

Positief omgaan met paarden

Van 'zo doen we het al jaren' naar 'zo kan het ook'. Steeds meer mensen kiezen voor een bewustere manier van omgaan met paarden, waarbij het welzijn van het dier en een positieve relatie centraal staan. Herken jij je in dat uitgangspunt? Deze tips en bronnen helpen je verder op weg.

Waarom positief trainen?

Veel traditionele trainingsmethoden zijn gebaseerd op het idee dat een paard moet gehoorzamen. Maar het kan ook anders: je kunt je paard iets leren zónder angst of dwang.

Bij positief trainen (ook wel R+ genoemd) beloon je gewenst gedrag in plaats van ongewenst gedrag te bestraffen. Je werkt samen met je paard en geeft het de ruimte om zelf keuzes te maken. Dat versterkt het vertrouwen en maakt trainen plezierig voor mens én paard.

Waar kom je meer te weten?

Basisprincipes

- **R+ en positieve bekrachtiging**

Bij R+ (reinforcement positive) draait alles om het belonen van gewenst gedrag. Je werkt samen met je paard, op basis van vertrouwen en vrijwilligheid. De zoektermen 'R+ paard' en 'positieve bekrachtiging paard' helpen je online aan meer informatie.

- **Intrinszen**

Een speelse manier van trainen waarbij het paard mag bewegen zoals het zelf wil. De nadruk ligt op plezier, zelfvertrouwen en motivatie van binnenuit. De zoekterm 'intrinszen paard' helpt je online aan meer informatie.

- **Clickertraining**

Een toegankelijke manier om met positieve bekrachtiging te trainen. Bij elke stap die je paard goed doet, volgt een beloningssignaal ('click') en iets lekkers. Zie bijvoorbeeld: ingeteblick.be

- **Trainen met keuzevrijheid**

Bij deze aanpak staat het maken van keuzes door het paard centraal. Je leert hoe je je paard serieus neemt als partner in plaats van als 'werkinstrument'. Zie: trainenmetkeuzevrijheid.nl



Inspiratie

- **Horses with Choices**

Do Groen laat zien hoe je paarden meer zeggenschap kunt geven in training. Met keuzevrijheid en wederzijds respect. Website: horseswithchoices.com, Instagram: [@horseswithchoices](https://www.instagram.com/horseswithchoices), podcast: [De Paardenpodcast, aflevering 101](#)

- **Panther Flow**

Inspirerende video's van Kathy Sierra over intrinzen en de relatie tussen mens en paard. Aanraders op YouTube ([Panther Flow](#)) zijn: [Horsemanship backlash against R+?](#) en [What's better than whips?](#)

- **TED Talk door José De Giorgio-Schoorl**

Over hoe we dieren kunnen zien als zelfstandige wezens met eigen belangen. Zie: [How to see non-human animals as owners of their own life](#)

- **Radio Positivo**

Een podcast waarbij R+-trainers in gesprek gaan met diverse bekenden uit de paardenwereld. Aanrader: [Wanneer wordt een zweep gebruiken een zweep misbruiken?](#)

- **Fed Up Fred**

Instagramaccount van Janneke Koekhoven met duidelijke, grappige illustraties over positieve training en dierenwelzijn. Zie: [@fedupfredofficial](#)

Verdieping

- **Paardenverkenners**

Een initiatief voor kinderen die met meer respect en plezier met paarden willen omgaan. Ze leren kijken naar wat een paard zélf aangeeft, en hoe je daar op een vriendelijke manier mee kunt samenwerken. Zie: paardenverkenners.nl

Deel jouw tip!

Ken jij andere trainers, websites of podcasts over werken met paarden op een positieve manier? [Laat het ons weten!](#)

Zo zorgen we samen voor een toekomst waarin respect en samenwerking centraal staan.

