



Autismevriendelijk coachen

In de vorige nieuwsbrief heeft u al kunnen lezen dat ik vanaf november 2014 gecertificeerd ben als Autismevriendelijke! Coach. De opleiding hiervoor heb ik gevolgd bij Auticomm.

Tijdens de opleiding is er veel aandacht besteed aan logische communicatie, overprikkeling en dat alles ondersteund met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Wat maakt dat paarden en mensen met autisme elkaar goed begrijpen?

Voor mensen is de natuurlijke beoordeling door een paard een ingang naar contact. Een paard heeft geen waarde oordeel. Iemand wordt geaccepteerd zoals hij is. Een paard is niet bedreigend. Direct oogcontact kan zeer bedreigend overkomen voor paarden. Dit geldt vaak ook voor iemand met autisme. Zowel paarden als mensen met autisme zijn zeer gevoelig voor lichaamstaal. Paarden zijn zeer gevoelig voor alle vormen van communicatie. Zelfs de kleinste verandering in gemoedstoestand of lichaamshouding wordt waargenomen. Daarom kunnen geluiden, vooral lawaai en ongebruikelijke geluiden, als angstaanjagend worden ervaren. Beiden houden van routine. Beiden benaderen je niet graag rechtstreeks.

Aanrakingen zijn tot op een bepaalde hoogte aanvaardbaar, maar nooit afgedwongen, overdreven of niet oprecht. Paarden zijn begrijpend, tonen liefde en bescherming. Daarnaast heeft een paard een spiegelend vermogen. Hij toont aan de deelnemer wat zijn houding is en wat hij uitstraalt.

Voor mensen met autisme zijn paarden waardevol om te leren ontspannen, te ervaren, contact te maken en voor bewustwording. Maar bovenal mag je bij een paard zijn wie je bent!



Ik vind zin en waarden in mijn leven en ik wens niet genezen te worden van mijzelf. Als je mij wilt helpen, probeer mij dan niet te veranderen, zodat ik in jouw wereld pas. Veroordeel mij niet tot dat kleine stukje in jouw wereld, dat je kunt veranderen om mij in te passen. Schenk mij de waardigheid om me te ontmoeten zoals ik ben. Erken dat wij beiden even vreemd voor elkaar zijn. Dat mijn bestaansrecht niet zomaar een beschadigde versie is van die van jou.

(Jim Sinclair, 1993. ASS activist, oprichter van Autism Network International)



Kernkwaliteiten



valkuil. Jouw kwaliteit wordt dan een zwakte.

Uitdagingen

De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil.

Allergieën

Op basis van je kernkwaliteit is ook af te leiden waar je potentiële conflicten met de omgeving kunt verwachten. Deze hebben te maken met je uitdaging.

Waar ben jij goed in, wat kan beter? Wat is je grootste valkuil en waar ben je allergisch voor? Ga naar de [site](#) en vul het schema in.

Een goede manier om je sterke en je zwakke punten helder te krijgen, is om je kernkwaliteiten in kaart te brengen. Het is een veelgebruikte, heldere en toegankelijke methode die je ook kunt gebruiken om conflicten met anderen te analyseren.

Kernkwaliteiten

Kernkwaliteiten zijn je specifieke sterktes. Het zijn ook meestal de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen.

Valkuilen

Wanneer je doorschiet in een specifieke kernkwaliteit wordt dit een

Voorstellen: Mieke Wachters



Graag wil ik me even voorstellen: mijn naam is Mieke Wachters en werk sinds 1 jaar samen met Farasi Rifiki.

Ik woon samen met Huub, 2 katten en 2 IJslandse paarden middenin het nationaal park Drents Friese Woud. Een grote hobby is voor mij het werken met paarden. Zelf heb ik twee IJslandse paarden die getraind zijn op de specifieke IJslandse gangen, op het werken aan de hand en klassieke dressuur. Paarden zijn prachtige wezens. In contact kunnen ze heel nauw aanvoelen hoe het met jou gesteld is. Paarden spiegelen en reageren heel zuiver op jouw lichaamstaal. Paarden leven

volkomen in het hier en nu en reageren dus ook alleen op wat zich nu voor doet. Wanneer je verdrietig bent om een verlies zal een paard je dit teruggeven door bijvoorbeeld zachtmoedig te reageren. Het paard kan naar je toekomen en zachtjes zijn neus tegen je aandrukken.

In mijn werk maken paarden normaal geen onderdeel uit. Maar in de samenwerking met Farasi Rifiki is dat wel het geval.

Ik ben gespecialiseerd in begeleiding bij verliesverwerking. Iets verliezen is natuurlijk heel moeilijk. Je kunt bijvoorbeeld een familielid of een partner verliezen, eigen werk na reorganisatie, je trouwe huisdier of gezondheid waardoor je met aanpassingen verder in het leven moet gaan.

In alle gevallen moet je leren met dit verlies om te gaan. Soms heb je veel hulp van je partner of bijvoorbeeld van vrienden. Juist deze steun is heel essentieel. Belangrijk is dat je niet je gevoelens onderdrukt maar juist accepteert. Het hoort erbij om het proces van verwerken te doorlopen.

Wanneer je vast loopt in de verwerking en je niet meer goed kan functioneren is het goed om begeleiding te zoeken.

Verliesverwerking vraagt tijd en energie. Eigenlijk is het hard werken. Ze noemen het ook weleens "rouwarbeid". Het is niet alleen verdriet maar vaak is het ook een hele verwarrende periode. Gevoelens van angst en onzekerheid kunnen ineens naar boven komen. Hoe moet het nu verder met mijn leven, kan ik het verlies wel aan, hoe kan ik vorm geven aan mijn leven en red ik het wel. Rouwen is een normale aanpassing aan een verlies. Het gaat gepaard met allerlei gevoelens. Vaak voelen mensen zich oververmoeid, prikkelbaar, emotioneel, onzeker en leeg. In een rouwproces kunnen emoties veel heftiger zijn dan in een normale situatie.

Bij de begeleiding lopen we door alle stappen van het rouwverwerkingsproces: van ontkenning, boosheid, somberheid naar uiteindelijk aanvaarding en een plek in je hart voor hetgeen wat je hebt verloren. Je draagt het verlies bij je maar je kunt wel weer verder met je leven.

"Achter iedere traan schuilt ook de glimlach van een mooie herinnering".

Wilt u weten wat wij voor u kunnen doen? Neem dan [contact](#) met ons op.

De paarden:

In deel 1: Moon en Zoey. In de volgende aflevering komen Nirvana en Terror Ted aan de beurt.

Moon



White Moon is in 2007 geboren. Moon is een engelse volbloed. Het is een gevoelig paard en geheel geschikt voor het coachingswerk. Hij is heel intelligent en wil graag werken. Hij is zeer actief en de leider van de kudde thuis. Moon is duidelijk in het coachen maar niet voor iedereen geschikt. Hier houden wij uiteraard rekening mee.

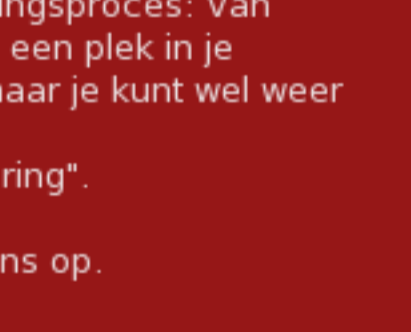
Moon wordt op verschillende manieren ingezet. Naast het coachen in een afgebakende ruimte (ring), maken we ook buitenritten. Hierbij rijdt Yvonne Moon en de coachee gaat lopend of fietsend mee het bos in. Dit is vooral geschikt voor mensen die graag bezig zijn.

Moon is tevens het rijpaard van Yvonne. Ze rijden voornamelijk

recreatief.

Zoey

Zoey is in 2004 geboren. Zoey is een Hannoveraan. Hij is attent en leergierig en heeft een evenwichtig temperament. Hij is zeer gevoelig en bijzonder goed in het coachingswerk. Door omstandigheden kan Zoey niet meer gereden worden. Zoey houdt van regelmaat. Hij is zeer geschikt voor onzekere mensen. Indien nodig kan hij zeer duidelijk zijn in zijn optreden tijdens het coachen.



Voor wie nu al wil kennismaken met de andere paarden: ga naar onze [site](#)

Extra in deze nieuwsbrief:



interview in het clubblad van de LandRover Club Holland.

Naast de paarden heeft Yvonne nog een grote liefhebberij en dat is: LandRover en dan met name de LandRover Defender.

Voor een vast onderdeel van het clubblad, LaRo @ work, van LRCH is Yvonne geïnterviewd. Lees hier het artikel:

[Artikel LRCH magazine.pdf](#)

Contact

Heeft u een vraag of wilt u aanvullende informatie willen ontvangen dan kunt U Farasi-Rafiki bereiken via

E-Mail info@farasi-rafiki.nl
Gsm 06-51288053
Website www.Farasi-Rafiki.nl
Locatie Huis te Lande,
Wateren



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens wijzigen](#).