

Pagina 2

Aandacht voor eenvoud, Barry in de schijnwerpers

Pagina 3

Geluksmomentjes van Manitou

Pagina 4

Tips voor de mantelzorger

Pagina 5

Bijzondere voorjaarsactiviteiten

Pagina 6

Mindfulness met de hulp van honden

Leerdier Nieuws



Lentenieuws van Leerdier april 2020

Lentenieuws

Voor je ligt de tweede van een serie van 4 nieuwsbrieven die in 2020 worden verspreid door Leerdier. Op dit moment bevinden we ons in een bijzondere situatie. Er is veel onduidelijk en er zijn grote zorgen omtrent de volksgezondheid en de gevolgen voor individuen en de maatschappij. Ook Leerdier wordt geconfronteerd met de invloed die het Coronavirus op ons allen heeft. Zo zijn wij sinds begin maart nog maar beperkt open en proberen we tegelijkertijd zo goed mogelijk 'zorg op maat' te leveren voor iedereen die dat in deze tijd nodig heeft. In deze nieuwsbrief willen we je laten weten dat we er ook in deze tijd voor je zijn, door je digitaal een beetje 'vast te houden.' We hopen dat we hierin geslaagd zijn. En vergeet niet: samen zijn we sterk! Let goed op jezelf en op elkaar. Wij wensen en hopen iedereen weer snel in goede gezondheid terug te zien!



Aandacht voor eenvoud

De afgelopen maanden zijn we door het zich snel verspreidende Coronavirus in een nieuwe werkelijkheid terechtgekomen. We werken massaal vanuit huis, onze kinderen krijgen thuisonderwijs en er wordt een beroep gedaan op het aanpassingsvermogen en het verantwoordelijkheidsgevoel van mensen. Ook bij Leerdier zoeken we naar mogelijkheden om 'zorg op maat' te kunnen blijven bieden. Tegelijkertijd worden we geconfronteerd

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.

met onzekerheid en steeds veranderende regels. Mensen in de gezondheidszorg moeten hard werken om zorg te bieden aan grote aantallen zieke mensen. Tegelijkertijd zijn mensen in dienstverlenende beroepen hard bezig om de vitale onderdelen van onze maatschappij draaiende te houden. Echter een ander deel van de bevolking zit zoveel mogelijk thuis. Het is een unieke situatie waarin we ons bevinden: in korte tijd is de maatschappij veranderd. Het rad van de ratrace is voor velen tot stilstand gekomen. Dit is een spannende tijd die vraagt om vertrouwen; in jezelf én de wereld om je heen. Dit valt voor velen op dit moment niet mee. Vanuit Leerdier willen we graag mensen ondersteunen, onder andere door het online beschikbaar stellen van oefeningen en activiteiten die je thuis kunt doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze ontvangen? Schrijf je dan in op onze website: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten. Op de volgende pagina vind je alvast een voorproefje.



OEFENING: bewolkte gedachten

Soms kan je je helemaal verliezen in je eigen gedachten. Je hoofd blijft maar malen en piekergedachten blijven terugkomen. Hoe meer je je best doet om oplossingen te bedenken, hoe meer je het tegenovergestelde bereikt. Het gevolg is een vol hoofd en een gespannen gevoel. Hieronder een creatieve oefening die je kan helpen om inzicht te krijgen in je gedachten en die je leert om je gedachten te stoppen.

Oefening

Gedachten komen en gaan als de wolken aan de hemel. De ene is groter dan de andere. Ze hebben allerlei vormen. Sommige zijn sliertig, andere rond of ovaal. Soms zit er ook een donkere wolk tussen...

Benodigde materialen

- 2 vellen papier

- Potloden of stiften
- Pen

Opdracht

- Teken een aantal wolken op een blad;
- Schrijf er je gedachten in die spontaan bij je opkomen;
- Stel je voor dat gedachten net als wolken komen en weer gaan;
- Bedenk welke gedachten je wilt laten gaan;
- Teken vervolgens nogmaals een aantal wolken op een nieuw blad;
- Schrijf hierin gedachten die je een positief gevoel geven.
- Ga vervolgens met dit positieve gevoel verder met je dag.

In de SCHIJNWERPERS

In deze tweede nieuwsbrief van Leerdier in 2020 zetten we Barry, het oudste Leerdier, graag in de schijnwerpers.

Kenmerkend voor Barry is zijn lieve karakter en zijn grijze hoofd. Wanneer je deze nieuwsbrief leest, is Barry net 33 jaar geworden. Het is een oude wijze en tevens vrolijke ruïn, die elke ochtend weer zin heeft om de dag te beginnen.



Barry (Emerald Barr)

Barry heeft veel levenservaring. Hij is een draver en als jong paard werkte hij op de renbaan. Vanwege zijn beroemde en succesvolle vader werd er door zijn trainers erg veel druk op het jonge paard gelegd. Hier kon Barry niet goed tegen. Dit leidde tot onverwachte en soms gevaarlijke situaties. Toen bleek dat hij echt niet op z'n plek was op de renbaan werd er voor hem een ander huis gezocht.

Hij kwam op een manege terecht waar hij naast de manegelessen jarenlang meewerkte bij het paardrijden voor mensen met een beperking. Barry bleek niet alleen geschikt te zijn voor het manegeleven, hij had er ook plezier in en heeft tot hoge leeftijd op de manege gewoond en gewerkt. Pas op late leeftijd is hij bij Leerdier terecht gekomen.

Hoe kwam Barry bij Leerdier terecht?

Barry had een goed leven op de manege, waar hij met zijn inmiddels 25 jaar bij lange na niet de oudste was. Maar aan alles komt vroeg of laat een einde en de manege ging sluiten. Voor alle manegepaarden en pony's werd gezocht naar een goed thuis. Omdat Barry geen onbekende van Carmen was, kwam hij op 25-jarige

leeftijd bij Leerdier terecht. Inmiddels woont hij alweer vele jaren bij ons en heeft hij zijn eigen plek in het team van Leerdieren gevonden.

Gelukkig is hij gezegend met een goede gezondheid, waardoor nog steeds mensen van hem kunnen genieten en leren. Barry is bijzonder vriendelijk en geduldig in de omgang met zowel kinderen als volwassenen en wordt heel graag geknuffeld en gepoetst. Op zijn eigen wijze brengt hij zijn levenservaring mee tijdens de sessies. Mensen voelen zich veilig bij dit lieve dier en durven in vol vertrouwen hun comfortzone stukje bij beetje op te rekken in zijn aanwezigheid. Ook biedt hij velen troost op lastige momenten of in tijden van verdriet. Barry helpt mensen om te durven luisteren naar hun innerlijke stem. Ook al is deze nog zo zacht.

Tot slot

Barry zijn echte naam is Emerald Barr. Een naam die alles over hem, zijn karakter en unieke kwaliteiten zegt. Emerald betekent smaragd; een edelsteen waaraan bijzondere eigenschappen worden toegekend. Als steen van wijsheid bevordert deze onder andere waarheid, versterkt hij eenheid en bevordert vriendschap.

GELUKSMOMENTJES van Manitou

Het Coronavirus heeft ook voor Manitou het dagelijks leven veranderd. Ineens zijn al zijn mensen thuis. Dit maakt het voor hem lastig kiezen bij wie hij moet zijn voor een knuffel. Zijn dagelijkse routines zijn ook een beetje veranderd. Normaal is het na de ochtendwandeling altijd heel rustig in huis. Hij gaat dan samen met zijn hondenvrienden een paar uur slapen of helpt mee bij een sessie. Nu is dat anders. Na de ochtendwandeling wordt het druk in de woonkamer. Zijn mensen zitten te werken, te bellen of schoolopdrachten te maken. De praktijkruimte is leeg, want er komen bijna geen cliënten. Er wordt regelmatig gelachen en soms een beetje gek gedaan, maar vaak wordt er ook ernstig gepraat en kan Manitou voelen dat zijn mensen zorgen hebben en een beetje gespannen zijn. Dit alles maakte dat Manitou zich de 1e 'thuis-blijf-dagen' een beetje zenuwachtig voelde. Hij wist niet zo goed wat er van hem verwacht werd en dat is niet fijn voor een gevoelige hond.

Nu beschikt Manitou over een aantal eigenschappen waarvan zowel volwassenen als kinderen veel kunnen leren. Als hond leeft hij altijd in het NU. Dit betekent dat hij alleen bezig is met dingen waar hij concreet invloed op uit kan oefenen. Gisteren of morgen bestaan niet voor hem. Hij is vrolijk, speels en zachtaardig maar weet ook goed wat hij wel en niet wil. Hier laat hij zich niet zo snel van afbrengen. Manitou kan goed voor zichzelf zorgen en is tegelijkertijd vriendelijk naar anderen. Als voormalige straathond heeft hij geduld ontwikkeld om te wachten en accepteert hij dat dingen soms anders lopen dan verwacht. Met zijn slimme, nieuwsgierige karakter vindt hij makkelijk manieren om zichzelf te vermaken.

Allemaal vaardigheden die hij normaal gebruikt om de wereld te ontdekken. Maar die hij natuurlijk ook anders kan inzetten. Na eerst duidelijk van slag te zijn door de veranderende omstandigheden gebeurde er het volgende: Manitou accepteerde de situatie en ging met een frisse blik op zoek naar nieuwe mogelijkheden passend binnen zijn huidige situatie.



Nu er wat minder lang gewandeld wordt heeft hij energie over en verveelt hij zich soms een beetje. Dit laat hij duidelijk aan ons merken door vrolijk kwispelend 'mee te helpen' met klusjes in en rondom huis. Met zichtbaar plezier leert hij nieuwe dingen en voert opdrachtjes uit. Plezier maken is niet moeilijk laat hij ons zien. Alles kan opeens veranderen in een spel. Zijn vrolijkheid is aanstekelijk en hij krijgt dan ook al zijn mensen zover dat ze even met hem willen spelen. Zo helpt hij ons om te ontspannen.

Manitou is gek op knuffelen. Nadat hij lekker gegeten heeft begroet hij iedereen die de kamer in komt op zijn

eigen vriendelijke manier, met volle aandacht en de zo kenmerkende wijze blik. En ja hoor, natuurlijk levert zo'n warme begroeting veel lieve woorden en knuffels op. En zeg nou zelf, je kan je tijd toch niet beter besteden dan met lief zijn voor elkaar?

Vervolgens is het tijd voor een dutje. Maar waar? Al zijn favoriete plekjes zijn bezet met zoveel mensen en dieren in huis. Gelukkig heeft hij er wat op gevonden. Als de zoonaanbidder die hij is volgt hij de zon. Heerlijk liggend op zijn rug vind je hem telkens op een andere plek in de kamer terug. Ontspannen en genietend van het feit dat zijn familie in de buurt is. En na zo'n ontspannen dutje is hij weer fris, opgeladen en klaar voor de rest van de dag.

Duurt de rust te lang, dan weet Manitou als geen ander hoe hij zijn hondenvrienden Joy of Gipsy aan het spelen moet krijgen. Vrij snel gaat dan de tuindeur open en rent hij vrolijk springend met zijn maatjes door de tuin. Enne, wanneer het hem zelf allemaal een beetje te vol is... dan kan het maar zo zijn dat hij ineens verdwenen is en dat je hem terugvindt in de praktijkruimte van Leerdier. Hier is het nu immers lekker rustig....



Omgaan met onzekerheid: TIPS VOOR DE MANTELZORGER

Velen ervaren momenteel een gevoel van onbehagen en zenuwachtigheid. Door alle berichtgeving en maatregelen rondom het coronavirus voel je je gewaarschuwd. Tegelijkertijd is het gevaar onzichtbaar en weet je niet wat je wanneer kan verwachten. Voor mantelzorgers geldt dit in veel gevallen nog meer. Zij maken zich extra zorgen in hoeverre zij hun zorgtaken op een veilige manier kunnen blijven uitoefenen. Juist nu zijn mantelzorgers voor ouderen en kwetsbaren extra belangrijk. Zo is bezoek beperken voor mantelzorgers vaak lastig en niet realistisch. Hierbij het is belangrijk om zowel het welzijn van je naaste als je eigen welzijn goed te waarborgen. De Wereldgezondheidsorganisatie en andere instellingen publiceerden in dit kader een aantal richtlijnen. Hieronder volgen een aantal tips:

Wandelcoaching: een helende ervaring

"Het wandelen in de natuur en de gesprekken met Carmen helpen mij bij het verkrijgen van inzicht in wat ik NU nodig heb in deze onzekere tijd. Hierdoor kan ik beter voor mezelf zorgen en er ook écht voor mijn partner zijn."

A. Vosbergen

TIPS

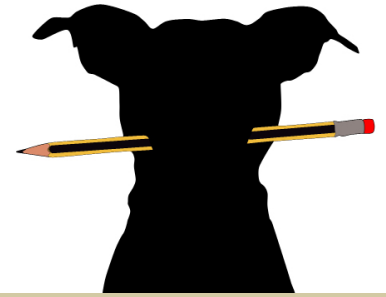
- Verzamel relevante informatie maar kijk niet naar nieuws dat je angstig of verdrietig maakt.
- Beperk het lezen van nieuws en informatie over het coronavirus naar maximaal twee momenten per dag. Kies daarbij voor slechts een paar sites, zoals de website van de overheid of het RIVM.
- Zoek vooral informatie die nodig is om praktische zaken te regelen voor jezelf of voor degene waarvoor je mantelzorger bent.
- Houd een (digitaal) zorgdagboek bij. Hierin kan je bijhouden wie wat doet, wanneer bepaalde afspraken zijn gemaakt en hoe het met je naaste gaat.
- Zorg voor een noodplan. Mocht er onverwachts iets gebeuren, dan kan je altijd het noodplan in werking stellen. Kijk op mantelzorg.nl voor een voorbeeld van een noodplan of vraag het je huisarts.
- Onderhoud zoveel mogelijk contact, met je naaste, bijvoorbeeld door middel van beeldbellen. En probeer aan te sluiten bij zijn of haar belevingswereld.
- Probeer samen te lachen om voorvallen. Dit werkt aanstekelijk en verlicht gevoelens van verdriet en onmacht. Kijk vooral samen naar wat nog wél kan.
- Blijf het contact met familie en vrienden onderhouden en hen betrekken bij de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt. Vraag tijdig om hulp en schakel indien nodig ook je huisarts in.
- Wees open en praat met je omgeving over de situatie en je gevoelens. Benoem waar je als mantelzorger behoefte aan hebt. Het belangrijkste is om niet alleen met gevoelens van zorg rond te blijven lopen.
- Als je het moeilijk hebt met de situatie bespreek dit dan met je huisarts. Overleg met je arts waar je behoefte aan hebt en hoe je zelf ondersteund kan worden.
- Neem signalen van overbelasting serieus. Probeer onrust zoveel mogelijk te verminderen. Dit kan door het doen van ontspanningsoefeningen, wandelen, maar ook door afleiding, zoals het lezen van een boek, een klusje in huis of het beoefenen van een hobby.

Deze uitzonderlijke situatie vraagt erom dat we elkaar zoveel mogelijk helpen, maar aarzel ook niet om zelf hulp te vragen!

Leerdier heeft ervaring met het ondersteunen van mantelzorgers. Elke mantelzorgsituatie is uniek, daarom bieden we zorg op maat. Kunt u op dit moment steun gebruiken? We gaan graag in gesprek over de mogelijkheden. Aarzel niet om contact met ons op te nemen. Stuur een e-mail met uw vraag naar info@leerdier.nl

BIJZONDERE VOORJAARSACTIVITEITEN

Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling. Op dit moment zijn we beperkt open. 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. 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.



Mei:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 50% op deze 1e online sessie.
- Lentewandeling*: tijdens deze 1 op 1 wandeling besteden we aandacht aan het doorbreken van patronen, gedachten en gevoelens. Wat wil je laten groeien en wat wil je loslaten?
- In deze tijd van beperkte sociale contacten en thuisisolatie starten we met het online beschikbaar stellen van oefeningen en activiteiten die je thuis kunt doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze ontvangen? Schrijf je dan in op onze website: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten

Juni:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 30% op deze 1e online sessie.
- Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten*. Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl voor meer informatie.
- Start 1 op 1 mindfulness training met honden*. Combineer wandelen in de natuur met het doen van mindfulness oefeningen samen met honden en leer om je eigen keuzes te maken. (In overleg is starten later in het jaar mogelijk).
- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kun je thuis doen. Ga hiervoor naar onze website: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten

Juli:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie 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.
- 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.
- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kun je thuis doen. Ga hiervoor naar onze website: leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten

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



MINDFULNESS met de hulp van honden



Bij Leerdier bestaat de mogelijkheid om een training mindfulness met de hulp van honden te volgen. Graag willen we deze mogelijkheid bij jullie onder de aandacht brengen.

Als er één periode is waarin we teruggeworpen worden op onszelf dan is het wel nu, in tijden van Corona. We worden overspoeld met berichten, ervaren onzekerheid en veelal spanning over de toekomst en worstelen met de vraag: "Hoe nu verder?" Het beoefenen van mindfulness kan ons helpen om bewust om te gaan met hetgeen er NU is, zonder daar een oordeel over te hebben of het te willen veranderen. Mindfulness leidt tot het vermogen om te accepteren wat er is, wat het ook is!

Wat is mindfulness?

Mindfulness heeft zijn oorsprong in het Boeddhisme, maar is niet verbonden aan enige vorm van religie. 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).

Mindfulness houdt in: vriendelijke aandacht schenken. Aandacht omdat je observeert wat er in je omgaat: je gedachten en gevoelens. Je kijkt van moment tot moment. Vriendelijk omdat je niet oordeelt. Je leert om jezelf te accepteren en om te gaan met gedachten en emoties. Uiteindelijk gaat het om jouw keuzes en jouw leven.

Ontdekken van eigen wijsheid

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

Waarom mindfulness met hulp van honden?

Honden leven altijd in het NU, met open aandacht voor alles wat er is, zonder oordeel en zonder geheime agenda of sociaal wenselijk gedrag. Ze beschikken over bijzondere kwaliteiten op het gebied van communiceren, afstemmen, aanpassen en vriendschappen aangaan. Honden reageren op ons gedrag. Doordat de non-verbale vorm van communicatie voor honden vanzelfsprekend is, zijn zij ook heel goed in staat ons te 'lezen'.

Door het doen van mindfulness oefeningen samen met een hond kom je vaak snel tot zelfinzicht. Aan de hand van de reactie van de hond op jou, kun je het effect van mindfulness-oefeningen direct zien en ervaren. Je wordt je meer bewust van de invloed van gedachten op je lichaam, de aanwezigheid van spanning en hoe je daar op een voor jou prettige manier mee om kunt leren gaan.

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.



Nieuwsbrief nr. 2, lente 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