

Werkvormen MBT in de natuur (bos)

1. Aandacht richten op innerlijke en uiterlijke signalen in de natuur

Instructie:

Laat de cliënt tijdens een boswandeling wisselen tussen aandacht voor de omgeving (geluid van bladeren, lichtinval) en innerlijke signalen (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties). Reflecteer daarna samen op wat opviel.

Doel:

Versterken van mentaliserend vermogen door afwisseling van intern en extern perspectief.

Fase in behandeling:

Beginfase: opbouw van veilige setting en aandachtstraining.

Literatuurlijst:

- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders*. Oxford University Press.

2. Emotionele states benoemen aan de hand van weersymboliek

Instructie:

Gebruik natuurelementen zoals mist, storm of zonlicht als metafoor om innerlijke toestanden te benoemen. Vraag de cliënt: "Als je gevoel van vandaag op het weer lijkt, wat voor weer is het dan?" Andere variaties: "*Voelt het vandaag meer als zon of regen van binnen?*", "*Is het in jou vandaag storm, windstil of iets anders?*"

Onderzoek wat dit voor de cliënt betekent.

Doel:

Verhogen van affectbewustzijn en de taal geven aan innerlijke ervaring.

Fase in behandeling:

Vroege tot middenfase: opbouw affectreflectie en taal.

Literatuurlijst:

- Midgley, N., Ensink, K., & Target, M. (2003). *Mentalization and the developing brain*. Infant Observation.



3. Relationale patronen spiegelen met natuurlijke scènes

Instructie:

Observeer samen een situatie in het bos (bijv. een boom die over een ander hangt, vogels die elkaar volgen). Gebruik deze beelden als metafoor om relationele interacties of patronen te bespreken.

Doel:

Vergroten van reflectie op interpersoonlijke dynamiek.

Fase in behandeling:

Middenfase: werken aan relationeel inzicht en patronen.

Literatuurlijst:

- Bateman & Fonagy (2016). Mentalization-based treatment for personality disorders.

4. Herstellen van mentaliseren na stressvolle momenten

Instructie:

Laat de cliënt beschrijven hoe het is om gespannen te zijn in de buitenruimte, en onderzoek samen hoe het lichaam, stemming en gedachten reageren. Vervolgens oefenen met vertragen, ademen en reflecteren: 'Wat zou er nog meer aan de hand kunnen zijn?'

Doel:

Herkennen en herstellen van non-mentaliseren.

Fase in behandeling:

Midden- tot eindfase: herstel bij disregulatie.

Literatuurlijst:

- Bateman & Fonagy (2016). Mentalization-based treatment for personality disorders.

5. Reflectieve pauzes met uitzicht

Instructie:

Laat de cliënt plaatsnemen op een plek met uitzicht. Gebruik deze rustmomenten om terug te kijken op een moeilijke interactie of situatie. Stel open vragen: 'Wat voelde je?', 'Wat dacht je dat de ander dacht?', 'Wat is nog onzeker?'

Doel:

Versterken van perspectiefname en reflectieve functie. Verbeteren van emotieregulatie en mentaliserend vermogen.



Fase in behandeling:

Eindfase: verdieping van zelf- en anderbewustzijn.

Literatuurlijst:

- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*.

Meer informatie

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

