

De reis van E.

In juni ben ik op reis gegaan, samen met E. en later mijn partner Jim, om vier weken door te brengen met onze stichting *De bron voor rust en geluk*, aan de kust in Portugal. Even helemaal de stilte in en werken met de paarden aldaar.

Paarden reageren op de gemoedstoestand van mensen. Omdat het vluchtdieren zijn, zijn ze gevoelig voor spanningen die wij (onbewust) met ons meedragen. Hun reactie op ons vormt altijd een spiegel.

Als we openstaan voor deze eigenschap, en we benaderen deze grote en sterke dieren met respect en aandacht, dan zijn het ongelooflijke goede heelmeeesters die ons graag laten delen in hun eigen krachtige energie en sociale eigenschappen.

E. is 16 jaar en heeft een *conversiestoornis*, een psychische aandoening. Bij spanning schakelen de hersenen bepaalde neurologische circuits uit, waardoor de patiënt de spanning niet meer voelt. De ziekte uit zich door symptomen die lijken op spasme, epilepsie, e.d. Hoe groter de onzekerheid, hoe sterker de reactie op onrust en sterke prikkels uit de omgeving.

Bij het werken met de paarden verdwijnen de klachten. Het helpt haar om spanningen af te voeren en om inzicht te krijgen in wat haar spanning teweeg brengt. Hiermee krijgt ze grip op haar eigen onbewuste reacties en kan ze haar sterk fysieke reactie op de omgeving tot rust brengen.

Wat heeft een verblijf van vier weken bij 'de Bron' in Portugal haar gebracht? Een reisverslag.

Dag 1

Wij vertrekken voor een reis van 1.5 uur naar de luchthaven in Eindhoven. Felle lichten, veel mensen, veel piepjes, harde geluiden. Het gaat redelijk. E. is nog niet extreem moe. Het komt wel op. Lang wachten in deze drukke ruimte vergt veel..

Door de douane met de bestelde rolstoel. E. kan een aanval krijgen als het te druk is en zij te moe wordt. De vluchtomroepen veroorzaken spanning. Veel bewegingen en schokken door haar lichaam. Het zijn ongecontroleerde bewegingen.

In het vliegtuig voelt E. zich ok. Wel doet ze haar oordoppen in voor het opstijgen. Ze beweegt heel heftig maar met mijn begeleiding krijgt ze toch de adem in de buik. Het lukt haar om het daar te houden waardoor haar lichaam rustiger wordt. Buikademhaling geeft rust.

Tijdens de vlucht is E. vrij rustig en gaat het prima, met het landen weer wat drukker maar ze heeft redelijk controle over haar lichaam. Al die tijd ben ik rustig. Ik val zelfs in slaap. Er zijn geen andere dingen in mijn hoofd. Er is mijn lichaam en E. Ik ben waakzaam, rustig en mijn toewijding is 100% aan E. Ik ben er naast haar, gewoon aanwezig.

In Portugal krijgen we begeleiding tot naar de huurauto. We maken een stop om te eten en rijden dan direct naar onze bestemming. Aangekomen gaat E. meteen uit zich zelf slapen.

Dag 2

8.30

Ontbijten, buiten, rust, auto stukje rijden in stilte, zee, strand, yoga. Lopen kost moeite, max. 5 à 10 minuten, spierpijn, zitten, rusten, lopen, zitten, rusten. Terug naar het verblijf eten, rusten in stilte.....paardrijden, het bos, stilte, eten, slapen.....21.30

Dag 3-5

Activiteiten tussen 8.30 en 21.30

Mediteren, stilte, aankleden, ontbijten in stilte, met de auto in stilte naar zee. We spreken over buikgevoelens, wandelen, rusten, zwemmen, rusten, lunchen, wandelen, zwemmen, rusten, genieten.....

In de auto terug, stil, kijken, rusten, omkleden, paardrijden in stilte of les.

Vertrouwen.

Alles is goed. Ik kook, we eten, we slapen...

E. slikt geen *concerta* meer. Na 1 dag al was ze het vergeten. Ze heeft er geen last van. Ik laat het maar. Als ze weer last krijgt, neemt ze het weer in..

Dag 5-10

E. luistert en is alert. Ze weet wat, waar en hoe ze zich voelt. Ze wordt fitter en loopt het hele strand af. Gaat alleen naar de strandtent om naar het toilet te gaan.

We mediteren, ontbijten, doen yoga, wandelen, zwemmen, rijden paard. Ik kook. We eten. Ik lees voor en we gaan slapen als het donker is.

E. is fit en voelt zich vrolijk. ZE HEEFT GEEN GROTE ONGECONTROLEERDE BEWEGINGEN MEER behalve bij grote apparaten (koffiemachine, flipperkast) en harde piepjes van bijv. muziek of computers. Ze beweegt alleen nog heel licht en rustig met haar benen af en toe.

Dan rent ze om een paard binnen te halen en die staat vervolgens op haar voet. Jammer, maar we halen de lessen van de paarden erbij en werken aan grenzen, en aan moedigheid of juist overmoedigheid.

Dag 11-24

Jim komt er bij. Het surfen begint!! Zwemmen, paddelen in de wilde zee, wandelen. Als het paard niet op haar voet had gestaan waren we begonnen met hardlopen om een betere conditie op te bouwen.

We hebben een iets andere indeling nu.

We ontbijten, mediteren, wandelen, zwemmen in de zee, lunchen, rijden paard, dineren. Nu gaan we met de lunch en diner vaak in een restaurant eten.

Het gaat prima. E. kan gewoon mee en we hoeven ons geen zorgen te maken dat het haar extreem vermoeit en dat ze dan een aanval krijgt.

We gaan steeds later slapen en zijn 's avonds te vinden in barretjes of grote restaurants. Bij veel lawaai heeft E. oordoppen in maar haar ongecontroleerde bewegingen blijven zeer beperkt.

We mediteren, surfen, surfen, surfen en we rijden paard.

Dag in dag uit...

We zijn een drie eenheid.

E. HEEFT GEEN ONGECONTROLEERDE BEWEGINGEN MEER!!!

E. is stil in haar lichaam. Alleen soms, nachts tijdens haar slaap is ze nog onrustig. Daar neemt ze 1 à 2 tabletten voor in, in plaats van de 3 die zij eerder nam. Het zijn spierverslappers.

E. valt overdag op het strand in slaap. Ze slaapt en ze ligt stil.

Dan tijdens een diner op het strand belt haar vader met een moeilijke vraag. E. raakt heel erg gespannen tijdens het gesprek, wordt heel down en vervalt in een oud automatisme; snel praten, in herhaling vallen en ze heeft opeens weer veel ongecontroleerde bewegingen.

We gaan snel naar huis, bedroeft en verdrietig. Tijdens de autorit huilt ze maar een klein beetje.

De laatste keer dat ze een beetje had gehuild was ongeveer 2 jaar geleden. Haar emoties lopen op en ik laat haar gaan. Ik hoop dat ze heel hard gaat huilen om de spanning kwijt te raken. Huilen is goed, laat maar gaan....

Het lukt E. niet om uit de auto te stappen. We blijven gewoon zitten. Ze snikt en beweegt ongecontroleerd heftig om haar heen.

Jim gaat naar Gudrun om te vertellen dat de Portugese taalles niet door kan gaan vanwege haar bijna-aanval. Gudrun haalt Ben haar therapiepaard.

We tillen E. op het paard en vragen haar te gaan liggen met haar armen om zijn nek. E. huilt nu echt. Een paar ogenblikken later ligt ze stil.

Wat later lopen we met zijn allen naar ons huisje en E. stapt zelfstandig van Ben zijn rug.

Ze is weer rustig, lacht en gaat met de honden spelen en knuffelen. Ze vindt het jammer dat ze de Portugese les heeft gemist. Vervolgens gaat ze alleen naar haar caravan om te slapen. Dat is 50 meter lopen, het is donker gewordenwat een stoer wijffie!!

DE LAATSTE WEEK

We leven NU!

We mediteren, ontbijten, surfen, lunchen, rijden paard, dineren, slapen.

Rusten, genieten ,lachen, ontspannen.....

We praten weinig. Sporten, grappen, en af en toe, als het moment er klaar voor is, een serieus gesprek over gevoelens. Dan is het diep en recht op de vrouw af, het gaat om eerlijkheid:

- *Wat zeg je/waarom?*
- *Wat doe je/waarom?*
- *Klopt het dat/waarom?*
- *Ik zie dat/waarom?*
- *Wat voel je? Wanneer? Wat betekent dat?*

NOOIT BELEREND. Altijd uit nieuwsgierigheid en liefde.

E. fietst.

E. schrijft.

E. zingt en danst in een karaokebar.

E. winkelt zelfstandig.

E. rent.

E. wandelt 1.5 uur in de bergen in de volle zon.

E. rijdt paard in alle gangen en heeft gesprongen.

E. eet in alle omstandigheden met mes en vork.

E. drinkt altijd uit een glas.

E. doucht zonder stoel.

E. surft op de wilde golven van de oceaan en zwemt goed.

E. IS FIT en GEZOND in lichaam en geest.

E. heeft humor en denkt na.

E. is zelfstandig, ze weet wat ze kan doen als iets haar teveel is.

E. heeft vertrouwen in zichzelf.

We vliegen naar huis. Op het vliegveld krijgt E. nog de rolstoel aangeboden. We lachen, we nemen hem deze keer alleen aan om te profiteren van de V.I.P.-behandeling voor E. s' verleden handicap. Als we opstijgen heeft E. wel haar oordoppen in maar geen enkele spastische beweging!

HIGH FIVE!!!

E. was zichzelf; een vrolijke puber. Jim en ik ook!!! Wij waren er voor haar zonder bijbedoelingen, zonder hoop, zonder negativiteit of spanningen.

Wij waren er MET liefde, aandacht, toewijding, aanwezigheid, waakzaamheid. Energiek, fit en stil...

Terug in Nederland kan E. aan zich zelf blijven werken met aandacht voor:

- Zelfvertrouwen; ik wil, ik kan ,ik doe
- Opkomen voor jezelf.
- Aandachtig zijn. Ik ben. Weten. Alwetendheid. Rust en ruimte is er altijd.
- Conditie opbouwen. Lichamelijk en geestelijk. Herkennen van grenzen. Uiten van frustraties. Herkennen van gevoelens. Weten wanneer je verdrietig, boos of woedend bent, wordt.

Door: Claudia Dunselman, 28 augustus 2012