

# Knuffelen met een koe als therapie



Door: Maartje Albert

Koe knuffelen: klinkt leuk. Het levert ook veel reacties op van vrienden, familie en collega's. Alledaags is het niet, maar interessant vinden ze het wel. En alledaags of niet, koe knuffelen kan op steeds meer boerderijen in heel Nederland en door iedereen gedaan worden. De familie Hupkes uit Voorst weet hier alles van en ontvangt sinds 2002 steeds meer mensen voor een workshop koe knuffelen. "We ontvangen schoolklassen, families, vrienden- en vriendinnengroepjes en ook groepen collega's. Daarnaast richten we ons steeds meer op bijvoorbeeld oudere mensen, geriatrische patiënten, kinderen met gedragsproblemen en volwassenen met een burn-out. Veel mensen hebben er in onze hectische tijd behoefte aan om even pas op de plaats te maken. Om het drukke en jachtige leven even opzij te zetten en weer dichtbij jezelf te komen. Bij jezelf en bij de koe in dit geval."

“Na het koe knuffelen zijn mensen meer ontspannen. Sommigen wilden het liefst een koe mee naar huis nemen. De ontspanning is te zien op de gezichten, het gelaat is rustiger, de frons boven de wenkbrauwen is verdwenen en er ligt een glimlach rond de mond.”

Marente Hupkes vertelt dat het geknuffel hier al 10 jaar duurt. Eigenlijk langer. "Mijn man Jaap, een echte oerboer, ging altijd al heel respectvol met de dieren om. Hij haalde ze ook aan. Bijna met iets van schaamte. Nu zoveel mensen hier komen om te knuffelen, hebben zijn eigen knuffels erkenning gekregen. Mijn kinderen zijn op het idee gekomen. In de Donald Duck zagen ze dat oma Duck gasten uit de stad ontving om haar te helpen op de boerderij. "Dat konden wij natuurlijk ook doen. Dan konden méér mensen genieten van het contact met de dieren." Wat begon met een aantal workshops per jaar, is uitgegroeid tot een volwaardig bedrijf met bijna wekelijks workshop en steeds meer aanmeldingen tussendoor. "Soms zie ik iemand in drielijks grijs die tegen een koe in slaap valt. Het is zo mooi om te zien dat er over en weer belangstelling is tussen koe en mens."

#### Onthaast-tips

De boerderij van de familie Hupkes ligt vlakbij Apeldoorn. Veel weilanden, ruimte, bomen, kleine weggetjes en oude boerderijen. Een goede omgeving dus om te onthaasten. De familie Hupkes ontvangt haar gasten iedere keer weer met veel plezier op de boerderij. Tijdens de koffie of thee met wat lekkers geeft Marente enkele functionele 'onthaast-tips' als voorbereiding op het koe knuffelen. "Het werkt niet om zomaar vanuit de auto direct op een koe af te stappen. Daar schrikt de koe van, maar ook de knuffelaar raakt overdonderd. Sommige mensen hebben nog nooit een koe van heel dichtbij gezien. En een koe van 700 kg is behoorlijk overweldigend. Daar is een mens heel klein bij." Een goede voorbereiding is dus belangrijk. Eerst moeten we tot rust komen en weer helemaal in het hier en nu. Dan pas leren we de taal van de koe zodat we weten wat de koe fijn vindt en wat niet. Alle koeknuffelaars krijgen een blauwe overall en laarzen aan. Daar zijn de koeien aan gewend geraakt. Een andere outfit zou ze misschien onzeker maken. Marente vertelt dat alle honderd koeien knuffelbaar zijn. Maar het is net als bij mensen: de ene dag hebben ze meer zin dan de andere dag. Wanneer iemand bij een koe gaat liggen, komen er vaak andere koeien bij staan. "De hele club knuffelt energetisch mee. Alleen als ze het zelf willen. Het moet wel vrijwillig blijven."

#### De kennismaking

Er ligt een groepje koeien. Eentje valt mij meteen op, want ze kijkt nieuwsgierig in mijn richting. "Ga maar bij haar", zegt Marente. De koe heet Finny en is helemaal zwart met een witte hals, onderbuik en poten. Net of ze in een bak witte verf is gaan staan. Op aanraden van Marente loop ik rustig in haar richting, zodat ze me kan zien aankomen. "Nu moet je je ego uitschakelen", zegt Marente. Ik begrijp de bedoeling, maar het is makkelijker gezegd dan gedaan. Dus ik probeer me over te geven aan de situatie 'hier en nu' en ik laat mijn gedachten zoveel mogelijk achter me. Het 'nu' is een groot koeienlijf en ikzelf. "In jezelf vraag je haar om toestemming", zegt Marente. Haar oren staan plat naar achteren. Dat is bij een koe een goed teken. "Ga maar op niveau", souffleert Marente. Dat wil zeggen dat ik me laat zakken totdat ik op koeienhoogte ben. "En nu in het ritme van de koe komen, energetisch schakelen."

Ik ga eerst maar naast dat enorme lijf zitten. Finny kijkt me aan en

ik steek mijn hand uit zodat ze eraan kan ruiken. Snuivend buigt ze haar grote hoofd naar me toe. Het knuffelen kan beginnen. Mijn gezicht is vlakbij haar neus. Een lange neus, met een vochtig, roze uiteinde. Ik voel haar adem en tong als ze mijn hand wil likken. Ze heeft een lange ruwe tong. Ik aai haar zachtjes onder haar kin en kriebel een beetje rond haar oren. Ik bekijk de plooiën in haar hals en kijk in haar bolle vochtige ogen met prachtige lange wimpers.

#### Totale ontspanning

"Vindt ze het nog steeds oké?" vraag ik Marente. "Ja, ziet er goed uit. Ze heeft haar ogen dicht en haar oren staan naar achter. Ze geniet ervan." En warempel, Finny zit tevreden met gesloten ogen en is helemaal in rust. Als zij het goed vindt, waarom ik dan niet? Dus besluit ik mijn gedachten ook maar los te laten en me helemaal ontspannen tegen dat grote lijf te laten zakken. Warm! Een kachtje in mijn rug. Zacht en bewegend. Als in een bootje op het water dein ik met haar mee. Haar ademhaling golft op en neer. Ook haar buik is actief. Er beweegt van alles in en aan dat geweldige lichaam.

Nu ik me eenmaal heb overgegeven, voel ik me steeds rustiger worden. Spanning vloeit weg en gedachten lossen op in het niets. Ik ben helemaal hier en nu. Alleen Finny en ik.

#### De koe als therapie

Koe knuffelen doe je niet zomaar. Koe knuffelen heeft bewezen dat het meer is dan genieten tegen een warm koeienlijf. Tussen de koeien wordt de rechterhersenhelft geprikkeld om de intuïtie te ontwikkelen. Koe knuffelen bevordert zelfsturing en het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Ook leer je hoe je met vertrouwen het onbekende tegemoet kunt treden. En als je hierin slaagt, word je beloond: je mag de koe knuffelen. En als je je écht overgeeft, krijg je zelfs een knuffel terug.

"We hebben al veel verschillende mensen mogen ontvangen op de boerderij. Na het koe knuffelen zijn mensen meer ontspannen. Sommigen wilden het liefst een koe mee naar huis nemen. De ontspanning is te zien op de gezichten, het gelaat is rustiger, de frons boven de wenkbrauwen is verdwenen en er ligt een glimlach rond de mond. Ook de bewegingen in het hele lichaam zijn rustiger. Zo rustig zelfs dat volwassenen en kinderen in slaap vallen. Kinderen met ADHD worden rustig en gaan tegen de koe aan zitten. Zelfs de drukste kinderen worden rustig door het respect dat er voor de dieren is. Kinderen met slaapproblemen vallen in slaap door het zachte wiegen van de buik tijdens de ademhaling. Geriatrische patiënten komen tot leven en beginnen spontaan verhalen te vertellen of gedichtjes op te zeggen. Dat is geweldig om te zien!"

"Momenteel ben ik bezig met een studie Creatieve Therapie, waarbij beleving de ingang biedt naar de psyche van de mens. Ik ben bezig met het ontwikkelen van therapiemogelijkheden voor volwassenen en kinderen met bijvoorbeeld ADHD of een autistische stoornis. De koe als therapeut helpt deze mensen meer balans te vinden."

Therapie van de koe: ik kan het iedereen aanraden. Het is ontspannend, overweldigend en een bijzondere ervaring! 🐮

[www.agrarischcultuurgoed.nl](http://www.agrarischcultuurgoed.nl)