

Wandelcoaching:
zelf stappen
zetten

Manitou in de
schijnwerpers

De groep
mantelzorgers

Bijzondere
winteractiviteiten

Hoe kunnen
paarden mensen
helpen?

Leerdier Nieuws



Winternieuws van Leerdier
januari 2020

Winternieuws

Voor je ligt de eerste van een serie van 4 nieuwsbrieven die in 2020 zullen worden verspreid door Leerdier. Leerdier is een praktijk voor therapie, (kinder-)coaching en pedagogische begeleiding met de hulp van dieren en de natuur. Er worden verschillende vormen van therapie, coaching en pedagogische begeleiding aangeboden. Samen met het dier wordt er gewerkt aan leer- en ontwikkeldoelen. De activiteiten zijn gericht op het doen, ervaren en experimenteren binnen iemands mogelijkheden. Ervaring met dieren is niet nodig. Er wordt zowel met honden, paarden als kinderboerderijdieren gewerkt. Daarnaast worden er verschillende vormen van 'leren in de natuur' aangeboden, waaronder wandelcoaching.



WANDELCOACHING

De winter is bij uitstek geschikt om aan jezelf te werken door middel van wandelcoaching. De kracht van wandelen en het beleven van de natuur is ook in de winter heel goed te doen. Misschien wel juist in de winter. De

zomer verleidt ons immers al gauw tot allerlei andere activiteiten, terwijl de winter ons vaak binnenhoudt. Bij wandelcoaching werk je, terwijl je wandelt, aan je persoonlijk ontwikkeling. Wandelen is om verschillende redenen een krachtig middel om

aan jezelf te werken. Er zijn verschillende onderzoeken die hebben aangetoond dat wandelen stressreductie tot gevolg heeft. Een verklaring is dat er in de hersenen de stof dopamine wordt aangemaakt, dat een geluksgevoel veroorzaakt. Wanneer je je bijvoorbeeld moe en somber voelt, zorgt wandelen ervoor dat je je weer beter gaat voelen. Ook als je al lekker in je vel zit kan wandelen nog zorgen voor een extra gevoel van geluk. Door te wandelen komt je hoofd tot rust en ontstaat er afstand van het alledaagse moeten. Een wandeling door de natuur levert nog meer op: natuur prikkelt je zintuigen en stimuleert je creativiteit. Hierdoor ga je met nieuwe ogen naar je (dagelijkse) leven kijken. Het helpt je om dingen vanuit een ander perspectief te zien.





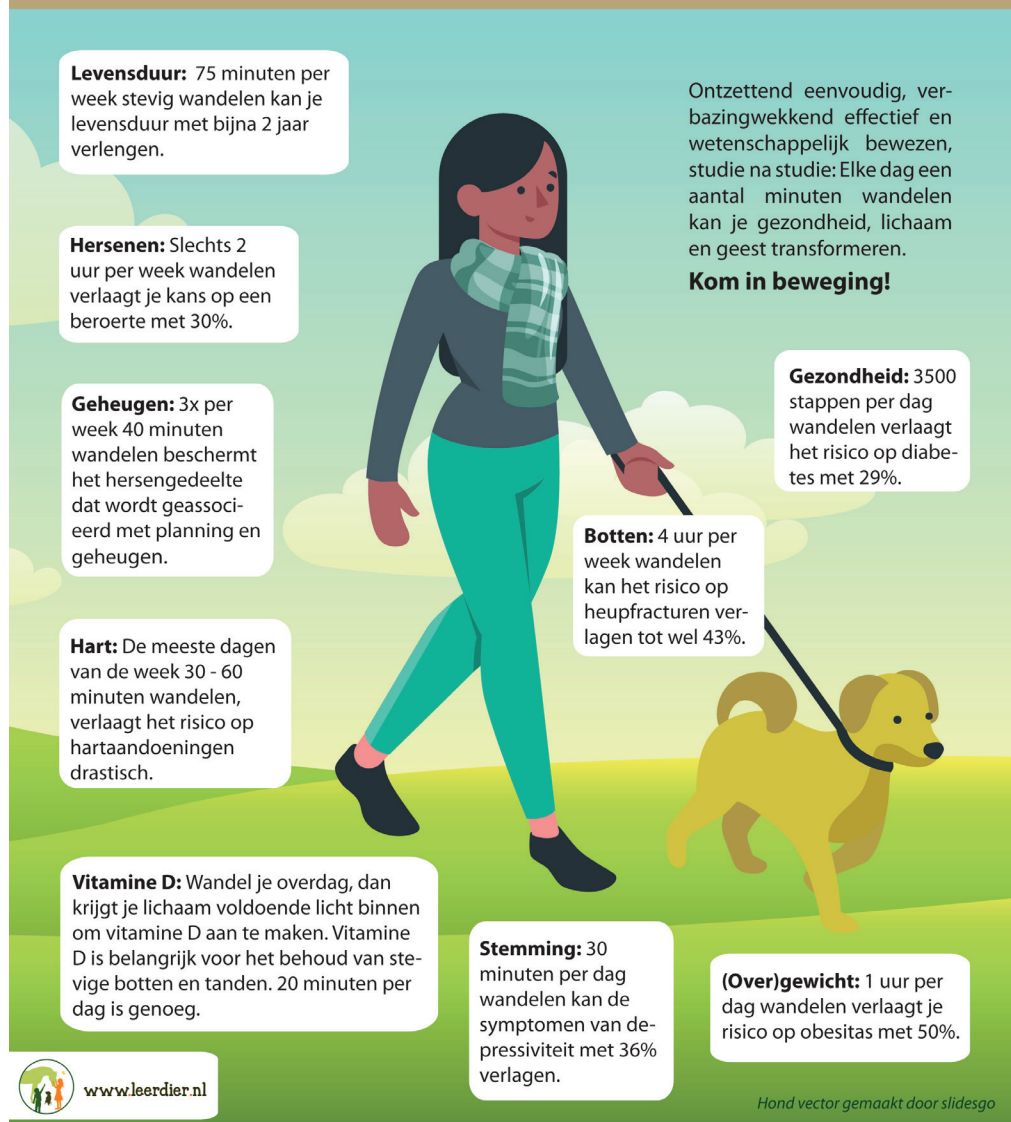
Een ander voordeel van wandelen is, dat je tijdens het lopen je lichaam bewuster ervaart waardoor het vaak gemakkelijker is om te voelen. Het kan ertoe leiden dat je minder alleen vanuit je hoofd bezig bent. Wandelcoaching bij Leerdier komt neer op wandelen gecombineerd met het doen van oefeningen en activiteiten in de natuur, waarbij je kunt werken aan vragen waarmee je op dat moment zit.

Voorbeelden zijn: wat is nou echt belangrijk voor je? Waar draait het om in jouw leven? Besteed je tijd aan de juiste dingen of zou je misschien hele andere keuzes willen maken maar is er iets wat je weerhoudt?

HOND MEE TIJDENS DE WANDELCOACHING?

Tijdens wandelcoaching kan het meenemen van een hond heel behulpzaam zijn. Honden reageren op ons gedrag en voelen onze emoties haarfijn aan. Zo weten ze wanneer we verdrietig zijn, gedragen ze zich blij als wij blij zijn en wanneer we boos of gespannen zijn gaan ze ons uit de weg. Honden communiceren voornamelijk non-verbaal. Hun gedrag is subtiel, vaak met minutieuze, bewegingen, omdat hun zintuigen heel sterk zijn ontwikkeld. Doordat non-verbaal communiceren voor honden vanzelfsprekend is, zijn zij heel goed in staat ons te 'lezen'. Honden letten niet op woorden, maar op alles wat er met en in ons lichaam gebeurt. Wij uiten ons door te spreken én door onze lichaamshouding. Hetgeen we zeggen wordt echter niet altijd ondersteund met hoe ons lichaam 'spreekt'. Honden registreren dit en reageren op ons: er ontstaat interactie. De hond gaat een relatie met je aan die vrij is van vooroordelen, verwachtingen of kritiek. Hierdoor is een hond heel goed in staat om je tijdens een sessie een 'spiegel' voor te houden, welke bijdraagt aan het verkrijgen van meer zelfinzicht.

DE KRACHT VAN WANDELEN



Deze infographic is gemaakt door Leerdier. De hond vector is gemaakt door Slidesgo.

In de SCHIJNWERPERS

In deze nieuwsbrief zetten we Manitou, hét Leerdier van 2019, graag in de schijnwerpers.

Kenmerkend voor Manitou zijn de wijze ogen, die een mooie ziel en een groot hart voor mensen en dier weerspiegelen. Iets wat heel bijzonder is gezien zijn trieste verleden. Manitou heeft een verleden waarin hij weinig liefde gekend heeft van mensen. Als straathond in Roemenië was zijn leven hard en zwaar. Hij moest dag in, dag uit met een lege maag op zoek naar eten en water. Er was niemand die ooit op hem wachtte of positieve aandacht voor hem had, laat staan liefde.....Hij werd gevonden in een rioolbuis, waar hij lag te wachten tot hij zou doodgaan.

Op Facebook zagen we foto's en filmpjes waarop te zien was hoe zijn redders* alles uit de kast trokken om hem te redden en in leven te houden. Maar we zagen nog iets, zelfs op de foto's was te zien hoe deze dappere hond, meer dood dan levend, hing aan het leven en aan iedereen die hem hielp om weer gezond en sterk te worden. Hoe slecht hij er fysiek ook aan toe was, zijn geest en levenslust waren ongebroken. We zagen een hond die alle liefde die hij kreeg in veelvoud teruggaf. Na een aantal maanden was hij sterk en gezond genoeg om te mogen reizen en kwam hij naar Nederland om bij ons te komen wonen. Het leven lacht hem sindsdien weer toe en hier geniet hij van. Manitou is slim en leergierig en heeft zich ontwikkeld tot een leuke, speelse, sociale hond.

In 2019 was hij af en toe vrijblijvend aanwezig bij een sessie. Hij gaat erg graag mee en wordt blij van contact

met mensen. Hoewel we verwachtten dat hij het leuk zou vinden om 'mee te werken', en we zijn kwaliteiten in het contact met mensen zagen, verraste hij ons toch nog. Het was bijzonder om te zien hoe hij 'direct aan het werk ging'. Van zijn redders kreeg hij de



De ervaring van één van de cliënten: "Wat een wijze en trotse hond. Heel vriendelijk en zacht. Maakt op het juiste moment contact. Heeft mij een helder inzicht gegeven in een voor mij belangrijk patroon. Hierdoor kan en wil ik er direct mee aan de slag. M. Is makkelijk om de oefeningen mee te doen. Het voelt prettig en ontspannen. Alsof ik hem al veel langer ken. Hij heeft bij mij de kern weten te raken. Echt een geweldige hond!"

indiaanse naam Manitou, wat grote geest, of essentie betekent. Dat is precies wat hij aan de mensen die hij ontmoet laat zien. Deze bijzondere, gevoelige ziel met zijn enorme levensvreugde laat als geen ander zien wat het belang is van weten wat je eigen essentie is, weten wat je bezielt. De verbinding aan durven gaan

met je hoofd, hart en ziel om vandaaruit te komen tot je eigen essentie. Zodat je je eigen keuzes kan maken die passen bij wie jij bent en echt wilt zijn. Meer lezen over Manitou of de andere Leerdieren? Lees dan verder op onze website: www.leerdier.nl/leerdieren

*Manitou is bij ons gekomen via Stichting HondenBrokkenMakers. Deze Nederlandse stichting heeft als hoofddoelstellingen: steriliseren, voeren en het geven van medische hulp aan zwerfdieren in Roemenië, met als doel om het zwerfhondenprobleem lokaal op te lossen. Dit gebeurt onder andere door het geven van educatie aan de lokale bevolking en het gratis steriliseren van honden d.m.v. lokale dierenartsen. Over een aantal jaren moet het verschijnsel straathond geen algemeen beeld meer zijn maar een uitzondering. Hiermee wordt het probleem beheersbaar en zal de hoeveelheid dierenleed enorm afnemen. Op zeer kleine schaal en met intensieve begeleiding worden adopties van sociale honden gerealiseerd. Op kleine schaal, omdat dit het probleem niet oplost, maar het geeft het wel een 'gezicht'. Manitou is een van deze gezichten. HondenBrokkenMakers is geheel afhankelijk van donaties en ontvangt géén subsidie. Voor het goede werk dat ze doen is altijd geld nodig, maar ook mankracht/vrouwkracht. Leerdier steunt HondenBrokkenMakers door het doen van donaties en door het naast Manitou adopteren van een hond op afstand. Interesse om meer te lezen over deze bijzondere stichting? Bezoek dan hun facebook pagina: www.facebook.com/hondenbrokkenmakers/



EEN GROEP DIE VAAK OVER HET HOOFD WORDT GEZIEN: MANTELZORGERS

Het aantal mensen dat zorgt voor een naaste groeit enorm. We leven in een tijd waarin de mantelzorger niet meer weg is te denken. Mantelzorger zijn is niet altijd een vrijwillige keuze. Een kwart van de 16- tot 69-jarigen (bijna twee miljoen mensen) combineert een baan van 12 uur per week of meer met het geven van mantelzorg. Dit blijkt uit recent onderzoek door het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP). De verwachting is dat de combinatie van werk en mantelzorg steeds vaker zal voorkomen vanwege de stijging van het aantal ouderen en een stijging van het aantal mensen met chronische aandoeningen. Er zal hierdoor steeds meer nadruk komen te liggen op zorg geboden vanuit de eigen familie en het eigen sociale netwerk. Hoewel dé mantelzorger niet bestaat, is er wel degelijk een specifieke risicogroep aan te wijzen. In 55% van de gevallen draagt een mantelzorger namelijk zorg voor een (schoon)ouder. Van alle ouderen boven de 75 jaar ervaart bijna 1 op de 3 beperkingen bij algemene dagelijkse verrichtingen. Hun kinderen, tussen de 45 en 65 jaar, vormen dan ook de grootste risicogroep.

Wie zorgt voor de mantelzorger?

Mantelzorg geven kan mooi en betekenis vol zijn, maar het kan ook voelen als een zware last op je schouders. Er zijn veel verschillende manieren van mantelzorg verlenen. Ook kunnen de omstandigheden waarin mantelzorg geboden moet worden erg verschillen. In veel gevallen is het een proces waarin de zorgvrager steeds meer zorg nodig heeft. Op deze manier kan een mantelzorgsituatie geleidelijk, ongemerkt een steeds grotere rol gaan spelen in je leven. Mantelzorg kan een oorzaak van uitval zijn. Zo is bijvoorbeeld het verzuim onder werknemers die langdurig mantelzorg

verlenen relatief groot. Ook blijken mensen die intensief mantelzorg verlenen twee keer zo vaak een achteruitgang in de eigen gezondheid te ervaren dan mensen die geen intensieve mantelzorg verlenen. Om negatieve effecten van mantelzorg te voorkomen, is het van groot belang om tijdig je eigen grenzen te (h)erkennen en maatregelen te nemen.

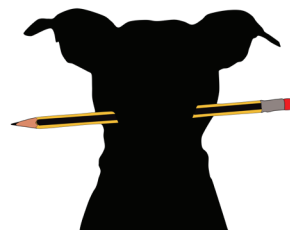
Balans vinden

Alles staat met het vinden van de goede balans tussen draagkracht en draaglast. Dit is iets waar Leerdier je graag bij helpt. Er zijn bij Leerdier verschillende mogelijkheden: coaching met paarden of honden, wandelcoaching of het volgen van een op maat gemaakt traject. Vaak wordt wandelcoaching al of niet met de aanwezigheid van een hond, gecombineerd met een programma op maat. De mantelzorger kan hierbij zelf aangeven waar zijn of haar behoeften liggen. Tijdens de sessies wordt er ingegaan op thema's die spelen bij de mantelzorgers, maar zal het accent liggen op het vergroten van het zelfinzicht en het versterken van de mantelzorgers. Veel voorkomende onderwerpen zijn: leren ontspannen, omgaan met piekergedachten, eigen grenzen tijdig herkennen en deze op een vriendelijke manier kunnen aangeven. Beter om leren gaan met stress en druk. Inzicht krijgen in eigen behoeften en verlangens: wat heb jij nodig om de situatie langdurig aan te kunnen?

Merk je dat de zorg voor een dierbare zwaar op je schouders drukt? Wacht dan niet langer en neem contact met ons op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Kijk voor meer info op: www.leerdier.nl/mantelzorgers

BIJZONDERE WINTERACTIVITEITEN

Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling.



Januari:

- Nieuwjaarsessie: Zorgen dat je je goede voornemens daadwerkelijk gaat uitvoeren.
- In januari geldt een kortingsactie: Begin het nieuwe jaar goed: Geef jezelf een nieuwjaarsessie met 50% korting cadeau.
- Blue Monday wandeling: tijdens deze wandeling besteden we aandacht aan sombere gevoelens en hoe hier mee om te gaan.

Februari:

- Start programma Met dieren leuker leven. Een programma voor kinderen met het syndroom van Down, autisme (ASS) e/o aanverwante stoornissen. Kijk voor meer info: www.leerdier.nl/programmas
- Vier Valentijnsdag met een sessie bij de paarden en ontdek welke liefdestips ze voor je hebben.
- Schrikkeldag: maak gebruik van deze extra dag in 2020 om tijd aan jezelf te besteden, plan een schrik-sessie en laat je verrassen.

Maart:

- De M is in de maand en dus staat bij Leerdier de mantelzorger centraal. Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten. Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl.
- Het begin van de lente valt gelijk met world happiness day; een goed moment om hier bewust bij stil te staan. Zoek samen met de paarden uit waar jouw geluk te vinden is.



IN DE VOLGENDE

EDITIE

- Mindfulness met paarden
- Barry in de spotlights
- Omgaan met spanning en stress
- Aandacht voor de rijkdom van eenvoud
- Geluksmomentjes
- Bijzondere voorjaarsactiviteiten



WIST U DAT

- Het rustig aaien van een hond zorgt voor een verlaging van de bloeddruk en de aanmaak van endorfines bij zowel mens als hond?
- In de aanwezigheid van een paard de hartslag van een mens vanzelf lager wordt?
- Barry al 32 jaar oud is?
- Contact met de natuur net zo essentieel is voor ons welzijn als regelmatige lichaamsbeweging en een gezond eetpatroon?
- Gipsy uit Turkije komt?

HOE KUNNEN PAARDEN MENSEN HELPEN?

Deze vraag horen we regelmatig. Het afgelopen jaar kwamen een paar mooie voorbeelden voorbij tijdens een sessie met alle 3 de paarden. Centraal stond de vraag: wat neem je mee en wat laat je liever los? En hoe ga je dat dan daadwerkelijk doen? Werken aan je eigen ontwikkeling, patronen willen doorbreken, nieuwe stappen zetten, kan lastig zijn. Bij Leerdier ontmoeten we vaak mensen die erg streng voor zichzelf zijn. Hierin kunnen we veel van paarden leren. Paarden sluiten vriendschappen met elkaar door niets te doen. Alleen maar samen ZIJN is hiervoor belangrijk. Liefdevolle vriendschap, dat was precies wat er ontstond tussen Anouk en de

cliënt. Vriendelijk, liefdevol kunnen zijn niet alleen naar de ander maar ook naar jezelf, is belangrijk wanneer je stappen wilt zetten buiten je comfortzone. Barry liet tijdens de wandeling zien dat spannende dingen tegen komen op je pad niet betekent dat je je weg niet verder kunt vervolgen. Soms moet je misschien even het tempo wat verlagen of stilstaan voor je verder gaat. Maar ook met kleine stapjes bereik je uiteindelijk wat je wilt. Hoeveel energie je daar insteekt? Dat bepaal je zelf zoals Muck duidelijk aan ons liet zien. 'Dat is zo fijn met paarden' zei de cliënt, 'ze zijn duidelijk en doen niet moeilijk. Ze geven inzicht en rust!'



Nieuwsbrief nr. 1, winter 2020

© Leerdier 2020

Leerdier

Coaching & pedagogische begeleiding
Carmen Maurer Pedagoog en (kinder)coach

E-mail: info@leerdier.nl

Mobiel: 06-30933171

Postadres: Royenstein 26, 3958 HL Amergongen

www.leerdier.nl