

vee gezondheid

van Leef! (zomer 2020) draaide het grotendeels gezondheid; die twee woorden stonden prominent. Het verhaal van Mirjam Rutten paste daar. Ze vertelde over haar leven en haar bijzondere paardencoach en liet in het artikel een paar prachtige tekenen. Zoals: Ik ben niet het vrouwtje met het de schuur. Terugblikkend legt ze uit: "Daarmee ik ik middenin het leven sta". Nog zo'n fraaie tekening naar binnen in plaats van naar buiten. "Mijn blind geworden voor signalen van het lichaam. In mijn tijd aandacht te besteden aan je binnenwereld. En weet je vaak wel hoe het zit".



Laats van naar binnen laats van naar buiten

...niet meer de 100...
...van naar binnen
...laats van naar buiten



...Leren van paarden, is verkrijg-
...ndel Van der Meer. Het is ook
...de website van Mirjam Rutten
...coachaanzee.nl) en Bol.com!
...€ 24,90 inclusief verzendkosten.

Mirjam Rutten mag zich voortaan behalve paardencoach ook auteur noemen. Onlangs verscheen haar boek *Recht Door Zee*, een soort handleiding van haar vak. Met behulp van praktijkvoorbeelden en eigen ervaringen beschrijft ze wat paardencoaching is en hoe het werkt.

TEKST JAAP VAN EKERIS BEELD BURO BINNEN

Het boek werd zondag 12 november gepresenteerd bij Cultuurcafé Van der Meer in Noordwijk-Binnen. De ondertitel, *Leren van paarden*, is veelzeggend. "Ik verleen psychosociale hulp (onder meer aan mensen met een burn-out) met behulp van paarden", vertelt Mirjam. "Het paard is instrument, ik leg uit hoe dat in zijn werk gaat. In het boek staan drie verhaallijnen. 1. mijn eigen ontwikkeling, 2. als je hulp zoekt waar moet je dan op letten en wat heb je aan een paardencoach?, 3. voorbeelden uit de praktijk, met mooie tekeningen van illustrator Ilse van der Sman." Ze is trots op de publicatie, die ze in eigen beheer heeft uitgegeven. Lachend: "Mijn bedrijfje is nu dus ook uitgever."

Liefdevol kroelend

De Noordwijkse is al jaren systemisch coach en psychosociaal therapeut. Ze runt een praktijk even buiten het dorp: rustig, weids en verstopt tussen het groen. Daar heeft ze onder meer de beschikking over drie paarden waarmee ze de sessies met cliënten uitvoert. De therapeute, in het bezit van alle benodigde opleidingen en licenties, is complementair aan de reguliere zorg en erkend door de zorgverzekeraars; haar behandelingen worden deels vergoed.

Aan de hand van een voorbeeld laat ze zien hoe bijzonder haar werk is. 'Laats kwam hier een vrouw die zich wilde losmaken uit haar gezinssituatie. Tijdens de sessie bleven alledrie mijn paarden dicht bij elkaar staan, liefdevol kroelend. Ik zeg dan heel weinig en laat het moment zo lang mogelijk duren. Misschien was er in haar geval wel liefde, opperde ik, maar kon die vrouw het niet ontvangen? Ik zag veel liefde, maar het is aan de cliënt zelf om dat te voelen en er iets mee te doen. Dus als zij zich wil losmaken, is dat haar beslissing."

Enthousiasme en vakkennis

De geboren Helderse, opgegroeid in Heerhugowaard en al dertig jaar woonachtig in Noordwijk, is van jongsaf aan een 'paardenmeisje'. Ze heeft van haar passie haar beroep gemaakt - en met *Recht Door Zee* wil ze haar enthousiasme en vakkennis graag delen. "Je kunt erin lezen hoe het is om een levenlang tussen de paarden te zijn. Een ingang om jezelf te verbinden met de natuur en het leven te nemen zoals het komt." Mirjam is blij met de interesse voor het boek en denkt met veel genoegen terug aan het *Leef!*-artikel van drie jaar geleden. "Het was leuk om aandacht te krijgen, ik voelde destijds warme en oprechte belangstelling. Bovendien is het fijn als er aandacht is voor het werk dat ik doe."

Paardencoach Mirjam Rutten schrijft boek over haar werk

MENSEN
HELPEN, MET
PAARD ALS
INSTRUMENT

