



Buitenpsychologie - jouw groene spreekkamer

Stap de natuur in. Hier wacht een groene werkplek vol inspiratie op jou. Een speeltuin. Voel de zon schijnen op je gezicht. Laat je gedachten waaien. Terwijl je in beweging bent en in contact bent met je lijf, merk je op hoe het eigenlijk met je gaat. En waar je behoefte aan hebt.

De kracht van buiten

De natuur is rijk aan prikkels voor onze zintuigen, en dat heeft een regulerend effect. Een effect dat heel welkom is, in een setting waarbij je veel zorg draagt voor anderen. En waarbij je emoties, spanning of stress van jezelf en de ander te verdragen hebt.

Buiten neem je letterlijk wat afstand van je eigen omgeving. En deze afstand geeft ruimte. Voor een nieuw perspectief en een andere blik.

Wanneer je naast elkaar en samen op loopt, kun je laagdrempelig en gelijkwaardig aan elkaar in gesprek gaan. Van mens tot mens.

Ook stiltes vallen net even wat fijner, als je om je heen kunt kijken en kunt luisteren naar de geluiden.

Bovendien pak je in het groen meteen de voordelen mee van het buiten zijn: zoals meer focus en concentratie, minder stress, een betere weerstand, en beter slapen.

Als bonus, gaat jullie creativiteit buiten als vanzelf stromen. Hier doe je nieuwe ideeën en inzichten op en dienen de oplossingen zich net even makkelijker aan.

En dat kun je tijdens therapie, begeleiding, supervisie of intervisie goed gebruiken!

Wil je verkennen of die groene spreekkamer ook bij jou past? Je bent welkom!

Met warmte,

Maaike

*Samen in beweging!
Letterlijk en figuurlijk*



MIND MY NATURE
BUITENPSYCHOLOGIE

www.mindmynature.com
maaike@mindmynature.com
06 41033939

Ter inspiratie voor professionals

Oefening | **De schaalvraag**

Doel: Deze oefening is multi-inzetbaar, als startpunt, en als tussen- of eindevaluatie. De schaalvraag geeft zicht op de huidige omstandigheden, helpt je om doelen te identificeren, geeft inzicht in wat er al goed gaat en is een ideaal hulpmiddel om de voortgang te volgen. In deze versie ga je ervaringsgericht met de oefening aan de slag, en betrek je het lichaam.

Vorbereiding

Kies twee (of meer) markeringspunten waartussen je gaat bewegen. Dat kunnen bomen, stenen of takken zijn (of lantarenpalen in minder natuurlijk gebied, wees creatief). Zorg voor voldoende bewegingsruimte, tussen de punten.

Bepaal het onderwerp (een doel, een verlangen, een wenselijk scenario)
Koppel de schaalvraag aan het (supervisie)doel of het verlangen van de ander.

Tip: Je kunt voorafgaand aan de schaalvraag eventueel de **wondervraag** oefening doen (oplossingsgericht). En daaruit een verlangen, een doel of een gewenste toekomst ophalen. Deze kun je vervolgens koppelen aan de schaalvraag.

Laat de ander fysiek verplaatsen en bewegen op de schaal. Verken bijvoorbeeld eens:

- “Op een schaal van 0 tot 10, hoe dichtbij ben je nu al bij jouw doel of verlangen? Ga daar eens staan. Wat maakt dat je hier bent gaan staan, en niet op 0? Oftewel: wat lukt jou nu dus al? Hoe voelt het om hier nu al te staan, wat merk je op?”
- “Kijk ook eens achterom. Draai je letterlijk maar even om. Hoe is dat voor je om te doen? Wat merk je op in je lichaam? Hoe is het je gelukt om hier te komen? Welke stappen heb je zelf al gezet hier naar toe? (zet ze eventueel ook fysiek, stap voor stap, vanaf 0 tot dit punt). Onderzoek eventueel ook welke emoties of lichamelijke sensaties je hierbij op kunt merken.”
- “Loop eens naar de 10, vertel eens over hoe het is als je hier zou zijn? Wat is er dan anders? Wat nog meer? En wat ervaar je, nu je hier staat? Wat merk je op in je lijf?”
- “Loop nog eens terug naar de positie waar jij je nu al bevindt. Hoe ziet een volgend stapje richting jouw doel of verlangen er uit? Een eerste stap, die je morgen al kunt zetten? En wat heb je daarvoor nodig?”

Koppel eventueel een **symbool** aan de gedragsverandering, het stapje vooruit, of het inzicht dat opkwam. Laat de ander even rond kijken, en dit symbool zelf zoeken. Vaak valt het oog al snel op een element. Zo niet, herhaal dan nog eens in kernwoorden wat jullie hebben besproken, en vraag de ander om met deze woorden in gedachten nog eens rond te kijken. Sta stil bij het symbool en welke betekenis deze voor de ander heeft. Naderhand kun je dit symbool fotograferen, terug laten leggen of mee nemen (indien gepast).



Ter inspiratie voor professionals

Oefening | **De ijsberg: boven versus onder water**

Doel: inzicht en begrip krijgen voor wat er (bij jou en de ander) gebeurt in de onderstroom en de bovenstroom. Onderzoeken wat er onderliggend is aan zichtbaar gedrag of een reactie.

Uitleg over Ijsberg metafoor

Het deel van de ijsberg dat boven water uitsteekt, staat symbool voor ons gedrag, hoe we reageren. Dit is zichtbaar voor anderen. En onder water bevinden zich onze belangrijke waarden en daaruit volgende behoeften, onze overtuigingen (over onszelf, anderen of de wereld, nav eerdere ervaringen), angsten, blauwe plekken (nav eerdere ervaringen), of motieven om iets te doen of laten. Alles wat zich onder water bevindt, heeft invloed op ons gedrag en wat de buitenwereld kan zien.

Instructie:

Teken een lijn in het zand en een ijsberg, waarbij een klein deel zichtbaar is boven water en een groter deel onzichtbaar is onder water. Je kunt deze ook maken van natuurlijke materialen (ter regulatie, via de tastzin), door de ander te laten zoeken naar steentjes, takjes of bladeren (zie foto).

Onderzoek samen:

- Wat laat ik zien aan anderen in mijn gedrag of reactie (boven water)?
- Wat bevindt zich bij mij onder water? Welke waarden, behoeften, sterke emoties (angst, boosheid, schuld, etc), overtuigingen, of blauwe plekken bijvoorbeeld? Laat de ander eventueel materialen uitzoeken, die symbool staan voor verschillende elementen onder water. Om het beeld nog meer betekenis te geven en de zintuigen te activeren.
- Verken eventueel ook: wat zie ik bij een ander, en wat zou onderliggend zijn aan diens gedrag?

Variant in een groepssetting, bijvoorbeeld met gezinsleden:

Je kunt meerdere mensen hun eigen 'ijsberg' laten maken met symbolen. Ga daarna op visite bij elkaar en wissel uit (eventueel in tweetallen). Zo ontstaat inzicht, (h)erkenning en begrip voor wat er gebeurt bij een individu en in interactie met elkaar.

Bron: McClelland (ijsberg)

