

Werkvormen VERS/crisissignaleringsplan in de natuur

1. Vaardigheid 'observeren zonder oordelen' in het bos

Instructie:

Begin met een rustige wandeling. Vraag de cliënt om gedurende enkele minuten alleen maar waar te nemen wat er om hen heen is – zonder iets te beoordelen. Bijvoorbeeld: 'Ik zie een boom' in plaats van 'een mooie boom'. Bespreek hoe moeilijk of makkelijk dit was, en welke gedachten er langskwamen.

Doel:

Oefenen met mindfulness zonder oordeel – een kernvaardigheid in VERS.

Fase in behandeling:

Beginfase: introductie van mindfulness als basis voor emotieregulatie.

Literatuurlijst:

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

2. Emotie-regulatie met natuurelementen

Instructie:

Laat de cliënt een gevoel van spanning benoemen. Vraag vervolgens welk natuurelement op deze plek hen kalmeert (zoals het ruisen van bladeren, een stevige boom, een plek in de zon). Gebruik dit om ademhalingsoefeningen te begeleiden, waarbij de aandacht steeds teruggaat naar het rustgevende element.

Doel:

Verhogen van het vermogen tot zelfkalmering via zintuigen.

Fase in behandeling:

Begin- tot middenfase: versterken van emotieregulatie bij milde ontregeling.

Literatuurlijst:

- Bohus, M., et al. (2019). Dialectical Behavior Therapy for Complex PTSD. Guilford Press.



3. Gebruik van STOPP-techniek tijdens boswandeling

Instructie:

Wanneer de cliënt vertelt over een situatie die ontregeling geeft, gebruik de wandeling om STOPP toe te passen:

- **S**top
- **T**ake a breath
- **O**bserve
- **P**ull back: wat is het grotere plaatje?
- **P**roceed mindfully.

Laat bij elk punt letterlijk even stilgestaan worden tijdens het lopen.

Doel:

Vergroten van gedragscontrole in stresssituaties.

Fase in behandeling:

Middenfase: integratie van emotieregulatie en impulscontrole.

Literatuurlijst:

- Williams, M., et al. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Guilford Press.

4. Crisiskaart voorbereiden op een vaste bosplek

Instructie:

Laat de cliënt een vaste, rustige plek kiezen waar ze zich veilig voelen. Gebruik dit moment om samen een denkbeeldige of echte crisiskaart te bespreken: wat helpt mij als ik in paniek raak? Welke signalen herken ik? Wie kan ik dan bellen? Het ritueel van deze plek versterkt het geheugen voor de inhoud.

Doel:

Vorbereiding op crisismomenten en versterken van eigen regie.

Fase in behandeling:

Midden- tot eindfase: preventieve planning voor herhaling van ontregeling.

Literatuurlijst:

- Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2013). Voluit leven. Boom.



5. Zelfcompassie-oefening met boom als metafoor

Instructie:

Vraag de cliënt zich voor te stellen hoe ze voor een ander zouden zorgen die zich voelt zoals zij nu. Gebruik een stevige boom als symbool: hoe zou je jezelf net zoveel steun mogen geven als deze boom geeft met zijn aanwezigheid? Laat ze woorden van vriendelijkheid zachtjes herhalen of fluisteren.

Doel:

Oefenen met zelfcompassie en versterken van het gezonde zelfbeeld.

Fase in behandeling:

Eindfase: herstel van eigenwaarde en innerlijke steun opbouwen.

Literatuurlijst:

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion. William Morrow.

Meer informatie

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

