Tekst: Conrad van Pruijssen Foto's: Maybel Pictures

Trauma Training *met clickeren*

Trauma Training met clickeren is misschien nog niet zo bekend bij veel mensen. Waarschijnlijk ken je het clickeren van vrijheidsdressuur, of voor het oplossen van problemen zoals trailermak maken. Voor de mensen die clickeren ook al gebruiken bij grond-, longeer- of rijwerk zal het minder vreemd klinken. Hoe groter het probleem, zelfs bij een trauma, des te beter dat clickeren werkt. Clickercoach Conrad van Pruijssen gaat van lezers vier paarden met een trauma helpen en hij zal in de komende Level Up's laten zien hoe hij de problemen met clickeren heeft aangepakt. In dit deel bespreekt Conrad het eerste paard met trauma: CEO van Eveline Asjes.

Deel 1: Eveline met CEO

Clickeren, zoals wij het als clickercoach toepassen, werkt zo goed voor trauma's omdat we invulling geven aan drie basisbehoeftes: autonomie, competentie en relatie. Omdat het nog zo onbekend is bespreek ik vier paarden met veel voorkomende trauma's/problemen, waarbij ik beschrijf hoe je het kunt oplossen. Ik laat niet alleen zien hoe gemakkelijk je het kunt oplossen maar vooral ook hoe snel. Waarom zou je maanden of jaren met iets blijven tobben terwijl het met 'speed' clickeren vaak binnen 5 tot 15 minuten is opgelost? Om de kracht van clickeren nog beter te laten zien schrijf ik niet alleen een artikel over trauma training met clickeren, maar kun je ook de hele opname van de training (gratis) terugkijken zodat je precies kunt zien waarom ik doe wat ik doe en hoe ik het doe.

Speed clickeren

Ik schrijf dat je trauma's snel kunt oplossen, als je op mijn manier traint en clickt. Weet wel dat ik hier aan het 'speed clickeren' ben, wat zoveel betekent als dat ik mijn tientallen jaren ervaring inzet om zo snel als mogelijk (zonder grensoverschrijdend gedrag bij het paard) het trauma bij het paard weg te nemen. Wanneer je zelf aan de slag gaat, zal je waarschijnlijk iets minder ervaring hebben. Weet dat het iets langer kan duren als je het zelf doet. Zolang je mijn oneliners, trainingsprincipes en trainingsplan hanteert lukt het jou ook om het trauma bij je paard met clickeren op te lossen.

De kracht van clickeren

Het probleem van CEO zag ik voorbijkomen op Facebook. Resultaatgericht als ik ben, reageerde ik meteen dat dit toch zo op te lossen was. Er volgde een stormvloed van reacties dat ik er veel te licht over dacht. Deze mensen kenden waarschijnlijk mijn achtergrond niet. Mijn achtergrond van meer dan 20 jaar paarden trainen, het helpen van duizenden paarden met kleine en grote problemen en trauma's. Het verbaast me nog steeds dat heel veel mensen niet weten hoe krachtig clickeren is. Hoe snel je met clickeren zaken kunt aanleren en hoe krachtig het is bij het oplossen van trauma's. Ik wil graag laten zien hoe we de wereld voor paarden mooier kunnen maken. Trauma's gaan namelijk vaak gepaard met stress en we weten allemaal dat stress niet goed is voor je lichaam. Met deze vier delen en alle daarbij horende gratis trainingsvideo's, hoop ik dat je voortaan het trauma bij je paard meteen gaat oplossen.

Het trauma

Eveline, kun jij kort omschrijven wat het trauma van je paard CEO is?

"CEO heeft heel weinig vertrouwen in de mens en helemaal in mensen met een plan. Zodra CEO maar enigszins denkt dat je hem benadert omdat jij iets van hem wil, dan wordt hij voorzichtig, sceptisch en loopt hij van je weg."

Wat zou het eindresultaat van vandaag moeten zijn voor jou?

"Ik zou het mooi vinden als hij nieuwsgierig wordt naar andere mensen, dat hij kan ontspannen in situaties die hij niet vertrouwt."

Hoe zou ik kunnen herkennen dat hij zich prettig en ontspannen voelt?

"Als hij gespannen is dan wordt zijn oog een soort van driehoekje, dus als dit zacht wordt. Zijn onderlip krijgt een rimpeltje bij spanning en gaat lekker hangen als hij ontspannen is. Maar helemaal als je hem (en zeker als man) met een plan benadert en hij blijft staan en, nog mooier, met je gaat meedoen."

"Wil je weten of ik dit heb kunnen bereiken bij CEO, bekijk dan de video waarin Eveline praat over het bereikte resultaat op www.ClickerCoach.nl/traumavertrouwen."

Training 1

Doel: Onderzoeken hoe groot het trauma is.

Trainingen bestaan bij ons vaak uit een of meerdere kortere sessies. Soms stellen we maar één vraag, soms vijftien, en soms wel zestig. We variëren niet alleen met het aantal vragen maar ook met de duur van de sessies. Een sessie kan één minuut duren, maar ook vijf of tien minuten. Wat belangrijk is, is om een doel te hebben voor de training en de sessies binnen een trainingsblok. Wat minder belangrijk is, is om het doel ook daadwerkelijk te halen. Het doel van het doel is om focus bij jezelf aan te brengen. Een plan en een doel maak je buiten de bak, zodra je eenmaal de ruimte in stapt waar je paard zich bevindt dan bepaalt het paard wat er mogelijk is. Het doel voor de eerste training is te onderzoeken hoe groot het trauma is en wat er mogelijk is.

Eveline geeft me een blauw touwhalster waarmee ik de

paddock in stap om te onderzoeken wat er gebeurt als ik als man met een plan de bak in stap. CEO loopt meteen weg zodra hij mij aan ziet komen lopen met het halster. Weet dat alles informatie is, ook het feit dat hij meteen wegloopt. Ik pas dus meteen mijn doel aan naar: als ik hem benader tot een paar meter afstand en hij blijft stilstaan dan is het doel gehaald.
Trauma Training gaat over het elimineren van alles wat de weg naar de oplossing kan blokkeren of vertragen. Weet dat dit geen exacte wetenschap is, soms is het een gok maar vaak is het gebaseerd op ervaringen uit het verleden. Paarden koppelen ervaringen aan dingen of situaties. Wat ik vroeger vaak heb meegemaakt was dat paarden bang waren voor mensen in een blauwe stofjas. Veel paardenhandelaren droegen zo'n jas en kennelijk hadden die paarden daar een ervaring aan gekoppeld. Ik weet natuurlijk niet wat voor ervaring maar zodra de blauwe stofjas uit ging was het paard wel weer te benaderen. Moraal van het verhaal: kijk goed of je het trauma nog simpeler kan oplossen, door in dit geval geen stofjas te dragen. Maar met een beetje training koppel je ook gedrag van je paard los van de ervaring. Waarom vertel ik dit? Omdat ik het idee had dat het blauwe touwhalster informatie voor CEO bevatte. Het werken met een andere kleur of een ander soort halster zou dus het proces kunnen versnellen.

"Trauma Training gaat over het elimineren van alles wat de weg naar de oplossing kan blokkeren of vertragen."

Omdat CEO niet bekend is met clickeren zal ik dus eerst de 'click' moeten laden. De click, in dit geval gebruik ik 'EX' met mijn stem om te zeggen 'Excellent', geeft mij meer spelling en verbinding in de relatie. En dat terwijl het clickgeluid van een clicker veel zuiverder maar ook kouder is, wat wel goed werkt als je heel precies wil trainen. De click is niets meer en niets minder dan een brug tussen het gedrag dat het paard vertoont en de consequentie die volgt. Laat het paard het gedrag wat ik zoek zien, of brengt zijn gedrag mij dichter bij het doel, dan volgt er een beloning. Is dit niet het geval dan volgt er niets, dus ook geen straf. Ik als trainer moet wel iets leren, de stap was kennelijk te groot, er vanuit gaande dat je een beloning gebruikt die voor je paard ook belonend is. Maar ja, hoe geef je een paard een beloning (CEO vindt een wortelschijfje een beloning) als je niet eens bij

"CEO loopt weg omdat ik met een halster aan kom waar informatie in zit."

hem in de buurt kan komen? Je gooit het voor hem op de grond en als hij het opeet dan zeg je alsnog 'EX'. Het zal je verbazen hoeveel meer je paard begrijpt dan je nu denkt. Ik werk dan aan de relatie met CEO en investeer in het feit dat we op zijn tempo en zijn voorwaarden aan de slag gaan. CEO staat helemaal los in een grote paddock en hij kan dus heel handig weglopen als hij het niet vertrouwt.

In sessie 2 zijn we met een ander halster aan de slag gegaan, in dit geval een zwart halster. Het bij me hebben van een ander halster was zelfs nog een stap te ver. Nu moet je oppassen voor je eigen ego. Veel mensen denken dan 'maar dit moet toch wel kunnen' en blijven hetzelfde proberen en verwachten dan een ander antwoord. Hier zit het geheim van mijn manier van trainen: durf je ego buiten de paddock te laten, wat zoveel betekent als schakel net zoveel terug met je doel, vraag of kwaliteit van je vraag tot je paard wel wil meedoen. Het doel van de tweede sessie was het aanraken van mijn handtarget, waarbij er een halster om mijn arm zat. Ik heb het halster weggehaald, dit was niet voldoende. Ik heb de handtarget weggehaald, dit was niet voldoende. Ik vergrootte

"CEO komt voor de eerste keer richting mijn target hand gelopen."

de afstand zodat hij niet wegliep, dit was niet voldoende. Ik ben zover teruggeschakeld tot ik tevreden was, en dus kon clicken en belonen, als hij op afstand met zijn hoofd naar mij draaide. Mijn oneliners hiervoor zijn: zet je paard en jezelf op voor succes en click eerst voor wat je krijgt en dan voor wat je wilt. Het belangrijkste is dus niets te forceren. Ik wil niets afdwingen, ook niet door met lichaamstaal hem in een hoek te krijgen of te laten stilstaan. CEO moet de autonomie voelen om met mij te willen samenwerken. CEO moet qua relatie met mij de verbinding vrijwillig aan willen gaan. CEO moet zich competent, in dit geval qua vertrouwen, voelen om naar mij toe te durven komen. Wat ik merkte is dat het nog goed ging als ik 1 of 2 vragen stelde, maar bij 3 of meer vragen achterelkaar haakte hij af.

In sessie 3 ben ik gaan werken met maximaal 1 of 2 vragen. Ik heb eerst een paar keer geclickt en beloond voor het naar mij kijken, dan voor het blijven stilstaan en dan als hij bleef staan terwijl ik hem dichter en dichter ging benaderen.

"CEO vertrouwd mij voldoende om de beloning uit mijn hand aan te nemen."

In sessie 4 kon ik naar hem toe lopen, ging hij mijn handtarget ook echt aanraken, en had hij voldoende vertrouwen om in het spel te stappen en mee te spelen. Het lijkt nu alsof ik heel lang bezig ben geweest en dat ik veel vragen heb gesteld, maar als je de video van deze eerste training terugkijkt dan zal je zien dat sessies 2, 3 en 4 minder dan 20 vragen zijn.

In sessie 5 heb ik mijn begin- en eindsignaal van een training geïntroduceerd. Het trauma van CEO was geen vertrouwen in vreemde mensen, in het bijzonder mannen, en al helemaal niet in mannen met een plan. Ik wil

"Ik kan met een halster in mijn hand de training met CEO beginnen."

dus eerlijk en transparant naar CEO zijn. Het begin- en eindsignaal geven dus heel duidelijk aan dat ik een man met een missie ben, dat ik een plan heb, en dat ik iets van hem wil.

"CEO moet qua relatie met mij de verbinding vrijwillig aan willen gaan."

Na het eerste trainingsblok heb ik aan Eveline gevraagd of ze verschil zag tussen de eerste en de twintigste vraag. Eveline geeft aan dat hij nieuwsgierig wordt, dat hij wil meewerken en dat hij ontspannen is. Ik geef aan wat mijn strategie was: relatie bouwen, eerlijk zijn dat ik een plan heb, en net zolang terugschakelen met mijn vragen totdat hij zich comfortabel genoeg voelt om mee te doen. CEO heeft de vrijheid en autonomie om mee te doen of niet. Ik sta hier niet voor mezelf maar voor het paard, ik zorg dat hij zich competent voelt en de situatie vertrouwt. Het initiële probleem was dus binnen 20 minuten en 20 vragen verholpen. CEO was ontspannen, had vertrouwen en bleef staan. Om na 20 minuten te vertrekken na een rit van twee uur van Utrecht naar

"Ik beloon voor het feit dat CEO naar het halster kijkt."

"CEO wordt zo nieuwsgierig dat hij vrijwillig komt aanlopen om de training te beginnen."

Duitsland voelde wat vreemd. We hebben het trauma 'de paddock instappen met een halster om hem mee te nemen om iets te gaan doen' ook aangepakt.

Training 2

Doel: Werken met het halster.

Als je zelf aan de slag gaat met je paard, maak dan niet de fout dat je in de tweede training op dat punt verdergaat waarop je de eerste training bent geëindigd. Weet dat de trainingen waar ik hier over schrijf allemaal op één dag waren en achterelkaar, met één tot vijf minuten pauze tussen de trainingsblokken.

Ik stapte opnieuw de paddock binnen en hij liep eerst een half bochtje van mij weg maar kwam toen toch terug, wat voor mij voelt als een heel mooi resultaat, omdat hij twintig minuten geleden nog wegrende als ik de paddock instapte. Mijn doel was om met het halster te gaan werken, maar de eerste vragen waren 'blijf staan', click en beloon, en 'kijk naar mij', click en beloon. Ik heb dus eerst weer teruggeschakeld om te zoeken naar wat hij wel wil of kan doen. Daarna heb ik het halster als target geïntroduceerd, met als doel om het eerst aan te raken en het daarna 'zelf' om te doen. De oneliner die hierbij hoort is: maak de stappen zo groot als mogelijk maar zo klein als nodig. Ik maak liever te kleine stappen dan geen grote stappen, niet te verwarren met geen stappen of dezelfde stappen blijven vragen. Doordat ik in de eerste training een fundament van autonomie, competentie en relatie had gelegd ging deze tweede training heel snel. Ik heb nog even de video teruggekeken: het duurde 2:24 en ik heb 14 vragen gesteld. Ook al weet ik dat clickeren heel snel werkt, toch blijft het me elke keer weer verbazen hoe snel een paard leert als je zorgt voor vrijheid en vertrouwen.

"Als man met een plan heb ik bij CEO vrijwillig het halster aan mogen doen."

Training 3

Doel: het halster echt aanraken en met zijn neus erin.

Ik stap de paddock weer in, deze keer loopt hij niet meer weg, ook niet een klein beetje. Ik train paarden altijd in volledige vrijheid, CEO kan vertrekken als hij dat wil. Hij ziet duidelijk dat ik weer met het zwarte halster aan kom lopen. Ik doe het halster nog niet aan, ik click voor het feit dat hij het halster aanraakt en ik beloon door het halster heen. Hierdoor komt het halster op zijn hoofd te liggen, zonder dat het wantrouwen oproept. Ik wil eerlijk en transparant zijn, ik verberg niets, ik heb een duidelijk plan. Ik mag zelfs al het halster bij CEO aandoen en ik kan zelfs al aan duur gaan werken. Dit trainingsblok duurde 2 minuten en 51 seconden en met maar 18 vragen heb ik dit resultaat bereikt. Besef je hoe snel een paard leert als je de juiste wijze van trainen hanteert? In 32 vragen en in 5 minuten zijn we gegaan van weglopen als ik hem benaderde naar het aandoen van het halster. Als je zelf de video bekijkt dan zie je dat ik van die 5 minuten nog de helft aan het volkletsen ben.

Training 4

Doel: de paddock instappen en meteen het halster aandoen.

Net zoals in de vorige training is het belangrijk om het niet vanzelfsprekend te vinden dat je kunt doorgaan waar je de vorige training geëindigd bent. Ik stap de paddock in en zie dat CEO nog iets aarzelt, maar hij blijft wel staan. Ik pas dus meteen mijn doel aan en ga eerst nog een paar vragen stellen voor de relatie, in dit geval zes. De volgende vijf vragen gaan allemaal over het halster aandoen. Bij elke vraag ga ik op een afstand van CEO staan om dan op hem af te lopen, waarbij ik nog wel binnen de paddock blijf staan. Bij al deze vragen blijft hij staan of komt hij zelfs naar mij toe. Het stellen van de elf vragen duurde 2 minuten en 43 seconden.

Training 5

Doel: de paddock instappen en meteen het halster aandoen.

In de vorige training lukte het mij niet om het doel te realiseren. Ik had het doel aangepast door terug te schakelen naar wat wel goed voelde voor CEO. Maar, door in de vorige training vanaf een afstandje, waarbij we allebei al in de paddock stonden, op hem af te lopen en het halster aan te doen, heb ik al wel de basis gelegd voor deze training, zodat ik in de vijfde en laatste training, met een duur van 1 minuut en 43 seconden, het initiële doel (met een plan op CEO afstappen en hem het halster aandoen), kan realiseren.

"Nadat het fundament van vertrouwen is gelegd heeft de rest van de echte training minder dan 10 minuten geduurd."

In dit trainingsblok heb ik 3 sessies, waarbij ik bij elke sessie begin buiten de paddock. Binnen 3 sessies van 6 vragen lukt het mij om de paddock in te lopen en meteen het halster om te doen, waarbij CEO zelfs naar mij toe komt lopen en ontspannen en vol vertrouwen het halster 'zelf' aandoet.

Nabespreking

Nadat het fundament van vertrouwen is gelegd, wat een hele belangrijke fase is waar je echt in moet investeren, heeft de rest van de echte training minder dan 10 minuten geduurd. Hiermee heb ik hopelijk laten zien hoe snel het kan gaan. Weet dat dit niet alleen bij CEO werkt, maar ook bij jouw paard. Ik zal niet zeggen altijd, maar toch zeker in 98 van de 100 gevallen.

"Naar een aantal vragen wil CEO zelf het halster aan doen."

Wendy Misran en Conrad van Pruijssen

Wendy Misran en Conrad van Pruijssen hebben meer dan 30 jaar gezamenlijke ervaring en meer dan 2500 paarden op een beloningsgerichte wijze getraind. Daarbij hebben zij duizenden mensen geholpen om grote en kleine problemen op de grond, in de trailer of onder het zadel op te lossen, middels lessen aan huis, workshops op pensionstallen en hun online 'horse academy' trainingen.

Eveline, als je terugkijkt op de training, wat vind je er dan van?

"Ik vind het erg interessant om te zien hoe snel het werkt. Hoe snel jij, zeker als man, het vertrouwen van CEO hebt gekregen. Ik werk zelf ook in kleine stapjes maar ik denk dat mijn leerpunt is om mijn eerste stap kleiner te maken. En eerst, zoals jij het zegt, te belonen voor wat ik krijg en dan pas voor wat ik wil. Daarnaast zie ik dat het heel goed werkt om hem meer keuzes te geven. Ik zie en weet zeker dat dit voor hem werkt. Ik vind het mooi om te zien hoe snel hij zijn hoofd bij jou door het halster stak."

STEM OP EEN TRAUMA

Bij een eerdere oproep hebben zich een aantal paardeneigenaren met diverse soorten trauma's aangemeld. We willen zoveel mogelijk paarden en mensen helpen! Ga naar de Level Up Facebook pagina en stem op het trauma dat jij graag besproken wil zien. Conrad gaat de top 3 trauma's gratis verhelpen. De resultaten hiervan kan je gaan teruglezen in Level Up magazine en de video's kan je gratis gaan bekijken op www.ClickerCoach.nl/traumavertrouwen.