

Werkvormen schematherapie in de natuur

1. Werk met de 'gezonde volwassene' via zintuigen

Instructie:

Gebruik een rustige wandeling als oefening in presentie en zelfzorg. Laat de cliënt bewust waarnemen wat rustgevend of prettig is voor de zintuigen. Vraag: 'Wat zou je gezonde volwassene nu doen om voor jezelf te zorgen?' en koppel de waarneming aan gezonde coping. Eventueel laat je de cliënt symbolisch stilstaan. Gebruik zintuigoefeningen zoals ruiken aan bladeren of luisteren naar vogels. Laat de cliënt benoemen wat rust of kracht geeft. Reflecteer op hoe dit de gezonde volwassene helpt om te reguleren.

Doel:

Versterken van zelfregulatie en emotiemanagement via de gezonde volwassene.

Fase in behandeling:

Vanaf beginfase mogelijk.

2. Natuur als veilige hechtingsbron

Instructie:

Laat de cliënt stilstaan bij een plek in het bos die veiligheid en rust uitstraalt. Vraag hoe deze plek voelt voor het kwetsbare kinddeel. Gebruik deze plek als tijdelijke 'externe ouderfiguur' om veilige hechtingservaringen te stimuleren. Bespreek wat de natuur hen geeft wat ze eerder misten. Bespreek hoe natuur steun kan geven bij regulatie en een gevoel van geborgenheid.

Doel:

Versterking van gevoel van veiligheid, basisvertrouwen en affectregulatie.

Fase in behandeling:

Beginfase (bij opbouw van basisveiligheid) en herhaalbaar in latere fases.

3. Schemamodi koppelen aan natuurelementen

Instructie:

Laat de cliënt een plek, boom of object in het bos kiezen dat een specifieke modus verbeeldt (bijv. een gebroken tak voor de 'Kwetsbare Kind'-modus). Bespreek wat het oproept aan gevoelens, gedachten of herinneringen. Door de modus een vorm te geven in de buitenwereld ('externalisatie'), ontstaat er letterlijk en figuurlijk afstand. Dit helpt de cliënt



om met meer overzicht, rust en zelfregie te reflecteren op wat deze modus denkt, voelt of nodig heeft – zonder er helemaal in meegezogen te worden.

Doel:

Emotionele bewustwording, herkennen en benoemen van modi, versterking van innerlijke differentiatie.

Fase in behandeling:

Vanaf de middelste fase (na opbouw relatie en basisveiligheid).

4. Moduswisseling via een 'levend pad'

Instructie:

Creëer een symbolisch pad waarbij elke stap een modus representeert. Laat de cliënt per stap reflecteren op gevoelens en behoeften, en eindig in de gezonde volwassene-modus.

Doel:

Begrip van eigen modi, oefenen met omschakelen, mentale flexibiliteit vergroten.

Fase in behandeling:

Middelste fase van de behandeling.

5. Rituele opstellingen met natuurlijke materialen

Instructie:

Gebruik stenen, takken of bladeren om een ervaring of conflictsituatie neer te leggen. Laat de cliënt er doorheen lopen en oefenen met nieuwe reacties of perspectieven, geleid door de gezonde volwassene.

Doel:

Corrigerende ervaring, herbeleving in veilige context, versterking van coping.

Fase in behandeling:

Middelste tot latere fase, bij voldoende stabiliteit en zelfreflectief vermogen.

Meer informatie

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

