

Werkvormen Positieve Psychologie in de natuur

1. Dankbaarheidswandeling

Instructie:

Laat de cliënt tijdens de wandeling drie dingen benoemen waarvoor ze op dat moment dankbaar zijn. Stimuleer hen om de natuur hierbij te betrekken, zoals het zonlicht, frisse lucht of een mooie boom. Sta kort stil bij elke dankbaarheid en laat hen dit koppelen aan een gevoel of gedachte.

Doel:

Bevorderen van dankbaarheid en positief affect.

Fase in behandeling:

Beginfase: opbouwen van positieve emoties en oriëntatie op herstel.

Literatuurlijst:

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*.

2. Kwaliteiten spiegelen in natuurelementen

Instructie:

Vraag de cliënt een natuurelement te kiezen (bijv. een boom, een bloem, een steen) dat hen aanspreekt. Laat hen benoemen welke eigenschappen dit element symboliseert en hoe dit bij hen past. Reflecteer op: 'Welke van deze krachtbronnen herken je in jezelf?'

Doel:

Versterken van zelfwaardering en bewustzijn van sterke kanten.

Fase in behandeling:

Begin- tot middenfase: identiteit en zelfbeeld versterken.

Literatuurlijst:

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.



3. Flowveraring stimuleren via natuuroefening

Instructie:

Laat de cliënt een eenvoudige maar aandachtige taak doen in de natuur (zoals een route zoeken, een takkenstructuur bouwen of vogels observeren). Bespreek achteraf of ze in een 'flow' kwamen, en wat hielp om op te gaan in het moment.

Doel:

Stimuleren van intrinsieke motivatie en plezier in activiteit.

Fase in behandeling:

Middenfase: versterken van betrokkenheid en positieve ervaringen.

Literatuurlijst:

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. Harper & Row.

4. Hoop versterken via uitzicht en toekomstvisualisatie

Instructie:

Begeleid de cliënt naar een plek met uitzicht (bijv. open plek of heuveltje). Laat hen daar stilstaan en zich voorstellen hoe hun leven er over 1 jaar uit kan zien als herstel vordert. Wat hopen ze te voelen, doen of betekenen? Benoem concrete stappen.

Doel:

Versterken van toekomstgerichtheid en hoop.

Fase in behandeling:

Midden- tot eindfase: perspectief creëren.

Literatuurlijst:

- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry.

5. Zingevingsoefening met symboliek uit de natuur

Instructie:

Laat de cliënt op zoek gaan naar een object dat symbool staat voor hun plek in het grotere geheel (bijv. een steen tussen andere stenen, een blad dat groeit aan een tak). Bespreek de betekenis hiervan voor hun leven, relaties en herstelproces.

Doel:

Verkennen van existentiële betekenis en verbondenheid.



Fase in behandeling:

Eindfase: verdieping van zingeving en levensrichting.

Literatuurlijst:

- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology.

Meer informatie

Kijk op onze website: www.ggzbreburg.nl/groen

