

Pagina 2

Stap eens uit je comfortzone
Mindfulness met de hulp van paarden

Pagina 3

Gipsy in de schijnwerpers

Pagina 4

Mindwandering en bosbaden

Pagina 5

Bijzondere najaars-activiteiten

Pagina 6

Paardenkracht voor gevoelskinderen

Leerdier Nieuws



Herfstnieuws van Leerdier
oktober 2020

Herfstnieuws

Voor je ligt de derde van een serie van 4 nieuwsbrieven die in 2020 worden verspreid door Leerdier. De zomervakantie ligt alweer even achter ons. Inmiddels zijn we opnieuw geconfronteerd met een toenemend aantal mensen dat besmet is met COVID. Ook Leerdier wordt geconfronteerd met de grote invloed die het Coronavirus op ons allen heeft. We zijn open en werken volgens de, afgelopen week, aangescherpte maatregelen. Er wordt gewerkt volgens een coronaprotocol en zoveel mogelijk in de buitenlucht. Tegelijkertijd leveren we 'zorg op maat' voor iedereen die dat nodig heeft. Via deze nieuwsbrief willen we je laten weten dat we er ook in het najaar voor je zijn. Dit doen we door het aanbieden van mooie programma's en veel aandacht voor het individu. Ook blijven we je digitaal 'vasthouden' door het maandelijks aanbieden van onze online oefeningen en activiteiten. We hopen dat we hierin geslaagd zijn. Veel leesplezier!



Stap eens uit je comfortzone

Het is vaak fijn om in je comfortzone te blijven. Het voelt veilig en er gebeuren geen gekke onverwachte dingen. Toch kan uit je comfortzone stappen je veel opleveren. Wanneer je nieuwe dingen uitprobeert, leer je nieuwe kanten van jezelf kennen. Je ontdekt waar je goed in bent, leuk vindt en energie van krijgt. Zo ontstaat er beweging en ruimte voor groei en ontwikkeling.

Maar toegeven aan een sluimerend verlangen en nieuwe dingen gaan doen is niet makkelijk. Vaak ontbreekt het ons aan durf of doorzettingsvermogen. Als je een nieuwe weg wilt inslaan moet je namelijk moeite doen, investeren en vaak ook organiseren. Het is makkelijker om niets te veranderen en vast te houden aan je dagelijkse routines. Dat betekent echter ook stilstand...

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 leerdoelen. Ervaring met dieren is niet nodig. Er wordt met honden, paarden en kinderboerderijdieren gewerkt. Daarnaast worden er verschillende vormen van 'leren in de natuur' aangeboden, waaronder wandelcoaching.

Hoe doe je dat?

Zelfinzicht, goed weten wat je graag zou willen veranderen, helpt je om daadwerkelijk stappen te gaan zetten. Oefeningen gericht op het contact maken met je wensen, verlangens en je dromen kunnen hierbij helpen. Denk hierbij aan schrijf-oefeningen en gedachtespelletjes als: "Wat zou ik doen als geld geen probleem was?" of "Stel ik hoef een maand met niemand rekening te houden. Wat zou ik dan gaan doen?"

Spijt of leven zoals je zelf wilt

Uit onderzoek blijkt dat mensen die aan het einde van hun leven terugblikken, vooral spijt hebben van dingen die ze niet gedaan hebben omdat ze niet de moed hadden het leven te leiden dat ze eigenlijk wilden. Leven zoals je zelf echt bent, levend naar je eigen normen en waarden. Daarbij gebruik makend van je eigen unieke kwaliteiten.

Verandering

Bij verandering, nieuwe dingen aangaan, horen naast gevoelens van enthousiasme en opwinding ook gevoelens van angst en onzekerheid. Zelfs als je invulling gaat geven aan je diepste wensen word je ook geconfronteerd met gevoelens van onbehagen en gedachtes als: "Kan ik dat wel?" en "Ben ik goed genoeg?"

In plaats van deze gevoelens te ervaren als negatief en belemmerend, kan je deze ook beschouwen als een kans. In plaats van te blijven leven in een veilige cocon, durf je eraan te ontsnappen. Echt vrij zijn, je vrij voelen, betekent dat je nieuwe dingen aan durft te gaan die buiten je comfortzone, je veilige cocon vallen. Je daagt jezelf uit op het moment dat je in een nieuwe situatie stapt of nieuwe dingen gaat ondernemen. Wanneer je dit doet, kom je onherroepelijk je innerlijke criticus tegen. Deze zal proberen om te voorkomen dat je uit je comfortzone stapt door dingen te roepen als: "Niet doen dat is hartstikke dom!", "Dat kan je toch niet!" Wees je hier bewust van. Door aandachtig naar dit soort gedachten te luisteren, maar ze niet persé te willen veranderen, kan jezelf de keuze maken in hoeverre je je hierdoor laat beïnvloeden en wat je wel of niet wilt

veranderen. Wanneer je het lastig vindt om je niet te laten hinderen door dit soort gedachten en gevoelens, kan het doen van mindfulness oefeningen je hierbij helpen. Hiervoor zijn ook mogelijkheden bij Leerdier. Lees ook het artikel over mindfulness met paarden in deze nieuwsbrief.

Stappen zetten

Door af en toe uit je comfortzone te stappen en een kijkje te nemen in een andere wereld, kom je tot ontwikkeling. Je ontdekt of dingen bij je passen, of je op de goede weg bent of dat je je route misschien iets moet aanpassen. Het is niet altijd gemakkelijk en gaat meestal gepaard met angst en stress. Tegelijkertijd zorgt het voor beweging, uitdaging, zelfinzicht, plezier en inspiratie. Je breekt uit je veilige cocon en groeit uit tot een nieuwe versie van jezelf. In plaats van stilstaan kom je vooruit. In plaats van met spijt kijk je dan aan het einde van je leven terug op een mooi gevuld leven.



Mindfulness met de hulp van paarden

In de vorige nieuwsbrief brachten we het programma mindfulness met honden onder de aandacht. In het najaar is het ook mogelijk om een training mindfulness met de hulp van paarden te volgen. Graag brengen we ook dit programma bij jullie onder de aandacht.

Wat is mindfulness?

Mindfulness heeft zijn oorsprong in het Boeddhisme, maar is niet verbonden aan enige vorm van geloof. In de jaren '70 van de vorige eeuw is het door de Amerikaanse hoogleraar en arts Jon Kabat-Zinn ontwikkeld als methode voor het omgaan met fysieke en psychische pijn. (Stress, pijn, depressie en angst). Bij mindfulness leer je om jezelf te



accepteren en om te gaan met gedachten en emoties. Uiteindelijk gaat het om jouw keuzes en jouw leven. Liefdevolle vriendelijkheid is hierbij het uitgangspunt. Dit helpt je om jezelf te accepteren, de lat minder hoog te leggen en je verbondenheid met anderen te vergroten.

Ontdekken van eigen wijsheid

Door het beoefenen van mindfulness ontstaat er vaak meer zelfinzicht. Je wordt je bijvoorbeeld bewust van je gedragspatronen. Je komt dicht bij jezelf en je eigen wijsheid.

Waarom mindfulness met hulp van paarden?

Paarden leven altijd in het NU, met aandacht voor alles wat er is, zonder oordeel en zonder geheime agenda of sociaal wenselijk gedrag. Het zijn gevoelige kuddedieren die beschikken over sterk ontwikkelde kwaliteiten op het gebied van communiceren, afstemmen, aanpassen en vriendschappen aangaan. Deze kwaliteiten zijn van groot belang bij hun interactie met mensen.

Omdat het prooidieren zijn is veiligheid belangrijk. Ze scannen daarom continu hun omgeving en iedereen die zich daarin bevindt. Paarden reageren op ons gedrag, maar ook op onze intenties en hoe we ons van binnen voelen. Doordat de non-verbale vorm van communicatie voor paarden vanzelfsprekend is, zijn zij ook heel goed in staat ons te 'lezen'. Door het doen van mindfulness oefeningen samen met een paard ontdek je vaak snel veel over jezelf. Aan de hand van de reactie van het paard op jou, kun je het effect van mindfulness-oefeningen

direct zien en ervaren. Je wordt je meer bewust van de invloed van gedachtes op je lichaam, de aanwezigheid van spanning en hoe je daar op een voor jou prettige manier mee om kunt leren gaan. Mindfulness leer je vooral door het te doen.

Zelf ervaren?

Wil je weten of deze training iets voor je is? Stuur dan vandaag nog een mail naar info@leerdier.nl voor meer informatie.

GIPSY

In de schijnwerpers

In deze derde nieuwsbrief van Leerdier in 2020 zetten we Gipsy graag in de schijnwerpers.

Kenmerkend voor Gipsy is zijn lieve, stoere karakter, zijn energie en werklust. Ook vallen zijn twee verschillende oren erg op. Het is onduidelijk wat voor kruising hij is en ook zijn leeftijd is niet bekend. Waarschijnlijk is hij inmiddels ongeveer 6 jaar oud. Met zijn speelse, leergierige karakter en enorme uithoudingsvermogen komt hij over als een jonge hond. Gipsy heeft een bijzonder levensverhaal.

Gipsy's verhaal

Via een Nederlands asiel is hij bij Leerdier komen wonen, maar Gipsy komt uit Turkije. Als zwerfhondje moest hij overleven in de straten van Istanbul. Hij was vriendelijk naar mensen en had hij het geluk in een winkeltje te mogen wonen. Helaas voor hem, hield dit op toen de winkel gesloten werd. Zo kwam hij in een opvang terecht waar hij leefde in een roedel met grote honden. Gipsy was de underdog en had het zwaar te verduren. Zijn opvallende oren, één staande en één hangende en een aantal littekens zijn hier het zichtbare resultaat van. Gelukkig kon hij via een uitwisselingsprogramma verhuizen naar Nederland. Hier maakte hij nog een paar omzwervingen voordat hij kwam wonen bij Leerdier. Gipsy

is zijn vertrouwen in mensen niet verloren en is regelmatig aanwezig bij sessies.

Gipsy's bijzondere werk

De afgelopen maanden hebben, vanwege alle corona maatregelen, veel van de Leerdieren het wat rustiger gehad dan normaal. Dit geldt niet voor Gipsy. Hij heeft de afgelopen maanden heel hard



gewerkt. Vanaf maart werkte hij als officiële therapiehond bij het specialistisch autismecentrum van de GGZ-oost Brabant. Hier werkte hij samen met andere therapiehonden in het Animal Assisted Therapy (AAT) programma voor volwassenen met autisme. Tijdens de therapie sessies ontdekten cliënten hoe slim hij is en hoe goed hij kan meedenken. Dat laatste is niet altijd alleen maar

handig. Het betekent ook dat je heel duidelijk naar hem moet zijn over wat je aan hem wil vragen, anders bedenkt hij het zelf. Door de interactie met hem, het doen van gerichte oefeningen en het praten hierover met de therapeut, werd er gewerkt aan verschillende doelen. Voorbeelden zijn: contact maken en houden, weten wat je wilt doen en hoe je het gaat doen, leiding nemen, emotieregulatie, grenzen herkennen van jezelf en de ander. Daarnaast hielp hij, tijdens de periode van zelf-isolatie, ook mee met het bieden van structuur en dagbesteding door met cliënten te wandelen.

Gipsy geniet van de interactie met cliënten. Ook het buiten zijn en lekker bewegen vindt hij fijn. Zo gaat hij graag met cliënten wandelen. Dit vindt hij erg leuk en hier is hij met zijn energieke karakter heel geschikt voor. Daarnaast is hij gek op het uitvoeren van opdrachtjes en vindt hij het heerlijk om samen spelletjes te doen.

Cliënten vinden het leuk om met hem te werken en reageren vrolijk wanneer hij hen enthousiast begroet. Het contact en de interactie met Gipsy draagt bij aan het realiseren van therapiedoelen en tegelijkertijd aan het algemene welzijn van cliënten. Hierdoor konden zij de afgelopen spannende en voor velen lastige periode beter verdragen.

Mindwandering en bosbaden

We moeten veel meer wandelen, want wandelen is de grootste probleemoplosser die er bestaat. Het is goed voor lichaam en geest. Dat betoogt de Ierse neurowetenschapper Shane O'Mara. Shane O'Mara is hoogleraar experimenteel breinonderzoek aan de universiteit van Dublin. Hij onderzoekt hoe het menselijk brein leert, herinnert en herkent. Ook is O'Mara een fervent wandelaar. Nog geen eeuw geleden liep de mens gemiddeld vijftien kilometer per dag. Tegenwoordig lopen we dagelijks niet meer dan twee kilometer! We leiden een zittend leven veelal op kantoren achter beeldschermen. Onze wereld en leefstijl is zo ingericht dat er geen noodzaak is voor bewegen.

Bosbaden en wandelen

In Japan is 'bosbaden', oftewel Shinrin-yoku, een manier om je lichaam en geest te helen door middel van de natuur. Er is aangetoond dat stresshormonen tot wel 30 dagen lang verlaagd blijven na zo'n bosbad'. Wandelen en dan met name in de natuur is heel goed voor de hersenen. Als we bewegen, is ons brein ook in beweging. We zijn cognitief mobiel en laten onze geest de vrije loop. Daardoor zijn we in staat herinneringen, gedachten en gevoelens in een nieuwe context te plaatsen. Onderzoek toont aan dat wandelen onze cognitieve vermogens enorm doet toenemen. We zijn ons bewuster van onze omgeving, waardoor onze sensibiliteit verhoogd wordt. Ook worden we alerter.

Uit onderzoek blijkt dat belangrijke hersenonderdelen zoals de hippocampus, sterker en krachtiger wordt naarmate we meer bewegen. Het beeld dat uit onderzoek naar voren komt is dat lopen onze hersenactiviteiten stimuleert. Alles wordt sneller, scherper, alerter: ons gehoor, gezichtsvermogen, reactiesnelheid, geheugen.

Door te lopen wordt er endorfine aangemaakt. Er ontstaat een gevoel van welbevinden en geluk. Dat maakt ons weerbaarder tegen depressies en ouderdom. Volgens O'Mara heeft wandelen een herstellend en genezend vermogen. De hoogleraar is niet de enige die er zo over denkt. Wandelen wordt steeds populairder.

Wandelen als medicijn

Op de Shetlandeilanden wordt wandelen gezien als een medicijn zonder bijwerkingen. Artsen schrijven strandwandelingen voor als preventieve behandeling voor lichamelijke en geestelijke aandoeningen. Wandelen kan zowel in de stad als in de natuur, volgens de wetenschapper. Voor wie echt wil lopen en zich wil oefenen, raad hij aan om voor een meer ruwe ondergrond te kiezen, veel stenen en ruige paden. Dat maakt het wandelen moeilijker voor je hersenen waardoor ze harder moeten werken.

Wandelsessies

Wandelen heeft dus veel voordelen en helpt bij het gezond houden van lichaam en geest. Dat is een van de redenen waarom we bij Leerdier al vele jaren wandelsessies verzorgen. Tijdens deze sessies werk je samen met een coach, pedagoog of therapeut al wandelend aan persoonlijke vraagstukken. Hierbij draagt de prachtige omgeving o.a. bij aan ontspanning, bewustzijn, inspiratie, motivatie en zelfinzicht.

Ben je geïnteresseerd of een wandelsessie iets voor jou is? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Dit kan door het sturen van een e-mail naar info@leerdier.nl of via het contactformulier op de website: www.leerdier.nl Vanaf september zijn er weer verschillende mogelijkheden.

Bronnen

Artikel NRC 31 jan. 2020

Website IVN

"Door te lopen ben ik niet weggelopen voor mijn problemen, maar durfde ik er al wandelend juist bij stil te staan". Inmiddels heb ik door het verkregen inzicht, keuzes gemaakt en kan ik verder met mijn leven".

"Wandelcoaching bij Leerdier is een aanrader!"

BIJZONDERE NAJAARSACTIVITEITEN

Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling. We proberen zoveel mogelijk en op kleine schaal 'zorg op maat' te bieden voor diegenen die juist nu een steuntje in de rug nodig hebben. De activiteiten zijn aangepast aan de richtlijnen rondom het Coronavirus. Voor alle activiteiten geldt dat we nauwlettend de richtlijnen volgen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de GGD. Ook hanteren wij een aangescherpt hygiëneprotocol.



OKTOBER:

- Kennismakingsessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingsessie geldt een korting van 50% op deze 1e online sessie.
- Herfstwandeling: tijdens deze 1 op 1 wandelsessie besteden we aandacht aan het loslaten van gedachten, gevoelens of activiteiten die je niet meer dienen. Wat wil je loslaten om aan andere dingen meer aandacht te kunnen geven?
- 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.
- Start 1 op 1 mindfulness training met paarden. In een mooie groene omgeving leer je over mindfulness en doe je mindfulness oefeningen samen met de paarden*. Hierdoor ontstaat zelfinzicht en leer je om je eigen keuzes te maken.
- Ook deze maand stellen we online oefeningen en activiteiten beschikbaar die je thuis kunt doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze ontvangen? Schrijf je dan in door te klikken op deze link: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

NOVEMBER:

- Kennismakingsessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingsessie geldt een korting van 30% op deze 1e online sessie.
- Paardenkracht voor gevoelskinderen*.
- Bosbaden en mindwandeling, wandelsessies rondom specifieke thema's waarin individuele levensvragen besproken kunnen worden.
- Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten. Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl voor meer informatie.
- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kan je thuis doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze ontvangen? Schrijf je dan in door te klikken op deze link: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

DECEMBER:

- Kennismakingsessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingsessie geldt een korting van 10% op deze 1e online sessie.
- Op zoek naar geluk; De afgelopen maanden hebben we gemerkt hoe belangrijk het is om stil te staan bij de kleine geluksmomentjes in het leven. Alles kan immers zomaar ineens anders zijn! Een goed moment om hier bewust bij stil te staan. Zoek samen met de paarden* uit waar jouw geluk te vinden is.
- Paardenkracht voor gevoelskinderen*.
- Bosbaden en mindwandeling, wandelsessies rondom specifieke thema's waarin individuele levensvragen besproken worden.
- Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten. Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl voor meer informatie.
- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kan je thuis doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze maandelijks ontvangen? Schrijf je dan in door te klikken op deze link: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

**Deze activiteiten gaan door onder voorbehoud van de dan geldige maatregelen rondom het coronavirus.*



PAARDENKRACHT voor gevoelskinderen

Een programma voor gevoelige en hoog gevoelige (HSP) kinderen en jong volwassenen

allemaal gewend aan de omgang met mensen en kunnen veilig ingezet worden bij de activiteiten. Kijk voor meer informatie over de paarden op: www.leerdier.nl/paarden.

Leren over jezelf door omgang met het paard

In dit leuke en inspirerende programma gaat het om ervaringsgericht leren: het kind/de jong volwassene leert door dingen zelf te ervaren. Veel mensen vinden de omgang met dieren leuk. Dat motiveert, ontspant en biedt bijzondere mogelijkheden om spelenderwijs gedrag te veranderen of om sociale vaardigheden te verbeteren.

Bij Leerdier maken we gebruik van de mogelijkheden die het werken met paarden ons biedt. Tijdens de sessies creëren we een actieve en speelse leeromgeving. Het gaat tijdens de oefeningen letterlijk om in beweging komen, om dingen zelf doen, zelf ervaren en zelf leren. Steeds staat het contact tussen de mens en het paard centraal. De directe feedback die het dier geeft, laat op een niet-bedreigende manier ervaren of bepaald gedrag werkt of niet. Iemand merkt direct het resultaat van nieuw gedrag en kan genieten van dat succes, ook buiten de sessies.

In de oefening benadrukken we het plezier en de dingen die goed gaan. Dat helpt om het zelfvertrouwen van de kinderen en de jong volwassenen te versterken. Er worden verschillende werkvormen gebruikt, passend bij de individuele leervraag. Naast activiteiten met het paard, worden er ook oefeningen gedaan zonder paard, die meer specifiek gericht zijn op lichaamsbewustzijn en hoog gevoeligheid.

Meer informatie?

Meer informatie, wijze van aanmelden en kosten van individuele- en groepsessies vind je op de website van Leerdier: www.leerdier.nl/programmas.

En anders?

Je kunt voor meer informatie of aanmelden ook rechtstreeks contact opnemen met Carmen Maurer door het sturen van een e-mail naar: carmen@leerdier.nl. O.v.v. je naam en telefoonnummer.

Heeft je kind moeite om de ervaringen en prikkels uit zijn of haar directe omgeving te verwerken? Wordt je kind beïnvloed door de stemming van anderen? Zou je kind graag wat meer zelfvertrouwen willen? Wordt hij of zij misschien wel eens gepest? Wilt je kind leren om grenzen aan te geven? Vindt je kind het moeilijk om met vriendjes of vriendinnetjes om te gaan? Houdt je kind van dieren? Is je kind graag buiten? Dan is dit programma echt iets voor hem of haar!

Wat is het?

Paardenkracht voor gevoelskinderen is ontwikkeld door Leerdier, voor hoog sensitieve kinderen en jongvolwassenen in de leeftijd van 8 tot 20 jaar. In dit programma wordt er onder andere gewerkt aan zelfvertrouwen, durven zijn wie je bent, het ontwikkelen van sociale vaardigheden, het aangeven van grenzen, het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, ontspannen en het leren omgaan met emoties en gevoelens. De kinderen/jong volwassenen zijn tijdens de sessies vooral praktisch bezig. Binnen het programma is zowel individuele begeleiding als begeleiding in kleine groepjes, met maximaal 4 deelnemers, mogelijk. Voorlopig wordt er vanwege het Coronavirus en de geldende coronamaatregelen niet in groepjes gewerkt en is alleen individuele begeleiding mogelijk.

De paarden

Tijdens dit programma werken we samen met de paarden van Leerdier. De paarden waarmee we werken zijn

Nieuwsbrief nr. 3, herfst 2020

© Leerdier 2020

Leerdier

Therapie, coaching & pedagogische begeleiding
Carmen Maurer Pedagoog en (kinder)coach

E-mail: info@leerdier.nl

Mobiel: 06-30933171

Postadres: Royenstein 26, 3958 HL Amerongen

www.leerdier.nl