

## **Ervaring van een jongere ...**

Ik haalde eens diep adem toen ik de bak inliep waar het paard al stond. Ik was al wat gewend aan paarden, maar dit was iets geheel nieuws. Anita vertelde me wat ik moest doen en ik volgde haar instructies. Na een paar minuten begonnen mijn emoties, die ik officieel altijd voor me hield, op te spelen en ik voelde me daardoor erg verward, maar ook opgelucht. Ik zag hoe het paard reageerde op mijn manier van doen, het schepte een band. Na nog wat minuten was ik er echt klaar mee en ging kwaad in de bak zitten. Anita vroeg me waarom, waarop ik antwoorde: 'ik wil niet meer! Het wordt me te zwaar!' Toch zei ze dat ik het nog even moest proberen en ik stemde ermee in. De minuten die daarna volgden waren erg bijzonder. Het paard spiegelde geheel mijn gevoelens en ik zag hoe hij mij volgde. Het gaf me een ontspannen gevoel.

Toen ik mijn rug naar het paard toekeerde en in de bak ging zitten, kwam hij naar mij toe. Zijn neus tegen mijn schouder aangedrukt. Ik lachte en keek naar de tevreden Anita. Ik voelde me de dagen daarna erg ontspannen en wist dat ik al sowieso een van mijn problemen uit mijn rugzakje had weggehaald.

Soms probeerde ik het nog eens met de paarden als Anita er was, maar meestal werd het me echt te veel en rolde de tranen over mijn wangen. Ook al stopte ik dan, ik weet dat het probleem dat nu vast zit nog niet klaar is om losgelaten te worden en dat als de tijd rijp is, ik zeker weer verder ga in de bak!!

Lisanne W. (15 jaar)