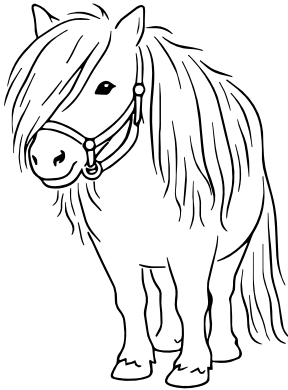
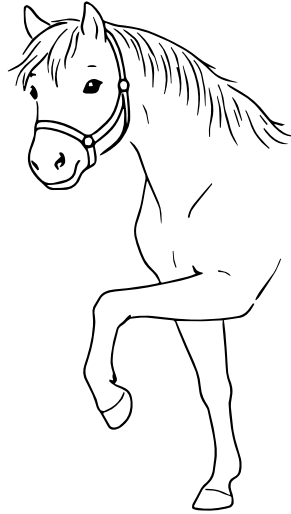




### **Storm met een goed idee**

De ervaren Storm weet inmiddels hoe de hazen lopen. Hij verschijnt wanneer ik een 'eurekamoment' of een slimme management-hack met je deel.



### **Snuitje met een tip**

Onze jonge hengst is vindingrijk en staat symbool voor de praktische kant. Waar Snuitje verschijnt, vind je een handige tip die je direct kunt toepassen.

### **Storm bij de waterplas**

Zie je Storm drinken? Dan is dat een moment voor reflectie. Even stilstaan bij hoe jij de dingen aanpakt of hoe de sfeer bij jou op stal eigenlijk is.



# 1

Dit boek is speciaal voor volwassen paardenmeisjes. Ja, ik hoor je denken: volwassen paardenmeisjes, wat of wie zijn dat eigenlijk?

Een volwassen paardenmeisje is iemand die van haar paard houdt, maar ondertussen ook weet dat het niet altijd rozengeur en paardenbloemen is. Ze kent de frustraties van stal, de chaos van groepsapps en de strijd tussen plezier en prestatie. Het eeuwige schuldgevoel naar je gezin, je paard en je stalgenoten. Ze balanceert op het dunne koord tussen passie en perfectionisme, en zoekt naar rust in het leven van een volwassen paardenmeisje.

Ik ben zelf zo'n volwassen paardenmeisje. Pas toen we M1 startgerechtigd waren, kwam ik erachter dat ik eigenlijk vooral wedstrijden reed om mezelf — en mijn innerlijke pennymeisje — voor de gek te houden. Want stiekem vond ik vroeger paardrijden doodeng. Het was het werk eromheen dat ik echt leuk vond: het poetsen, het tutten. Later, toen rijden minder eng werd, vond ik plezier in buitenrijden en de lol met mijn knol. Ik train veel spelgericht waardoor het voor mijzelf en mijn paard leuk blijft om in de bak te werken.

Op wedstrijden was ik altijd een vreemde eend in de bijt; eerst met een Fries tussen de warmbloeden, waar we door mijn minder

fanatieke stijl en voorkeur voor buitenritjes nooit boven de B zijn gekomen. Later met mijn koudbloed e-pony, bitloos tussen de sportpaarden, reden we van B tot M1. Soms met mooie punten, maar ook vaak met scheve blikken, kritiek en commentaar. En weet je? We hadden er eigenlijk geen lol in — behalve dan in het voor-de-tijd-tutten, broodjes delen in de trailer (ja, ik lunch echt samen met mijn paard) en de gezellige momenten met grooms en stalgenoten. Daarom rijden we nu alleen nog demonstraties en shows: Lol met je Knol. Hierbij hebben we wel de leuke kant van ‘op pad gaan’ maar geen prestatiedruk. Ik ben gaan kijken naar wat ik en mijn paarden het fijnst vinden.

Daarnaast heb ik op veel stallen gestaan, voornamelijk doe-het-zelf plekjes met de prioriteit op paardenwelzijn. Maar ook op plekken waar het werk voor mij gedaan werd. Op alle plekken heb ik hele mooie, gezellige en fijne momenten ervaren met stalgenoten. Maar ook ervoer ik overal stress, niet door knallende ruzies, maar door kleine prikkelbare situaties en zorgen: onrust in app-groepen, stoken, gekibbel en zelfs ware brokkendieven. Al die ervaringen heb ik gebundeld in ludieke verhalen. Mocht jij ooit mijn stalgenoot zijn geweest: ik hoop dat je je niet aangesproken voelt, want ik ben je dankbaar voor alles wat ik van je geleerd heb.

Inmiddels heb ik mijn eigen plekje. Dagelijks zorg ik zelf voor alles rondom mijn twee paarden. Ze staan 24 uur per dag buiten op een bosrijke paddock met onbeperkt ruwvoer, schuilstal, met veel verrijking en passieve fysio plekken. Daarnaast gebruik ik de weide van de buurman, waar mijn paarden heerlijk ‘paard kunnen zijn’ door te grazen op ruim anderhalve hectare in de zomer en op de zachte winterdagen.

Wat bedoel ik met de titel ‘onrust in de kudde’? Paarden leven in kuddes met duidelijke regels en sociale structuren. Mensen in de paardenwereld vormen net zo goed hun eigen kudde, met eigen spanningen, drama’s en onuitgesproken regels. Die onrust — jaloezie, roddels, druk en verwachtingen — zorgt vaak voor meer stress dan je paard zelf. In dit boek leer je hoe je daarmee om kunt gaan, zodat je je eigen rust bewaart.

Dit boek is bedoeld voor het volwassen paardenmeisje dat wel van paarden houdt, maar niet van het gedoe eromheen. Herkenbare verhalen over gedoe met stalgenoten, praktische tips voor kleine dagelijkse ergernissen en tips hoe ik uiteindelijk mijn eigen paardenparadijs gecreëerd heb. Want zen zijn met je paard betekent niet dat alles perfect moet zijn — het betekent dat je leert genieten van het moment, ook als het niet loopt zoals gepland.

## **Project Hooihuisje**

Er moest dus een hooihuisje komen. Iets met een dak om het hooi droog te houden. Ik overwoog verschillende opties, zoals een hooistolp, maar elke oplossing die ik vond, schoot op een of meer punten tekort:

- **Of** het hooi stond op de grond, waardoor de onderkant snel zou gaan schimmelen.
- **Of** je kon het alleen verplaatsen (en vullen) met een tractor, wat niet werkte voor mijn midibalen.
- **Of** de kosten liepen op tot € 600 à € 1000.

Ik belde mijn vader en vroeg of we zoiets samen konden maken. Ik had tenslotte al een palletbak waar we het huisje omheen konden maken. Hij reageerde meteen enthousiast en we begonnen met het maken van een plan. Ik vertelde hem mijn wensen, waarna hij begon met tekenen en rekenen.

Het grootste voordeel was dat alleen het materiaal geld kostte; de tijd investeerden mijn vader en ik samen. Omdat hout in die periode erg duur was, besloot ik te zoeken naar een alternatief voor de bekleding van de bak (de balken en het dak moesten van goede kwaliteit zijn, maar de omkleeding kon best anders). Online vond ik iemand die zijn schutting weghaalde, en ik haalde daar gratis vijf schuttingdelen op. Dit hout is gebruikt voor de bekleding van het hooihuisje.

De uiteindelijke totale kosten voor het materiaal van het hooihuisje waren: