



# R+ training voor medische handelingen

Mijn vriendin komt al aangereden. De tandarts komt zo en ik heb hulp nodig. De vorige keer moest Mientje met twee man in de hoek geduwd worden voor een injectie. Enorm stressvol. Niet alleen voor Mientje, ik voel zelf ook al een klomp in mijn maag en klamme handjes opkomen. De tandarts arriveert nu ook. Mientje ziet dat en probeert al gauw weg te komen. Op dat moment besluit ik dat het anders moet. Dit gaat zo niet langer, er moet iets veranderen.

Traditioneel gezien bekijken veel paardenmensen het zo: het paard moet maar even meewerken, niet zeuren en het allemaal ondergaan. Die ouderwetse visie wordt steeds meer ingehaald door een nieuwe manier van kijken. We kunnen paarden ook anders trainen, waarbij we samenwerken en ons paard een stem geven.

## Hoe zou dat er dan uit moeten zien?

Mijn ideaal: het paard is een actieve partner in het proces, en in plaats van dingen te ondergaan, denkt en werkt die

vrijwillig met ons mee. Hierbij is het niet alleen van belang dat het paard het gedrag laat zien dat we willen, maar ook hoe het paard zich erbij voelt. Het gaat er wat mij betreft dus niet alleen om dat het paard uiteindelijk op die trailer staat, maar ook dat hij ontspannen en met plezier de klep oploopt.

Moderne trainingstechnieken met een basis in de wetenschap kunnen hiervoor zorgen. In de dierentuin zien we voorbeelden van leeuwen die hun staart aanbieden

voor een bloedafname of giraffes die hun voeten omhoog houden om bekapt te worden. Deze dieren worden niet in dwang gehouden met touwen, integendeel er zit zelfs een hek tussen de behandelaar en het dier. Het dier kan zo weglopen, maar kiest ervoor mee te werken. Als het met deze dieren kan, dan moet dat met een paard toch ook kunnen?

## Oké, terug naar de situatie met Mientje; want hoe heb ik dat dan uiteindelijk getraind?

Het past niet in het artikel om alle technieken in detail uit te leggen, maar ik wil wel een aantal dingen uitlichten:

Ten eerste is mijn manier van trainen beloningsgericht. Ik werk met positieve bekrachtiging en dat betekent dat ik het paard beloon voor dingen waar ik meer van wil zien. Het paard bepaalt wat belonend is en in de praktijk houdt dat in dat ik in eerste instantie voornamelijk voerbeloning gebruik. Dit zorgt voor een actief meewerkend paard, wat op zoek is naar het juiste antwoord en mij gedrag aanbiedt in plaats van passief wacht. Samen kunnen we nu in kleine stapjes toewerken naar het doelgedrag, een proces dat shaping heet.

"Maar wacht, als mijn paard bang is, heeft ze echt geen interesse meer in een hooibrokje hoor!" En dat klopt! Iedereen die wel eens een paard met een emmertje voer een trailer in heeft proberen te lokken weet dat het a) niet alleen om het voer draait en b) voer niet helpt als het paard bang is. Daarom is het zo enorm belangrijk om tijdens het trainen binnen de comfortzone van je paard te blijven. Because that is where the magic happens! Je zou

denken dat zo trainen je niet vooruit brengt, maar door binnen de comfortzone te blijven wordt deze ook steeds groter. Onze taak is vervolgens het doelgedrag in zulke kleine brokjes op te breken dat we als het ware ongemerkt steeds een stapje verder kunnen gaan. Hiervoor moeten we enorm goed zijn in het lezen van de lichaamstaal van ons paard. Des te meer omdat we willen voorkomen dat we ons paard over een grens duwen met het voer. Op de lange termijn werkt dat namelijk tegen ons, omdat we positieve associaties willen bouwen met ons doelgedrag.

*"We kunnen paarden ook anders trainen, waarbij we samenwerken en ons paard een stem geven."*

## Daarmee komen we op een derde punt: counterconditionering.

Alle zaken die nu negatieve associaties hebben moeten voorspellers gaan worden van leuke dingen. Ons doel is Mientjes reactie te wijzigen van wegwezen naar joepie. We halen bijvoorbeeld de spuit tevoorschijn en meteen daarop geven we iets lekkers. Hierbij moet je weer goed letten op de comfortzone van je paard, want als je paard al spanning heeft werkt het niet. Het zou kunnen dat je een aantal meters van je paard vandaan moet beginnen. En dan komen we meteen uit bij systematische desensiti-





tisatie: we gaan systematisch te werk om het paard te desensibiliseren voor de enge stimulus. Hierbij maken we het steeds een beetje moeilijker, je kunt hierbij denken aan de afstand tot de stimulus, maar ook de intensiteit of zaken als geluid en geur die we allemaal systematisch afgaan.

*"Het is enorm belangrijk om tijdens het trainen binnen de comfortzone van je paard te blijven."*

Een andere factor die ik graag gebruik in mijn trainingsopzet: het geven van controle en keuzevrijheid aan het paard. De meeste mensen verwachten dat hun paard alleen nog maar nee zal zeggen als we hen de keuze geven. In mijn ervaring is het tegendeel waar; als we bovenstaande stappen goed uitvoeren zal het paard graag meewerken. Krijg je toch een nee: zie dit als waardevolle informatie en een teken om je trainingsopzet te wijzigen.

#### Hoe ziet zo'n trainingsopzet er praktisch uit?

Het paard staat in vrijheid, er is een alternatieve voerbron aanwezig zodat ik niet de enige route tot voer ben en ik maak bijvoorbeeld gebruik van een startbutton. Met een startbutton kan het paard aangeven of en wanneer die klaar is voor een handeling. Zonder de startbutton start ik niet. Door deze manier van werken weet het paard precies wat te verwachten en is zelf in controle over de gebeurtenis. Dit lijkt heel contraproductief, maar juist het ervaren van controle neemt een deel van de angst weg. Stel je maar eens voor: als jij kan bepalen of een eng geluid van start gaat, wanneer en voor hoe lang, en je kan het ook laten stoppen; dan is het een stuk minder eng.

#### Oh, en het resultaat met Mientje?

Die stond in vrijheid op haar matje, en vertelde de dierenarts eens op te schieten met dat prikje. En ik? Ontspannen stond ik dit tafereel te aanschouwen. Trots op Mientje! En op mezelf, want wij als paarden-eigenaren kunnen meer dan we denken. En dat is ook de boodschap die ik mee zou willen geven aan alle paardeneigenaren: het start bij ons. Neem het heft in eigen hand en blijf leren. Er is zoveel meer mogelijk dan je voor ogen hebt gehouden.

Om die reden ben ik samen met mijn Zweedse collega Angelica Hesselius een online academie gestart: de Reward Based Horse Academy. Waar we iedereen die ook deze manier van omgang met hun paard nastreeft, de handvatten bieden om zelf aan de slag te gaan. Waar Angelica's focus ligt op de dressuur en de mijne bij medische training en verzorging merken wij dat hier eigenlijk geen verschil in zit; de principes blijven hetzelfde. Deze dialoog met ons paard kunnen we doorvoeren in alle dingen, niet alleen medische zaken als bekappen, ontwormen en wonden schoonmaken, maar ook kleine dingetjes als halsteren. Of juist de "grotere" zaken als dressuuroefeningen, buitenrijden of springen. Met een gemeenschappelijke taal en een goede basis voor zowel ruiter als paard kun je echt alle kanten op. En dat is ook onze missie, niet alleen de paarden empoweren maar ook de ruiters. 🐾



Je vindt de informatie over de online cursussen van Do & Angelica in Reward Based Horse Academy op [www.rewardbasedhorseacademy.com](http://www.rewardbasedhorseacademy.com). Video's en voorbeelden van trainingssituaties zie je op Do's instagram account Horses with Choices en Angelica's account: Reward Based Art of Riding. Verder geeft Do naast online 1-1 coaching ook af en toe een online cursus Startbuttons samen met Jessica Brouwers.



*"Neem het heft in eigen hand en blijf leren. Er is zoveel meer mogelijk dan je je voor ogen hebt gehouden."*

## Op vakantie met je eigen paard bij PaardenRijck en Vrijrijck vakantieparken.

Beleef met je eigen paard de magie van de prachtige bossen en de uitgestrekte heide. Het paardencomplex PaardenRijck ligt direct aan de heide en bossen. Zelf verblijf je in een idyllisch Veluws vakantie boerderijtje op 2 minuten lopen van je paard op het vakantiepark van Vrijrijck. **Ervaar deze unieke plek in Nederland!**



Meer informatie? 06 12 36 76 57  
[www.paardenrijck.nl](http://www.paardenrijck.nl)

