

Psychotherapie in de natuur

Verdieping voor professionals

Inleiding

Psychotherapie in de natuur wint terrein. Niet als modetrend, maar als een waardevolle uitbreiding van het palet aan behandelvormen. Deze informatiesheet is bedoeld voor therapeuten die vertrouwd zijn met psychotherapeutische kaders en zich willen oriënteren op het werken in en met de natuur, zonder de therapeutische diepgang, veiligheid of effectiviteit uit het oog te verliezen.

Natuur is geen neutraal decor, maar een actieve co-speler – een invloedrijke derde partij in het proces – die werkt op cognitief, zintuiglijk, emotioneel en relationeel niveau. Daarmee verplaatst de therapie zich naar een setting die lichamelijk doorleefd, veranderlijk en relationeel geladen is – dat wil zeggen: vol betekenis vanuit de relatie tussen cliënt, therapeut en omgeving.

Wat verandert er als je naar buiten gaat?

1. De therapeutische relatie verandert van karakter

De natuur heeft een democratiserende werking op de relatie tussen cliënt en therapeut: de verhouding wordt gelijkwaardiger. Het klassieke therapeutische kader (ruimte, setting, stoelen tegenover elkaar) vervalt deels, wat hiërarchie en afstand kan verminderen. Hierdoor ontstaat meer ruimte voor gelijkwaardigheid, maar dat vraagt om heroverweging en aanpassing van grenzen, rollen en de therapeutische 'holding space' – de veilige, open ruimte die de therapeut biedt, waarin de cliënt zich gedragen en vrij voelt om te onderzoeken wat er speelt.

Doordat je samen in een gedeelde ruimte beweegt, ontstaat er meer wederkerigheid of mutualiteit – de natuur is niemands domein. Maar dat betekent ook dat het 'therapiekaracter' explicieter gemarkeerd moet worden: bijvoorbeeld met een stiltemoment, een symbool zoals een brug of boom, of een vast start- en eindritueel. De buitenruimte vraagt om voortdurende onderhandeling over grenzen en kaders, omdat er altijd 'derden' (dieren, andere mensen, weersinvloeden) kunnen zijn. Dit is van belang omdat de informele en open sfeer van de buitenruimte anders het onderscheid tussen therapie en gewoon samenzijn kan vervagen. Het markeren helpt om de therapeutische intentie en veiligheid te behouden.



2. De natuur als overgangsobject of als 'co-therapeut'

De natuurlijke omgeving kan fungeren als een psychologische brug – een zogenaamd overgangsobject (Winnicott, 1951) – tussen binnen- en buitenwereld, tussen cliënt en therapeut. Voor cliënten met hechtingsproblemen of ervaringen van machteloosheid kan natuur een veiligere 'tussenruimte' zijn, waarin emoties als minder overweldigend ervaren kunnen worden. Cliënten die moeite hebben met nabijheid kunnen via de natuur indirect contact maken. Bijvoorbeeld: een cliënt die in de spreekkamer nauwelijks over zijn emoties spreekt, raakt tijdens een wandeling geëmotioneerd bij het zien van een vallend nestje en verbindt dit vervolgens aan zijn gevoel van verlies. Daarnaast werken beweging en natuurlijke prikkels kalmerend op het zenuwstelsel (Ulrich, 1991; Jordan, 2015).

De natuur kan ook symbolen en metaforen aanreiken die resoneren met innerlijke processen: een rots als last, de zee als het onvoorspelbare leven, of herfstbladeren als vergankelijkheid. In zulke momenten wordt de natuur een projectiescherm en klankbord, en draagt zij actief bij aan betekenisgeving.

3. Overdracht en tegenoverdracht verschuiven

Door het minder gecontroleerde kader kunnen overdrachts- en tegenoverdrachtdynamieken veranderen of zich op andere manieren uiten. Zo kan het wandelen naast elkaar (zonder oogcontact) het proces juist vergemakkelijken bij cliënten met vermijdende of ambivalente hechting. De natuur fungeert niet alleen als setting, maar als een relationeel derde – een element in de therapeutische driehoek die onbewust gevoelens oproept of reflecteert.

Soms biedt de natuur een waardevolle opening; soms vormt ze een subtiele uitweg. Het is dan ook van belang alert te blijven op situaties waarin het buiten-zijn (onbewust) wordt ingezet om verdieping van contact of emotie te vermijden – juist de openheid van de setting kan in die gevallen een beschermende maar vermijdende functie aannemen.

Wanneer níet naar buiten?

Natuur kan helpen bij regulatie en aarding, ook bij dissociatie. Toch is voorzichtigheid geboden: als de cliënt zich nog onveilig voelt in de therapeutische relatie, sterk prikkelgevoelig is, of de natuur als bedreigend ervaart, is het vaak raadzaam eerst binnen te werken aan stabiliteit en relatie-opbouw (zie infosheet 'indicatie van cliënten voor therapie in de natuur'). Wees ook alert op cliënten die het buiten-zijn inzetten om dieper contact of emoties te vermijden of als uitvlucht uit het therapeutisch proces.



Hechting aan de natuur: een extra laag

Net zoals mensen hechtingsstijlen ontwikkelen t.o.v. anderen, blijkt ook onze relatie tot de natuur gevormd door ervaringen van nabijheid, afwijzing of veiligheid. Voor sommigen kan natuur een secure base vormen – een plek waarbinnen emoties gereguleerd kunnen worden.

Deze band is niet universeel: sommige cliënten voelen juist afstand of angst bij natuur. Daarom is het zinvol om bij intake de natuurbiografie te verkennen: wat is de persoonlijke en emotionele relatie van de cliënt tot natuur, vroeger en nu? Dit kan richting geven aan de geschiktheid en timing van buiten werken.

Handvatten voor (psycho)therapeutische veiligheid en effectiviteit

Behoud van structuur en veiligheid

- Werk met duidelijke afspraken: locatie, duur, thema's, grenzen (zoals fysieke nabijheid en risico's).
- Bespreek met cliënten de impact van de setting: Wat betekent buiten zijn voor hen? Waar liggen hun grenzen?
- Leg nadruk op confidentialiteit als dynamisch begrip: vertrouwelijkheid is belangrijk, maar moet flexibel worden toegepast in een open setting.
- Gebruik vaste rituelen (bijv. start op een bepaalde plek, ademhalingsoefening, afsluitend stiltemoment).
- Zorg voor backup opties bij slecht weer en wees transparant over risico's.

Behoud van therapeutische diepgang

- Vertrouw op het relationeel model: ga uit van de kracht van de therapeutische relatie en interactie als belangrijkste werkzame factor.
- Werk vanuit co-creatie: inzichten ontstaan in het moment tussen cliënt en therapeut (BCPSG, 2010).
- Gebruik zintuiglijk en symbolisch werken.
- Help cliënten arriveren via ademhaling, stilte of observatie.

Reflectie en supervisie

- Houd een reflectief logboek bij over sessies in de natuur.
- Evalueer het afgesproken behandelcontract en proces regelmatig met de cliënt.
- Bespreek buitenmomenten regelmatig in supervisie.
- Reflecteer op je eigen verhouding tot natuur.



Literatuurlijst

- Berger, R. (2006). Beyond words: Nature therapy in action. *International Journal of Psychotherapy*, 10(3), 27–36.
- Boston Change Process Study Group. (2010). *Change in psychotherapy: A unifying paradigm*. W.W. Norton & Company.
- Frizell, C. (2008). Embodied ecological psychotherapy. *Ecopsychology*, 1(1), 19–26.
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Ulrich, R. S. (1991). Effects of healthcare environmental design on medical outcomes. In A. Dilani (Ed.), *Design and health: Proceedings of the second international conference on health and design* (pp. 49–59). Svensk Byggtjänst.
- Winnicott, D. W. (1951). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97.

Meer informatie

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

