Tekst en foto's: Conrad van Pruijssen

Trauma Training *met clickeren*

In het vorige nummer van Level Up kon je lezen hoe clickercoach Conrad van Pruijssen het paard van Eveline geholpen heeft met zijn trauma voor 'mannen met een plan'. In deel 2 helpt Conrad het paard van Pascalle dat een trauma heeft voor het knippen van de sokken.

Deel 2: Sokken knippen bij Lady

Ik heb het geweten met mijn oproep om paarden die een trauma hebben te willen helpen. Ik heb heel veel mails gekregen, over heel veel verschillende paarden. Wat opviel was dat veel mensen over dezelfde soorten trauma's mailden. Oké, op die ene pony na dan die ik in deel drie van de serie over trauma's verhelpen met clickertraining ga beschrijven: een pony die bang is voor kinderen. Veel trauma's gaan over iets met de sokken, benen of hoeven van het paard. Dit artikel gaat over het paard Miss Lovely, roepnaam Lady, van Pascalle Strik.

Wat is het trauma?

Natuurlijk hadden we al gemaild en is het paard van Pascalle uitgekozen tijdens de Facebook poll om te bepalen welke trauma's de lezers van Level Up graag opgelost willen hebben. Daarin had Pascalle al een beschrijving gegeven van het probleem: problemen met het knippen van Lady's sokken. Toch is het belangrijk om altijd te beginnen met een soort van probleemanalyse om te achterhalen wat er aan de hand is, in welke situaties het trauma zich voordoet, wanneer wel of wanneer niet, en om te kijken of je misschien kan achterhalen waar het vandaan komt.

> "Het is belangrijk om altijd te beginnen met een soort van probleemanalyse om te achterhalen wat er aan de hand is."

Wat ik heel vaak zie is dat mensen niet weten waar het vandaan komt, of dat er heel lang geleden iets gebeurd is. Het bijzondere is vaak dat het dan maar eenmalig of kortstondig gebeurd is, maar dat het gedrag, de angst of het proberen te vermijden van een handeling heel lang blijft hangen. Dat is ook de reden dat ik zeg dat het trauma in 80% van de gevallen binnen 2 uur is op te lossen. Met zo'n bewering en mijn oproep krijg je natuurlijk niet de doorsnee trauma's, maar juist de echt diep zittende trauma's. Het mooie is dat de aanpak, op wat accenten na, gelijk is.

In het geval van Lady was het knippen van de manen bijvoorbeeld geen probleem. Dus de kans dat het geluid van de schaar de boosdoener is kan ik dan al van mijn lijstje schrappen. Hoe gaat het uitkrabben van haar hoeven? Dit gaat goed. Handig, dan weet ik dat ze haar gewicht goed over drie hoeven kan verdelen en kan ik de kans op fysieke of evenwichtsproblemen ook afstrepen. Ik weet graag wat mensen al geprobeerd hebben. Pascalle beschreef dat ze al vaak de 'ik stop als je rustig wordt strategie' heeft geprobeerd. Mooi, dan hoef ik dit niet te proberen. Dan ga ik voor de strategie 'als je rustig bent dan beloon ik je'. Na nog wat andere vragen ben ik geëindigd met de vraag of het gedrag meer of minder voorkomt als Lady hengstig is. Soms is het gedrag meer, maar het is ook handig om te weten of ze hengstig is voordat ik ga trainen, omdat het dan soms lastiger is om iets op te lossen.

De laatste vraag is de belangrijkste vraag: "Pascalle, met welk resultaat zou je blij zijn?" Pascalle antwoordt: "Ik zou blij zijn als ze rustig blijft staan als je met de schaar naar beneden gaat. En helemaal als je iets kan knippen en dat ze hier geen angst meer voor heeft." Mooi, dan gaan we beginnen.

Video 2/Sessie 1: Je krijgt een beloning als je kiest om mee te doen.

Net zoals ik kennismaak met de eigenaar doe ik dat ook met het paard. Ik maak kennis met het paard en ga beginnen met het laden van de 'click', het geluid wat je gebruikt om te zeggen dat wat ze doet goed is. Je kunt dit doen met een 'clickgeluid' zoals 'EX', maar het mag ook met een clicker. De meeste paarden hebben het principe van clickertraining snel door en Lady helemaal. De routine is vrij simpel. Ik begin met het aanbieden van een beloning, ik gebruik vaak wortel, waarbij het paard nog niets hoeft te doen. Dit doe ik ergens tussen de 3 en 10 keer. Daarna ga ik de beloning aanbieden en zeg ik 'EX' als ze het opeet. Ook dit doe ik tussen de 3 en 10 keer. De laatste stap is dat ik eerst 'EX' zeg en dan de beloning aanbied. Ook dit doe ik tussen de 3 en 10 keer. Het is

Gratis online te bekijken

Om zoveel mogelijk mensen te helpen, kun je de gehele training gratis online bekijken. Het doel is dat we zoveel mogelijk paarden met dit of soortgelijke trauma's kunnen helpen. De video's zijn niet bewerkt of geknipt. Waarom? Je hebt niets aan perfecte filmpjes, je leert namelijk het meeste als je ziet hoe ik zaken oplos als het anders gaat dan gepland.

Het trainingsplan in mijn hoofd

De vraag in mijn hoofd is: Wat moet er allemaal aanwezig zijn om de sokken te kunnen knippen?

- Lady moet stil kunnen staan, voor 1 seconde, voor 15 seconden, tot wel 30 seconden.
- Lady moet tegen het geluid van de schaar kunnen.
- Lady moet aangeraakt kunnen worden.
- Lady moet blijven staan als ik naar beneden buk.
- Lady moet blijven staan als ze voelt dat er iets met haar sokharen gebeurt.

Al het bovenstaande moet ook allemaal tegelijkertijd kunnen plaatsvinden.

belangrijk om op je paard te letten en te kijken of je kunt herkennen dat je paard het begrip 'EX' snapt'. Vaak zie je het aan de ogen of worden de oren extra gespitst en dan weet je dat de click geladen is. Dan begrijpt je paard dat er na een click een beloning volgt. De volgende stap is dan om een vraag te gaan stellen en als deze (goed) beantwoord wordt te clicken te belonen.

Video 3/Sessie 2: Knippen, knippen en knippen.

Ik bedoel hier niet het knippen van de sokken maar het opknippen van de stappen om te komen tot het gewenste resultaat: het knippen van de sokken. Wij mensen zijn heel snel geneigd om te grote stappen te maken, vaak omdat we te gefocust zijn op het eindresultaat. Ikzelf werk ook naar het doel toe, maar maak me geen zorgen over wanneer het eindresultaat bereikt is. De reden?
Ik vertrouw op het proces. Ik weet na duizenden paarden te hebben getraind dat clickeren werkt, dat het trainingsplan werkt en dat mijn procesgerichte energie werkt. Wat ik wil zeggen is: knip de weg om tot het eindresultaat te komen op in zoveel stukjes als mogelijk. Daarna ga je al deze stukjes stap voor stap trainen en vaak ga je ze ook nog combineren. In het geval van Lady maak ik in mijn hoofd een trainingsplan. Ben je nog niet zo ervaren denk je plan dan eerst uit zonder paard. Ik begin in de sessie met te kijken of ik haar mag aanraken, niet meteen bij haar sokken maar op een plaats waar ik de kans op succes zo groot als mogelijk acht. De oneliner is: click eerst voor wat je krijgt en dan voor wat je wilt. Ik begin met het leggen van mijn hand op haar hals. Als ze blijft stilstaan dan beloon ik, als ze wegloopt dan doe ik ...? Niets. Oké, dat is niet waar. Dan denk ik even na, wat had ik eerst moeten doen, wat had wel succes opgeleverd? Andere plaats, niet aanraken maar in de buurt van de huid, etc..

> "Wij mensen zijn heel snel geneigd om te grote stappen te maken, vaak omdat we te gefocust zijn op het eindresultaat."

Zodra ik haar een aantal keren heb kunnen aanraken en hiervoor heb kunnen clicken en belonen, ga ik hier een cue (een herkenbaar signaal wat het gewenste gedrag gaat oproepen) aan koppelen. In mijn geval het opsteken van mijn hand, zoals een politieagent een stopteken zou geven. Oh ja, als Lady niet blijft stilstaan, of in haar geval in het begin zelfs wegloopt, dan geef ik haar die vrijheid. Ik vind het belangrijk dat ik het paard de kans geef om aan drie basisbehoeften te voldoen: autonomie, competentie en relatie. Oftewel: ik wil samenwerken, ik kan samenwerken en ik wil samenwerken met jou. Omdat ik niet met paarden kan praten, gebruik ik een beloning om te laten zien dat ik haar inzet waardeer. Als je erg ervaren bent, dan kan dit ook op andere manieren maar voor nu is dit de snelste en gemakkelijkste manier. Weet wel dat ook mijn paardvriendelijke manier van trainen een keerzijde heeft. Ik gebruik R+, de keerzijde daarvan is P-. Als zij dus wegloopt dan kan ik haar niet belonen en is er dus sprake van P-. Ik vind dit niet erg omdat Lady ook gewoon te eten krijgt naast de extra beloningen, en omdat ze de keuze heeft om bij de volgende vraag wel weer mee te doen. Daarbij denk ik goed na om zo'n vraag te stellen, een vraag die zij makkelijker kan beantwoorden waardoor de kans op een beloning bijna 100% is. Zou ik dit niet doen, dan gaat een paard sowieso afhaken omdat het paard niet kan krijgen wat het wil.
Het laatste wat je in deze sessie goed kan zien is: stop zolang het goed gaat. Dit klinkt misschien een beetje tegenstrijdig, maar vaak gaan mensen net zolang door tot het goed gaat. Het gevolg is dan vaak dat je te lang doorgaat en over de grens van het paard bent gegaan waardoor het de keren daarna alleen maar lastiger wordt, tenzij je meer dwang gaat toepassen. Als je de gratis online video's van deze training gaat terugkijken dan zal je zien dat sessie 3 een kort interview is met Pascalle, waarin zij vertelt dat ze het heel mooi vindt dat ze zo snel leert en begrijpt dat het gaat om stilstaan.

"De cue, het opsteken van mijn hand."

Video 4/Sessie 3: Een stapje terug, een stapje naar voren.

Ik train altijd in vrij korte sessies, vaak tussen de 5 en 10 minuten. Ondanks dat ze kort achter elkaar zitten, begin ik altijd met een stapje terug. Ik ga dus niet door waar ik de vorige sessie geëindigd ben maar begin net wat eenvoudiger. Soms eerst met een paar basis- of handtarget vragen, de andere keer iets minder ver dan waar ik geëindigd ben. Daarna herhaal ik wat er al in zat en dan pas ga ik weer een stapje verder. Tijdens deze sessie ging het zo snel dat ik ook meteen de volgende stap heb gemaakt, het introduceren van de schaar. Ik wil dat het heel duidelijk is wat ik kom doen. Ik ga dus niets verbergen, sterker nog, ik ga de schaar bewust gebruiken, in dit geval als target. In het begin was het nog wel zo dat ik iets te snel ging, wat doe je dan? Wat ik doe is een stapje terug, en mocht dat nog niet werken, dan nog een stapje terug. Dit doe ik net zolang totdat ik weer een vraag kan stellen die ik wel kan belonen. Sommige mensen zullen zeggen: 'Ja maar dan wint het paard'. Het voordeel is dat ik er geen (wed-) strijd van maak en er dus ook geen sprake kan zijn van winnen of verliezen.

"Ik begin een sessie altijd met een stapje terug door bijvoorbeeld een handtarget te vragen."

Video 5/Sessie 4: De volgende stap.

Zoals ik al eerder schreef, het is belangrijk om alle onderdelen die leiden tot het eindresultaat apart te trainen.
In de vorige sessie was de introductie van de schaar geen enkel probleem. De eerstvolgende logische stap was het geluid van de schaar. Veel mensen zullen denken, is dat echt nodig? Het bleek ook deze keer weer dat het echt nodig is. Als je de video van deze trainingssessie gaat terugkijken zal je zien wat ik bedoel. Lady staat in het begin nog heel erg met haar oren te 'flapperen'. Je weet nooit zeker waardoor dit gedrag wordt vertoond. Het kan komen door het geluid. Wat ik ook vaak denk is dat het komt omdat met de

"Ik introduceer de schaar door het te gebruiken als target."

schaar ook vaak de oren worden bijgewerkt. Wat zou jij doen als er dan haren in je oren achterblijven die gaan kriebelen? Inderdaad 'flapperen'. Het is mooi om te zien dat het na een aantal vragen afneemt en dat ze een mogelijke associatie heel snel laat gaan. Maar het belangrijkste van deze sessie was vooral te laten zien dat ik alleen maar ga belonen als ze goed stilstaat. Je wilt straks niet hebben dat ze gaat bewegen als je gaat knippen. Dat kan alleen maar gaan leiden tot een nieuw trauma als ik haar per ongeluk raak. In video 6 laat Pascalle horen dat ze vindt dat het goed gaat.

Video 7/Sessie 5: Maak de stappen zo groot als mogelijk en zo klein als nodig.

Lady leert snel, dus ga ik kijken hoe snel we door kunnen naar de volgende stap. Het doel van deze trauma training is niet per se om het helemaal op te lossen, voor het 100% oplossen is namelijk vaak nog wat herhaling nodig. Ik wil vooral laten zien hoe eenvoudig het is om het aan te pakken met onze manier van trainen.
Nadat ik weer rustig begonnen was, ben ik de knipgeluiden bij haar schouder gaan maken, om daarna het knipgeluid bij de knie te maken. De eerste paar keer zie haar nog een beetje het gewicht verplaatsen van rechts naar links. Wat dan belangrijk is is goede timing. Zorg ervoor dat je precies het gedrag vangt wat je wenst en dan zie je dat ze een paar vragen later gewoon het gewicht op haar been laat staan.

Normaal zou ik de vragen misschien wat vaker herhalen en bevestigen. Normaal hanteren we de regel van drie, wat zoveel betekent als dat ik drie keer achterelkaar dezelfde vraag correct beantwoord wil zien. Omdat we tijdens deze trauma trainingen vooral willen laten zien hoe snel het kan gaan, doe ik dit nu niet.

"Zorg er voor dat je goed timed en precies het gedrag vangt wat je wenst."

Uitleg R+ en P-.

R+ staat voor 'positive reinforcement', in goed Nederlands 'positieve bekrachtiging'. Als er gedrag is wat mij dichter bij het eindresultaat brengt dan voeg ik iets toe (in mijn geval een beloning) wat er voor zorgt dat het gewenste gedrag verstrekt wordt en dus vaker getoond gaat worden, omdat het paard begrijpt dat het iets oplevert, iets wat het paard graag heeft. De '+' staat dus meer voor 'ik voeg iets toe waardoor het gedrag vaker getoond gaat worden'.

P- staat voor 'negative punishment', in slecht Nederlands 'negatief straffen', waar straffen niet staat voor lijfstraffen. Ik haal dus iets goeds weg, in ons geval de beloning of de kans om beloond te worden. Als er dus gedrag is wat mij niet dichtbij het eindresultaat brengt dan haal ik iets weg (in mijn geval een beloning), wat er voor zorgt dat het ongewenste gedrag afneemt en dus minder vaak getoond gaat worden omdat het paard begrijpt dat het niets oplevert, iets wat het paard wel graag heeft.

De '-' staat dus meer voor 'ik haal iets weg waardoor het gedrag minder getoond gaat worden'.

Aan het einde van 6e sessie knip ik al een klein beetje van haar sok af. Je ziet dat ik hier misschien een te grote stap maak, ze loopt namelijk daarna een paar passen achteruit. Veel mensen gaan het dan nog een keer proberen, ik zie het als informatie. Ik maak de vraag weer wat gemakkelijker en zie het als een soort van nulmeting. Lady accepteert het maar vindt het nog net te spannend. Het mooie is dat ze wel weer heel snel terugkomt, de spanning is voor haar dus absoluut acceptabel. Het doel wat ik dan ga proberen na te streven is om haar zoveel succeservaringen als mogelijk te geven waardoor het voor Pascalle eenvoudig wordt om met wat korte trainingssessies het helemaal te bevestigen. Het is mooi om te zien dat het in minder dan 30 minuten effectieve trainingstijd gelukt is om haar weer een eerste succeservaring te geven. Wat één keer lukt, gaat ook vaker lukken. Na drie keer weet je dat het daarna heel snel gaat. In video 8 vat ik nog even samen wat er gebeurd is en dat het mooi is dat ze haar oren lekker laat hangen en haar oog mooi zacht is.

Video 10/Sessie 6: Wat als het anders gaat dan gepland?

Timing is en blijft belangrijk. Met timing bedoel ik dat het belangrijk is om te clicken zolang het gedrag nog dienend is aan je doel. Clickeren is superkrachtig en je paard snapt het spelletje heel goed, vaak nog beter dan wij mensen. Je hoeft maar 1 of 2 keer 'verkeerd' geclickt te hebben en je krijgt een gedrag wat je niet wenst. In deze sessie zie je dat ik een paar keer heb geclickt terwijl ze net haar voet optilde. Dit gebeurde gelukkig allemaal wel nadat ik al weer een keer wat haren van haar sok had afgeknipt.

"Met timing bedoel ik dat het belangrijk is om te clicken zolang het gedrag nog dienend is aan je doel. ."

Je ziet dat ze het nog steeds vreemd of vervelend vindt als er wat haren op haar huid vallen. Daarna had ik weer een paar stapjes terug gedaan qua vragen, maar toen ik weer richting haar onderbeen ging, tilde ze dus haar voet op en clickte ik net te laat. Naast het feit dat clickertraining zo krachtig is, heb je ook het voordeel dat je snel een foutje kunt herstellen. Ik stelde een vraag waarbij ik net wat minder ver bukte en clickte. Door dit een paar keer te herhalen zorg je ervoor dat je paard niet de fout kan maken. Het is daarna makkelijker om weer terug te gaan naar het punt dat het mis ging en dan met goede timing weer te clicken, en het probleem is opgelost.

Video 11/Sessie 7: Wat is nu het grootste probleem?

In deze sessie heb ik nog een keer goed onderzocht wat nu het meeste verschil maakte. Het resultaat leek een beetje te stagneren. Het kan natuurlijk zijn dat de focus op is, ik vraag ook best veel van Lady. Het kan zijn dat ze iets teveel was afgeleid doordat iemand in de paddock ernaast machinaal mest aan het ruimen was, zoals je ook in deze en de volgende sessie kunt horen. Of misschien had het te maken met mijn eigen lichaamstaal, zeg maar de wijze hoe ik naast het voorbeen sta en naar beneden ga, misschien 'neem' ik iets teveel de neus mee met mijn schouder. Vandaar dat je ziet dat ik even wat andere zaken probeer zoals een iets andere houding en een tussenstapje door de schaar op de voet te houden maar niet te knippen. Daarnaast zie je ook dat ze af en toe wat verder wegloopt, waarmee ze ook een signaal afgeeft. Ik geef hier gehoor aan door haar even een wat langere pauze te geven. Pascalle en ik zijn even uitgebreid koffie gaan drinken en gaan nog maximaal één sessie proberen om te zien of we nog een stap kunnen maken. Het zou mooi zijn als ik haar twee keer kan knippen in één sessie.

Video 13 / Sessie 8: Stop op tijd.

Ik ben en blijf natuurlijk een trainer en als trainer probeer je het maximale eruit te halen, maar wel altijd in relatie met het paard. Het is dus niet de bedoeling om over de grens van je paard heen te gaan. Ik ga dus nog één keer kijken of er nog iets in het vat zit, zo niet dan stoppen we gewoon. Zoals ik al eerder heb gezegd, het is geen wedstrijd. Het eindresultaat is belangrijk maar het proces hoe je een probleem als dit aanpakt is nog veel belangrijker. Tijdens de laatste sessie bleek dat er toch nog wat in het vat zat. Er zat zelfs nog iets heel moois in en dan zie je toch dat een wat langere pauze je ook kan helpen. Het lukte in deze laatste sessie zelfs om twee keer te knippen in één sessie. De eerste keer knippen liep ze zelfs niet eens weg en bij de tweede keer tilde ze alleen even haar

"Pascalle is erg tevreden met het bereikte eindresultaat."

voet op en bleef ze ook gewoon weer staan. Natuurlijk is het dan verleidelijk om toch nog een extra sessie te doen omdat ik nog niet zoveel bereikt had in een eerdere sessie. Maar ik heb de inschatting gemaakt dat ik dan qua concentratie over haar grens zou gaan en dat vind ik niet eerlijk.

Video 14: Tevreden?

In de laatste video geeft Pascalle aan dat ze erg tevreden is met het bereikte eindresultaat, het voldoet ook aan wat ze bij de kennismaking had gezegd. Ze vindt het fijn dat ze het hele proces heeft kunnen volgen en dat ze heeft kunnen meekijken met wat ik doe als het even tegenzit of anders gaat dan gepland. Voor haar gevoel is het een kwestie van nog een paar keer zelf oefenen om te bereiken wat ze wil bereiken.

"Het klinkt misschien vreemd als ik zeg dat het mij niet om het eindresultaat gaat."

Ik ben heel erg blij met het bereikte eindresultaat en het is mooi om te zien dat ik haar sokken een aantal keren heb kunnen knippen waarbij Lady vooral erg ontspannen was. Natuurlijk had ik graag gehad dat ik van alle vier haar benen de sokken had kunnen knippen, maar dat was niet realistisch. Als het zo simpel was geweest had Pascalle mij niet gevraagd. Het klinkt misschien vreemd als ik zeg dat het mij niet om het eindresultaat gaat. Wat ik belangrijk vind is om te laten zien dat zelfs, bij trauma's die erg diep zitten, clickertraining de beste manier is en dat ik het gehele proces kan laten zien. Alles wat goed gaat, alles wat minder gaat, en vooral hoe ik daar dan mee omga. Je leert namelijk weinig van een perfecte training. Je leert vooral van fouten, of je die nu zelf maakt of dat ik die maak. Daarnaast ben ik blij dat Pascalle toestemming heeft gegeven om alle video's te mogen tonen in een gratis online training zodat mensen met soortgelijke problemen zelf in staat zijn om het trauma bij hun paard weg te nemen. Hoe langer je een trauma bij je paard laat duren, des te meer stress het gaat opleveren, en zoals iedereen weet is stress slecht voor het lichaam.

Nog even voor de zekerheid: als je zelf gaat oefenen en het eerste been is gedaan, begin dan bij het tweede been weer helemaal bij het begin. Denk niet dat je paard het nu allemaal wel begrijpt omdat het bij één been goed gaat. Je zult wel merken dat het met elk been wel wat sneller gaat.

Kijk voor de gratis online video's op https://clickercoach.nl/traumasokkenknippen/ of scan de QR code.

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.