dolfijnen bleken de therapie te vergemakkelijken. De therapie die gebruikt werd, was gericht op de interactie met dieren in de natuur vanuit een holistische benadering (Antonioli & Riveley, 2005).

De meeste onderzoeken lijken te bevestigen dat therapie met dieren effect heeft op mensen. Er zijn echter ook onderzoeken die dit tegen spreken. Uit een onderzoek onder Australiërs in de leeftijd van 60 tot 64 jaar, bleek dat de respondenten die huisdieren hadden, meer depressiesymptomen en een slechtere gezondheid hadden dan respondenten zonder huisdieren. Zij slikte meer pijnmedicatie en waren minder sociaal geconformeerd. De onderzoekers waren het onderzoek gestart met een tegenovergestelde hypothese (Parslow, Jorm, Christensen, Rodgers & Jacomb, 2005). Hetzelfde gebeurde bij een onderzoek van Hirsch & Whitman (1994). De onderzoekers startten het onderzoek omdat men dacht dat huisdiereigenaren minder last zouden hebben van hoofdpijn en andere soorten pijn. Het tegenovergestelde bleek waar; de respondenten met huisdieren hadden meer last van pijn, met name hoofdpijn (Parslow et. al., 2005). Opvallend is wel dat het bij deze onderzoeken gaat over huisdieren en bij de eerdergenoemde onderzoeken waar positieve effecten zichtbaar waren over therapie met dieren. Fine (2006) benoemt dat een van de zwakste punten van therapie met dieren is dat er weinig wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit is gedaan (Fine, 2006).

In verschillende onderzoeken wordt aangehaald dat paarden gebruikt worden als dier bij therapie (Bass, Duchowny, & Llabre, 2009; Bizub, Joy, & Davidson, 2003; Berget, Ekeberg, Pedersen & Bjarne, 2011; Friedmann et. al., 1980; Sams et. al., 2006). Zoals eerder beschreven is volgens Geerling het paard het dier dat het meest wordt ingezet voor therapie en coaching. Zij onderschrijft de explosieve groei in coaching en therapie met paarden in haar onderzoek (Geerling, 2011). Therapie met paarden kan het menselijk functioneren positief beïnvloeden (Dijkstra, 2010). Uit onderzoek blijkt dat therapeutisch paardrijden het zelfvertrouwen, de sociale competenties en de kwaliteit van leven kan verbeteren (Berget et. al., 2011). Uit eerder onderzoek is gebleken dat counseling met paarden een positief effect heeft op kinderen met verhoogd risico op academische of sociale mislukkingen (Trotter et. al., 2008). Een ander onderzoek toont aan dat behandeling met paarden verbeterend werkt op het psychologisch welzijn. Dit effect was na zes maanden nog steeds waarneembaar (Klontz et. al., 2007).

Een onderzoek van Anestis, Anestis, Zawilinski, Hopkins & Lilienfeld (2014) toont echter heel andere resultaten. Het onderzoek concludeert dat geen effecten aangetoond kunnen worden na behandeling met paarden. De onderzoekers raden het zelfs sterk af om therapie met paarden te gaan volgen naar aanleiding van de uitkomsten van hun onderzoek (Anestis, Anestis, Zawilinski, Hopkins & Lilienfeld 2014). Vanuit deze bevinding mag ook een kritische blik geworpen worden op het beroep paardencoach. Dit beroep blijkt een vrij beroep te zijn. Dit houdt in dat iedereen zich paardencoach kan noemen. Het maakt niet uit welke vooropleiding genoten is. Uit onderzoek blijkt dat veel paardencoaches eenzijdig of niet voldoende opgeleid zijn. Daarnaast blijken veel paardencoaches zelfstandig te zijn en weinig samenwerking aan te gaan met anderen. Het grote nadeel hiervan is dat er geen kwaliteitsgarantie is. Volgens Geerling (2011) is deze samenwerking nodig om kwaliteit te kunnen bieden (Geerling, 2011). Er zijn dus zowel positieve als negatieve standpunten te vinden voor het coachen met paarden.

Een paard beschikt over een aantal eigenschappen die hem erg geschikt maakt om in te zetten in systemisch werken. Een paard is een kuddedier en een prooidier. Van nature leven paarden in

kuddes, wat op zich al een systeem is. Zij lijken er op gericht om de sociale cohesie en orde in hun groep te handhaven. Een paard heeft niet veel fysieke verdedigingsmechanismen. De overlevingsstrategie van een paard is om sterke sociale banden aan te gaan met andere paarden. Zo kunnen ze bijvoorbeeld afwisselend opletten of er gevaar dreigt als de kudde aan het grazen is (Knaapen, 2012). Een paard is dus gespecialiseerd in sociale contacten en sociale organisaties. Sterker nog, sociale contacten zijn nodig voor een paard. Als er geen andere paarden in de buurt zijn, gaan paarden zelfs relaties met andere dieren of mensen aan. In de kuddes waarin paarden leven zijn altijd leiders aanwezig. Een paard heeft ordening en leiderschap nodig om te overleven. Als de kudde niet overleeft, overleven zij zelf ook niet (Knaapen, 2012). Paarden zijn dus zo gericht op sociale contacten, groepen, organisaties en systemen, dat systemisch werken iets is wat zij al van nature doen. Dit is een reden waarom er bij systemisch werken bijvoorbeeld geen gebruik wordt gemaakt van een kat of een konijn, maar van een paard. Er is voor een paard, dat gebruikt wordt in systemische opstellingen, geen aparte training nodig. Ieder paard kan dit, omdat het hun natuurlijke gedrag is.

Paarden leven al lange tijd op open vlaktes en daardoor is hun waarnemingsvermogen zeer verfijnd. Een paard scant zijn omgeving vijftig tot honderd keer per minuut om te weten wat andere groepsleden doen, om zich onderdeel van deze groep te weten en om gevaar te detecteren (Knaapen, 2012). Een mooi voorbeeld is de visuele waarneming. Een paard ziet heel anders dan een mens. Wij mensen kijken recht vooruit. Een paard heeft zijn ogen aan de zijkant zitten. De hoek die voor hen zichtbaar is, is 355 graden. Dit betekent dat het paard een panoramische blik heeft op de wereld. Dit heeft een paard nodig om in de natuur roofdieren en ander gevaar op tijd in de gaten te krijgen. Daarnaast kan het paard hierdoor kleine bewegingen snel signaleren (Knaapen, 2012). Dit is niet alleen bij de visuele waarneming het geval. Ook het gehoor, de reuk en het tastvermogen van een paard zijn zo ingesteld dat zij snel veranderingen opmerken. Door dit uitstekende waarnemingsvermogen kan een paard het kleinste detail in de verandering van het menselijke gedrag waarnemen. Zij nemen dingen waar die wij mensen niet waar kunnen nemen en dus ook niet kunnen gebruiken in een coaching. Als men de taal van het paard begrijpt, begrijpt hoe het paard fysiek reageert op de kleine veranderingen in de coachee die de coach niet kan waarnemen, kan men het scherpe waarnemingsvermogen van het paard gebruiken in coaching. Omdat het paard sneller de veranderingen in de coachee opmerkt dan de coach, wordt datgene waar het voor de coachee om draait veel sneller duidelijk. In een coachingstraject zonder paarden, zijn er vaak een aantal gesprekken nodig om tot de kern te komen. Doordat het paard snel reageert op datgene waar het voor de coachee om draait, waarop de coach de reactie teruggeeft aan de coachee, komt de sessie vrijwel meteen tot de kern. Echter kan dit voor de coachee ook te snel gaan. Soms hebben coachees tijd nodig om zelf tot de kern van hun vraag te komen, als zij zich hier bijvoorbeeld nog niet bewust van zijn.

Door hun natuurlijke leefomstandigheden zijn paarden heel gevoelig voor menselijke gevoelens, behoeften en emoties (Ecken, 2012). Daarnaast leven paarden in het hier en nu. Wij mensen verschillen van andere diersoorten omdat wij grotere hersenen hebben. Wij denken na over dingen en kunnen leven in de toekomst of in het verleden. Dat kan een paard niet. Het is enkel dat wat er nu is.

Hierdoor reageert een paard altijd op dat wat er nu speelt bij een coachee en niet op dat wat er een week eerder is voorgevallen. Het voordeel voor de coachee is dat hij hierdoor een objectieve reflectie krijgt op dat wat er nu in hem speelt.

Al de eerder genoemde fysieke reacties van een paard worden gebruikt in systemisch werken. Het paard voelt aan waar de systeemdruk zit en reageert hier op. Hij is de indicator van de systeemdruk. Dat is in systemisch werken met paarden het uitgangspunt. De coach kan namelijk aan het gedrag van het paard zien of er iets verandert bij de coachee. Voor mensen zijn deze veranderingen vaak niet waar te nemen, maar voor paarden wel (Knaapen, 2012). Als iemand angstig is bijvoorbeeld, blijkt dit uit zijn lichaamstaal (Hutchinson, 2007). Het paard vertelt door zijn gedrag de coach dat er iets veranderd is bij de coachee. Het is van zeer groot belang dat de coach hier juist mee omgaat. Als de coach de reactie van het paard gaat invullen, is de objectiviteit die er in eerste instantie was volledig verdwenen. Het is de taak van de coach om alleen te benoemen wat het paard laat zien en de coachee dit zelf in zijn context te laten plaatsen. Als de coach geen zorg draagt voor dit proces, is de meerwaarde van het paard zo goed als verdwenen.

Nu is de vraag; wat voor een invloed hebben paarden dan op de coachees? De paarden reageren op het gedrag van de coachee. Een paard houdt daarbij geen rekening met de gevoelens van de coachee, want dat begrijpt een paard niet. Een coach zou nog wel eens beïnvloed kunnen worden door sociaal wenselijke aspecten, ervaringen uit het verleden of een visie op de toekomst. Een paard heeft hier geen last van. Een paard heeft niets met woorden. Daardoor kan hij er ook niet door worden beïnvloed. Hij reageert op dat wat woorden met het gevoel van de coachee doen. Waar een coach beïnvloed kan worden door de woorden van de coachee of waar de coachee beïnvloed kan worden door de woorden van de coach, reageert het paard puur en zonder beïnvloeding. De coachee krijgt hierdoor een hele objectieve, fysieke reactie van het paard. Meerdere coachees hebben tot nu toe laten weten aan zowel de opdrachtgever als de onderzoeker dat zij dit zo ervaren. Ecken (2012) bevestigt dit in haar onderzoek door te beschrijven dat een belangrijk component in therapie met paarden het non-verbale aspect is. Het paard zegt het niet, maar laat het zien. Hierdoor zien en voelen mensen hun gedrag direct (Ecken, 2012). Dit kan prettig gevonden worden door een coachee als hij behoefte heeft aan een objectieve, directe reactie. Maar de reactie van het paard kan door zijn objectiviteit ook als heel confronterend ervaren worden, omdat de reactie niet in woorden maar visueel is. Daarnaast is de ervaring dat coachees het idee hebben dat zij er niet omheen kunnen als een paard reageert op het gedrag van de coachee. Dit komt doordat paarden zo groot zijn en op vier benen staan. Als de reactie van het paard te confronterend of indrukwekkend is voor de coachee, dan overheerst dit gevoel of deze angst en komt de werkelijke boodschap niet meer binnen. Op zo'n moment schiet een coachee in zijn afweermechanisme. De coach kan hier op inspelen door dit te benoemen. Dit kan voor een coachee ook een inzicht zijn wat hij krijgt tijdens de sessie. Als de coach hier niet op inspeelt, blijft het inzicht uit.

Conclusie

Uit de bovenstaande resultaten kunnen conclusies getrokken worden voor de drie deelvragen van dit literatuuronderzoek. Daarom is deze conclusie beschreven per deelvraag.

Deelvraag 1. Welke factoren beïnvloeden de geluksbeleving?

Er is een aantal factoren die volgens onderzoek invloed heeft op de geluksbeleving. De eerste is welvaart, ofwel geld. Niet zozeer in termen van rijkdom, maar men heeft geld nodig om te vervullen in de basisbehoefte van de mens. De tweede factor is de subjectieve gezondheid, ofwel de ervaren gezondheid. De derde zijn sociale relaties (Peters Weem, 2011). Een mens is nu eenmaal een sociaal wezen (Greene & Burke, 2007). De vierde factor is autonomie, ofwel onafhankelijkheid. Dit heeft te maken met de mate waarin men denkt zelf de oorzaak te zijn van een gevolg en de mate dat mensen denken dat zij hun doel kunnen bereiken. Dit laatste wordt ook wel self-efficacy genoemd. De laatste factor is actief zijn (Peters Weem, 2011).

Zoals blijkt uit de resultaten van dit literatuuronderzoek hangen de bovenstaande factoren samen met de basisbehoeften uit de behoeftepiramide van Maslow. In zijn onderzoek schrijft Peters Weem (2011): "Een bepaalde levensbasis is bepalend voor geluk" (Peters Weem, 2011).

In feite zou men kunnen zeggen dat als deze factoren kunnen worden beïnvloed, men de geluksbeleving kan beïnvloeden. Zoals eerder beschreven blijkt uit onderzoek dat de mate van geluk een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Als men de factoren van geluk zou kunnen beïnvloeden met systemisch werken met paarden, zou men dus de geluksbeleving kunnen beïnvloeden en daarmee ook de gezondheid. Op deze manier zou het mogelijk zijn dat niet alleen de geluksbeleving, maar daarmee ook de gezondheid van coachees beïnvloed kan worden. Dit zou een belangrijk punt zijn voor de verbetering van het werkveld. Het is dan ook van groot belang dat deze conclusie wordt meegenomen in het veldonderzoek om te onderzoeken of het systemisch werken met paarden daadwerkelijk de gezondheid van coachees kan beïnvloeden.

Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees?

Uit de literatuur blijkt dat er in een systeem dynamiek kan ontstaan als één van de drie basisprincipes van een systeem verstoord is. Met systemisch werken kan een coachee zich bewust worden van de systeemdynamiek die speelt in het systeem. De dynamiek kan worden opgelost of beïnvloed door een interventie te plegen tijdens de sessie. Een coachee kan tijdens een sessie systemisch werken inzicht krijgen in hoe het systeem in elkaar zit, hoe de dynamiek in dat systeem tot stand is gekomen en welke rol hij zelf speelt in het behouden van de dynamiek. De coachee krijgt inzicht in zichzelf, zijn patronen en de innerlijke processen. Om dit proces door te laten werken en te begeleiden, kan een coach huiswerk oefeningen meegeven of na de sessie gesprekken voeren met de coachee. Uit de praktijk blijkt dat systemisch werken invloed heeft op gevoelens, emoties, gedachten en gedrag. Omdat er begrip is ontstaan bij de coachee over de dynamiek in het systeem, ontstaat er vaak ook begrip voor andere leden van het systeem. De methode heeft hierdoor vaak invloed op relaties.

Uit onderzoek blijkt dat twee weken en vier maanden na een sessie systemisch werken verbetering is opgetreden in het psychisch functioneren van respondenten (Hunger et al., 2014). Uit een ander onderzoek blijkt dat er vier maanden na een systemische opstelling niet alleen verbetering is opgetreden in de psychische gezondheid, maar ook in de eigenwaarde, de zelfacceptatie en zelfs de lichamelijke gezondheid van respondenten (Hunger et al., 2014). In de conclusie van de eerste deelvraag van dit onderzoek werd gesuggereerd dat men met systemisch werken de gezondheid van coachees zou kunnen beïnvloeden. De bovenstaande onderzoeksresultaten zijn een eerste bevestiging in deze suggestie. Zoals blijkt uit de laatstgenoemde bron heeft systemisch werken invloed op de eigenwaarde van een coachee. Uit een ander onderzoek blijkt dat therapeutisch paardrijden het zelfvertrouwen, de sociale competenties en de kwaliteit van leven kan verbeteren (Berget et. al., 2011). Hierdoor lijkt het zeer waarschijnlijk dat niet alleen systemisch werken, maar ook systemisch werken met paarden een positief effect heeft op de eigenwaarde van coachees. Dit is een hypothese gebaseerd op de bovenstaande gevonden informatie in de literatuur. Deze hypothese zal getest moeten worden in het veldonderzoek.

Uit de literatuur blijkt dat er een sterk verband is tussen geluk, eigenwaarde en self-efficacy. Self-efficacy is één van de factoren van geluk (Peters Weem, 2011). Self-efficacy heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006). Eigenwaarde blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006).

Uit een aantal kritische punten die genoemd zijn in het hoofdstuk *Resultaten* blijkt dat de coach een zeer grote rol heeft in het goed laten verlopen van het algehele proces van systemisch werken. De coach moet zeer kritisch zijn op zichzelf en het proces om een daadwerkelijk goede opstelling te maken die nuttig is voor de coachee. De coach kan zorgen dat het geheel slaagt of faalt.

Er zijn echter nog geen resultaten bekend over het effect van systemisch werken op de lange termijn. In het veldonderzoek zal dit dan ook meegenomen moeten worden.

Deelvraag 3. Wat is de mogelijke toegevoegde waarde van paarden bij systemisch werken?

Een paard heeft verschillende eigenschappen die hem geschikt maken voor systemisch werken. Hij is gespecialiseerd in sociale contacten en organisaties, omdat hij in de natuur in een kudde leeft waar hij afhankelijk van is. Paarden werken dus eigenlijk altijd systemisch. Door hun natuurlijke leefomstandigheden zijn de waarnemingsvermogens van een paard verfijnd. Zij kunnen dingen waarnemen waarvan wij mensen niet eens in staat zijn om waar te nemen. Een paard leeft in het nu, heeft niets met het verleden of de toekomst. Een paard begrijpt geen taal en geen woorden. Ecken (2012) bevestigt in haar onderzoek dat, omdat een paard iets niet zegt maar laat zien, de coachees de reacties zien en voelen in plaats van alleen horen (Ecken, 2012).

De coach kent de reactie van het paard en kan daar aan aflezen wat er met de coachee gebeurt. De reactie van het paard ontstaat direct en snel in een sessie, omdat het paard dingen simpelweg eerder opmerkt. Hierdoor komt een sessie vaak meteen tot de kern.

Doordat een paard niet wordt beïnvloed, waar een coach of coachee wel beïnvloed kan worden, is de reactie van het paard heel objectief. De coach heeft een belangrijke rol in dit proces. Hij moet er voor zorgen dat hij de reactie van het paard niet invult, anders is de objectiviteit in de sessie verdwenen.

De reactie van het paard kan door coachees echter ook als heel confronterend ervaren worden. Een paard is groot en omdat hij direct en visueel reageert op een coachee, blijkt uit de praktijk dat dit veel indruk maakt op coachees. Dit kan een positieve uitwerking hebben, maar de confrontatie kan ook zo groot zijn dat de daadwerkelijke boodschap niet meer binnen komt bij de coachee. De coach zal hier op kunnen reageren door inzicht te verschaffen in de afweermechanismen die de coachee op dit moment gebruikt.

Hoofdvraag: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

Wat doen de beantwoorde deelvragen nu voor de hoofdvraag van dit onderzoek? Uit de bovenstaande conclusies blijkt dat de geluksbeleving beïnvloed zou kunnen worden door de factoren welzijn, subjectieve gezondheid, sociale relaties, autonomie, self-efficacy en actief zijn (Peters Weem, 2011). De vraag voor het veldonderzoek is nu of systemisch werken met paarden deze factoren beïnvloedt, hoe deze factoren dan worden beïnvloed en in hoeverre dit daadwerkelijk invloed heeft op de geluksbeleving van de coachees.

In dit literatuuronderzoek is meerdere malen gesuggereerd dat niet alleen de geluksbeleving, maar ook de gezondheid van coachees beïnvloed zou kunnen worden door systemisch werken met paarden. In het veldonderzoek zal de vraag gesteld moeten worden of dit daadwerkelijk zo is en in welke mate.

In dit literatuuronderzoek is onderzocht welke invloed systemisch werken op de eigenwaarde van de coachee heeft en welk effect een paard kan hebben op een coachee. Uit de literatuur blijkt dat er een sterk verband is tussen geluk eigenwaarde en self-efficacy. Self-efficacy is een factor van geluk en heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006; Peters Weem, 2011).

Eigenwaarde blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Vanuit deze informatie kan de hypothese gesteld worden dat systemisch werken invloed heeft op geluk. Dit verband zal meegenomen worden in het veldonderzoek. Er is echter nog geen onderzoek gedaan naar het effect van systemisch werken met paarden als geheel. In het veldonderzoek zal deze vraag onderzocht moeten worden.

Dit literatuuronderzoek heeft op deze manier een duidelijker beeld en een vervolgstap geschetst voor het veldonderzoek.

Discussie

In dit onderzoek zijn conclusies getrokken op basis van een literatuurstudie. In deze discussie wordt een kritische blik geworpen op dit literatuuronderzoek en worden aanbevelingen voor het veldonderzoek gedaan.

De eerste deelvraag van dit onderzoek betreft de geluksbeleving van coachees. De geluksbeleving is afhankelijk van de persoon want het is zijn beleving. Er moet voor het veldonderzoek een betrouwbare en valide manier gevonden worden om de geluksbeleving te meten.

In dit rapport wordt meerdere keren aangehaald dat volgens onderzoek de geluksbeleving een positieve invloed heeft op de gezondheid. Dit is in eerder onderzoek bewezen. Het zou mogelijk zijn dat niet alleen de geluksbeleving, maar ook de gezondheid van coachees beïnvloed kan worden door systemisch werken met paarden. Uit onderzoek blijkt dat twee weken en vier maanden na een sessie systemisch werken verbetering is opgetreden in het psychisch functioneren van respondenten (Hunger et al., 2014). Uit een ander onderzoek blijkt dat er vier maanden na een systemische opstelling niet alleen verbetering is opgetreden in de psychische gezondheid, maar ook in de eigenwaarde, het zelfvertrouwen en zelfs de lichamelijke gezondheid van respondenten (Hunger et al., 2014). Dit zou een eerste bevestiging zijn dat systemisch werken de gezondheid van coachees kan beïnvloeden. De eerste kanttekening hierbij is dat dit alleen resultaten zijn tot vier maanden na de sessie. Er zijn geen resultaten bekend over het effect van systemisch werken op de lange termijn. In het veldonderzoek zal dit dan ook meegenomen moeten worden. Daarnaast blijkt uit het eerder genoemde onderzoek dat systemisch werken zonder paarden invloed heeft op gezondheid. De vraag is of systemisch werken met paarden ook invloed heeft op de gezondheid van coachees. In het veldonderzoek moet dit gemeten worden.

In de conclusie wordt antwoord gegeven op de tweede deelvraag: Wat is de invloed van systemisch werken op de eigenwaarde van coachees? Het antwoord op deze vraag is dat volgens onderzoek de eigenwaarde en de zelfacceptatie verbetert na systemisch werken (Hunger et al., 2014). De kanttekening die hierbij geplaatst moet worden is dat dit afhankelijk is van de vraag van de coachee en van de coachee zelf. Als de coachee geen huiswerk oefeningen doet of de inzichten die verkregen zijn in de opstelling niet toepast of meeneemt in het dagelijks leven, is de invloed van deze methodiek minder groot dan wanneer de coachee dit wel zou doen. Daarnaast is de invloed van systemisch werken in sterke mate afhankelijk van de coach. De manier waarop de coach vertaalt voor de coachee wat er gebeurt in een sessie kan ook van invloed zijn. De coach zou zijn eigen ervaringen onbewust van invloed kunnen laten zijn op de interpretatie. Kortom, in hoeverre is het mogelijk dat een coach objectief is? De coach bepaalt in de sessie wanneer de sessie is afgelopen. Doet hij dit te vroeg, op tijd of te laat? Dit kan bepalend zijn. Als men te vroeg stopt, heeft de cliënt misschien niet dat inzicht wat hij nodig heeft. Stopt de coach te laat, dan kan het veel te veel informatie zijn voor de coachee die hij niet kan verwerken en mist zo de juiste inzichten.

Dan is het nog de vraag of de coach tijdens de sessie systemisch werken met paarden op een juiste manier zijn werk doet. Iedere coach is anders en dit heeft hoe dan ook invloed op het resultaat. Het

kan zijn dat de coach van te voren niet voldoende informatie vergaart over de cliënt, dat hij de groep niet goed begeleidt of geen nazorg biedt. Kortom, de coach heeft een sleutelrol in het proces en zal zeer zorgvuldig moeten handelen. Er is een aantal aspecten waarvan het heel belangrijk is dat de coach dit zorgvuldig doet. Dit is onder andere het begeleiden van de coachee in de sessie. Maar ook het vertalen van datgene wat het paard laat zien. Als de coach de reactie van het paard gaat invullen, is de objectiviteit die er in eerste instantie was volledig verdwenen. Het is de taak van de coach om alleen te benoemen wat het paard laat zien en de coachee dit zelf in zijn context laat plaatsen. In het veldonderzoek moet er bevestigd worden wat de rol van de coach is geweest in de sessie en welk effect de coach op de coachee heeft gehad. Op deze manier kan er tot een bepaalde mate gecontroleerd worden of de coach juist zijn werk heeft gedaan.

De volgende kanttekening die geplaatst moet worden heeft betrekking op de interpretatie van het gedrag van het paard. Doordat de coach een opleiding heeft gevolgd om het gedrag van het paard waar te nemen met zijn zintuigen, te analyseren en de lichaamstaal van het paard te vertalen voor de coachee, gaat men ervan uit dat deze interpretatie klopt. Echter kan het gedrag van het paard in de sessie op toeval berusten. Laat het paard daadwerkelijk gedrag zien als reactie op de coachee en het systeem of vertoont het paard toevallig dit gedrag? Een paard is altijd systemisch aan het werk omdat het in systemen leeft. Er mag volgens de literatuur aangenomen worden dat een paard reageert op het systeem. Echter moet in het veldonderzoek rekening gehouden worden met toevalligheden.

Veldonderzoek



Inleiding veldonderzoek

Het spectrum van psychologie bevat een enorme hoeveelheid en verscheidenheid aan behandelingen die allemaal worden gepromoot als 'de' behandeling die werkt, het wondermiddel of een therapie die vele aandoeningen geneest. Als zij later onderzocht worden, blijken zij hun beperkingen te hebben of zelfs schadelijk te zijn (Cohen, 2008). Daarom is het belangrijk dat onderzoek verricht wordt naar specifieke psychologische behandelmethoden.

Al heel lang worden dieren ingezet als therapeutisch middel voor mensen (Lentini & Knox, 2009). Naast reguliere vormen van therapie en coaching, worden steeds meer vormen van therapie en coaching met dieren aangeboden in onze maatschappij. Stichting Aaizoo signaleert dat de afgelopen tien jaar in Nederland een explosieve ontwikkeling is geweest in therapie, coaching en training met dieren. Het dier dat het meest wordt ingezet is het paard. Geerling (2011) onderschrijft de explosieve groei in coaching en therapie met paarden in haar onderzoek (Geerling, 2011).

Uit onderzoek blijkt dat therapie met paarden het menselijk functioneren positief kan beïnvloeden (Dijkstra, 2010). Uit eerder onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat counseling met paarden een positief effect heeft op kinderen met een verhoogd risico op academische of sociale mislukkingen (Trotter, Chandler, Goodwin-Bond & Casey, 2008). Onderzoek naar de effectiviteit van therapie met paarden toont aan dat deze behandeling verbeterend werkt op het psychologisch welzijn en dit effect was na zes maanden nog steeds waarneembaar (Klontz, Bivens, Leinart & Klontz, 2007). Er worden in de literatuur verschillende verklaringen gegeven waarom therapie met paarden zou werken. Maar daadwerkelijk onderzoek hiernaar ontbreekt. In de huidige praktijk zijn veel vormen van therapie met paarden, waarbij iedere vorm weer anders is. Hierdoor is onderzoek naar de oorzaak van de effectiviteit van therapie met paarden in het algemeen bijna onmogelijk (Hofman, 2013). Onderzoek naar een enkele vorm van therapie of coaching met paarden is wel mogelijk. Dit onderzoek zal zich dan ook op één enkele vorm richten.

Omdat er zoveel vormen zijn in het geven van therapie of coaching met paarden, is het belangrijk het verschil te weten tussen therapie en coaching. Het verschil tussen therapie en coaching is het uitgangspunt dat gericht is op diegene die therapie of coaching wil ontvangen. Men noemt deze persoon in de therapiewereld een *cliënt* of *patiënt*. In de coachingswereld wordt deze persoon *coachee* genoemd. In het algemeen kun je zeggen dat therapie zich richt op het verminderen van psychische klachten en het disfunctioneren van de cliënt, met als doel te herstellen of weer te functioneren. Coaching richt zich eerder op het verbeteren van het huidige functioneren, waarbij de gewenste uitkomst van de coachee centraal staat (Knaapen, 2012). Bij coaching probeert men dus niet om de coachee beter te maken. Dit komt omdat men bij coaching ervan uitgaat dat de coachee niet ziek is. Bij coaching gaat men ervan uit dat het herstellend vermogen in de persoon zelf zit. De coach is er om de coachee de juiste handvatten aan te wijzen. De coachee moet deze handvatten zelf grijpen en gaan gebruiken. De coach begeleidt hem hierbij.

De opdrachtgever van dit onderzoek geeft een opleiding in een specifieke vorm van coachen met paarden; systemisch werken met paarden. Hoewel de methode systemisch werken in Europa veel wordt toegepast, is ze in de Verenigde Staten nog vrijwel onbekend (Cohen, 2006). Bert Hellinger is de bedenker of ontdekker van systemisch werken. Dit is een werkvorm waarbij representanten voor iets of iemand in het systeem opgesteld worden in een ruimte. Door deze ruimtelijke opstelling is de coachee in de gelegenheid om zijn/haar verinnerlijkte beeld van het systeem neer te zetten. In deze opstelling ontstaan bij de representanten ervaringen en bewegingen (Veenbaas, 2006). Het gaat in deze systemen over de onderlinge relaties tussen mensen en hoe zij samen een systeem vormen. Deze werkvorm is in het hoofdstuk *Resultaten* van het literatuuronderzoek verder verduidelijkt met een voorbeeld.

Bij systemisch werken met paarden wordt er een paard ingezet in de opstelling. Het paard voelt systeemdruk, reageert hier op en gaat voor iets of iemand staan. Systeemdruk is de neiging van een systeem om in balans te komen. Het paard voelt waar de druk het grootste is. Het is aan de coach om hier iets mee te doen. De coach kan benoemen wat hij ziet of iemand in het systeem neerzetten. Hierdoor verandert er iets in de coachee en daar reageert het paard weer op (Knaapen, 2012). De vraag waarom een paard gebruikt wordt in deze methode van coachen, wordt beantwoord in het hoofdstuk *Resultaten* van het literatuuronderzoek.

Als een coach een paard gebruikt bij coaching, zal de coach het effect van de interventie moeten vertalen voor de coachee. De coach moet daarvoor het gedrag van het paard begrijpen. Daarnaast zal de coach voor het gesprek met de coachee over kennis en vaardigheid van de psychologie moeten beschikken. Zeker als er tijdens het coachingstraject keuzes gemaakt moeten worden over de werkwijze. Het paard is eigenlijk een interventie tijdens de coaching en het systemisch werken is de methodiek om te coachen. De coach zal hoe dan ook moeten beschikken over theoretische kennis en vaardigheden met betrekking tot gesprekstechnieken, trainingsopbouw, coaching, de methodiek systemisch werken, etc. Net zoals coaches die geen paard maar andere vormen van interventies inzetten. Dit maakt dat dit onderzoek aansluit bij de beroepspraktijk van de toegepaste psycholoog (Geerling, 2011).

Waar heeft systemisch werken met paarden dan invloed op? Waarom zou een coachee een traject systemisch werken met paarden aangaan? De opdrachtgever geeft aan dat de coachees met verschillende vraagstukken bij haar komen. De uiteindelijke richting van al deze vragen is: Hoe word ik gelukkiger? Als men een willekeurig persoon vraagt wat hij of zij wil voor de toekomst, dan is het antwoord vaak: "Ik wil gelukkig zijn". Uit onderzoek blijkt dat de mate van geluk zelfs een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Maar wat is geluk nu eigenlijk? Volgens Peters Weem (2011) is de wetenschappelijke term voor geluk: 'de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven in een positieve mate beoordeelt' (Peters Weem, 2011). Het gaat dus niet zozeer om een toestand, maar meer om de beleving. Om te benadrukken dat het om de beleving van de persoon gaat, is in dit onderzoek gekozen voor het woord geluksbeleving.

De doelgroep van de opdrachtgever is zeer breed. Om een kader aan te brengen voor dit onderzoek is gekozen voor de doelgroep mannen en vrouwen van 18 tot 90 jaar. Vanaf 18 jaar is er geen toestemming meer nodig van ouders om mee te doen aan dit onderzoek. Daarnaast heeft men volgens de psycholoog Piaget rond deze leeftijd het hoogste stadium van het cognitief functioneren bereikt. Men is in staat om te denken en te redeneren (Rögels, 2009). Ouderen worden niet uitgesloten in dit onderzoek. Volgens Rögels (2009) zijn zij bezig met zingeving. Dit is een proces waarbij men betekenis en waarde toekent aan het leven (Rögels, 2009). Vraagstukken in deze context passen uitstekend bij dit onderzoek naar de geluksbeleving.

Uit de literatuuronderzoek blijkt dat de geluksbeleving beïnvloed zou kunnen worden door de factoren welvaart, subjectieve gezondheid, sociale relaties, autonomie, self-efficacy en actief zijn (Peters Weem, 2011). In het veldonderzoek wordt gemeten of deze factoren daadwerkelijk beïnvloed worden door systemisch werken met paarden. Op deze manier wordt geprobeerd de hoofdvraag van dit onderzoek te beantwoorden:

- ❖ In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat de mate van geluk een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Als uit het veldonderzoek blijkt dat systemisch werken met paarden de geluksbeleving van coachees beïnvloedt, zou het mogelijk zijn dat ook de gezondheid van de coachees beïnvloed kan worden. Een eerste bevestiging hiervoor is gevonden in het literatuuronderzoek. Uit een eerder onderzoek blijkt namelijk dat er vier maanden na een systemische opstelling niet alleen verbetering is opgetreden in de psychische gezondheid, maar ook in de eigenwaarde, de zelfacceptatie en zelfs de lichamelijke gezondheid van respondenten (Hunger et al., 2014). Invloed op de gezondheid van de coachees zou een belangrijk punt zijn voor de verbetering van het werkveld. Daarom is een deelvraag samengesteld:

1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?

Naast geluk blijkt ook eigenwaarde een thema dat vaak terug komt in de coaching. Eigenwaarde wordt ook wel zelfwaardering genoemd. Deze term wordt in de volksmond vaak gebruikt. Eigenwaarde is de mate waarin iemand positief of negatief over zichzelf denkt (Vonk, 2009). Veel psychologische theorieën en therapieën zijn er op gericht om eigenwaarde te beschermen en te verbeteren. Deze heeft namelijk een sterke invloed op zelfvertrouwen. Uit onderzoek blijkt dat het gevoel van eigenwaarde een sterke relatie tot geluk heeft (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006).

Uit de literatuur blijkt dat er een sterk verband is tussen geluk, eigenwaarde en self-efficacy. Self-efficacy heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006). Self-efficacy is één van de factoren van geluk (Peters Weem, 2011). Eigenwaarde blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006).

In het literatuuronderzoek is onderzocht dat systemisch werken in het algemeen een positief effect heeft op de eigenwaarde van coachees (Hunger et al., 2014). Dit is systemisch werken zonder paarden. Systemisch werken met paarden is nog niet onderzocht op zijn effecten. Uit een onderzoek blijkt dat dat therapeutisch paardrijden het zelfvertrouwen de sociale competenties en de kwaliteit van leven kan verbeteren (Berget et. al., 2011). Hierdoor lijkt het zeer waarschijnlijk dat niet alleen systemisch werken, maar ook systemisch werken met paarden een positief effect heeft op de eigenwaarde van coachees. Dit is een hypothese die getest moet worden in dit veldonderzoek. Om dit te onderzoeken is een deelvraag samengesteld:

2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?

Omdat er uit het literatuuronderzoek niet is gebleken dat er effecten bekend zijn op een termijn langer dan vier maanden, zullen in dit veldonderzoek de effecten op zowel de korte als de lange termijn onderzocht worden.

In het hoofdstuk *Methode van onderzoek* is beschreven en verantwoord hoe dit veldonderzoek is uitgevoerd. In het hoofdstuk *Resultaten* zijn de resultaten van dit onderzoek geanalyseerd. In het hoofdstuk *Conclusie* worden de deelvragen en de hoofdvraag van dit onderzoek beantwoord en worden verbanden gelegd. In het hoofdstuk *Discussie* wordt een kritische blik op dit onderzoek geworpen en zullen aanbevelingen worden gedaan. In de bijlagen van dit document is de persoonlijke ervaring en visie van de onderzoeker toegevoegd.

Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk is beschreven en verantwoord hoe dit veldonderzoek is uitgevoerd. De hoofdvraag van dit onderzoek is: *In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?* Door deze vraag te beantwoorden zal bijgedragen worden aan het verbeteren van het werkveld.

Er is gekozen om interviews te houden om de hoofdvraag van dit onderzoek te kunnen beantwoorden. Systemisch werken is een methodiek met veel diepgang. Bij het afnemen van interviews kan specifiek gevraagd worden naar onderwerpen die van belang zijn voor dit onderzoek, maar er kan ook doorgevraagd worden als het antwoord van de respondent niet helder is of als deze de vraag niet voldoende beantwoord is. Daarnaast is er minder kans op *missing values* of niet serieuze antwoorden als bij een vragenlijst. De keuze voor het afnemen van een beperkt aantal interviews heeft ook te maken met het aantal beschikbare respondenten. Het gaat hier dus om een kwalitatief onderzoek dat meer diepte informatie bevat en niet om een kwantitatief onderzoek waarbij informatie wordt verkregen vanuit een grotere en bredere groep respondenten. De opdracht is ook verbeteren van het werkveld. Om verbeteringen en aanbevelingen te kunnen formuleren is meer specifieke diepte informatie vanuit een kwalitatief onderzoek nodig en minder informatie vanuit kwantitatieve analyse.

De onderzoeker heeft ter voorbereiding op het onderzoek aan een aantal sessies systemisch werken meegedaan. Zo kreeg de onderzoeker inzicht en de ervaring hoe de sessies systemisch werken met paarden bij de opdrachtgever en bij het bedrijf dat bij dit onderzoek meewerkt is opgezet.

Deelnemers

De respondenten die zijn geïnterviewd zijn coachees. De hoofdvraag is immers gericht op de geluksbeleving van de coachees. Coachees zijn in dit geval personen die een vraag hebben ingebracht tijdens een sessie systemisch werken met paarden. Er is gezocht naar respondenten die een sessie hebben gevolgd bij de opdrachtgever van dit onderzoek; Kifungo en SDM Horses, het bedrijf waarmee dit onderzoek in samenwerking is gedaan. Dit onderzoek wordt gedaan ter verbetering van het werkveld. Omdat er in het werkveld natuurlijk niet één coach is, is het interessant om coachees te interviewen die sessies hebben gevolgd bij verschillende coaches. Zo zal een breder beeld ontstaan, wat beter voldoet aan de werkelijkheid. De coach van het bedrijf SDM Horses is opgeleid door de coach van Kifungo, waardoor de basis van de sessies hetzelfde is. Doordat de basis van de sessies hetzelfde is en de coach iemand anders is, wordt in dit onderzoek rekening gehouden met de invloed die een coach bewust of onbewust kan uitoefenen op een coachee. Zo kan een coach bijvoorbeeld onbewust een eerdere ervaring meenemen in zijn achterhoofd. Hij kan dezelfde situatie of problematiek herkennen in de huidige sessie. Daardoor kan het zijn dat hij zal invullen wat er met deze coachee aan de hand is, hoewel dit helemaal niet van toepassing hoeft te zijn op deze coachee. Doordat in dit onderzoek coachees van twee verschillende coaches met de zelfde basis worden geïnterviewd wordt de mogelijk specifieke persoonlijke invulling door de coach beperkt. Er zijn tien respondenten, twee man en acht vrouw, geïnterviewd in de leeftijd van 37 tot en met 65 jaar. Voor deze steekproefgrootte is gekozen vanwege het tijdsbestek waarin dit onderzoek uitgevoerd moest worden. De respondenten wonen verspreid door Nederland.

Er is een zo gevarieerd mogelijke steekproef samengesteld om een zo breed mogelijk beeld te krijgen. Dit onderzoek is namelijk gericht op het verbeteren van het gehele werkveld. In het werkveld komt men veel verschillende coachees tegen, ieder met zijn eigen verhaal en persoonlijkheid. Doordat in dit onderzoek verschillende coachees geïnterviewd worden, wordt een zo goed mogelijk beeld van de werkelijkheid weergegeven. Zo zijn er respondenten die een opleiding systemisch werken met paarden bij de opdrachtgever volgen, maar ook respondenten die een andere coachopleiding hebben gevolgd of respondenten die geen coachopleiding hebben gevolgd. De respondenten hebben verschillende ervaringen met coaching; er zijn respondenten die ervaring hebben als coachee met systemisch werken met paarden, respondenten die als coachee ervaring hebben met andere vormen van coaching, respondenten die als coachee ervaring hebben met systemisch werken zonder paarden, respondenten die ervaring hebben met systemisch werken met een andere diersoort en respondenten die geen enkele andere ervaring hebben dan de sessie systemisch werken met paarden bij de opdrachtgever. Er is ook een grote verscheidenheid in het aantal gevolgde sessies als coachee en als representant. De respondenten zijn variërend van één tot vier keer coachee geweest tijdens een sessie systemisch werken met paarden. Zij zijn variërend van nul tot twintig keer representant geweest tijdens een sessie systemisch werken met paarden.

Procedure

Een groot gedeelte van de coachees van de opdrachtgever zijn door middel van een algemene e-mail benaderd. Deze e-mail is te vinden in bijlage 3 van deze onderzoeksrapportage. In deze e-mail is uitleg gegeven over de aard van dit onderzoek en er is gevraagd of de coachee mee wil doen aan dit onderzoek. Coachees hebben dus vrijwillig deelgenomen aan dit onderzoek. De opdrachtgever heeft e-mailadressen aangeleverd en in eerste instantie heeft de onderzoeker zelf de respondenten benaderd. Toen er niet voldoende aanmeldingen kwamen, heeft ook de opdrachtgever coachees een e-mail gestuurd. De enige coachees die niet benaderd zijn, zijn diegene die zeer korte tijd geleden een heftige coachingservaring hebben meegemaakt. De opdrachtgever heeft deze inschatting gemaakt. Uit respect voor het proces van deze coachees zijn zij niet benaderd. De coachees die gereageerd hebben, zijn via een e-mail of telefonisch benaderd om een afspraak te maken voor het interview. In overleg met de opdrachtgever is, zoals eerder beschreven, een zo gevarieerd mogelijke steekproef samengesteld.

De interviews zijn afgenomen bij de respondenten thuis en een enkele keer bij de onderzoeker thuis. De meeste respondenten gaven aan vanwege de lange reistijd graag bij hen thuis het interview af te willen laten nemen. De onderzoeker is hen hier in tegemoet gekomen. Er is vooraf wel nadrukkelijk vermeld dat het belangrijk is om het interview in een rustige ruimte te houden, vanwege concentratie en de audio opname die bij ieder interview gemaakt is. Naar aanleiding van deze vermelding heeft één respondent laten weten geen rustige ruimte beschikbaar te hebben. Daarom heeft dit interview bij de onderzoeker thuis plaatsgevonden.

Voorafgaand aan het interview heeft de onderzoeker telkens de onderstaande instructie mondeling toegelicht:

Zoals afgesproken zal vandaag een interview plaatsvinden. Dit interview is een manier om informatie te verzamelen voor een onderzoek. Dit onderzoek gaat over systemisch werken met paarden. Ik doe dit onderzoek als afstudeeropdracht in opdracht van het bedrijf Kifungo, waar u een sessie systemisch werken met paarden heeft gevolgd. Het doel van het onderzoek is om het werkveld te verbeteren. De hoofdvraag van dit onderzoek is: in hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

Zoals u hoort noem ik het woord coachee. Dit woord zal in dit interview vaker naar voren komen. De coachee is diegene die de vraag heeft ingebracht tijdens de sessie systemisch werken met paarden. De coach is diegene die de sessie begeleid heeft. In dit geval [naam coach]. Tijdens dit interview is geen enkel antwoord dat u geeft goed of fout. Het gaat om uw visie of beleving.

Zoals afgesproken zal ik dit interview opnemen met audioapparatuur. Deze opname zal alleen gebruikt worden voor onderzoeksdoeleinden en om een transcript van dit interview te schrijven. Voor mij bent u natuurlijk niet anoniem. Maar op de audio opname en in het onderzoeksrapport zult u anoniem vermeld worden. Dit houdt in dat u vanaf nu respondent [nummer respondent] zult zijn. Op deze manier wordt uw naam nergens genoemd en weet niemand, behalve ik, dat u deze informatie verstrekt heeft. De opdrachtgever weet dat u meewerkt aan dit onderzoek omdat zij u benaderd heeft, maar komt niet te weten wie welke informatie verstrekt heeft. Het onderzoeksrapport en de opname zullen opgeslagen worden in het archief van Fontys Hogescholen als bewijs voor mijn afstuderen. Gaat u hier mee akkoord?

Vervolgens heeft iedere respondent een akkoordverklaring getekend voor het interview en de audio opname. Deze verklaring is in bijlage 5 van dit rapport toegevoegd. Hierna heeft de onderzoeker de audio opname gestart. De onderzoeker heeft steeds eerst het respondentnummer en de datum ingesproken om verwarring tijdens het terugluisteren van de opname te voorkomen. Vervolgens is de onderzoeker gestart met de eerste vraag van het interview. Tijdens het interview moeten in ieder geval alle vragen die in dit interview beschreven staan gesteld en beantwoord worden. Dit interview is te vinden in bijlage 4 van dit rapport.

Op enkele momenten tijdens het interview worden vragen geïntroduceerd door een instructie. Deze instructie is uitgeschreven in het interview (zie bijlage 4) en leest de onderzoeker hard op voor.

De onderzoeker is door opleiding ervaren in het afnemen van interviews. Dit is geen voorwaarde voor dit onderzoek, maar het is een absolute voorwaarde dat diegene die de interviews afneemt gesprekstechnieken beheerst en opgeleid is in het voeren van gesprekken. Deze vaardigheden zijn nodig om voldoende kwalitatieve informatie te vergaren voor dit onderzoek. Zo heeft de onderzoeker bijvoorbeeld regelmatig doorgevraagd of aangegeven het antwoord van de respondent niet te begrijpen om duidelijkere informatie of toelichting te krijgen. Regelmatig heeft een respondent meerdere vragen beantwoord in één uitspraak. De onderzoeker moet in staat zijn om op zo'n moment te beslissen of de vragen voldoende zijn beantwoord of dat er doorgevraagd moet worden. Het is belangrijk dat diegene die het interview afneemt de respondent zo min mogelijk probeert te beïnvloeden, zodat de data van dit onderzoek zo betrouwbaar mogelijk zijn.

Tijdens het afnemen van het interview heeft de onderzoeker continu geobserveerd. Deze observaties zijn tijdens het interview meteen toegepast. Zo heeft de onderzoeker haar houding soms aangepast of heeft doorgevraagd als er een vermoeden was dat de respondent niet alles vertelde. Voor het observeren en het toepassen van de gedane observaties tijdens het interview is het belangrijk dat de onderzoeker hiervoor opgeleid is. Dan weet de onderzoeker hoe hij moet observeren en hoe deze observaties te gebruiken tijdens het interviewen. Er zijn geen opvallende observaties waargenomen die invloed hebben op de data van dit onderzoek.

Materiaal

Er is gebruikgemaakt van audio opnames om de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek te waarborgen. Het interview dat tijdens dit onderzoek gebruikt is als methode om data te verzamelen, is ontworpen door de onderzoeker. Het interview is in bijlage 4 van dit rapport toegevoegd. Er is gekozen voor een vragenlijst in plaats van een topiclijst, omdat dit bijdraagt aan de herhaalbaarheid van dit onderzoek.

De vragenlijst begint met inleidende vragen om een beeld te krijgen van de ervaring van de respondent. Of een respondent veel of weinig ervaring heeft, een opleiding heeft gevolgd of de opdrachtgever kent, kan van invloed zijn op de antwoorden die worden gegeven. Hiervoor zijn de volgende vragen gesteld:

- Hoe bent u bij Kifungo terecht gekomen?
- Bent u, naast coachee, ook wel eens representant geweest?
- Wat is uw ervaring tot nu toe met systemisch werken met paarden?
- Hoe vaak heeft u tot nu toe een sessie bijgewoond als coachee?
- En hoe vaak als representant?
- Volgt u of heeft u een opleiding systemisch werken met paarden gevolgd bij Kifungo of een andere instelling?
- Heeft u tot nu toe ervaring met andere vormen van coaching?

Er volgt een aantal vragen over de sessie waarin de respondent coachee was. De instructie bij deze vragen is dat als een respondent meerdere sessies coachee is geweest, hij één sessie mag kiezen om vragen over te beantwoorden. Op deze manier blijft de informatie die verkregen wordt overzichtelijk. Deze vragen worden gesteld om een beeld te krijgen van de sessie en hoe de respondent deze sessie heeft beleefd. Hiervoor zijn de volgende vragen gesteld:

- Kunt u de sessie systemisch werken met paarden waarbij u coachee was omschrijven?
- Wat was uw vraag?
- Hoe verliep de sessie inhoudelijk?
- Hoe heeft u deze sessie beleefd?

In het literatuuronderzoek is benoemd dat iedere coach anders is. Dit heeft hoe dan ook invloed op het resultaat. Er zijn echter een aantal aspecten waarvan het heel belangrijk is dat de coach dit zorgvuldig doet. Dit is onder andere het begeleiden van de coachee in de sessie. Maar ook het

objectief vertalen van datgene wat het paard laat zien. Als de coach de reactie van het paard gaat invullen, is de objectiviteit die er in eerste instantie was volledig verdwenen. Het is de taak van de coach om alleen te benoemen wat het paard laat zien en de coachee dit zelf in zijn context te laten plaatsen. In het interview wordt daarom gevraagd wat de rol van de coach is geweest en of de coach volgens de respondent effect op hem heeft gehad. Deze vragen worden op verschillende momenten in het interview gesteld om te onderzoeken op welke manier de coach heeft gehandeld. Deze vragen zijn bewust niet achter elkaar gesteld, zodat de respondent twee keer op dit onderwerp in gaat. Hierdoor is de kans op sociale wenselijkheid iets kleiner. Op deze manier probeert men de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek te waarborgen. Het is een check op de consistentie van de beantwoording van de vragen. De vragen die hiervoor gesteld worden zijn:

- Hoe was de rol van de coach in deze sessie?
- Heeft de coach in deze sessie effect op u gehad?
- Zo ja, welk effect?

De vragen over de rol en het effect worden ook over het paard gesteld. Dit om te onderzoeken welke effecten eventueel door het paard veroorzaakt zijn. Tijdens een sessie systemisch werken met paarden kan een effect veroorzaakt worden door het paard, door het systemisch werken, door de coach, door de coachee, door invloeden van buitenaf of door toevalligheden. Het is belangrijk te weten welke effecten het paard op iemand heeft, omdat dit invloed kan hebben op de antwoorden die een respondent geeft. Als iemand paarden leuk vindt, is het effect misschien anders dan wanneer iemand angst heeft voor paarden. De vragen die hiervoor gesteld worden zijn:

- Hoe vond u het dat er een paard bij deze sessie betrokken was?
- Hoe was de rol van het paard in deze sessie?
- Heeft het paard in deze sessie effect op u gehad?
- Zo ja, welk effect?

Er wordt gevraagd of de respondent nazorg heeft gehad. Uit het literatuuronderzoek blijkt dat het goed is - voor het toepassen van de inzichten die een coachee krijgt in een sessie - om een coachee huiswerk oefeningen mee te geven of om gesprekken te blijven voeren (Franke, 2005). Dit zou een belangrijk punt kunnen zijn voor een advies. De vragen die hiervoor gesteld worden zijn:

- Heeft u na de sessie nog contact gehad met de coach voor nazorg?
- Zo ja, hoe heeft de coach u nog verder geholpen?

Om de tweede deelvraag te kunnen beantwoorden, is een aantal vragen gesteld over het effect van de sessie. De deelvraag is: Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees? Om deze vraag te kunnen beantwoorden worden vragen over effecten gesteld. Er wordt niet specifiek naar de eigenwaarde gevraagd, omdat dit de respondenten kan beïnvloeden. Omdat uit de literatuur blijkt dat self-efficacy een zeer sterk verband heeft met eigenwaarde, wordt de vraag over self-efficacy ook gebruikt om het effect van systemisch werken op

de eigenwaarde van coachees te meten. Self-efficacy is een factor van geluk en daarom is deze vraag bij de vragen over de factoren van geluk geplaatst. Het gaat om de volgende vraag:

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u de factor (self-efficacy) beïnvloed?

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat het doel van systemisch werken is om bewustwording en inzicht te creëren (Hunger et al., 2014). Daarom zijn er vragen gesteld over bewustwording en inzicht. Voorafgaand aan deze vragen is eerst uitgelegd wat er met bewustwording en inzicht bedoeld wordt in deze context, om zeker te zijn dat de respondenten dit begrijpen. Omdat er uit het literatuuronderzoek niet is gebleken dat er effecten op een langer termijn dan vier maanden bekend zijn, zijn in dit interview ook vragen over het effect op korte en lange termijn gesteld. De vragen die gesteld zijn om deze deelvraag te beantwoorden zijn:

- Bent u zich tijdens of na deze sessie bewust geworden van dingen waar u zich eerder nog niet van bewust was?
- Zo ja, welke bewustwordingen zijn dit?
- Heeft u tijdens of na deze sessie inzichten gekregen?
- Zo ja, welke inzichten?
- Heeft u deze inzichten kunnen toepassen in uw dagelijks leven?
- Zo ja, hoe?
- Heeft de sessie systemisch werken met paarden voor uw gevoel effect gehad op de korte termijn?
- Waarom denkt u dit?
- Hoe heeft u dit gemerkt?
- Heeft de sessie systemisch werken met paarden voor uw gevoel effect gehad op de lange termijn?
- Waarom denkt u dit?
- Hoe heeft u dit gemerkt?
- Welke effecten heeft de sessie in het algemeen gehad?
- Hoe merkt u dit in uw dagelijks leven?

De hoofdvraag van dit onderzoek is: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees? Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat de geluksbeleving bestaat uit de factoren: welvaart, subjectieve gezondheid, sociale relaties, autonomie, self-efficacy en actief zijn (Peters Weem, 2011). In het literatuuronderzoek wordt gesuggereerd dat als men deze factoren kan beïnvloeden met systemisch werken met paarden, men wellicht de geluksbeleving van coachees kan beïnvloeden. Daarom is iedere factor uitgelegd en is de vraag gesteld:

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

Als toevoeging hierop is de volgende vraag ook gesteld, omdat het zo zou kunnen zijn dat er andere factoren beïnvloed worden door systemisch werken met paarden:

- Zijn er eventueel andere factoren die beïnvloed zijn door systemisch werken met paarden?

Uit een onderzoek van Ruut Veenhoven (2006), blijkt dat men geluk het beste meetbaar kan maken door een vraag hierover te stellen. Vandaar de vraag in dit interview:

- Als u op een schaal van 1-10 aan moet geven hoe gelukkig u bent, 1 is zeer ongelukkig en 10 is zeer gelukkig, welk cijfer zou dan uw mate van geluk het beste aangeven?

Dit is geen absolute vergelijking maar een relatieve. Niet voor iedereen betekent een zes hetzelfde.

De volgende vragen zijn hieraan toegevoegd om dit cijfer te begrijpen:

- Wat houdt dit cijfer precies in?
- Wat zorgt ervoor dat u een [cijfer] geeft?
- Wat zou ervoor kunnen zorgen dat u een punt hoger zou geven?

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat de mate van geluk een positieve invloed op de gezondheid heeft (Veenhoven, 2006). Een eerste bevestiging hiervoor is gevonden in het literatuuronderzoek. Uit onderzoek blijkt namelijk dat er vier maanden na een systemische opstelling niet alleen verbetering is opgetreden in de psychische gezondheid, maar ook in de eigenwaarde, het zelfvertrouwen en zelfs de lichamelijke gezondheid van respondenten (Hunger et al., 2014). Daarom is de eerste deelvraag in dit veldonderzoek gesteld: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coaches? Voor dit onderzoek was het wellicht beter geweest als de respondenten een medisch onderzoek hadden kunnen ondergaan, zowel voor als na de sessie. Op deze manier had een vergelijking plaats kunnen vinden tussen de resultaten en had men hier een uitspraak over kunnen doen. Doordat dit onderzoek in een bepaald tijdsbestek klaar moet zijn en doordat hier geen budget voor is, is dit niet mogelijk. Om deze vraag toch te kunnen beantwoorden, zijn vragen over de gezondheid gesteld. Dit is op dezelfde manier gebeurd als bij de geluksbeleving, omdat het beïnvloeden van de gezondheid een gevolg zou zijn van het beïnvloeden van de factoren van geluk. Omdat de antwoorden op deze vragen de ervaring van de respondent bevatten, is gekozen voor de term subjectieve gezondheid, ofwel de ervaren gezondheid. Echter gezondheid is niet voor iedereen hetzelfde. Daarom is eerst gevraagd of men dit fenomeen kan beschrijven. De volgende vragen zijn gesteld om de eerste deelvraag van dit veldonderzoek te kunnen beantwoorden:

- Hoe zou u uw gezondheid beschrijven?
- Als u op een schaal van 1-10 aan moet geven hoe gezond u bent, 1 is heel ongezond en 10 is zeer gezond, welk cijfer zou dan uw gezondheid op dit moment het beste aangeven?
- Hoe komt u aan dit cijfer?
- Wat zou ervoor kunnen zorgen dat dit cijfer met een punt omhoog gaat?
- Heeft u het idee dat uw gezondheid is veranderd na de systemische opstelling met paarden?

Analyse

De interviews zijn opgenomen met audioapparatuur. Zeven interviews zijn getranscribeerd om de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek te waarborgen. Doordat dit onderzoek binnen een bepaald tijdsbestek klaar moest zijn, zijn drie interviews samengevat. Hiervoor zijn echter zo veel mogelijk de letterlijke woorden van de respondent overgenomen. De samenvattingen en transcripties zijn gemaakt aan de hand van de audio opnamen. De transcripten en samenvattingen van de interviews zijn vanwege anonimiteit en vertrouwelijkheid niet in de bijlage van deze rapportage

opgenomen. Alleen de eerste en tweede lezer - die dit onderzoek zullen beoordelen - zullen de transcripties, samenvattingen en audio opnames ontvangen op een cd-rom.

De transcripties en interviews zijn in eerste instantie open gecodeerd. Er zijn codes in de kantlijn van de transcripten en samenvattingen genoteerd. Daar uit is een codeboom of taxonomie ontstaan. Deze is terug te vinden in bijlage 6 van deze onderzoek rapportage.

Vervolgens is axiaal gecodeerd. De codes zijn bestudeerd op relevantie die bepaald is aan de hand van de onderzoeksvragen. Aan de hand hiervan is er voor gekozen om sommige codes te verwijderen of samen te voegen. De taxonomie is daarbij steeds aangepast. Vervolgens is een analysetabel gemaakt waarin de codes en familienamen genoteerd zijn. In dit schema is steeds aangekruist welke code bij welk interview is terug te vinden. In de laatste kolom is een totaalcijfer te vinden dat aangeeft hoe vaak de code in alle interviews is teruggekomen. Deze tabel is gemaakt, omdat dit een goed overzicht geeft over de codes. Er kunnen aan de hand van deze tabel makkelijker verbanden worden gelegd en codes die niet nuttig blijken te zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen kunnen alsnog geschrapt worden. Bij dit proces is ook de taxonomie aangepast. De taxonomie na het axiaal coderen is terug te vinden in bijlage 7 van dit rapport. De analysetabel is terug te vinden in bijlage 8 van dit rapport.

Als laatste is er selectief gecodeerd. Door het bestuderen van de analysetabel en door het maken van een mindmap omtrent de deelvragen en de hoofdvraag van dit veldonderzoek zijn verbanden gelegd. De codes die daadwerkelijk gebruikt zijn voor het schrijven van de resultaten zijn gemarkeerd in de analysetabel. De mindmap waarin verbanden worden gelegd is terug te vinden in bijlage 9 van dit rapport.

Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van dit onderzoek per deelvraag worden beschreven. De resultaten zijn afkomstig uit de interviews die afgenomen zijn bij de respondenten.

Deelvraag 1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coaches?

Voor negen van de tien respondenten betekent gezondheid het lichamelijk functioneren, het geestelijk functioneren of beide. Het lichamelijk functioneren wordt met name beschreven als dat het lichaam functioneert zoals het zou moeten functioneren; dat er geen lichamelijke klachten of beperkingen zijn. Met het geestelijke functioneren wordt bedoeld dat men een opgeruimde geest heeft en dat men rust heeft. Het holistische aspect wordt door de respondenten beschreven als balans tussen lichaam en geest. Opvallend is dat de twee respondenten die de hoogste cijfers gaven aan hun gezondheid en zich dus het meest gezond voelde, zeggen dat voeding een rol speelt in de gezondheid. Hieruit kan geconcludeerd worden dat voeding een rol speelt in het verhogen van de subjectieve gezondheid. Er zijn echter geen resultaten die onderschrijven dat systemisch werken met paarden invloed heeft op voeding.

Uit de analysetabel is gebleken dat negen van de tien respondenten denken dat sessies systemisch werken met paarden invloed heeft gehad op hun gezondheid. Dit komt volgens twee van deze negen respondenten omdat zij meer ontspannen zijn na de sessie en drie van de negen respondenten geven aan dat er een last is weggevallen door de sessie. Drie van de negen respondenten hebben minder klachten door systemisch werken met paarden. Twee van de negen respondenten zijn zich bewuster geworden van hun gevoel. Dit heeft volgens hen invloed op hun gezondheid gehad. Bij een respondent is dit gekomen doordat hij zich bewuster is geworden van wat hij aan het doen was. De respondent zegt dat hij iemand was die maar door bleef gaan met werken terwijl hij allerlei klachten ervoer. Deze persoon beschrijft klachten als spanningspijn in gewrichten, vermoeidheid, spontane bloedneuzen, benauwdheid, hoofdpijn en maag- en darmklachten te hebben gehad. Doktoren konden geen oorzaak vinden. Tijdens een systemische opstelling met paarden, heeft de respondent het inzicht gekregen dat zijn werk niet goed voor hem was. Hij werd te gestresst van deze baan en wilde diep van binnen wat anders. Toen hij deze inzichten is gaan toepassen waren de klachten acuut verdwenen. Hij zegt hierover: *“Het was niet te geloven. Mensen in mijn omgeving zeiden: dit kan niet. Maar het was echt zo.”* Meerdere respondenten hebben aangegeven dat zij anders zijn gaan handelen door de inzichten die zij gekregen hebben tijdens de sessie systemisch werken. Als zij deze inzichten toepasten verdwenen hun klachten en spanningen. Sommige respondenten hebben meerdere van de bovenstaande oorzaken voor invloed op hun gezondheid aangegeven.

Voor zes van de tien respondenten heeft systemisch werken met paarden daadwerkelijk verandering in hun gezondheid tot stand gebracht. Volgens twee van deze zes respondenten komt de verandering in hun gezondheid door minder stress. Zij hebben ook aangegeven dat de invloed van systemisch werken is dat zij meer ontspannen zijn. Zij hebben duidelijkheid gekregen over de situatie die zij tijdens de sessie opgesteld hebben. Hierdoor kregen de respondenten bijvoorbeeld begrip voor het

handelen van andere leden van het systeem. Zij geven aan dat de sessie systemisch werken met paarden invloed heeft gehad op hun emotionele of geestelijke welbevinden en dat dit weer invloed heeft op hun lichamelijke welbevinden. Volgens twee van de zes respondenten, die aangeven dat systemisch werken met paarden een verandering in hun gezondheid tot stand bracht, is de verandering tot stand gekomen doordat zij tijdens de opstelling iets hebben los kunnen laten, waardoor zij minder druk of stress ervaren en zich beter en gezonder voelen. Een respondent vertelt dat hij altijd veel verantwoordelijkheid droeg voor zijn moeder. Tijdens een sessie heeft hij deze last teruggegeven aan zijn moeder door tegen de representant - die voor zijn moeder er stond - te zeggen dat hij deze verantwoordelijkheid niet meer wilde dragen en hem teruggaf. Hierdoor had deze respondent het gevoel dat er daadwerkelijk een last van zijn schouders viel en de gespannen schouders en nek die hij had, verdwenen. De gespannenheid viel weg, de last viel weg en daardoor zat hij zowel geestelijk als lichamelijk beter in zijn vel. Twee van de zes respondenten, die aangeven dat systemisch werken met paarden een verandering in hun gezondheid tot stand bracht, hebben meer aandacht voor zichzelf. Tijdens de sessie zijn zij zich gaan beseffen dat zij meer aandacht aan zichzelf moesten besteden. Toen zij dit zijn gaan doen zijn ze zich beter gaan voelen. Veel respondenten geven aan dat systemisch werken met paarden direct invloed heeft op hun geestelijke gezondheid en indirect op hun lichamelijke gezondheid.

Met andere woorden; systemisch werken met paarden heeft een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees. Voor een kleine meerderheid, namelijk zes van de tien respondenten, geldt dat systemisch werken met paarden daadwerkelijk verandering heeft gebracht in de subjectieve gezondheid. De respondenten verwoorden het anders, maar hun verhalen komen overeen wat betreft het proces dat zij doorlopen. Ze vertellen allemaal dat zij zich tijdens de sessie systemisch werken met paarden bewust zijn geworden van hun eigen handelen, dat zij inzicht kregen in waarom andere leden van het systeem op een bepaalde manier handelden of dat zij inzicht kregen in zichzelf. Hierdoor zijn zij in hun dagelijks leven de inzichten of bewustwordingen gaan toepassen en iets gaan veranderen of zij hebben tijdens de sessie iets los kunnen laten. Dit heeft effect gehad op hun geestelijke gezondheid doordat zij andere gewoontes zijn gaan ontwikkelen of minder stress zijn gaan ervaren. Dit heeft weer een positief effect op de lichamelijke gezondheid.

Het is noodzakelijk om hier bij te vermelden dat systemisch werken met paarden, voor zover bekend, geen ziektes kan genezen. Om hier verdere uitspraak over te doen is vervolgonderzoek nodig. Klachten kunnen, zo is uit de resultaten gebleken, beïnvloed worden met systemisch werken met paarden. Twee van de respondenten die meewerken aan dit onderzoek zeggen dat zij daadwerkelijke gezondheidsproblemen hebben. Deze gezondheidsproblemen kunnen niet worden opgelost door systemisch werken met paarden. Zij hebben beide aangegeven dat systemisch werken met paarden invloed kan hebben op de manier hoe met een gezondheidsprobleem om te gaan, maar dat dit geen methode is om ziektes of andere gezondheidsproblemen te verhelpen. Systemisch werken met paarden heeft dus in zoverre invloed op de gezondheid van coachees, dat het stressgerelateerde of andere klachten kan verhelpen. De methode kan ook invloed hebben in de manier van omgaan met klachten of ziektes.

Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?

In het interview is gevraagd naar de mate waarin men denkt zelf de oorzaak te zijn van een gevolg en de mate waarin mensen denken dat zij zelf hun doel kunnen bereiken. Deze factoren worden ook wel self-efficacy genoemd en hebben een sterk verband met autonomie en eigenwaarde. Er is gevraagd in hoeverre men denkt dat systemisch werken met paarden invloed heeft op self-efficacy. Tien van de tien respondenten denken dat systemisch werken met paarden invloed heeft gehad op de wijze waarop zij denken dat ze zelf dingen kunnen veroorzaken. In de antwoorden die respondenten op deze vraag hebben gegeven is een tweedeling te vinden. Er is een groep respondenten die zegt dat zij na de opstelling meer het idee heeft dat zij de oorzaak van een gevolg kan zijn. Respondenten zeggen dat zij door de opstellingen meer in staat zijn om eigen beslissingen te nemen, duidelijker kunnen zijn en dat zij hun emoties beter kennen en kunnen beheersen. Dit komt doordat zij in de opstelling meer duidelijkheid en bewustzijn hebben gekregen over hoe de systeemdynamiek ontstaan is en waarom op een bepaalde manier wordt gehandeld of gereageerd. De respondenten benoemen dezelfde redenen voor het gevoel dat zij hebben onafhankelijker of autonomer te zijn. Er is ook een groep respondenten die zegt dat zij na de opstelling het idee heeft dat niet alleen zij, maar ook anderen iets kunnen veroorzaken. Deze respondenten benoemen dat zij eerst altijd vanuit onzekerheid handelden en dachten dat zij alles veroorzaakten. Tijdens de sessie zijn zij zich dit gaan realiseren. Ze realiseerden zich ook dat ze niet de enige waren die iets veroorzaakten, maar dat andere onderdelen van het systeem ook iets kunnen veroorzaken. Na de sessie zien zij in hun dagelijks leven dat anderen ook verantwoordelijkheden hebben. Zij leggen nu de verantwoording bij anderen neer en nemen zelf verantwoording voor dat deel wat bij hun rol hoort.

Acht van de tien respondenten denken dat systemisch werken met paarden invloed heeft gehad op de wijze waarop zij denken dat ze hun doelen kunnen bereiken. Respondenten zeggen beter beslissingen te kunnen nemen die gericht zijn op hun doelen en daardoor meer vertrouwen te hebben in het bereiken van die doelen. Een respondent benoemt dat hij los wilde komen van een andere persoon die onderdeel van zijn systeem was, omdat deze persoon hem bleef controleren. Dit voelde beklemmend voor de respondent. Tijdens de optelling heeft het paard hem in zijn schouder gebeten, waardoor hij zich realiseerde dat hij duidelijker zijn grenzen moest trekken. Hij heeft dit doorgezet in zijn dagelijks leven en heeft het idee dat het andere lid van het systeem, ondanks dat deze persoon de sessie niet heeft bijgewoond, hem meer durft los te laten. Twee respondenten benoemen dat ze wel doelen stellen, maar niet zeker weten of zij die ook zullen bereiken.

Met andere woorden; systemisch werken met paarden heeft volgens deze resultaten een positieve invloed op de eigenwaarde van coachees. Dit kan komen doordat de self-efficacy van coachees positief of negatief beïnvloed wordt. De respondenten geven in het interview aan dat autonomie, ofwel onafhankelijkheid, voor hen sterk samenhangt met deze factor. De respondenten benoemen dat systemisch werken met paarden voor hen ook een positieve invloed heeft gehad op de factor autonomie en dat zij zich dus onafhankelijker voelen, wat bijdraagt aan hun gevoel van eigenwaarde. Of dit een effect op de lange of alleen op de korte termijn is, is niet uit de resultaten op te maken.

Zoals eerder beschreven zijn ook andere effecten op de korte en de lange termijn onderzocht. Uit de analysetabel is gebleken dat alle tien de respondenten zich tijdens of na een sessie systemisch werken met paarden meer bewust zijn geworden. Acht van de tien respondenten zijn zich bewust geworden van hun gedrag. Meestal is dit gedrag dat zij eigenlijk liever niet zouden vertonen of gedrag dat er voor zorgt dat de problematiek, waarvoor de coachee de sessie is aangegaan, veroorzaakt of in stand houdt. Bewustwording van gedrag is de meest genoemde bewustwording. Zo zegt R5: *“Tijdens de sessie ben ik me al bewust geworden. Dat was vooral op het moment dat het paard in mijn schouder beet. Toen zei [naam coach] ook dat het paard geen duidelijker signaal kan geven. Dat signaal betekent dat ik grenzen moet durven stellen. Dat was iets waardoor ik me op dat moment heel erg bewust ben geworden, ben gaan beseffen.”*

Twee van de tien respondenten zijn zich bewust geworden van het systeem. Zo vertellen respondenten dat ze zich tijdens de sessie bewust zijn geworden van spanningen tussen familieleden en dat zij inzicht hebben gekregen waarom deze spanningen er zijn. Dit komt doordat er tijdens een opstelling visueel gemaakt wordt hoe het systeem in elkaar zit door het opstellen van representanten. Het paard geeft hierin volgens de respondenten de spanningen aan. Zo vertelt een van de respondenten dat hij zich zo bewust is geworden hoe een ander het systeem ziet. In de sessie stond een representant voor zijn partner. Doordat deze representant uitsprak hoe hij de situatie zag als partner, werd de respondent zich bewust van hoe het voor zijn partner moest zijn. Dat beeld heeft hij nog altijd bij zich.

Uit de analysetabel is gebleken dat acht van de tien respondenten inzicht hebben gekregen tijdens of na de sessie. Zij kregen inzicht in zichzelf op verschillende vlakken. Vijf van de acht respondenten kregen inzicht in hun gedrag. Zo vertelt een respondent dat hij zich in een sessie bewust werd dat hij zich vaak klein maakt omdat hij dat in de sessie letterlijk deed. Hij is zich bewust geworden van hoe de situatie verandert als hij zich groot maakt en hoe anders dit voor hem voelt. Het inzicht was voor hem dat hij in zijn dagelijks leven ontdekte dat als hij een lastige situatie tegenkomt, hij zich ook klein maakte. Hij ging de situaties waarin hij dit gedrag vertoont herkennen. Opvallend is dat één van de tien respondenten géén inzichten tijdens of na de sessie kreeg. Deze persoon had wel bewustwordingen tijdens de sessie. Hij had grote verwachtingen. Hierdoor is hij wat teleurgesteld. Hij had op meer en grotere inzichten gehoopt.

Zes van de tien respondenten zeggen dat een ander effect op de korte termijn is dat zij geraakt worden door de sessie systemisch werken met paarden. De respondenten vertellen dat de opstelling een ervaring is. Zij voelen zich onder andere geraakt omdat zij tijdens deze ervaring verschillende emoties voelen. De respondenten vertellen dat dit met name komt door het paard. Vijf van de tien respondenten benoemen dat een paard invloed heeft op het gevoel. Drie van de tien respondenten vinden een paard groot en benoemen dat hij daardoor indruk maakt. Zo werd een respondent door het paard in de veulenpositie gezet. Hij legt uit dat dit een positie van het paard is, waarbij het paard zijn hals om iemand heen legt zoals hij dat ook bij een veulen doet. Zo zegt R6: *“Dan staat er wel iets heel*

groots, warm en harig tegen je aan. Dat komt wel enorm binnen. Een mens kan een arm om je heen slaan en dat is een prettig gevoel, afhankelijk van wie het is (lach). Het gebeurt ook wel dat je in die systemen een omarming krijgt van een persoon. Maar als een paard dat doet, op het dier zijn manier dan, dan heeft dat echt een groter effect. Omdat een paard een groot dier is, vind ik ook dat het effect daardoor groter is." Het effect was dat de respondent hierdoor overweldigd was. Meerdere respondenten geven aan dat, omdat een paard geen woorden verstaat, zij het idee hebben dat de reactie van het paard puur is. Een mens kan een arm om je heen slaan omdat hij denkt dat je dit prettig vindt, bijvoorbeeld omdat je net hebt gezegd dat je verdrietig bent. Een mens kun je beïnvloeden met woorden. Een paard verstaat de woorden niet en doet dit dus uit eigen beweging, als reactie op hoe jij je gedraagt en voelt. Een respondent heeft ook ervaringen met coaching met honden. Hij vertelt dat er eigenlijk maar één verschil is; een hond is een dier wat jaagt en een paard is een prooidier. Hierdoor heeft hij het idee dat een paard een gedetailleerdere waarneming heeft van een mens. Hoewel hij de coaching met een hond ook erg bijzonder vond, vind hij het coachen met een paard nog specialer omdat een paard zo groot is. Hierdoor ontstaat nog meer ontzag voor het dier.

Uit de analysetabel blijkt dat tien van de tien respondenten vinden dat een paard dingen fysiek zichtbaar maakt. Vijf van de tien respondenten benoemen dat een paard geen woorden gebruikt en vier van de tien respondenten benoemen dat een paard objectief is. Vijf van de tien respondenten benoemen dat een paard er voor zorgt dat de sessie sneller tot de kern komt, omdat hij dingen eerder waarneemt dan mensen. Zij benoemen dat tijdens de sessie de essentie geraakt wordt. Zij bedoelen daarmee dat de sessie over datgene gaat waar het op dat moment voor hen om draait, ook al waren zij zichzelf daar nog niet bewust van. Zo zegt R2: *"Ik heb nu een paar maanden systemisch werken met paarden gedaan. Ik zie nu al verschil in het effect met de meerwaarde van paarden. Je kunt veel sneller naar de basis waar het op dat moment om draait. Een paard laat dat veel sneller aan het licht komen dan in een opstelling. Ik zeg niet dat de ene manier beter is dan de andere, maar het effect dat ik er uit haal door de snelheid waarop een paard iets laat zien, vind ik verbluffend."*

Het effect op de lange termijn is het toepassen van de inzichten en bewustwordingen. Negen van de tien respondenten kunnen deze bewustwordingen en inzichten toepassen in hun leven. Doordat zij zich er nu bewust van zijn, herkennen zij de situaties in hun dagelijks leven. Ze kunnen er op dat moment voor kiezen om anders te handelen. Zeven van de tien respondenten ervaart dit dan ook als een effect op de lange termijn. Drie van de tien respondenten ervaren op de lange termijn rust. Zo vertelt een van hen dat zijn opstelling over overleden personen ging. Hij had nog onuitgesproken zaken met deze personen, maar omdat zij overleden zijn, kon hij deze zaken niet meer oplossen. Doordat hij in de opstelling iemand anders voor deze persoon kon neerzetten, kon hij toch uitspreken wat hij wilde. Hij zegt dat hij hierdoor het gevoel had dat hij deze zaken los kon laten en later een rustiger gevoel kreeg.

Met andere woorden; het effect van systemisch werken met paarden op de korte termijn is dat men geraakt wordt en dat er bewustwording en inzicht in zichzelf ontstaat. Het effect op de lange termijn is dat deze bewustwordingen en inzichten toegepast kunnen worden in het dagelijks leven van de

coachees. Het kan zijn dat de inzichten en bewustwordingen bijdragen aan de eigenwaarde van de coachees, maar het kan ook zijn dat deze in eerste instantie afbreuk doen aan de eigenwaarde. Bijvoorbeeld als coachees een inzicht krijgen dat zij in eerste instantie niet prettig vinden. De respondenten benoemen dat dit later vaak weer herstelt.

Conclusie

In dit hoofdstuk zullen de conclusies van dit onderzoek per deelvraag worden beschreven. Als laatste worden de conclusies van de hoofdvraag beschreven.

Deelvraag 1. In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?

Het antwoord op deze vraag is dat systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de subjectieve gezondheid van coachees. Voor een kleine meerderheid geldt, dat systemisch werken met paarden daadwerkelijk verandering kan brengen in de subjectieve gezondheid. In het literatuuronderzoek werden hier al aanwijzingen voor gevonden. Uit eerder onderzoek blijkt namelijk dat twee weken en vier maanden na een sessie systemisch werken verbetering is opgetreden in het psychisch functioneren van respondenten (Hunger et al., 2014). Uit een ander onderzoek blijkt dat er vier maanden na een systemische opstelling niet alleen verbetering is opgetreden in de psychische gezondheid, maar ook in de eigenwaarde, het zelfvertrouwen en zelfs de lichamelijke gezondheid van respondenten (Hunger et al., 2014). Systemisch werken met paarden heeft invloed op stressgerelateerde of andere klachten. De manier hoe met een klacht of ziekte om te gaan kan ook beïnvloed worden. De grens ligt, zoals eerder beschreven, bij het verhelpen van gezondheidsproblemen.

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat de subjectieve gezondheid een onderdeel van geluk is (Peters Weem, 2011). En dat geluk gezondheid beïnvloedt (Veenhoven, 2006). Hoe gelukkiger men is, hoe gezonder men zich voelt en hoe gezonder men is, hoe gelukkiger men zich voelt. In het literatuuronderzoek wordt gesuggereerd dat als men geluk zou kunnen beïnvloeden met systemisch werken met paarden, men ook de gezondheid kan beïnvloeden met systemisch werken met paarden. Uit de resultaten blijkt dat de gezondheid in ieder geval positief beïnvloed wordt door systemisch werken met paarden. Of dit komt doordat systemisch werken met paarden de geluksbeleving beïnvloedt, of dat systemisch werken met paarden direct invloed heeft op de gezondheid, is niet met zekerheid te benoemen.

De positieve invloed van systemisch werken met paarden op de subjectieve gezondheid is een belangrijk punt voor de verbetering van het werkveld. Nu men weet dat deze invloed aanwezig is, kunnen coaches de coachees verklaren waarom coachees zich beter gaan voelen en hen beter begeleiden in dit proces.

Deelvraag 2. Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?

Uit de resultaten van het veldonderzoek blijkt dat systemisch werken met paarden invloed heeft op self-efficacy. Deze invloed kan twee kanten op werken.

Er is een groep respondenten die zegt dat zij na de opstelling meer het idee heeft dat zij de oorzaak van een gevolg kan zijn. Er is ook een groep respondenten die zegt dat zij na de opstelling het idee heeft dat niet alleen zij, maar ook anderen iets kunnen veroorzaken en dat zij dus zelf niet overal voor verantwoordelijk is. Men kan beter beslissingen nemen en men denkt doelen te kunnen bereiken. Uit

het literatuuronderzoek blijkt dat er een sterk verband is tussen geluk, eigenwaarde en self-efficacy (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Uit een onderzoek naar systemisch werken bleek al dat er vier maanden na een systemische opstelling verbetering is opgetreden in de eigenwaarde en de zelfacceptatie van respondenten (Hunger et al., 2014). Uit een ander onderzoek blijkt dat therapeutisch paardrijden het zelfvertrouwen, de sociale competenties en de kwaliteit van leven kan verbeteren (Berget et. al., 2011). Hierdoor was de hypothese gesteld dat niet alleen systemisch werken, maar ook systemisch werken met paarden een positief effect zou hebben op de eigenwaarde van coachees. Uit de resultaten van het veldonderzoek blijkt dat deze hypothese bevestigd kan worden. Systemisch werken met paarden blijkt een positief effect te hebben op de eigenwaarde van coachees.

Andere effecten van systemisch werken met paarden zijn dat men geraakt wordt en dat er bewustwording van het gedrag van de coachees ontstaat. Meestal ontstaat hierna bij coachees inzicht in zichzelf op verschillende vlakken. Het effect op de lange termijn is dat deze bewustwordingen en inzichten toegepast kunnen worden in nieuw of ander gedrag in het dagelijks leven van de coachees. Uit het literatuuronderzoek blijkt dat een coachee door een sessie systemisch werken zonder paarden inzicht krijgt in hoe het systeem in elkaar zit, hoe de dynamiek in dat systeem tot stand is gekomen en welke rol hij zelf speelt in het behouden of veranderen van de dynamiek. De coachee krijgt inzicht in zichzelf, zijn patronen en innerlijke processen. Deze inzichten en bewustwordingen kunnen een positieve, maar ook een negatieve invloed hebben op de eigenwaarde van coachees. Als men zich bewust wordt van ongewenst gedrag, kan het zo zijn dat de eigenwaarde negatief beïnvloed wordt. Zoals eerder beschreven gaan deze innerlijke processen over gevoelens en gedachten en beïnvloeden zij het gedrag (Schoor, 2009). Dit zijn nagenoeg dezelfde resultaten als de resultaten die beschreven zijn voor systemisch werken met paarden. Het is dus mogelijk dat de benoemde effecten van systemisch werken met paarden, alleen door het systemisch werken komen en niet zozeer door de paarden. Dit is niet met zekerheid te zeggen.

Hierop volgt de vraag wat het effect van het paard in systemisch werken met paarden is. In het literatuuronderzoek is beschreven waarom men kiest voor een paard bij systemisch werken met. In de interviews is gevraagd naar de rol en het effect van het paard. Deze belevingen onderschrijven de eerdergenoemde literatuur. Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat men voor een paard kiest bij systemisch werken vanwege een aantal eigenschappen. Een paard is gespecialiseerd in sociale contacten, leeft systemisch en heeft een scherper waarnemingsvermogen dan een mens, waardoor men in een sessie sneller tot de kern komt omdat het paard meteen reageert (Knaapen, 2012). Paarden begrijpen en gebruiken geen woorden, waardoor zij objectief zijn (Ecken, 2012). Een paard heeft, ook al zou hij geen invloed hebben op de eerder genoemde effecten van systemisch werken met paarden, wel degelijk effect op de coachees. Deze invloeden zijn er doordat een paard iets fysiek zichtbaar maakt, hij geen woorden gebruikt en hij objectiever is volgens de respondenten. Een paard zorgt ervoor dat de sessie sneller tot de kern komt en daarnaast heeft hij invloed op gevoel volgens de

respondenten. Een paard is groot en maakt daardoor indruk. Volgens de respondenten maken deze eigenschappen dat de invloed van de sessie vergroot wordt.

De eigenwaarde wordt beïnvloed door self-efficacy (Lyubomirsky, 2006). Uit dit onderzoek blijkt dat systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de self-efficacy van de coachees en dus op de eigenwaarde. Doordat eigenwaarde een grote invloed heeft op geluk, wordt ook geluk beïnvloed door systemisch werken met paarden (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Eigenwaarde lijkt een mogelijk eenzijdig verband te hebben met subjectieve gezondheid. Het is mogelijk dat mensen die zich gezond voelen een groter gevoel van eigenwaarde hebben als mensen die zich niet gezond voelen. Dit is echter een speculatie en is niet te bewijzen met de resultaten die uit dit onderzoek voortgevloeid zijn.

Doordat duidelijk is geworden wat het effect van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van de coachees is, hebben coaches meer inzicht in de coachees verkregen. Hierdoor zullen zij hen beter kunnen begeleiden, zowel tijdens als na de sessie.

Hoofdvraag: In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

Er kan geconcludeerd worden dat systemisch werken met paarden invloed heeft op de geluksbeleving van coachees. In het interview is gevraagd of systemisch werken met paarden voor de respondent invloed heeft gehad op deze factoren. De factor welvaart is volgens vier van de tien respondenten beïnvloed door systemisch werken met paarden. Dit is volgens hen een indirecte invloed. Dit betekent bijvoorbeeld dat systemisch werken met paarden invloed heeft op het maken van een beslissing omtrent werk, waardoor welvaart beïnvloed wordt. Echter blijkt dat de meerderheid, zes van de tien respondenten, aangeeft dat systemisch werken met paarden geen invloed heeft op de factor welvaart.

De andere factoren die van invloed zijn op geluksbeleving blijken volgens de respondenten allemaal wel beïnvloed te worden door systemisch werken met paarden. Negen van de tien respondenten hebben, zoals eerder beschreven, invloed ervaren op hun subjectieve gezondheid. Tien van de tien respondenten hebben invloed ervaren op de factor sociale relaties. Alle respondenten hebben invloed ervaren op hun autonomie. Tien van de tien respondenten hebben invloed ervaren op dat men denkt zelf iets te kunnen veroorzaken. Acht van de tien respondenten ervaren invloed op dat iemand denkt zelf zijn doel te kunnen bereiken. Dit aspect heeft volgens onderzoek een sterk verband met geluk (Lyubomirsky, 2006). Negen van de tien respondenten hebben invloed ervaren op de factor actief zijn, in de breedste zin van het woord. Dit kan bijvoorbeeld lichamelijke of geestelijke activiteit zijn.

Op vijf van de zes factoren, die geluk beïnvloeden, hebben de respondenten invloed ervaren door systemisch werken met paarden. Er kan dus geconcludeerd worden dat systemisch werken met paarden invloed heeft op de geluksbeleving van coachees. Deze invloed is positief, want als de factoren stijgen, stijgt de geluksbeleving ook. Bijvoorbeeld als iemand meer gezondheid ervaart, draagt dit bij aan een gelukkiger gevoel. Zoals eerder beschreven is self-efficacy één van de factoren

van geluk (Peters Weem, 2011). Self-efficacy heeft te maken met het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2006). Eigenwaarde blijkt een grote invloed te hebben op geluk (Baumeister et. al., 2003; Lyubomirsky, 2006). Aangezien uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de eigenwaarde van coachees, heeft systemisch werken met paarden ook via eigenwaarde invloed op de geluksbeleving van coachees.

Doordat duidelijk is geworden in hoeverre systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de geluksbeleving van de coachees, wordt met dit onderzoek bijgedragen aan de verbetering van het werkveld. Zoals ook bij de deelvragen is geconcludeerd, krijgen coaches door dit onderzoek meer inzicht in de processen die de coachees doormaken met systemisch werken met paarden. Als men beter weet wat er gebeurt tijdens deze processen, zullen coaches de coachees beter kunnen begeleiden tijdens en na de sessies. Zoals eerder beschreven geeft de opdrachtgever van dit onderzoek een opleiding in systemisch werken met paarden. De bevindingen van dit onderzoek zullen gebruikt worden voor opleidingsdoeleinden. Hierdoor zullen coaches die opgeleid worden in systemisch werken met paarden geïnformeerd worden over deze bevindingen en kunnen zij deze integreren in hun leerproces. Op deze manier krijgen nieuwe coaches in dit werkveld inzicht in de processen die de coachees doormaken met systemisch werken met paarden. Zij zullen hierdoor de coachees beter kunnen begeleiden.

Discussie

In dit onderzoek zijn conclusies getrokken op basis van een veldonderzoek. In deze discussie wordt een kritische blik geworpen op dit onderzoek en worden aanbevelingen gedaan.

De eerste deelvraag - *In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de subjectieve gezondheid van coachees?* - is onderzocht door middel van interviews. Daarin is gevraagd of de respondenten denken dat systemisch werken met paarden hun gezondheid heeft beïnvloed en of hun gezondheid veranderd is na de sessie. Deze vraag had veel specifieker beantwoord kunnen worden als er een voor- en een nameting was gedaan. Idealiter had er een medisch onderzoek voor, kort na en een langere tijd na de sessie plaats moeten vinden. Dan had men een vergelijking kunnen maken en waren er hardere bewijzen geweest. In dit onderzoek waren hier niet de mogelijkheden voor. Daarnaast was er een gebrek aan tijd en budget. Dit is een aanbeveling voor vervolgonderzoek.

In de conclusie van de tweede deelvraag - *Wat is de mogelijke invloed van systemisch werken met paarden op de eigenwaarde van coachees?* - wordt vermeld dat de effecten die in dit veldonderzoek onderzocht zijn, eigenlijk dezelfde zijn als de effecten die in de literatuur zijn gevonden voor systemisch werken zonder paarden. Het is dus mogelijk dat de benoemde effecten van systemisch werken met paarden alleen door het systemisch werken komen en niet zozeer door de paarden. Dit is niet met zekerheid te zeggen, omdat hierover geen informatie is te vinden in de data van dit veldonderzoek. Het was beter geweest voor de onderzoeksresultaten als hier wel duidelijkheid over zou zijn. Het was echter niet zozeer de focus van dit onderzoek om te onderzoeken of de effecten door het systemisch werken op zich, door de paarden, of door het geheel van systemisch werken met paarden komt. Het is een aanbeveling om dit nader te onderzoeken. Dan zouden nog specifiekere uitspraken gedaan kunnen worden over het effect van systemisch werken met paarden.

Voor de hoofdvraag van dit onderzoek - *In hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?* - geldt hetzelfde. Idealiter had er een meting van de geluksbeleving voor, kort na en een langere tijd na de sessie plaats moeten vinden. Dan had men een vergelijking kunnen maken en waren er hardere bewijzen geweest. In dit onderzoek waren hier niet de mogelijkheden voor. Daarnaast was er een gebrek aan tijd en budget. Dit is een aanbeveling voor vervolgonderzoek.

Tijdens het analyseren van de onderzoeksgegevens werd duidelijk dat het beter zou zijn geweest als de onderzoeker de vraag had gesteld: *Heeft u het idee dat systemisch werken met paarden invloed heeft gehad op uw geluksbeleving?* Dit heeft de onderzoeker zich pas tijdens het analyseren van de gegevens gerealiseerd. Toen werd merkbaar dat een vergelijking met deze zelfde vraag voor gezondheid wenselijk was geweest. Waarschijnlijk waren dezelfde resultaten naar boven gekomen, maar door een vergelijking met de twee vragen had sneller en gemakkelijker een verband gelegd kunnen worden. Daarnaast is het stellen van vragen op verschillende manieren en op verschillende tijdstippen van een interview goed voor het voorkomen van sociaal wenselijke antwoorden en een check op de consistentie van de antwoorden.

Voor dit onderzoek is gebruikgemaakt van interviews. Het is een bekend gegeven dat bij het houden van interviews er meer kans bestaat op sociaal wenselijke antwoorden, omdat men een gesprek voert. De respondent kan onbewust de goede antwoorden willen geven of zichzelf in een positief daglicht willen stellen bijvoorbeeld. In dit onderzoek is bewust gekozen voor het afnemen van interviews. Hierbij is zoveel mogelijk rekening gehouden met sociale wenselijkheid. Zo zijn onderwerpen waar sociaal wenselijke antwoorden op verwacht werden, zoals het effect van de coach, twee keer op een andere manier bevraagd en zijn de vragen zo objectief mogelijk beschreven. Doordat een interviewer deze vragen mondeling stelt aan de coachee, kan het toch gebeuren dat vragen suggestief worden.

De volgende kanttekening wordt geplaatst bij de manier waarop dit onderzoek is uitgevoerd. Dit onderzoek is kwalitatief door middel van interviews uitgevoerd. Maar als men naar de vraagstelling van dit interview kijkt, zou dit onderzoek eigenlijk kwantitatief uitgevoerd moeten worden. De onderzoeker heeft er bewust voor gekozen om dit onderzoek, ondanks de vraagstelling, kwalitatief uit te voeren. Dit is vanwege de hoeveelheid respondenten die beschikbaar waren, maar ook omdat zowel de onderzoeker als de opdrachtgever graag gedetailleerde informatie van de respondenten wilde. De onderwerpen die onderzocht zijn zoals de geluksbeleving, de eigenwaarde en de subjectieve gezondheid, zijn zoals eerder beschreven percepties en geen harde werkelijkheid. Het zou zeer nuttig zijn voor het werkveld als deze harde werkelijkheid wel onderzocht wordt. Dit is een aanbeveling voor vervolgonderzoek. In dit vervolgonderzoek zou dezelfde vraagstelling gebruikt kunnen worden. Er zal een vragenlijst opgesteld kunnen worden die de onderzoeker voor, kort na en een langere tijd na de sessie systemisch werken met paarden afneemt bij een zeer grote groep respondenten. Op deze manier zullen kwantitatieve gegevens vergaard worden en kunnen uitspraken over feiten gedaan worden. Het beste resultaat zou bereikt worden als de eerdergenoemde aanbevelingen voor vervolgonderzoek meegenomen worden in een nieuw, kwantitatief onderzoek.

De respondenten hebben allemaal in meer of mindere mate contact gehad met de opdrachtgever, die in de sessie waarschijnlijk hun coach is geweest. Sommige respondenten hebben zelfs een opleiding bij de coach gevolgd. Dit verhoogt de kans op sociaal wenselijke antwoorden. De interviewer, in dit geval de onderzoeker, was voor sommige respondenten een onbekende. Echter, de onderzoeker heeft ter voorbereiding op het onderzoek aan een aantal sessies systemisch werken meegedaan. Enkele respondenten zijn ook bij deze sessies aanwezig geweest en hebben de onderzoeker dus eerder ontmoet. Dit draagt ook bij aan een verhoogde kans op sociaal wenselijke antwoorden.

Een kanttekening die ook al in het literatuuronderzoek geplaatst is, heeft betrekking op de interpretatie van het gedrag van het paard. Doordat de coach een opleiding heeft gevolgd om het gedrag van het paard te analyseren, gaat men ervan uit dat deze interpretatie klopt. Het gedrag van het paard in de sessie kan echter op toeval berusten. Laat het paard daadwerkelijk gedrag zien als reactie op de coachee en het systeem of vertoont het paard toevallig dit gedrag? Een paard is altijd systemisch aan het werk omdat het in systemen leeft. Er mag volgens de literatuur aangenomen worden dat een

paard reageert op het systeem. Echter is er altijd een kans op toevalligheden. Dit kan voorkomen worden door gebruik te maken van een controlegroep, maar dat was bij dit onderzoek niet mogelijk.

Dan is het de vraag of de coach tijdens de sessie systemisch werken met paarden op een juiste manier zijn werk doet. Iedere coach is anders en dit heeft hoe dan ook invloed op het resultaat. Verder blijkt het beroep paardencoach een vrij beroep te zijn. Dit houdt in dat iedereen zich paardencoach kan noemen. Het maakt niet uit welke vooropleiding genoten is. Uit onderzoek blijkt dat veel paardencoaches eenzijdig of niet voldoende opgeleid zijn. Daarnaast blijken veel paardencoaches zelfstandig te zijn en weinig samenwerking aan te gaan met anderen. Het grote nadeel hiervan is dat er geen kwaliteitsgarantie is. Volgens Geerling (2011) is deze samenwerking nodig om kwaliteit te kunnen bieden (Geerling, 2011).

Volgens Cohen (2008) noemen coaches - ook diegene die medische of therapeutische licenties behaald hebben - systemisch werken een vorm van therapie of behandeling, hoewel deze methodiek in strijd is met de onderstaande voorschriften van ondersteunende psychotherapie. Ze leiden een groep in een emotionele ervaring zonder ze te screenen of te onderzoeken op medische of psychische problemen (Cohen, 2008). Coaches zijn niet verplicht om controle of nazorg te bieden, hoewel therapeuten daar normaal gesproken wel verantwoordelijk voor zijn (Cohen, 2008). Hier loopt coaching dus over in therapie zonder dat de kwaliteitscriteria die daarvoor gelden worden overgenomen. Het is dus zeer belangrijk dat diegene die de leersituatie begeleid, in dit geval de coach, goed oplet hoe hij de opstelling faciliteert. Maar het is ook belangrijk dat de coach zorgdraagt voor de eerdergenoemde kritische punten als het voeren van een intakegesprek, het begeleiden van de groep en het bieden van nazorg. Kortom, de coach heeft een sleutelrol in het proces en zal zeer zorgvuldig moeten handelen. Ook het vertalen van datgene wat het paard laat zien is een punt wat de coach zeer zorgvuldig moet doen. Als de coach de reactie van het paard gaat invullen, is de objectiviteit die er in eerste instantie was volledig verdwenen. Het is de taak van de coach om alleen te benoemen wat het paard laat zien en de coachee dit zelf in zijn context te laten plaatsen. In het veldonderzoek moet er bevestigd worden wat de rol van de coach is geweest in de sessie en welk effect de coach op de coachee heeft gehad. Op deze manier kan er tot een bepaalde mate gecontroleerd worden of de coach juist zijn werk heeft gedaan.

Het is duidelijk dat niet iedere systemische paardencoach een even goede systemische paardencoach is. Het zou dan ook kunnen dat als dit onderzoek herhaald wordt en als er respondenten geïnterviewd worden die begeleid zijn door andere coaches, de uitkomsten van het onderzoek andere resultaten laten zien. Dit onderzoek is gedaan ter verbetering van het werkveld en om een verbetering te leveren aan de opleiding systemisch werken met paarden. Door deze kritische blik op paardencoaches, blijkt dat dit een nuttige en belangrijke ontwikkeling is voor het vakgebied, en uiteindelijk nog meer voor de coachees.

Literatuurlijst

Anestis, M. D., Anestis, J. C., Zawilinski, L. L., Hopkins, T. A. & Lilienfeld, S. O. (2014). Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: a systematic review of empirical investigations. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (12) 1115–1132.

Gedownload op 6 mei 2015, van http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=Equine-Related+Treatments+For+Mental+Disorders+Lack+Empirical+Support%3A+A+Systematic+Review+of+Empirical+Investigations&rft.jtitle=Journal+of+Clinical+Psychology&rft.au=Anestis%2C+Michael+D&rft.au=Anestis%2C+Joye+C&rft.au=Zawilinski%2C+Laci+L&rft.au=Hopkins%2C+Tiffany+A&rft.date=2014-12-01&rft.eissn=1097-4679&rft.volume=70&rft.issue=12&rft.spage=1115&rft.epage=1132&rft_id=info:doi/10.1002%2Fjclp.22113&rft.externalDBID=n%2Fa&rft.externalDocID=10_1002_jclp_22113&paramdict=nl-NL

Antonioli, C. & Riveley, M. A. (2005). Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *British Medical Journal*, 331, 1231–1234.

Gedownload op 10 juli 2015, van <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1289317/>

Barker, S.B. & Dawson, K., S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49 (6) 797-801.

Gedownload op 12 juli 2015, van <http://ps.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ps.49.6.797>

Bass M. M., Duchowny, C.A. & Llabre, M. M. (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 1261–1267.

Gedownload op 6 juli 2015, van <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-009-0734-3>

Baumeister, R.F. Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 1 (4), 1-44.

Gedownload op 16 juli 2015, van <http://psi.sagepub.com/content/4/1/1.short>

Berget B. , Ekeberg, Ø. , Pedersen, I., & Bjarne O. (2011). Animal-Assisted Therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27, 50–64.

Gedownload op 6 juli 2015, van

http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0164212X.2011.543641#.VaJVUvI_u6M

Bert Hellingerinstituut Nederland. (z.d.) *Familieopstellingen*.

Geraadpleegd op 21 maart 2015, van

http://www.hellingerinstituut.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=103&limitstart=0

Bizub, A. L., Joy, A., & Davidson, L. (2003). "It's like being in another world": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26, 377–384.

Gedownload op 10 juli 2015, van [http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-](http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=%22It's+like+being+in+another+world%22%3A+Demonstrating+the+benefits+of+therapeutic+horseback+riding+for+individuals+with+psychiatric+disability&rft.jtitle=Psychiatric+Rehabilitation+Journal&rft.date=2003-03-01&rft.pub=Boston+University%2C+Center+for+Psychiatric+Rehabilitation&rft.eissn=1559-3126&rft.volume=26&rft.issue=4&rft.spage=377&rft.epage=384&rft_id=info:doi/10.2975%2F26.2003.377.384&paramdict=nl-NL)

[8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=%22It's+like+being+in+another+world%22%3A+Demonstrating+the+benefits+of+therapeutic+horseback+riding+for+individuals+with+psychiatric+disability&rft.jtitle=Psychiatric+Rehabilitation+Journal&rft.date=2003-03-](http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=%22It's+like+being+in+another+world%22%3A+Demonstrating+the+benefits+of+therapeutic+horseback+riding+for+individuals+with+psychiatric+disability&rft.jtitle=Psychiatric+Rehabilitation+Journal&rft.date=2003-03-01&rft.pub=Boston+University%2C+Center+for+Psychiatric+Rehabilitation&rft.eissn=1559-3126&rft.volume=26&rft.issue=4&rft.spage=377&rft.epage=384&rft_id=info:doi/10.2975%2F26.2003.377.384&paramdict=nl-NL)

[01&rft.pub=Boston+University%2C+Center+for+Psychiatric+Rehabilitation&rft.eissn=1559-](http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=%22It's+like+being+in+another+world%22%3A+Demonstrating+the+benefits+of+therapeutic+horseback+riding+for+individuals+with+psychiatric+disability&rft.jtitle=Psychiatric+Rehabilitation+Journal&rft.date=2003-03-01&rft.pub=Boston+University%2C+Center+for+Psychiatric+Rehabilitation&rft.eissn=1559-3126&rft.volume=26&rft.issue=4&rft.spage=377&rft.epage=384&rft_id=info:doi/10.2975%2F26.2003.377.384&paramdict=nl-NL)

[3126&rft.volume=26&rft.issue=4&rft.spage=377&rft.epage=384&rft_id=info:doi/10.2975%2F26.2003.377.384&paramdict=nl-NL](http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=%22It's+like+being+in+another+world%22%3A+Demonstrating+the+benefits+of+therapeutic+horseback+riding+for+individuals+with+psychiatric+disability&rft.jtitle=Psychiatric+Rehabilitation+Journal&rft.date=2003-03-01&rft.pub=Boston+University%2C+Center+for+Psychiatric+Rehabilitation&rft.eissn=1559-3126&rft.volume=26&rft.issue=4&rft.spage=377&rft.epage=384&rft_id=info:doi/10.2975%2F26.2003.377.384&paramdict=nl-NL)

Cohen, D.B. (2006) "Family Constellations": An innovative systemic Phenomenological group process from Germany. *The family Journal: counseling and therapy for couples and families*, 14 (3) 226-233.

Gedownload op 31 april 2015, van <http://tfj.sagepub.com/content/14/3/226.short>

Cohen, D.B. (2008). *Systemic family constellations and their use with prisoners serving long-term sentences for murder or rape* (proefschrift). San Francisco, California: Saybrook Graduate School and Research Center.

Gedownload op 20 mei 2015, van

http://www.researchgate.net/profile/Dan_Booth_Cohen/publication/36711286_Systemic_Family_Constellations_and_their_use_with_prisoners_serving_long-term_sentences_for_murder_or_rape/links/02bfe513a0a21d470d000000.pdf

Dijkstra, A. (2010). *Effectenonderzoek naar equithapie bij jongeren in een residentiële hulpverlening* (Masterthesis). Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.

Ecken, T.S. (2012) *An investigation of the adolescents' experience of EAT, a qualitative approach*. London: Middlesex University.

Franke, U. (2005). *Als ik mijn ogen sluit, kan ik je zien* (1^e druk). Groningen: Uitgeverij Het Noorderlicht.

Fick, K. M. (1993). The influence of an animal on social interactions of nursing home residents in a group setting. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 529–534.

Gedownload op 9 juli 2015, van <http://ajot.aota.org/Article.aspx?articleid=1873013>

Fine, A. (2006). *Handbook on Animal-assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice*. San Diego: Academic press.

Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95 (4), 307–312. Gedownload op 9 juli 2015, van <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422527/pdf/pubhealthrep00128-0003.pdf>

Geerling, A. (2011). *'Het paard als partner' Een exploratief onderzoek. Een inventarisatie van paardondersteunde interventies in therapie, coaching en training*. Stichting AAIZOO. Gedownload op 5 februari 2015, van <http://edepot.wur.nl/170240>

Greene, L., Burke, G. (2007). *Beyond self-actualization* (paper). Texas State University, Texas. Gedownload op 13 maart 2015, van <https://digital.library.txstate.edu/bitstream/handle/10877/4089/fulltext.pdf>

Haan, E. de., Burger, Y. (2011). *Coachen met collega's: praktijkboek individuele consultatie* (4^e druk). Assen: van Gorcum.

Hofman, L. (2013). *Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk* (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen. Gedownload op 2 februari 2015, van [http://www.zorgpks.nl/assets/images/pdf/Masterthesis%20Therapie%20met%20hulp%20van%20paarden%20-%20ZorgPK's%20\(Lisan%20Hofman\).pdf](http://www.zorgpks.nl/assets/images/pdf/Masterthesis%20Therapie%20met%20hulp%20van%20paarden%20-%20ZorgPK's%20(Lisan%20Hofman).pdf)

Hunger, C. Bornhäuser, A., Link, L., Schweitzer, J., Weinhold, J. (2014). Improving Experience in Personal Social Systems through Family Constellation Seminars: Results of a Randomized Controlled Trial. *Family Process*, 53 (2) 288–306. Gedownload op 7 mei 2015, van <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12051/abstract;jsessionid=6F34C751B3B3E5F979399AB4EE39A96D.f01t02?deniedAccessCustomisedMessage=&userIsAuthenticated=false>

Hutchinson, J. (2007) *Equine Assisted Psychotherapy: Horses are still helping us today* (ongepubliceerd manuscript). Pioneer Pacific College. Gedownload op 10 april, van <http://www.eagala.org/sites/default/files/attachments/Hutchinson2009%20General%20EAP%20Paper.pdf>

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38), 16489-16493. Gedownload op 18 maart 2015, van <http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full.pdf>

Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73 (6), 1–37. Gedownload op 16 juli 2015, van <http://onlinelibrary.wiley.com.lib.fontys.nl/doi/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x/abstract>

Klontz, B.T., Bivens, A., Leinart, D. & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. *Society and Animals*, 15, 257-267. Gedownload op 15 april 2015, van https://www.animalsandsociety.org/assets/library/736_s3.pdf

Knaapen, R. (2012). *Coachen met paarden, het systemisch perspectief* (1^e druk). Amsterdam: Uitgeverij Boom/Nelissen.

Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014). *Psychotherapie in beweging, dieren en natuur bij psychodynamische therapie*. Antwerpen- Apeldoorn: Grant

Lentini, J.A. & Knox, M. (2009). A Qualitative and Quantitative Review Of Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) with Children and Adolescents. *The Open Complementary Medicine Journal*, 1, 51-57. Gedownload op 5 februari 2105, van http://www.horsevision.com.au/The_Chaff_Bag_files/Equine%20Facilitated%20Psychotherapy%20with%20Children%20and%20Adolescents.pdf

Lyubomirsky, S., Tkach, C., Dimatteo, M.R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*. 78, 363–404. Gedownload op 10 april, van <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-0213-y>

McManus, F., Waite, P. & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: a case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 266–275. Gedownload op 16 juli 2015, van <http://www.sciencedirect.com.lib.fontys.nl/science/article/pii/S107772290900042X>

Mind Academy. (2015). *Wat is systemisch werk?* Geraagpleegd op 5 februari 2015, van <http://www.mindacademy.nl/nlp/systemisch-werk>

Oguz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish University students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(1),32–44. Gedownload op 16 juli 2015, van <http://link.springer.com.lib.fontys.nl/article/10.1007%2Fs10447-008-9066-9>

Parslow, R. A., Jorm, A. F., Christensen, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2005). Pet ownership and health in older adults: findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60-64. *Gerontologia*, 51 (1), 40-47. Gedownload op 12 juli 2015, van http://up3xt5ae3w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info:sid/summon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.atitle=Pet+Ownership+and+Health+in+Older+Adults%3A+Findings+from+a+Survey+of+2%2C55

1+Community-Based+Australians+Aged+60-

64&rft.jtitle=Gerontology&rft.au=Parslow%2C+Ruth+A&rft.au=Jorm%2C+Anthony+F&rft.au=Christensen%2C+Helen&rft.au=Rodgers%2C+Bryan&rft.date=2005&rft.issn=0304-324X&rft.eissn=1423-0003&rft.volume=51&rft.issue=1&rft.spage=40&rft.epage=47&rft_id=info:doi/10.1159%2F000081433&rft.externalDBID=n%2Fa&rft.externalDocID=10_1159_000081433&paramdict=nl-NL

Peters Weem, B. (2011). *Geluk in de Praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten* (Masterthesis). Communication Studies, Universiteit Twente, Enschede. Gedownload op 18 maart 2015, van http://essay.utwente.nl/60885/1/Peeters_Weem_Bart_-s_0155098_scriptie.pdf

Robinson, J.P. & Martin, S. (2008). What Do Happy People Do? *Social Indicators Research*, 89, 565-571. Gedownload op 18 maart 2015, van <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-008-9296-6>

Rögels, N. (2009). *Levensloopsychologie*. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Roghanchi, M., Mohamad, A.R., Mey, S.C., Momeni, K.M., Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 179–184.

Gedownload op 16 juli 2015, van

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455612001633>

Sams, M. J., Fortney, E. V. & Willenbring, S. (2006). Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation. *American Occupational Therapy Association*, 60, 268–274. Gedownload op 8 juli 2015, van http://www.vardhundskolan.se/Filer/Sams_et_al.pdf

Schuur, G. (2009). *Omgaan met agressie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Talarczyk, M. (2011). Family Constellation Method of Bert Hellinger in the context of the Code of Ethics for Psychotherapists. *Archives of psychiatry and psychotherapy*, 3, 65-72. Gedownload op 18 maart, van http://www.archivespp.pl/uploads/images/2011_13_3/65Talarczyk__APP3_2011.pdf

Trotter, K.S., Chandler, C.K., Goodwin-Bond, D. & Casey, J. (2008). Comparative study of the efficacy of group equineassisted counseling with at-risk children and adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3 (3), 254-284. Gedownload op 10 april 2015, van <http://www.psicoterapiaequina.cl/pdf/Efficacy%20og%20Equine%20Assisted%20with%20children%20and%20adolescent.pdf>

Veen, T. van. der. & Wal, J. van. der. (2012). *Van leertheorie naar onderwijspraktijk*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Veenbaas, W. (2006). TA en Systemisch werk. *Strook*, 29 (1) 3-7.

Veenhoven, R. (2006). *Gezond geluk: Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg* (Verkenningsstudie). Erasmus Universiteit Rotterdam, Rotterdam. Gedownload op 20 maart 2015, van http://www.geluksbudget.nl/images/uploads/pdf/1260355476/Gezond_Geluk-Ruut_Veenhoven.pdf

Bijlage 1: Ethische verantwoording

Regel Activiteit	1. Professionel e en maatschappelijk ke belang dienen	2. Respectvol zijn	3. Zorgvuldig zijn	4. Integer zijn	5. Keuzes en gedrag verantwoorden
	Ik richt mij op:	Ik houd rekening met:	Ik neem in overweging:	Ik ben:	Ik verantwoord mij over:
Vraag- en probleemstelling	De invloed van systemisch werken met paarden de geluksbeleving van coachees.	Het belang van de coachees die door middel van deze methode gecoacht worden.	Dat coachees deze coaching zijn aangegaan om persoonlijke redenen.	Iemand die het werkveld wil verbeteren en zal daarom kritisch naar deze methode kijken.	De keuzes die ik heb gemaakt tijdens dit onderzoek. Bijvoorbeeld de relevantie van het onderzoeken van deze methode voor maatschappelijk belang
Onderzoeksvoorste l	Hoe ik dit onderzoek omtrent systemisch werken met paarden ga uitvoeren.	De belangen van zowel de coaches als de coachees.	Alleen gebruik te maken van wetenschappelij ke bronnen.	Eerlijk over de haalbaarheid en de mogelijkheden van dit onderzoek.	De keuzes die ik maak over hoe ik dit onderzoek uit ga voeren aan de hand van literatuur.
Literatuuronderzoek	Het onderzoeken door middel van wetenschappelij ke literatuur om de hoofd- en deelvragen te kunnen beantwoorden.	Dat bronnen wetenschappelij k, niet te oud en relevant moeten zijn.	In hoeverre ik bronnen kan gebruiken die relevant zijn voor dit onderwerp aangezien systemisch werken met paarden geen veel onderzocht onderwerp is.	Ik vermeld volgens de APA stijl welke informatie ik uit welke bron heb gehaald.	Hoe ik gezocht heb naar literatuur.
Dataverzameling	Het verzamelen van data om de hoofd- en deelvragen te kunnen beantwoorden.	De vertrouwelijkheid, anonymiteit en privacy van de respondenten.	Ik overweeg welke materialen ik gebruik en ik denk goed na over de vragen die ik stel en probeer sociale wenselijkheid te voorkomen.	Ik probeer niet suggestief te zijn in het afnemen van het interview.	De keuzes die ik maak omtrent het verwerven van data en het maken van materialen.
Analyses	Het analyseren van gegevens die bijdragen aan het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen.	Er gekeken wordt naar de verschillende inzichten van zowel veld- als literatuuronderzoek	Welke resultaten bruikbaar zijn voor het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen.	De conclusies zullen getrokken worden op basis van de resultaten.	Hoe ik de data heb geanalyseerd en hoe ik tot verbanden ben gekomen.
Rapportage	Het schrijven	Er wordt	Hoe ik de	Ik rapporteer	Waar de

	van resultaten door middel van de analyse om de hoofd- en deelvragen te beantwoorden.	rekening gehouden met het gebruiken van quotes om de vertrouwelijkheid van respondenten te waarborgen.	informatie zal beschrijven zodat er een logische volgorde is en de resultaten begrijpelijk zijn.	de gegevens objectief.	resultaten vandaan komen.
Advies	Het geven van een advies aan de opdrachtgever aan de hand van de resultaten van het onderzoek.	De belangen van de opdrachtgever, de leerlingen van de opleiding en de coachees.	De toepasbaarheid van het advies voor de opdrachtgever.	Het advies zal gebaseerd worden op het onderzoek. Er wordt een eerlijk advies gegeven.	Hoe dit advies tot stand is gekomen. waarop het

Bijlage 2: Zoektabellen methode

Tabel 1. Zoektermen

Aspect 1: Systemisch werken	Aspect 2: Systemisch werken met paarden	Aspect 3: Geluksbeleving
Zoektermen NL: Systemisch werk, Systeemtherapie, Familieopstellingen, Bert Hellinger, Hellingerinstituut, Phoenix opleidingen.	Zoektermen NL: Coachen met paarden, Paardencoaching, Equicoaching Ruud Knaapen, Therapie met paarden, Systemisch werken met paarden.	Zoektermen NL: Geluk, Geluksbeleving, Behoeftespiramide Maslow, Gelukstheorieën, Ontstaan geluk, Geluksbeleving van coachees, Geluksmeter. Innerlijke mens
ENG: Family constellations, Systemic therapy, Systemic work, Systemic, Systemic development, Systemic constellations Cohen, Systemic Therapy Bert Hellinger, Family constellations Bert Hellinger the effect.	ENG: Equine therapy, Equine coaching, Therapy with horses, Therapy with animals, Animal assisted therapy, Pet ownership and health in older adults.	ENG: Happiness, Perception of happiness, Development as happiness, Conditions of happiness, Maslow pyramid, New Maslow pyramid, Self-determination theory. Happiness and self-esteem, Self-esteem and therapy.

Tabel 2. Gebruikte bronnen.

Zoekterm	Database	Resultaten	APA verwijzing gebruikte bron.	Bron verwerkt:
Equicoaching	Google Scholar	4 ^e van 7.	Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Ja
Systemisch werk	Google	1 ^e van 218.000	Mind Academy. (2015). <i>Wat is systemisch werk?</i> Geraadpleegd op 5 februari 2015, van http://www.mindacademy.nl/nlp/systemisch-werk	Ja
Family constellations	Google Scholar	6 ^e van 96.000	Cohen, D.B. (2006). "Family Constellations": An Innovative Systemic Phenomenological Group Process From Germany. <i>The family Journal: counseling and therapy for couples and families</i> . 14 (3) 226-233	Ja
Systemic constellations cohen	Google Scholar	2 ^e van 17.300	Cohen, D.B. (2008). <i>Systemic family constellations and their use with prisoners serving long-term sentences for murder or rape</i> (proefschrift). San Francisco, California:	Ja

			Saybrook Graduate School and Research Center.	
Systemic Therapy Bert Hellinger	Google Scholar	13 ^e van 394	Talarczyk, M. (2011). Family Constellation Method of Bert Hellinger in the context of the Code of Ethics for Psychotherapists. <i>Archives of Psychiatry and Psychotherapy</i> . 3, 65–74.	Nee
Ruud Knaapen	Google	1 ^e van 8.420	Anestis, M. D., Anestis, J.C., Zawilinski, L.L., Hopkins, T.A. & Lilienfeld, S.O. (2014). Equine-Related Treatments For Mental Disorders Lack Empirical Support: A Systematic Review of Empirical Investigations. <i>Journal of clinical psychology</i> . 70(12), 1115–1132	Nee
Bert Hellinger	Google	1 ^e van 448.000	Bert Hellingerinstituut Nederland. (z.d.) <i>Familieopstellingen</i> . Geraadpleegd op 21 maart 2015, van: http://www.hellingerinstituut.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=103&limitstart=0	Ja
Bert Hellinger	Google	1 ^e van 448.000	Themmen, N. (2013). Systemisch werk met paarden. <i>Bert Hellinger instituut Nederland Magazine 2013</i> -(1), 37-38.	Nee
Geluksbeleving van coachees	Google Scholar	3 ^e van 8	Peters Weem, B. (2011). <i>Geluk in de Praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten</i> (Masterthesis). Communication Studies, Universiteit Twente, Enschede.	Ja
Family constellations Bert Hellinger	Google Scholar	26 ^e van 374	Talarczyk, M. (2011). Family Constellation Method of Bert Hellinger in the context of the Code of Ethics for Psychotherapists. <i>Archives of psychiatry and psychotherapy</i> , 3, 65-72.	Ja
Happiness and self-esteem	Digitale mediatheek Fontys	3 ^e van 15.791	Lyubomirsky, S., Tkach, C., Dimatteo, M.R. What are the differences between happiness and self-esteem? (2006). <i>Social Indicators Research</i> . 78, 363–404.	Ja.
New Maslow pyramid	Digitale mediatheek Fontys	26 van 629	Greene, L, Burke, G. (2007). <i>Beyond self-actualization</i> (paper). Texas State University, Texas.	Ja
Self-determination theory	Google Scholar	3 ^e van 677.000	Gagne, L. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work Motivation. <i>Journal of organizational behavior</i> . 26, 331–362.	Nee
Family constellations Hellinger the effect	Google Scholar	3 ^e van 214	Hunger, C. Bornhäuser, A., Link, L., Schweitzer, J., Weinhold, J. (2014). Improving Experience in Personal Social Systems through Family Constellation Seminars: Results of a	Ja

			Randomized Controlled Trial. <i>Family Process</i> , 53 (2) 288–306.	
Innerlijke mens	Google Scholar	4 ^e van 7.980	Schuur, G. (2009). <i>Omgaan met agressie</i> . Houten: Bohn Stafleu van Loghum.	Ja
Therapy with animals	Google Scholar	2 ^e van 2.660.000	Sams, M. J., Fortney, E. V. & Willenbring, S. (2006). Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation. <i>American Occupational Therapy Association</i> , 60, 268–274.	Ja
Therapy with animals (filter vanaf 2006)	Google Scholar	6 ^e van 642.000	Berget B. , Ekeberg, Ø. , Pedersen, I., & Bjarne O. (2011). Animal-Assisted Therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. <i>Occupational Therapy in Mental Health</i> , 27, 50–64.	Ja
Therapy with animals (filter vanaf 2006)	Google Scholar	17 ^e van 642.000	Bass M. M., Duchowny, C.A. & Llabre, M. M. (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. <i>Journal of Autism and Developmental Disorders</i> , 39, 1261–1267.	Ja
Animal assisted therapy	Google Scholar	5 ^e van 499.000	Barker, S.B. & Dawson, K., S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. <i>Psychiatric Services</i> , 49 (6) 797-801.	Ja
Pet ownership and health in older adults	Digitale mediatheek Fontys	1 ^e van 2.464	Parslow, R. A., Jorm, A. F., Christensen, H., Rodgers, B., & Jacomb, P. (2005). Pet ownership and health in older adults: findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60-64. <i>Gerontologia</i> , 51 (1), 40-47.	Ja
Self-esteem and therapy	Digitale mediatheek Fontys	2 ^e van 47.284	Roghanchi, M., Mohamad, A.R., Mey, S.C., Momeni, K.M., Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. <i>The Arts in Psychotherapy</i> , 40, 179–184.	Ja
Self-esteem and therapy	Digitale mediatheek Fontys	5 ^e van 47.284	McManus, F., Waite, P. & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: a case example. <i>Cognitive and Behavioral Practice</i> , 16, 266–275.	Ja

Tabel 3. Gebruikte bronnen via literatuurlijsten.

De bron van herkomst.	De bron die gevonden is in de literatuurlijst.	Gebruikt voor het onderzoek:
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Geerling, A. (2011). <i>'Het paard als partner' Een exploratief onderzoek. Een inventarisatie van paardondersteunde interventies in therapie, coaching en training.</i> Stichting AAIZOO.	Ja
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Dijkstra, A. (2010). <i>Effectenonderzoek naar equith therapie bij jongeren in een residentiële hulpverlening</i> (Masterthesis). Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Ja
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Lentini, J.A. & Knox, M. (2009). <i>A Qualitative and Quantitative Review Of Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) with Children and Adolescents.</i> The Open Complementary Medicine Journal, 1, 51-57.	Ja
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Paardkrachtig. (2013). <i>Onderzoeksverslag kwantitatieve effectmetingen Paardkrachtig 2011-2012.</i> Eigen uitgave.	Nee
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Klontz, B.T., Bivens, A., Leinart, D. & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. <i>Society and Animals</i> , 15 (2007), 257-267.	Ja
Hofman, L. (2013). <i>Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk</i> (Masterthesis). Faculteit Gedrag- en Maatschappijwetenschappen, Orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen.	Ecken, T.S. (2012) <i>An investigation of the adolescents' experience of EAT, a qualitative approach.</i> London: Middlesex University.	Ja
Ecken, T.S. (2012) <i>An investigation of the adolescents' experience of EAT, a qualitative approach.</i> London: Middlesex University.	Hutchinson, J. (2007) <i>Equine Assisted Psychotherapy: Horses are still helping us today'</i> (ongepubliceerd manuscript). Pioneer Pacific College.	Ja

Ecken, T.S. (2012) <i>An investigation of the adolescents' experience of EAT, a qualitative approach</i> . London: Middlesex University.	Trotter, K.S., Chandler, C.K., Goodwin-Bond, D. & Casey, J. (2008). <i>Comparative study of the efficacy of group equine-assisted counseling with at-risk children and adolescents</i> . <i>Journal of Creativity in Mental Health</i> , 3(3), 254-284.	Ja
Peters Weem, B. (2011). <i>Geluk in de Praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten</i> (Masterthesis). Communication Studies, Universiteit Twente, Enschede.	Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. <i>Proceedings of the National Academy of Sciences</i> , 107 (38), 16489-16493.	Ja
Peters Weem, B. (2011). <i>Geluk in de Praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten</i> (Masterthesis). Communication Studies, Universiteit Twente, Enschede.	Robinson, J.P. & Martin, S. (2008). <i>What Do Happy People Do?</i> <i>Social Indicators Research</i> , 89, 565–571.	Ja
Peters Weem, B. (2011). <i>Geluk in de Praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten</i> (Masterthesis). Communication Studies, Universiteit Twente, Enschede.	Veenhoven, R. (2006). <i>Gezond geluk: Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg</i> (Verkenningsstudie). Erasmus Universiteit Rotterdam, Rotterdam.	Ja
Antonioli, C. & Riveley, M. A. (2005). Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. <i>British Medical Journal</i> , 331, 1231–1234.	Berget B. , Ekeberg, Ø. , Pedersen, I., & Bjarne O. (2011). Animal-Assisted Therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. <i>Occupational Therapy in Mental Health</i> , 27, 50–64.	Ja
Bizub, A. L., Joy, A., & Davidson, L. (2003). "It's like being in another world": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. <i>Psychiatric Rehabilitation Journal</i> , 26, 377–384.	Berget B. , Ekeberg, Ø. , Pedersen, I., & Bjarne O. (2011). Animal-Assisted Therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. <i>Occupational Therapy in Mental Health</i> , 27, 50–64.	Ja
Fick, K. M. (1993). The influence of an animal on social interactions of nursing home residents in a group setting. <i>American Journal of Occupational Therapy</i> , 47, 529–534.	Sams, M. J., Fortney, E. V. & Willenbring, S. (2006). Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation. <i>American Occupational Therapy Association</i> , 60, 268–274.	Ja
Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. <i>Public Health Reports</i> , 95 (4), 307–312.	Sams, M. J., Fortney, E. V. & Willenbring, S. (2006). Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation. <i>American Occupational Therapy Association</i> , 60, 268–274.	Ja
Fine, A. (2006). <i>Handbook on Animal-assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice</i> .	Kovács, G. & Umbgrove, I. (2014). <i>Psychotherapie in beweging, dieren en natuur bij psychodynamische therapie</i> . Antwerpen-	Ja

San Diego: Academic press.	Apeldoorn: Grant.	
Baumeister, R.F. Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? <i>Psychological science in the public interest</i> , 1 (4), 1-44.	Roghanchi, M., Mohamad, A.R., Mey, S.C., Momeni, K.M., Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. <i>The Arts in Psychotherapy</i> , 40, 179–184.	Ja
Oguz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish University students. <i>International Journal for the Advancement of Counselling</i> , 31(1),32–44.	Roghanchi, M., Mohamad, A.R., Mey, S.C., Momeni, K.M., Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. <i>The Arts in Psychotherapy</i> , 40, 179–184.	Ja
Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. <i>Journal of Personality</i> , 73 (6), 1–37.	Baumeister, R.F. Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? <i>Psychological science in the public interest</i> , 1 (4), 1-44.	Ja

Bijlage 3: E-mail aan de respondenten

Beste [naam respondent],

Zoals je misschien weet doe ik onderzoek naar systemisch werken met paarden bij Kifungo. Het doel van dit onderzoek is om er achter te komen in hoeverre systemisch werken met paarden een positieve invloed heeft op de geluksbeleving van coachees. Voor dit onderzoek wil ik graag mensen interviewen die ooit een vraag hebben ingebracht tijdens een sessie systemisch werken met paarden bij Kifungo.

Ik heb begrepen dat jij een tijd geleden een vraag heb ik gebracht tijdens een sessie systemisch werken met paarden. Daarom mail ik jou om te vragen of ik je mag interviewen. Het maakt niet uit hoe lang het geleden is dat je de sessie gevolgd hebt.

Het interview zal ongeveer een uur duren en het zal opgenomen worden met audio apparatuur zodat er een transcript geschreven kan worden. Het interview en de opname zullen alleen voor onderzoeksdoeleinden gebruikt worden. Voor mij zal je natuurlijk niet anoniem zijn, maar ik wil alle respondenten vanwege privacy wel anoniem houden in het onderzoeksrapport. Op het moment dat ik je zal interviewen ben je bijvoorbeeld respondent 1. Zo zal, behalve voor mij, niet bekend zijn wie welke informatie verstrekt heeft.

Zou je mij willen laten weten of dat je open staat voor een interview? Daarna zouden we dan een datum kunnen plannen.

Met vriendelijke groet,

[naam onderzoeker]

Bijlage 4: Interview

Zoals afgesproken zal vandaag een interview plaats vinden. Dit interview is een manier om informatie te verzamelen voor een onderzoek. Dit onderzoek gaat over systemisch werken met paarden. Ik doe dit onderzoek als afstudeeropdracht in opdracht van het bedrijf Kifungo, waar u een sessie systemisch werken met paarden heeft gevolgd. Het doel van het onderzoek is om het werkveld te verbeteren. De hoofdvraag van dit onderzoek is: in hoeverre heeft systemisch werken met paarden een positieve invloed op de geluksbeleving van coachees?

Zoals u hoort noem ik het woord coachee. Dit woord zal in dit interview vaker naar voren komen. De coachee is diegene die de vraag heeft ingebracht tijdens de sessie systemisch werken met paarden. De coach is diegene die de sessie begeleid heeft. In dit geval [naam coach] Tijdens dit interview is geen enkel antwoord dat u geeft goed of fout. Het gaat om uw visie of beleving.

Zoals afgesproken zal ik dit interview opnemen met audioapparatuur. Deze opname zal alleen gebruikt worden voor onderzoeksdoeleinden en om een transcript van dit interview te schrijven. Voor mij bent u natuurlijk niet anoniem. Maar op de audio opname en in het onderzoeksrapport zult u anoniem vermeld worden. Dit houdt in dat u vanaf nu respondent [nummer respondent] zult zijn. Op deze manier wordt uw naam nergens genoemd en weet niemand behalve ik dat u deze informatie verstrekt hebt. De opdrachtgever weet dat u mee werkt aan dit onderzoek doordat zij u benaderd heeft, maar komt niet te weten wie welke informatie verstrekt heeft. Het onderzoeksrapport en de opname zullen opgeslagen worden in het archief van Fontys Hogescholen als bewijs voor mijn afstuderen. Gaat u hier mee akkoord?

Respondent:

Geslacht:

Leeftijd:

Datum afname:

Plaats afname:

Inleidende vragen

- Hoe bent u bij Kifungo terecht gekomen?
- Bent u, naast coachee, ook wel eens representant geweest?
- Wat is uw ervaring tot nu toe met systemisch werken met paarden?
- Hoe vaak heeft u tot nu toe een sessie bijgewoond als coachee?
- En hoe vaak als representant?
- Volgt u of heeft u een opleiding systemisch werken met paarden gevolgd bij Kifungo of een andere instelling?
- Heeft u tot nu toe ervaring met andere vormen van coaching?

De sessie van de geïnterviewde

Dit interview zal vanaf nu gaan over de sessie systemisch werken met paarden waarbij u een vraag heeft ingebracht en dus de coachee was. Mocht u meerdere sessies hebben meegemaakt waarbij u een vraag inbracht, dan mag u één van deze sessies kiezen. Over deze sessie gaat u de vragen beantwoorden.

Inhoudelijk

- Kunt u de sessie systemisch werken met paarden waarbij u coachee was omschrijven?
- Wat was uw vraag?
- Hoe verliep de sessie inhoudelijk?
- Hoe heeft u deze sessie beleefd?

Rollen:

- Hoe vond u het dat er een paard bij deze sessie betrokken was?
- Hoe was de rol van de coach in deze sessie?
- Hoe was de rol van het paard in deze sessie?

Nazorg

- Heeft u na de sessie nog contact gehad met de coach voor nazorg?
- Zo ja, hoe heeft de coach u nog verder geholpen?

Het effect

Ik wil u een vraag stellen over bewustwording. In deze context wordt hier mee bedoeld dat u zich iets bent gaan beseffen.

- Bent u zich tijdens of na deze sessie bewust geworden van dingen waar u zich eerder nog niet van bewust was?
- Zo ja, welke bewustwordingen zijn dit?

Ik wil u een vraag stellen over inzichten. In deze context wordt hier mee bedoeld dat u, naast dat u zich iets bent gaan beseffen, het ook bent gaan begrijpen.

- Heeft u tijdens of na deze sessie inzichten gekregen?
- Zo ja, welke inzichten?
- Heeft u deze inzichten kunnen toepassen in uw dagelijks leven?
- Zo ja, hoe?

Effect korte termijn

- Heeft de sessie systemisch werken met paarden voor uw gevoel effect gehad op de korte termijn?
- Waarom denkt u dit?
- Hoe heeft u dit gemerkt?

Effect lange termijn

- Heeft de sessie systemisch werken met paarden voor uw gevoel effect gehad op de lange termijn?
- Waarom denkt u dit?
- Hoe heeft u dit gemerkt?

Algemeen

- Welke effecten heeft de sessie in het algemeen gehad?
- Hoe merkt u dit in uw dagelijks leven?
- Heeft het paard in deze sessie effect op u gehad?
- Zo ja, welk effect?
- Heeft de coach in deze sessie effect op u gehad?
- Zo ja, welk effect?

Geluksbeleving

Dit onderzoek gaat over geluksbeleving. Dit is de mate waarin iemand geluk ervaart. Uit onderzoek blijkt dat de geluksbeleving bestaat uit een aantal factoren. Daarom zal ik u enkele vragen over deze factoren stellen. Ik wil met u stap voor stap deze factoren langs gaan. Ik zal de factor uitleggen en dan is per factor de vraag: Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

De eerste factor is welvaart, ofwel geld. Niet zozeer als in rijkdom, maar men heeft geld nodig om te vervullen in de basisbehoeften van de mens.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

De tweede factor is de subjectieve gezondheid, ofwel de ervaren gezondheid.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

De derde is sociale relaties. Een mens is nu eenmaal een sociaal wezen.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

De vierde factor is autonomie, ofwel onafhankelijkheid.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

Dit heeft te maken met de mate waarin men denkt zelf de oorzaak te zijn van een gevolg.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

Autonomie heeft ook te maken met en de mate dat mensen denken dat zij hun doel kunnen bereiken

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?

De laatste factor is actief zijn. Dit mag u opvatten in de breedste zin van het woord. Dit kan lichamelijk, geestelijk of op een andere manier zijn.

- Heeft systemisch werken met paarden volgens u deze factor beïnvloed?
- Zijn er eventueel andere factoren die beïnvloed zijn door systemisch werken met paarden?
- Als u op een schaal van 1-10 aan moet geven hoe gelukkig u bent, 1 is zeer ongelukkig en 10 is zeer gelukkig, welk cijfer zou dan uw mate van geluk het beste aangeven?
- Wat houdt dit cijfer precies in?
- wat zorgt ervoor dat u een [cijfer] geeft?
- Wat zou ervoor kunnen zorgen dat u een punt hoger zou geven?

Gezondheid

Uit onderzoek blijkt dat de mate van geluk een positieve invloed op de gezondheid heeft. Daarom wil ik u ook nog een aantal vragen stellen over uw gezondheid.

- Hoe zou u uw gezondheid beschrijven?
- Als u op een schaal van 1-10 aan moet geven hoe gezond u bent, 1 is heel ongezond en 10 is zeer gezond, welk cijfer zou dan uw gezondheid op dit moment het beste aangeven?
- Hoe komt u aan dit cijfer?
- Wat zou ervoor kunnen zorgen dat dit cijfer met een punt omhoog gaat?
- Heeft u het idee dat uw gezondheid is veranderd na de systemische opstelling met paarden?

Bijlage 5: Contract audio opname en interview

De ondergetekende geeft met het tekenen van dit document toestemming aan de onderzoeker om een audio opname te maken tijdens het interview.

De opname en het interview zullen gebruikt worden voor een afstudeeronderzoek, in het kader van de opleiding Toegepaste psychologie bij Fontys Hogescholen, omtrent systemisch werken met paarden.

De opname zal met het onderzoeksrapport gearhiveerd worden in het archief van Fontys Hogescholen te Eindhoven.

De opdrachtgever van dit onderzoek zal onder geen enkele voorwaarde de opname mogen beluisteren. Onder geen enkele omstandigheid zal de opname verstrekt worden aan derden zonder toestemming van de ondergetekende.

De ondergetekende verklaart hierbij op de hoogte te zijn van dit onderzoek en het gebruik van de opname en het interview voor wetenschappelijke doeleinden.

Akkoordverklaring

Ik ben op de hoogte van de bovenstaande afspraken en stem er in toe dat tijdens de bijeenkomsten audio opnames worden gemaakt.

Naam: _____

Plaats: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Toegepast psycholoog i. o.: _____

Bijlage 6: Taxonomie open coderen

Gevonden

- Collega
- Boek
- Gevraagd coachee
- Bekende met ervaring
- Vriend(in)
- Internet

Representant geweest

Aantal coachee

- 1
- 2
- 3
- 4

Aantal representant

- 0
- 4
- 6
- 7
- 8
- 10
- 15
- 20

Reden begonnen

- Meer
- Gevoel

Ervaring coaching

- Lichaamswerk
- Rebirthing
- Systemisch werk
- Kind beslissing
- Werk
- Individueel
- Verschillende perspectieven
- Gedragmatig coachen
- Organic coaching
- Persoonlijk ondernemerschap
- Loopbaan coaching
- Honden

Opleiding

- Coach
- Systemisch werk met paarden

Ervaring sessie

- Emotie
- Naar boven komen
- Vraag
- Zonder vraag
- Verloop
- Beeld
- Krijgt niet alles mee
- Herkenning
- Indrukwekkend
- Bij jezelf gebracht
- Raakt essentie
- Dubbel
- Confronterend
- Sceptisch
- Verrassend
- Openbaring

- Boodschap
- Teleurstelling
- Kloppend gevoel
- Brengt besef
- Niet op plek
- Systemisch veld
 - Ervaren
 - Gevoel
 - Zichtbaar maken
- Opgesteld
 - Familie
 - Elementen
- Paard
 - Groot
 - Zonder woorden
 - Objectief
 - Maakt zichtbaar
 - Intervenueert
 - Balans
 - Doet fysiek
 - Diepgang
 - Meerwaarde
 - Sneller tot de kern
 - Invloed op gevoel
 - Makkelijker accepteren
 - Angst
 - Heeft er niks mee
 - Representant
 - Bijzonder
- Coach
 - Verklaart gedrag paard
 - Vragen
 - Koppelt terug
 - Laten gebeuren
 - Begeleid
 - Bewust maken
 - Emoties aangaan aanmoedigen
 - Intervenueert
 - Bied nazorg
- Bewustwording
 - Context
 - Systeem
 - Beeld ander
 - Kleine dingen
 - Altijd
 - Valkuilen
 - Overlevingsmechanismen
 - Bekende zaken
 - Eigen gedrag
 - Dicht bij jezelf blijven
- Inzicht
 - Emotie
 - Geen
 - Jezelf
 - Nieuw
 - Gedrag
 - Bevestiging
 - Wees jezelf
- Sneller tot de kern
- Sensitief

- Ontwikkelen
- Toepassen
- Niet
 - Beslissing
 - Rust
 - Begrip
 - Geleidelijk
 - Terug geven
 - Inzicht
 - Mildheid

- Effect korte termijn
- Disbalans
 - Heftig
 - Bewustwording
 - Inzicht
 - Opluchting
 - Begrip
 - Geraakt worden
 - Fysieke sensatie
 - Neerslachtig gevoel
 - Helderheid

- Effect langtermijn
- Balans
 - Rust
 - Relativeren
 - Toepassen
 - Metaforisch
 - Loslaten
 - Moet nog komen
 - Gevoel verder kunnen

- Effect algemeen
- Rust
 - Begrip
 - Inzicht
 - Geen oplossing
 - Heftig
 - Beslissingen
 - Veranderingen
 - Geeft handvatten
 - Werkt door op andere leden systeem
 - Plek gevonden
 - Beweging doen en laten
 - Bewustwording

- Nazorg
- Telefonisch
 - Niet gehad
 - Nagedacht
 - Van andere coach
 - Gesprekken

- Welvaart
- Nee
 - Ja
 - Inzicht geld maakt niet gelukkig
 - Helder krijgen behoeften
 - Verandering werk

- Subjectieve gezondheid
- Ja
 - Ontspanning

- Last weg
- Klachten verminderd
- Paard geeft fysieke klachten aan
- Bewust gevoel
- Sociale relaties
 - Nee
 - Ja
 - Verdieping
 - Begrip
 - Inzicht
 - Reacties omgeving
 - Weten hoe je jezelf presenteert
- Autonomie
 - Meer
 - Beslissingen
 - Controle emotie
 - Vertrouwen
- Veroorzaken
 - Ja
- Doel bereiken
 - Nee
 - Ja
 - Beslissingen
 - Meer loslaten
 - Zelfvertrouwen
- Actief zijn
 - Nee
 - Ja
 - Goed voelen
 - Energie
 - Zelf handelen
 - Kort na sessie minder
 - langer na sessie meer
- Cijfer geluk
 - 4
 - 7
 - 8
 - 8.5
 - 9
- Geluk inhoud cijfer
 - Rationeel wel
 - Emotioneel niet
 - Idealen nastreven
 - Vrijheid
 - Rust
 - Kracht
 - Zegeningen tellen
 - Onafhankelijkheid
 - Werk niet
 - Ontwikkeling
 - Voluit leven
 - Gemiddeld
 - Representant
- Hoger cijfer
 - Toepassen lessen
 - Sporten
 - Idealen nastreven
 - Gezondheid
 - Tijd
 - Omgeving

Gezondheid beschrijving

- Lichamelijk functioneren
- Begrijpen lichaam
- Geestelijk functioneren
- Voeding
- Balans immuunsysteem
- Holistisch
- Samenstel factoren
- Niet ziek
- Goed gevoel

Cijfer gezondheid

- 4
- 6
- 7
- 7,5
- 8
- 8.5
- 9

Gezondheid inhoud cijfer

- Niet ziek
- Stress
- Lichamelijke klachten
- Begrijpen lichaam
- Vrijheid
- Rust
- Geen klachten
- Vooruitgang

Gezondheid veranderd

- Nee
- Ja
- Minder stress
- Geest beïnvloed lichaam
- Invloed op geestelijke gezondheid
- Doel
- Door bewustwording
- Loslaten
- Aandacht voor jezelf
- Rust

Bijlage 7: Taxonomie axiaal coderen

Gevonden

- Collega
- Boek
- Gevraagd coachee
- Bekende met ervaring
- Internet

Aantal coachee

- 1
- 2
- 3
- 4

Aantal representant

- 0
- 4
- 6
- 7
- 8
- 10
- 15
- 20

Ervaring coaching

- Geen
- Methodiek
- Systemisch werk
- Dieren

Opleiding

- Coach
- Systemisch werk met paarden

Ervaring sessie

- Vraag
- Zonder vraag
- Beeld
- Emotie
- Krijgt niet alles mee
- Herkenning
- Raakt essentie
- Sceptisch
- Boodschap
- Positief gevoel
- Negatief gevoel

Paard

- Groot
- Zonder woorden
- Objectief
- Maakt fysiek zichtbaar
- Interveniet
- Sneller tot de kern
- Invloed op gevoel
- Angst
- Heeft er niks mee
- Bijzonder

Coach

- Verklaart gedrag paard
- Vragen
- Koppelt terug
- Laten gebeuren
- Begeleid
- Bewust maken

- Emoties aangaan aanmoedigen
- Intervenieert
- Bied nazorg
- Bewustwording
 - Systeem
 - Positie ander
 - Overlevingsmechanismen
 - Gedrag
- Inzicht
 - Geen
 - Jezelf
 - o Emotie
 - o Gedrag
- Toepassen
 - Nee
 - Ja
 - o Geleidelijk
- Effect korte termijn
 - Disbalans
 - Bewustwording
 - Inzicht
 - Geraakt worden
- Effect langtermijn
 - Balans
 - Rust
 - Toepassen
- Effect algemeen
 - Rust
 - Begrip
 - Beslissingen
- Nazorg
 - Nee
 - Telefonisch
 - Gesprek
 - Andere coach
- Welvaart
 - Nee
 - Ja
 - o Helder krijgen behoeften
 - o Verandering werk
- Subjectieve gezondheid
 - Nee
 - Ja
 - o Ontspanning
 - o Last weg
 - o Klachten verminderd
 - o Bewust gevoel
- Sociale relaties
 - Nee
 - Ja
 - o Verdieping
 - o Begrip
 - o Bewust van gedrag
- Autonomie
 - Ja
 - o Beslissingen
 - o Controle emotie
 - o Vertrouwen

Veroorzaken

- Ja

Doel bereiken

- Nee
- Ja
 - o Beslissingen
 - o Loslaten
 - o Zelfvertrouwen

Actief zijn

- Nee
- Ja
 - o Energie
 - o Zet aan tot handelen
 - o Korte termijn minder, lange termijn meer

Cijfer geluk

- 4
- 7
- 8
- 8.5
- 9

Geluk inhoud cijfer

- Idealen nastreven
- Vrijheid
- Rust
- Kracht
- Zegeningen tellen
- Onafhankelijkheid
- Ontwikkeling
- Gevoel

Hoger cijfer

- Toepassen lessen
- Sporten
- Idealen nastreven
- Gezondheid
- Tijd
- Omgeving

Gezondheid beschrijving

- Lichamelijk functioneren
- Geestelijk functioneren
- Holistisch
- Voeding
- Geen ziekte
- Gevoel

Cijfer gezondheid

- 4
- 6
- 7
- 7,5
- 8
- 8.5
- 9

Gezondheid inhoud cijfer

- Geen ziekte
- Stress
- Lichamelijke klachten
- Geen lichamelijke klachten
- Vooruitgang

Gezondheid veranderd

- Nee

- Ja
 - Minder stress
 - Geest beïnvloed lichaam
 - Invloed op geestelijke gezondheid
 - Loslaten
 - Aandacht voor jezelf
 - Rust

Bijlage 8: Analysetabel

Familienaam:	Code:	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	T
Gevonden	Collega	x					x	x				3
	Boek		x									1
	Gevraag coachee			x								1
	Bekende met ervaring				x	x			x	x		4
	Internet										x	1
Aantal coachee	1					x			x	x		3
	2							x			x	2
	3			x	x		x					3
	4	x										1
Aantal representant	0					x						1
	4	x										1
	6									x		1
	7		x									1
	8								x			1
	10							x				1
	15			x								1
	20				x		x				x	3
Ervaring coaching	Geen								x			
	Methodiek	x		x	x	x	x	x			x	7
	Systemisch werk	x	x	x			x				x	5
	Dieren									x		1
Opleiding	Coach		x	x	x		x	x				5
	Systemisch werk met paarden		x	x	x				x			4
Ervaring sessie	Emotie	x	x							x		3
	Positief gevoel			x	x	x	x		x			5
	Negatief gevoel				x			x	x			3
	Vraag	x		x	x	x		x		x		6
	Zonder vraag						x		x		x	3
	Krijgt niet alles mee	x	x	x							x	4
	Raakt essentie			x		x		x		x	x	5
	Sceptisch			x		x						2
	Herkenning		x		x					x		3
Paard	Groot	x					x	x				3
	Zonder woorden	x	x	x	x			x				5
	Objectief	x			x		x			x		4
	Maakt fysiek zichtbaar	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
	Intervenieert	x										1
	Sneller tot de kern	x	x	x	x			x				5
	Invloed op gevoel		x	x	x		x				x	5
	Angst					x		x				2
	Bijzonder			x						x	x	3
Coach	Verklaart gedrag paard	x	x	x		x	x			x	x	7
	Vragen	x		x						x		3
	Koppelt terug	x	x	x	x		x		x			6
	Laten gebeuren		x		x		x	x	x			5
	Begeleid		x	x		x		x			x	5
	Bewust maken				x							1

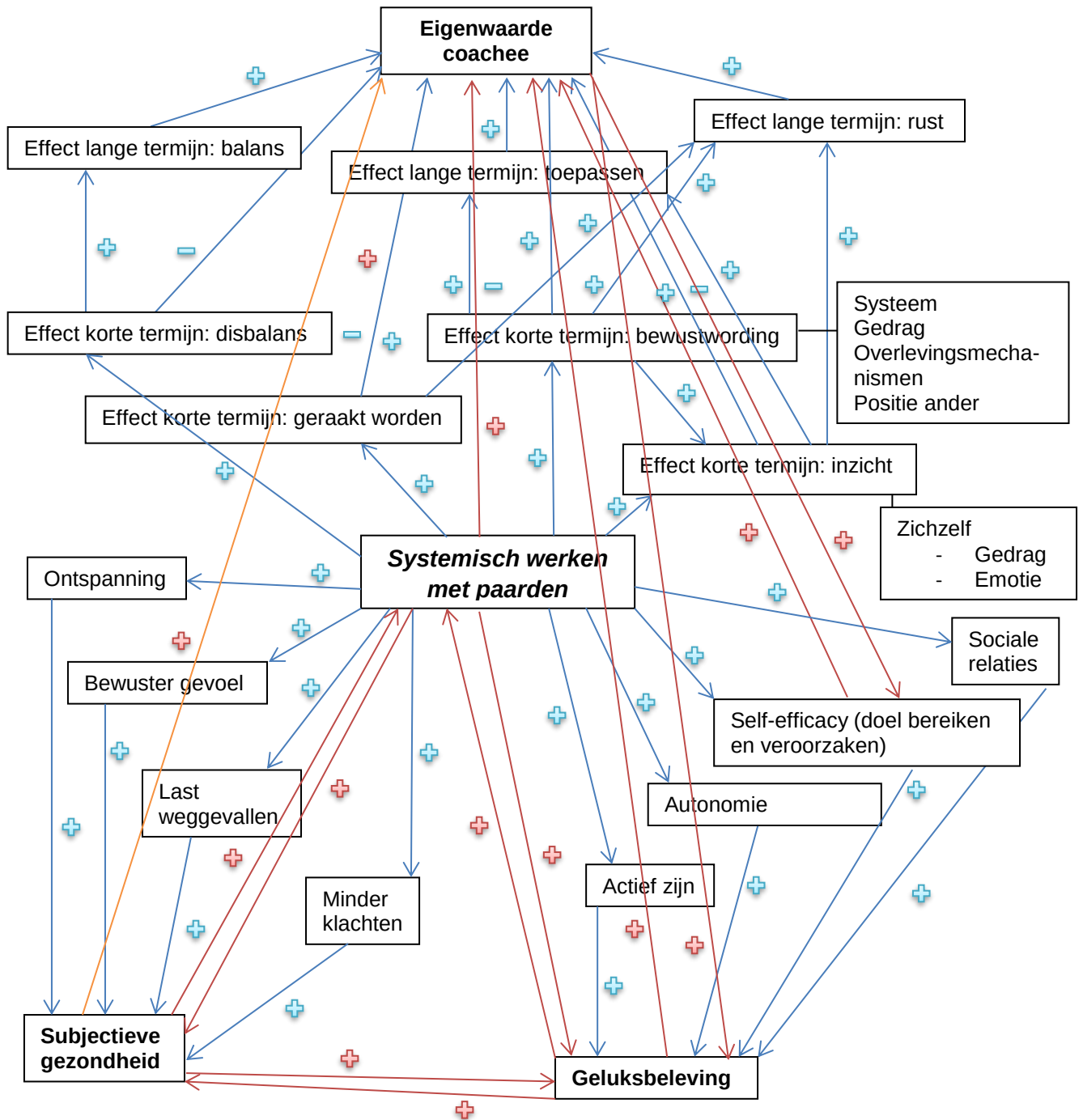
	Emoties aangaan aanmoedigen					x				x	2
	Intervenieert						x	x		x	3
	Bied nazorg	x	x								3
Nazorg	Nee		x		x			x			3
	Telefonisch	x		x					x	x	4
	Gesprek					x	x				2
	Andere coach					x					1
Bewustwording	Systeem	x				x					2
	Positie ander							x			1
	Overlevingsmechanismen		x								1
	Gedrag		x	x	x	x		x	x	x	8
Inzicht	Geen								x		1
	Jezelf			x		x	x				3
	Jezelf emotie	x									1
	Jezelf gedrag		x		x	x		x		x	5
Toepassen	Nee	x									1
	Ja		x	x	x	x	x	x	x	x	9
	Ja geleidelijk		x	x		x			x		4
Effect korte termijn	Disbalans	x									1
	Bewustwording	x		x		x		x		x	6
	Inzicht		x		x	x		x			5
	Geraakt worden	x	x	x	x					x	6
Effect langtermijn	Balans	x									1
	Rust	x		x						x	3
	Toepassen		x		x	x	x		x	x	7
Effect algemeen	Rust	x		x							2
	Begrip	x									1
	Beslissingen			x							1
Welvaart	Nee	x	x			x		x	x		6
	Ja			x	x		x			x	4
	Ja helder krijgen behoeften						x				1
	Ja verandering werk									x	1
Subjectieve gezondheid	Nee					x					1
	Ja	x	x	x	x		x	x	x	x	9
	Ja ontspanning	x								x	2
	Ja last weg			x			x		x		3
	Ja klachten verminderd			x			x			x	3
	Ja bewust gevoel				x			x			2
Sociale relaties	Nee	x									1
	Ja	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
	Ja verdieping		x								1
	Ja begrip		x	x			x				3
	Ja bewust van gedrag					x		x			2
Autonomie	Ja	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
	Ja beslissingen	x									1
	Ja controle emotie	x									1

	Ja vertrouwen			x					x		x	3
Veroorzaken	Ja	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
Doel bereiken	Nee	x	x					x				3
	Ja			x	x	x	x	x	x	x	x	8
	Ja beslissingen			x						x		2
	Ja loslaten							x				1
	Ja vertrouwen									x		1
Actief zijn	Nee	x										1
	Ja		x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
	Ja energie		x	x					x			3
	Ja zet aan tot handelen				x						x	2
	Ja korte termijn minder, lange termijn meer									x		1
Cijfer geluk	4										x	1
	7	x				x				x		3
	8				x		x	x				3
	8.5		x									1
	9			x					x			2
Geluk inhoud cijfer	Idealen nastreven		x						x			2
	Vrijheid			x		x						2
	Rust			x								1
	Kracht			x								1
	Zegeningen tellen	x			x		x	x				4
	Onafhankelijkheid					x						1
	Ontwikkeling							x				1
	Gevoel	x								x	x	3
Hoger cijfer	Toepassen lessen	x				x		x				3
	Sporten	x		x								2
	Idealen nastreven		x									1
	Gezondheid				x							1
	Tijd					x						1
	Omgeving									x		1
Gezondheid beschrijving	Lichamelijk functioneren	x		x	x		x			x		5
	Geestelijk functioneren			x						x		2
	Holistisch		x					x	x		x	4
	Voeding			x			x					2
	Geen ziekte								x	x		2
	Gevoel		x				x		x	x		4
Cijfer gezondheid	4									x		1
	6					x						1
	7							x				1
	7.5	x			x							2
	8		x						x		x	3
	8.5			x								1
	9						x					1
Gezondheid inhoud cijfer	Geen ziekte	x										1
	Stress									x		1
	Lichamelijke klachten	x					x	x	x	x	x	5
	Geen lichamelijke klachten		x	x								2
	Vooruitgang				x	x						2
Gezondheid	Nee				x			x	x			3

veranderd												
	Ja	x		x		x	x			x	x	6
	Ja minder stress	x								x		2
	Ja invloed op geestelijke gezondheid	x										1
	Ja geest beïnvloed lichaam	x										1
	Ja loslaten						x			x		2
	Ja aandacht voor jezelf						x			x		2

Bijlage 9: Mindmap resultaten

De blauwe verbindingen zijn de normale, onderlinge verbindingen. De rode verbindingen zijn de verbindingen tussen de hoofd- en deelvragen. De oranje pijl geeft een mogelijk verband aan, maar dit verband is niet te bewijzen met de resultaten uit dit onderzoek.



Bijlage 10: Ervaring en visie van de onderzoeker

In deze bijlage beschrijf ik als onderzoeker van het onderzoek 'Een coach met vier benen' wat mijn ervaring is met systemisch werken met paarden. Ik ben dit onderzoek gestart om mijn passie voor paarden en psychologie met elkaar te verbinden. Ik heb inmiddels aardig wat ervaring met paarden opgedaan. Ik ben vanuit mijn opleiding bekend met systemisch te werken. Met beide aspecten had ik dus ervaring voor ik dit onderzoek startte, maar de combinatie van systemisch werken en paarden was mij volslagen onbekend. Inmiddels heb ik door dit onderzoek meerdere opstellingen bijgewoond vanuit verschillende posities. Ik heb meegedaan als representant, coachee, observant en als onderzoeker. Deze ervaring en mijn visie wil ik graag delen door mijn beleving in deze bijlage te beschrijven. Dit is dus geen onderzoek matige rapportage, maar een subjectief document waarin ik mijn ervaring en beleving over dit onderwerp beschrijf als aanvulling op het onderzoeksrapport.

De systemische opstellingen die ik heb meegemaakt waren in mijn ogen hele bijzondere ervaringen. Het is heel bijzonder om in een veld te gaan staan met één of meerdere paarden die op jou en het veld gaan reageren, waardoor je een opstelling kunt maken over een systeem, waar jij onderdeel van bent. Het is helemaal apart als de gebeurtenissen in de opstelling kloppen, los van dat er in dit onderzoeksrapport allerlei verklaringen te vinden zijn voor de gebeurtenissen in systemische opstellingen met paarden. Het is niet alleen een rationele ervaring, maar misschien nog wel meer een ervaring op gevoelsniveau. Iedereen die ik heb geïnterviewd voor dit onderzoek heeft een ander verhaal, maar iedereen benoemde gevoelens. En ook ik heb deze ervaren tijdens de opstellingen. Naast dat ik informatie kreeg over het systeem, onderdelen van het systeem, plekken, verhoudingen, verschuivingen, dynamieken enzovoorts, ervaaarde ik verschillende gevoelens. Deze gevoelens waren soms van mij, maar soms waren zij van de personen voor wie ik representant stond in de opstelling. Dit laatste vond ik een bizarre ervaring.

Wat ik het meest bijzondere gevoel vind is het contact met het paard. Dit heb ik dan ook geprobeerd vast te leggen in de foto's die in dit onderzoek zijn geplaatst. In deze foto's zie je het contact tussen mens en paard tijdens een opstelling. Waarom is dit anders dan contact met een paard buiten een opstelling? Simpel; je bent bewuster bezig met je gevoel en ervaart dit contact bewuster. Een paard is (meestal) een groot, ontzagwekkend, mooi dier. Hij spreekt niet, verstaat je niet en is daardoor objectief. Mijn ervaring is dat als een paard jou iets laat zien dit meer indruk maakt. Ten eerste omdat hij objectief is en ten tweede omdat hij het niet benoemd, maar omdat hij het laat zien. Dit vind ik absoluut het mooiste aan het systemisch werken met paarden; het bewust aangaan van het contact met het paard dat op dat moment vrij is en met zijn paardenkracht en intuïtie laat zien wat wij als mensen van hen kunnen leren.

Er is een stukje in het systemisch werken met paarden wat niet uitgelegd kan worden. Hoe kan het dat de paarden via gevoel iets over kunnen brengen op ons mensen, hoe kan het dat je kunt ervaren wat er in het veld gebeurt, hoe kan het dat je als representant dingen kunt ervaren van dat of diegene voor wie je staat? Wat het ook is, je kunt het alleen ervaren. Dit stukje heb ik ook niet kunnen

verklaren in dit onderzoek, maar eigenlijk wil ik dat ook niet. Je moet het ervaren. Het is de kracht van het systemisch werken met paarden en dat wil ik niet aantasten met analyses of onderzoeksmethoden.

De coach speelt een enorm grote rol in het proces. Misschien wel een van de grootste. Je kunt als coach de opstelling laten slagen of falen. Ik vind dit één van de belangrijkste boodschappen van dit onderzoek. Ik heb gezien dat een coach erg goed kan begeleiden in dat wat een coachee aangaat. Maar ik heb ook één keer meegemaakt dat ik erg werd beïnvloed door een coach. De opstelling klopte niet meer voor mijn gevoel en ik wist later niet wat ik met de informatie aan moest. Het zorgde voor verwarring en een onprettig gevoel. Als mens beïnvloed je altijd een ander en ik denk dan ook dat het de kunst is om als coach zo min mogelijk en op de juiste manier te beïnvloeden.

Iedere coach heeft een andere manier van werken. Er worden in het werkveld weinig eisen gesteld aan coaches en coachees weten vaak niet of een coach wel goed opgeleid is. Coaches gaan vaak weinig samenwerkingen aan terwijl het juist belangrijk is dat je feedback kunt krijgen van collega's zodat je een betere coach wordt en objectief blijft! Het is mij duidelijk geworden dat het aller belangrijkste is dat coaches goed geschoold zijn. Een eigen manier van werken is naar mijn mening prima, maar de basis moet solide en integer zijn. Ik vind het erg mooi dat Kifungo het initiatief neemt om deze basis op een persoonlijke manier aan coaches te leren.

Sommige coaches zijn heel nuchter en anderen wat spiritueler aangelegd. Ik denk dat het een kwestie van smaak is waar voor je als coachee kiest. Persoonlijk vind ik dingen nog wel eens zweverig, ik hou van een nuchtere aanpak. Het mooie van het paard vind ik dat deze wezens heel nuchter zijn. Ze staan letterlijk met vier benen op de grond en reageren "gewoon" op dat wat er is. Ze doen niet meer of minder als dat zij altijd doen. Maar deze dieren zijn ook gevoelig. Ze reageren op gevoelens en brengen dingen niet over door middel van woorden, maar via gevoel. Ze slaan een brug tussen het rationele en het emotionele. Dit is een wetenschappelijk onderzoek en ik heb verklaringen gevonden en verbanden gelegd op cognitief niveau. Wij mensen willen dingen nu eenmaal cognitief begrijpen. Het onderwerp daar in tegen; systemisch werken met paarden, geluksbeleving en eigenwaarde, zijn onderwerpen die gaan over gevoel. Dit leverde een enorme uitdaging op. Ik heb een eerste stap gezet met dit onderzoek en ik hoop dat ik met anderen verder kan gaan bouwen aan deze brug. Het is een ontwikkeling die bij kan dragen aan de verbetering van dit werkveld.