



Agenda

16-09-2017 Workshop coaching met paarden en honden

29-09-2017 Veteranenevenement, Frederiksoord

07-10-2017 Dierenmanifestatie DAC Noordwolde

Locatie



Huis te Lande
Wateren 22
8438 SB Wateren
T: 06-51288053
E: info@farasi-Rafiki.nl
W: www.Farasi-Rafiki.nl

Farasi-Rafiki

- Individuele ontwikkeling
- Omgaan met Stress
- PTSS
- Rouw- en Verliesverwerking
- Loopbaancoaching
- Leiderschap
- Teamontwikkeling
- Samenwerking
- Transitiebegeleiding

Volg ons op social media



Nieuwsbrief zomer 2017

In deze nieuwsbrief een overzicht van nieuwe en bestaande activiteiten.

Workshop Coachen met Paarden en Honden

Op 16 september organiseren wij samen met Danielle Spenner van Kernkracht-Spiegelkracht een unieke paarden en honden coachdag. Het is DE dag dat er in Nederland voor het eerst een coachdag met honden en paarden wordt gegeven! Op deze dag staan er 3 ervaren coaches, 3 coach honden en fantastische coachpaarden voor je klaar om jou te begeleiden met jouw leerdoelen/coachvragen!



De dag is compleet verzorgd. Het is een prachtige en bijzondere ervaring die verandering in beweging zet.

Ben jij klaar om uit je comfortzone te stappen? En ben jij nieuwsgierig naar wat paarden jou te vertellen hebben?

Durf jij jezelf te bekijken door de ogen van een hond? Wil jij van "onbewust" naar bewust?

Dan is deze paarden en honden coach dag iets waar jij bij wilt zijn!

Voel jij dat je deze bijzondere ervaring niet mag missen reserveer dan je plek!

*Er wordt deze dag gewerkt met de coachhonden Bo, Diezel en Lara en met de paarden van Farasi Rafiki.

Meer informatie over de dagindeling: <http://www.drenthe-paardencoaching.nl/agenda/>

Aanmelden voor deze dag kan via: [Aanmelding workshop 16-09-2017](#)

Coaching met Honden

Hieronder het verhaal hoe we gekomen zijn tot het coachen met honden. Bij een aantal mensen is het al langer bekend dat we naast de paarden ook een van onze honden in kunnen zetten. Hiervoor gebruiken we Lara Croft (Lara) is een Noorse Elandhond en wij hebben haar in februari 2016 geadopteerd uit Rusland (via de stichting MyMartin).



Dus, hoe is het dan zo gekomen?

Na een heftige sessie met de paarden hebben we voorgesteld de honden er bij te halen om de emoties bij de coachee in goede banen te leiden. De coachee gaf aan de honden graag erbij te willen. De honden (toen nog alleen Lara en Mickey) begroetten de coachee enthousiast waarbij Lara direct aanvoelde dat de coachee zorg nodig had. Vanuit haarzelf ging ze naar hem toe en troostte hem. Ze voelde haarfijn aan wat hij op dat moment nodig had en door haar optreden kwam de coachee weer tot rust.

Kort daarna zag ik op Facebook een bericht voorbij komen over het coachen met honden. Toeval bestaat niet. Ik heb me toen meteen ingeschreven voor een workshop: Spiegelen met honden. Tijdens de workshop bleek dat Lara uitermate geschikt is als coachhond. Ze vangt de signalen haarscherp op en probeert iedere keer weer de balans te herstellen.

Een hond reageert net als een paard op veranderingen in de gemoedstoestand van mensen. Honden reageren vanuit hun instinct en nemen de binnen- en buitenkant waar van iemand. Ook voor honden is het van belang dat de partner waar ze mee samen zijn heel is. Daarom interveniëren de honden bij spanning of emotie. In sommige gevallen gaan ze tussen mensen in staan, hierbij zorgen ze letterlijk en figuurlijk voor een blokkade die dient als bescherming voor de persoon, tot hier en niet verder.

Wederom, net als bij het coachen met de paarden, gaat het om de interactie tussen de persoon en de hond. Tijdens het werken met de hond krijg je bepaalde inzichten, je ontdekt wat er tussen jullie gebeurt en welke parallellen dit heeft met het thema. Je krijgt feedback over de bewuste en onbewuste keuzes die je maakt, je relatie, je communicatie en leiderschap en kunt meteen oefenen met een andere aanpak. De hond spiegelt innerlijke veranderingen. Als jij in verbinding bent met jezelf kan de hond zich met jou verbinden. Dit contact is zichtbaar en voelbaar.

We zetten Lara voorlopig in als aanvulling op het coachen met de paarden en dan in het bijzonder voor mensen die te maken hebben met rouw- en verliesverwerking, trauma's, omgaan met stress en PTSS. Inmiddels hebben we een derde hond mogen verwelkomen: Chaplin. Hij is eveneens geadopteerd via My Martin en komt ook uit Rusland. De bedoeling is om op termijn ook Chaplin in te zetten.

Coaching met paarden en PTSS

Wat doet coaching met paarden voor mensen met PTSS?

Een tijdje geleden heb ik hier ook een blog over geschreven die ik hier graag wil delen. Sinds medio 2016 begeleiden we veteranen met PTSS.



Hoe het begon

Via een informatieavond van de bedrijvendag in de Gemeente Westerveld zijn we in contact gekomen met de kazernecommandant. Door zijn interesse om mensen verder te helpen en dan met name veteranen met PTSS zijn we verder met elkaar in gesprek geraakt. Van daaruit zijn we gaan kijken of het coachen met paarden iets voor deze mensen kan betekenen.

Voorzichtig zijn we toen begonnen met iemand die we via via kennen. Door verhalen van haar schoonzus wat de paarden bij haar deden, gaf zij aan graag te willen ervaren of het haar zou kunnen helpen. Er waren al geruime tijd problemen, niet alleen psychisch (voortkomend uit PTSS) maar ook fysiek. Aan het fysieke deel zou op korte termijn iets gedaan worden: er zou een zware operatie volgen. De resultaten na de eerste sessie waren al bijzonder, direct werd voor langere duur ontspanning en rust ervaren en vastgehouden. Na de 2e sessie viel alles op haar plaats.

Met haar input zijn we verder gaan bouwen aan het traject. Ze gaf na de 2e sessie aan, deze vond plaats op het weiland, dat ze daar meer vrijheid ondervaren. De 1e sessie was aan huis en dat is meer een besluiten omgeven: in de bak omzooamd door binnen.

De setting op het land is ook heel anders. Waar we thuis met 1 paard werken, werken op het land met alle 4. De paarden komen meestal 1 voor 1 naar ons toe om kennis te maken. Daarna is er altijd 1, die zich verbonden voelt met de coachee op dat moment en vice versa. Het aantal mensen met PTSS die we begeleiden is sindsdien uitgebreid.

Vaak horen we dat de coachee behoefte heeft om in de dagelijkse praktijk om te weten met de coachee te hebben en het verleden (deels) los te kunnen laten. Met als resultaat dat ze de neerwaartse spiraal kunnen ombuigen naar een opwaartse met alle effecten van dien in gezinnen en relaties.

Opvallend daarbij is dat de mensen vaak aangeven niet de behoefte hebben om over het trauma zelf te willen praten. Onze aanpak sluit daar bij aan. Wat ons betreft wordt er niet over het trauma gesproken, alleen indien de persoon dat zelf aangeeft.

Een sessie met de paarden is heel intensief. Er komen veel emoties los. Soms gaat het om emoties die niet zozeer met het trauma op zich te maken hebben. Het gaat zeker niet alleen om negatieve ervaringen die naar boven komen. Hele mooie herinneringen waardoor sommige zaken duidelijk worden: hoe komt het dat ik altijd zo reageer, waarom heeft een bepaalde situatie zo'n invloed op mij. Het geeft de mensen inzicht in gedrag en bepaalde patronen.

Het werken met de paarden heeft verder als voordeel dat je ze troost en steun kunnen bieden. Paarden hebben geen oordeel, ze accepteren je zoals je bent. Ze leven in het hier en nu en reageren ook alleen op wat ze op dat moment ervaren.

De paarden zorgen er voor dat je bepaalde gedachten toch durft uit te spreken, je voelt je gesteund door de steun van het paard. Of het paard blijft hardnekkig volhouden dat niet alles is gezegd. Hij zal dan blijven doorgaan tot het moment dat gezegd is wat gezegd moet worden. Waarbij overigens het paard ook zal uiten wanneer het nog te vroeg is voor de coachee om items te benoemen.

De paarden worden door de coachees ook gezien als rolmodel. Ze kunnen zich spiegelen aan de uitstraling en gedrag van het paard. Door zichzelf te (durven) zijn, komt de kracht naar boven.

Werkwijze

Wil je meer weten over onze werkwijze? Kijk dan op onze site: <http://www.drenthe-paardencoaching.nl/coaching-paarden-en-ptss/>

De belangrijkste voordelen van coaching met paarden die door de mensen met PTSS worden genoemd:

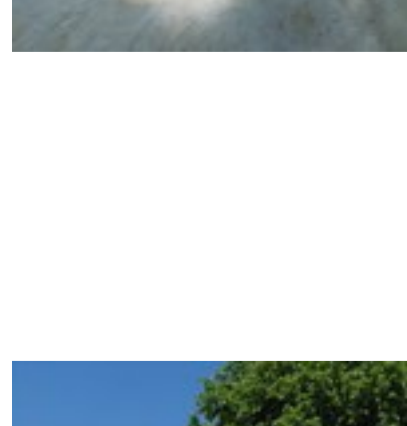
- Je bent buiten bezig, niet opgesloten in een kamertje
- Je wordt niet gedwongen je verhaal te vertellen, geen gewroot in het verleden. Het is aan jezelf of je iets wel of niet wilt vertellen
- Je wordt geaccepteerd zoals je bent
- Je kan je ontwikkeling toetsen
- Er wordt de tijd voor je genomen, men krijgt niet van te voren te horen dat binnen een uur iets moet zijn benoemd of afgerond
- Ontspannen setting door gespreksaanpak van de coaches Albert en Yvonne

Wij laten de coachee praten, en met behulp van open vragen komt men zelf tot aanknopingspunten en behoeften. Er worden geen aannames gedaan en geen interpretaties.

Wil je meer weten over het coachen met paarden en PTSS? Ga dan naar onze site: <http://www.drenthe-paardencoaching.nl/coaching-paarden-en-ptss/>

Meer info

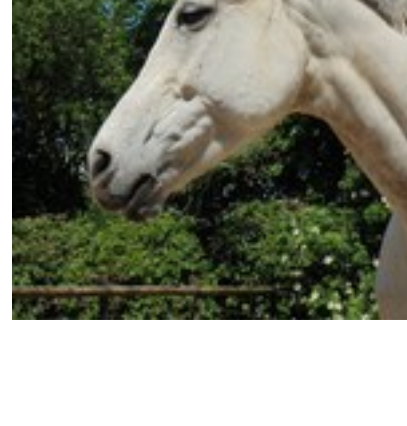
Wil je meer informatie over het coachen met paarden en/of honden of wil je een keer ervaren wat het voor je kan doen? Neem dan [contact](#) met ons op.



We organiseren regelmatig inlooptagen waarop je kan meemaken wat het met je kan doen. Een inlooptag is gratis en vrijblijvend. In verband met de privacy worden de sessie individueel ingepland.

Farasi-Rafiki

De **visie** van Farasi-Rafiki: Iedereen heeft recht op persoonlijke ontwikkeling. Graag dragen wij via coaching bij aan een mooiere en betere omgang van mensen met elkaar en de omgeving.



Onze **missie**: het stimuleren van persoonlijke ontwikkeling combineren met onze passie voor paarden en hun ontwikkelkracht hierbij inzetten.

Coaches:
Yvonne Huijting en Albert Noordkamp