

5 signalen dat je paard je niet *helemaal vertrouwt*

En wat je er vandaag aan doet. Voor elk paard: elke leeftijd, elk niveau, elke discipline. Rust, duidelijkheid en vertrouwen, zonder dwang.

Vertrouwen zie je in de *kleine dingen*



Robin Cooijmans

De meeste paarden zijn niet ongehoorzaam, koppig of dominant. Ze vertrouwen hun mens alleen niet helemaal. En dat laten ze de hele dag zien, in kleine signalen die je makkelijk mist als je niet weet waar je op moet letten.

Ik ben Robin. Veel mensen kennen me van video's waarin ik jonge paarden zadelmak maak. Maar wat ik met een driejarige doe die nog nooit een zadel heeft gezien, is precies hetzelfde als wat ik doe met een wedstrijdpaard, een pony van het weitje of een paard dat ergens in vastgelopen is: eerst vertrouwen, dan pas vragen.

Deze gids gaat over dat eerste stuk. Vijf signalen waarmee je paard je vertelt dat het vertrouwen nog niet af is. Geen vage theorie: per signaal lees je **hoe je het herkent** en krijg je **een concrete oefening die je vandaag nog kunt doen**, in 10 tot 20 minuten, gewoon op je eigen erf of stal.

Belangrijk om vooraf te weten: een signaal is geen verwijt. Het is informatie. Je paard is niet tegen je bezig, het vertelt je eerlijk hoe het erbij staat. Dat is juist het mooie: alles wat je hier leest, kun je veranderen. Niet met kracht of trucjes, maar met **rust, duidelijkheid en vertrouwen**, en door je paard te leren lezen voordat je iets van hem vraagt.

Lees het rustig door. Herken je een of twee signalen, begin daar. Herken je ze alle vijf, geen paniek: kies er een uit en doe de oefening een week lang. Paarden veranderen sneller dan je denkt zodra jij duidelijker wordt.

01 Je paard loopt van je weg of laat zich moeilijk vangen

HOE JE HET HERKENT

Je komt de wei in en je paard draait zijn achterhand naar je toe, loopt een rondje om je heen of komt alleen als je voer bij je hebt. In de stal draait het zijn hoofd weg bij het halster.

WAT JE PAARD JE VERTELT

Voor je paard betekent jouw komst blijkbaar vooral: er wordt zo iets van me gevraagd. Een paard dat je vertrouwt, ervaart jouw aanwezigheid als veilig en voorspelbaar, en komt uit zichzelf kijken wie daar aankomt.

WAT JE ER VANDAAG AAN DOET

Oefening: aanwezig zijn zonder agenda (10 tot 15 minuten). Ga naar je paard toe zonder plan. Geen halster in je hand, geen doel.

- ◆ Stop op de afstand waar je paard nog ontspannen blijft
- ◆ Draai je schouder naar je paard toe, niet je borst, en kijk ernaast in plaats van ernaar
- ◆ Komt je paard naar je toe: aai kort bij de schouder en loop dan zelf weg
- ◆ Komt het niet: prima. Blijf even staan, adem rustig en vertrek weer

Doel: naar jou komen levert rust op, geen werk. Na een paar dagen zie je het verschil.

02 Spanning bij aanraken, poetsen of opzadelen

HOE JE HET HERKENT

Hoofd omhoog zodra je met de borstel aankomt, huid die trilt, staart die zwiept, wegduwen bij de singel of niet stil kunnen staan aan het poetsplek. "Hij doet altijd zo" is precies het punt: het is normaal geworden.

WAT JE PAARD JE VERTELT

Je paard heeft geleerd dat aanraking iets is om te ondergaan. Spanning is geen ongehoorzaamheid, het is eerlijke informatie over hoe veilig jouw handen voelen.

WAT JE ER VANDAAG AAN DOET

Oefening: de aanraak-scan (10 minuten). Zonder borstel, alleen je vlakke hand.

- ◆ Streel met een rustige, vlakke hand van de hals langzaam richting achterhand
- ◆ Voel je spanning: ga terug naar de laatste plek waar het wel goed was
- ◆ Blijf daar rustig doorgaan tot je paard zichtbaar ontspant, en schuif dan pas een stukje verder
- ◆ Stop op een zucht, gekauw of een zakkend hoofd: dat is het leermoment

Je beloont niet het stilstaan, je beloont de ontspanning. Dat onderscheid verandert alles.

03 Trekken, voordringen of over je heen lopen aan het halster

HOE JE HET HERKENT

Je paard loopt voor je uit, snijdt je af in de bocht, hangt aan het touw richting het gras, of blijft juist hangen. Leiden voelt als duwen en trekken in plaats van samen lopen.

WAT JE PAARD JE VERTELT

Een paard dat over je heen loopt, is zelden brutaal. Het voelt jouw leiding niet, en neemt die dan zelf maar. Onduidelijkheid maakt paarden onrustig. Duidelijkheid is voor een paard een vorm van veiligheid.

WAT JE ER VANDAAG AAN DOET

Oefening: lopen en stoppen (10 tot 15 minuten). Op een rustige plek, aan een lang touw.

- ◆ Loop een paar meter en stop zelf duidelijk: adem uit, schouders stil, voeten neer
- ◆ Stopt je paard mee: laat het even staan in rust, dat is de beloning
- ◆ Loopt het door: geen ruk aan het touw, maar rustig terug naar de plek en opnieuw
- ◆ Wissel tempo af: langzaam, gewoon, stukje sneller, en kijk of je paard bij je blijft

Vraag zacht en laat direct los bij het goede antwoord: je paard leert van het loslaten.

04 Overal van schrikken en de aandacht overal behalve bij jou

HOE JE HET HERKENT

Hoge hals, grote ogen, oren die alle kanten op draaien, staren naar de verte, snuiven, niet stil kunnen staan. Bij het minste geluid springt je paard opzij, soms dwars over jou heen.

WAT JE PAARD JE VERTELT

Je paard vertrouwt er niet op dat jij de omgeving in de gaten houdt, dus doet het het zelf, fulltime. Een paard dat zijn mens vertrouwt, checkt bij spanning eerst even bij jou: hoe reageer jij? Ben jij rustig, dan zakt de waakzaamheid.

WAT JE ER VANDAAG AAN DOET

Oefening: samen stilstaan (15 minuten). Kies een plek met een beetje prikkels, niet de spannendste plek van het erf.

- ◆ Ga staan, laat het touw lang, adem laag in je buik en laat je schouders zakken
- ◆ Vraag niets. Je enige taak is zelf het rustigste levende wezen op het erf zijn
- ◆ Brengt je paard zijn aandacht naar jou (een oor, een blik, lager hoofd): beloon met een aai
- ◆ Wordt het te veel: ga een stukje verder van de prikkel af staan en begin opnieuw

Je leert je paard: kijk maar naar mij, ik heb het gezien, het is niks.

05 Je paard doet alles, maar is er niet echt bij

HOE JE HET HERKENT

Op papier gaat alles goed: je paard laat alles toe en protesteert nooit. Maar de blik is vlak, het oor komt niet naar je toe, en het biedt zelf nooit iets aan. Het is gehoorzaam, maar niet verbonden.

WAT JE PAARD JE VERTELT

Dichtklappen is ook een vorm van niet vertrouwen. Ergens onderweg heeft dit paard geleerd dat zijn mening er niet toe doet, dus houdt het die voor zich. Onder die vlakke buitenkant zit een paard dat weer gezien wil worden.

WAT JE ER VANDAAG AAN DOET

Oefening: initiatief uitnodigen (15 tot 20 minuten). In de bak of paddock, aan een lang touw of los.

- ◆ Loop zelf rustig rond, verander af en toe van richting, zonder iets van je paard te eisen
- ◆ Beloon elke poging tot contact: een oor, een blik, een stap jouw kant op
- ◆ Reageer op wat je paard aanbiedt in plaats van je eigen plan door te drukken
- ◆ Stop terwijl het leuk is, niet pas als de tijd om is

Vandaag geen doelen. Alleen antwoord geven. Voor een dichtgeklapt paard is dat de grootste verandering die er bestaat.

TOT SLOT

Vertrouwen bouw je in *kleine momenten.*

De rode draad: vertrouwen is geen talent en geen geluk. Het is het resultaat van veel kleine, voorspelbare momenten waarop jouw paard leert dat jij rustig, duidelijk en eerlijk bent. Elk paard kan dat leren, hoe oud het ook is.

Kies een signaal dat je herkent en doe de oefening deze week elke dag. Meer is niet nodig.

Veel plezier met je paard. En geniet vooral van het proces.

Robin

Dit is het begin. Binnenkort deel ik een 5-daagse aanpak met elke dag een concrete vertrouwensoefening. Houd je inbox in de gaten.

Deze gids is gebaseerd op mijn eigen ervaring en bedoeld ter inspiratie, niet als vervanging van persoonlijke begeleiding. Elk paard is anders. Twijfel je of voelt iets onveilig, schakel dan een ervaren instructeur in.