

Werkvormen DGT in de natuur

1. Mindful wandelen met zintuigfocus

Instructie:

Begin de sessie met een wandeling waarbij je de cliënt vraagt om steeds één zintuig tegelijk te gebruiken. Eerst alleen luisteren, dan alleen kijken, dan voelen. Laat ze na elk zintuig benoemen wat ze opmerkten. Gebruik de natuur om hen te helpen focussen op het hier-en-nu.

Doel:

Versterken van mindfulnessvaardigheden via natuurlijke omgeving.

Fase in behandeling:

Beginfase: training van observatie zonder oordeel.

Literatuurlijst:

- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual. Guilford Press.

2. STOP-vaardigheid oefenen op een bospad

Instructie:

Wanneer een situatie van spanning of impulsiviteit wordt besproken, laat de cliënt bij elke letter van de STOP-vaardigheid letterlijk stoppen:

- **S**top lopen
- **T**ake a step back en adem
- **O**bserve: wat voel en denk je nu?
- **P**roceed mindfully, vervolg je pad bewust.

Doel:

Bevorderen van gedragsregulatie en impulscontrole.

Fase in behandeling:

Middenfase: omgaan met impulsen en acute spanning.

Literatuurlijst:

- Linehan (2015); Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). DBT with Suicidal Adolescents. Guilford Press.



3. Gebruik van 'radicale acceptatie' met natuurlijke metaforen

Instructie:

Bespreek met de cliënt iets wat ze moeilijk kunnen accepteren. Laat hen een boom of rots zoeken die symbool staat voor 'wat er is'. Gebruik het beeld om stil te staan bij het verschil tussen accepteren en goedkeuren. Laat ze met die plek 'zijn' en hun ademhaling volgen.

Doel:

Bevorderen van acceptatie en emotieregulatie bij lijden.

Fase in behandeling:

Middenfase: omgaan met pijnlijke realiteit zonder verzet.

Literatuurlijst:

- Linehan (2015); Lynch, T. R. (2018). Radically Open DBT. New Harbinger.

4. Crisisvaardigheden inzetten bij overprikkeling in de natuur

Instructie:

Laat de cliënt een koele steen vasthouden, koude wind voelen, een ruwe dennenappel, of natte blaadjes aanraken als fysieke prikkels bij sterke spanning. Bespreek hoe intense zintuiglijke ervaring kan helpen om uit een crisis te stappen. Oefen dit als alternatief voor impulsief gedrag.

Doel:

Gebruik maken van zintuigen als distress tolerance vaardigheid.

Fase in behandeling:

Midden- tot eindfase: crisisinterventie trainen.

Literatuurlijst:

- Linehan (2015); Neacsiu, A. D., et al. (2010).
Distress tolerance and emotion regulation strategies.

5. Zelfcompassie versterken via 'natuurlijke medestanders'

Instructie:

Laat de cliënt een plek zoeken waar ze zich gesteund voelen. Vraag hen zich voor te stellen dat de natuur (bijv. een stevige boom, een lichtinval) hun lijden ziet zonder oordeel. Laat hen een zin formuleren zoals 'Ik doe mijn best' of 'Ik mag mild zijn' en deze in stilte herhalen.



Doel:

Versterken van zelfcompassie en verminderen van zelfkritiek.

Fase in behandeling:

Eindfase: opbouw van milde innerlijke houding.

Literatuurlijst:

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. Journal of Clinical Psychology.

Meer informatie

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

