

Werkvormen CGT in de natuur

1. Gedachten registreren tijdens een wandeling

Instructie:

Maak tijdens het wandelen in het bos samen een 'gedachtenstop': laat de cliënt stilstaan en benoemen welke automatische gedachten op dat moment spelen. Noteer of bespreek ze ter plekke en onderzoek samen of deze helpend zijn.

Doel:

Bewustwording van automatische gedachten in een natuurlijke context.

Fase in behandeling:

Beginfase: introductie cognitief model en bewustwording van gedachten.

Literatuurlijst

- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

2. Cognitieve herstructurering met natuurlijke metaforen

Instructie:

Gebruik elementen uit de natuur (zoals een kromme boom, kronkelend pad, of boom met littekens) om disfunctionele overtuigingen te bevragen: 'Is krom zijn hetzelfde als fout zijn?' 'Is kwetsbaarheid zichtbaar, of juist krachtig?'

Doel:

Relativeren en uitdagen van disfunctionele opvattingen door metaforen.

Fase in behandeling:

Middenfase: cognitieve herstructurering en uitdagen van kernopvattingen.

Literatuurlijst

- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based CBT. Routledge.



3. Activatie via symbolische routeplanning

Instructie:

Laat de cliënt een pad kiezen en het belopen als metafoor voor het maken van stappen in gedrag. Onderweg bespreek je obstakels (bijv. modder = vermijding, omkijken = terugvalgedachten) en bronnen van steun.

Doel:

Stimuleren van gedragsactivatie en inzicht in vermijdingsgedrag.

Fase in behandeling:

Middenfase: activering bij depressie of angst.

Literatuurlijst

- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral activation for depression. Guilford Press.

4. Ervaringsgerichte gedragsexperimenten in het bos

Instructie:

Laat de cliënt in het bos een kleine actie ondernemen die ingaat tegen een disfunctionele gedachte (bijv. op een boomstam klimmen ondanks 'ik kan niets'). Reflecteer samen op de uitkomst.

Doel:

Toetsen van overtuigingen en vergroten van gedragsvrijheid.

Fase in behandeling:

Midden- tot eindfase: gedragsexperimenten uitvoeren.

Literatuurlijst

- Bennett-Levy, J. et al. (2004). Experiencing CBT from the inside out. Guilford Press.

5. Terugvalpreventie met een natuuranker

Instructie:

Kies samen een plek of object in het bos dat symbool staat voor herstel of kracht (bijv. een stevige boom, uitzichtpunt). Gebruik deze plek om samen terugvalsignalen, steunbronnen en copingstrategieën te bespreken en symbolisch 'achter te laten'.



Doel:

Verankeren van hulpbronnen en zelfregie bij terugval.

Fase in behandeling:

Eindfase: terugvalpreventie en afronding.

Literatuurlijst

- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

Meer informatie

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

