

Twee leden gaan het aan **ANGSTEN** **SPANNING TELIJF**



Voor veel ruiters is het herkenbaar. Knikkende knieën voor het rijden of stijf van de spanning voor een wedstrijd. Gelukkig is er hulp! **Wij brengen twee leden in contact met hulpbronnen en volgen die op de voet op hun weg naar verbetering.**

TEKST LILIANNE VAN DEN BREKEL BEELD JACOB MELISSEN, DIANA BLOEMENDAL

Wij kozen voor de hulpmogelijkheden hypnotherapie en coaching. Uit de reacties op de twee oproepen op Facebook kozen we Daphne Waijers en Nikita Kruls. Nikita gaat onder hypnose bij hypnotherapeut Marly Mertens en Daphne volgt een traject bij sportpsycholoog Sanne Beijerman voor coaching. In dit

Daphne:
‘Ik wil niet meer huilend naast mijn paard staan van de spanning’

nummer stellen we de amazones voor en verkennen we hun probleem samen met Sanne en Marly. In Paard&Sport najaar, die in oktober uitkomt, bekijken we hoe het een halfjaar later met Daphne en Nikita gaat.

DE KWESTIE

DAPHNE UIT ENSCHEDE werkt fulltime als bedrijfsleider bij Manege de Horstlinde. Na een rare val van haar paard een aantal jaren geleden kwam het vertrouwen niet meer echt terug, schreef ze ons. Ze heeft het gevoel dat ze geen controle heeft en kan lastig omgaan met de onvoorspelbaarheid van paardrijden, vooral bij onbekende paarden. 'Op de paarden die ik niet ken, blokkeer ik compleet. Ik wil het zo graag kunnen, maar mijn gevoel en gedachten houden me tegen,' vertelt Daphne. 'Ik wil mijn verhaal graag delen om duidelijk te maken dat elke ruiter wel eens een vorm van angst ervaart en dat het niet erg is om een keer bang te zijn. Wel is het belangrijk om hulp te zoeken om er weer af te komen. Ik heb een voorbeeldfunctie op de manege. Ik geef veel les en ben de vaste begeleider van onze ruiters bij de zit- en springcompetitie. Doordat ik weet wat angst is, kan ik mijn ruiters er goed mee helpen. Het is belangrijk om te weten dat je angst hebt. Je kunt wel stoer doen, maar daar heb je jezelf en je paard mee. Ik wil echt graag de hypnosetherapie proberen. Hopelijk kan ik dan weer genieten van mijn paard en er niet meer huilend naast staan vanwege de spanning.'

DE INTAKE

Begin maart heeft Daphne een afspraak met Marly voor een intakegesprek. Marly neemt uitgebreid de tijd om haar te leren kennen en haar aanvankelijke nervositeit weg te nemen. Marly: 'Hypnotherapie is helemaal nieuw voor haar en ze kent niemand in haar omgeving die daarmee bekend is. Ze heeft me verteld over haar werk op de manege, over haar vorige paard waar ze vanaf is gevallen en haar huidige paard Casar. Als Casar niet stilstaat met opstijgen, gaan haar alarmbellen al rinkelen en durft ze er soms niet op. Galop zit er nog niet in. Het is een braaf paard dat met een andere amazone relaxed loopt. Hij is wel wat kijkerig en snel afgleid, maar goed van karakter. De angst zit dus diep van binnen bij haar. Op sommige momenten voelt ze overal spanning in haar lichaam. Hier gaan we mee aan de slag.'

Marly:
'De angst zit diep van binnen bij Daphne'

WIE IS MARLY?

Marly Mortens is gediplomeerd Internationaal Registerhypnotherapeut. Haar familie had een manege in de buurt van Venlo en zo groeide ze op tussen de paarden. Ze woont nu met haar gezin in Naarden waar ze lesgeeft op de Larense Manege. Marly heeft sinds 2015 een eigen praktijk en werkt met ruiters uit heel Nederland.

www.hypnotherapiegooi.nl

DE AANPAK

Als rijinstructeur heeft Marly vaak te maken met angstige ruiters, vertelt ze. 'Hypnotherapie is een snelle en effectieve manier om ruiters weer stevig in het zadel te helpen. Door mijn hippische achtergrond begrijp ik de interactie tussen paard en ruiter en heb ik inzicht in hoe angst werkt en wordt overgebracht op het paard. Daarmee heb ik een effectief hypnose-protocol ontwikkeld dat ik tijdens de sessies inzet,' legt Marly uit. 'Hypnotherapie werkt rechtstreeks met het onderbewustzijn, daar waar die angst als programma draait. Het voelt heel ontspannen om in hypnose te zijn. Daphne heeft altijd zelf de controle en kan altijd weer uit de hypnose komen.' Marly legt uit hoe ze een sessie aanpakt en wat Daphne daarbij kan voelen. Dit kunnen ook lichamelijke sensaties zijn doordat de bloeddruk en de hartslag zakken en de hersenfrequentie verandert. Vervolgens doet ze met Daphne een aantal testjes om te kijken of ze openstaat voor suggesties en zintuiglijk is ingesteld. 'Dat laatste is van belang omdat ik tijdens de sessies situaties visualiseer. Dan is het prettig als een cliënt zich dingen kan voorstellen of voor zich kan zien.' De testjes verlopen positief en de eerste sessie met Daphne staat gepland.