

Natuur en dissociatie

Indicatie-afwegingen bij dissociatieve klachten

Inleiding

Therapie in de natuur kan helpen bij het versterken van regulatie en lichaamsbewustzijn, ook bij cliënten met dissociatieve klachten. Tegelijkertijd is zorgvuldigheid essentieel. Dissociatieve klachten kunnen sterk variëren – van mild en tijdelijk tot ernstig en invaliderend. Deze ernst beïnvloedt of en hoe therapie in de natuur passend is. Deze informatiesheet helpt hulpverleners in de afweging van contra- en indicaties, en biedt handvatten voor toepassing bij deze doelgroep.

Waarom natuur kan helpen bij dissociatie

Lichamelijke en zintuiglijke activatie: natuur prikkelt via geur, temperatuur, tast en geluid. Dit ondersteunt grounding en herstel van contact met het lichaam.

Mindfulness en focusing: met aandacht in de natuur zijn helpt om dissociatie tegen te gaan door bewuste waarneming en hernieuwde belichaming.

Indirecte benadering van affect: natuur maakt ruimte voor symbolisch werken en co-regulatie via externe stimuli. Dit kan voor cliënten veiliger voelen dan direct contact.

Waarom natuur niet altijd geschikt is bij dissociatie

Onvoorspelbaarheid en prikkelgevoeligheid: natuur kan overweldigend zijn voor cliënten die snel ontregeld raken of gevoelig zijn voor externe prikkels.

Beperkte containment: buiten is het therapeutisch kader minder afgebakend. Dit kan onveilig voelen bij instabiele hechting of ernstige fragmentatie.

Behoeft aan nabijheid: oogcontact, nabijheid en stabiliteit van de therapeut zijn soms essentieel voor veiligheid, en die kunnen buiten soms minder duidelijk ervaren worden.

Indicatievragen en opbouw

- Heeft de cliënt een positieve of neutrale relatie met natuur?
- Kan de cliënt spanning of dissociatie herkennen en benoemen?
- Hoe ervaart de cliënt de relatie met de therapeut? Wat is er nodig om voldoende veiligheid te voelen – binnen of buiten?
- Kan de cliënt profiteren van zintuigactivatie of beweging?

Het is helpend om met cliënten te bespreken waar ze verwachten méér of juist minder last te hebben van dissociatie: binnen of buiten. Op sommige locaties – zoals binnen de instelling – kunnen ook prikkels aanwezig zijn die dissociatie uitlokken. Veel cliënten kunnen goed



aanvoelen in welke setting zij zich veiliger voelen. Deze inschatting kan richting geven aan het behandelplan en de opbouw van eventuele momenten in de natuur.

Voorbeeld van een stapsgewijze opbouw (startstap afhankelijk van de ernst van dissociatie):

1. Start binnen, werk aan regulatie en veiligheid.
2. Gebruik verbeelding of natuurlijke elementen binnen.
3. Korte buitenmomenten met vaste structuur.
4. Alleen langere sessies bij voldoende stabiliteit en afstemming.

Literatuurlijst

- Frizell, C. (2008). Embodied ecological psychotherapy. *Ecopsychology*, 1(1), 19–26.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. Guilford Press.
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.

Meer informatie

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

