

Werkvormen Herstelgerichte ondersteuning in de natuur

1. Herstelpad wandelen en betekenis geven aan het landschap

Instructie:

Laat de cliënt tijdens een wandeling een plek of pad kiezen dat hun herstel symboliseert. Bespreek onderweg wat obstakels zijn (zoals steile stukken, modder) en welke dingen helpen (zoals steunpunten, uitzicht, rustpunten). Gebruik de wandeling als metafoor voor het persoonlijke herstelproces.

Doel:

Versterken van zelfinzicht en het vinden van betekenis in het herstelproces.

Fase in behandeling:

Beginfase: start gesprek over eigen herstelverhaal.

Literatuurlijst:

- Boevink, W., Kroon, H., & van Veldhuizen, J. R. (2010). De kracht van herstel. Trimbos-instituut.

2. Persoonlijke waarden verkennen in stilte

Instructie:

Laat de cliënt op een rustige plek in het bos zitten en in stilte reflecteren op de vraag: 'Wat is voor mij echt belangrijk in het leven?' Geef eventueel een notitieboekje of laat hen een symbool zoeken (zoals een steen of blad) dat een waarde vertegenwoordigt. Reflecteer hierna samen.

Doel:

Verhelderen van persoonlijke waarden als richtinggevers voor herstel.

Fase in behandeling:

Begin- tot middenfase: zingeving en richting zoeken.

Literatuurlijst:

- Slade, M. (2009). Personal recovery and mental illness. Cambridge University Press.



3. Krachtbronnen in de natuur zichtbaar maken

Instructie:

Laat de cliënt rondkijken en drie dingen aanwijzen die hen kracht, hoop of rust geven in de natuur. Vraag daarna: 'Wat betekenen deze dingen voor jou? Heb je iets soortgelijks in je dagelijks leven?' Koppel de natuurervaring aan bestaande of gewenste hulpbronnen.

Doel:

Bewustwording van eigen kracht en hulpbronnen in en buiten zichzelf.

Fase in behandeling:

Middenfase: werken aan hoop, identiteit en empowerment.

Literatuurlijst:

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision. Psychosocial Rehabilitation Journal.

4. Ervaringsdeskundigheid activeren via gedeelde stilte

Instructie:

Ga samen wandelen of zitten zonder meteen iets te zeggen. Bespreek daarna hoe het is om samen stil te zijn, aanwezig te zijn zonder doel. Vraag: 'Wat zegt deze ervaring jou over wat jij nodig hebt of zoekt in contact?' Gebruik dit om ervaringen van zelfkennis en eigen regie te versterken.

Doel:

Versterken van autonomie, zelfbewustzijn en zelfzorg.

Fase in behandeling:

Middenfase: herstellen van verbinding en gelijkwaardigheid.

Literatuurlijst:

- Boevink, W. (2012). Ervaringsdeskundigheid in de praktijk. SWP.

5. Ritueel afsluiten van een herstelperiode in de natuur

Instructie:

Vraag de cliënt een plek te kiezen om symbolisch iets achter te laten (bijv. een tak neerleggen voor een zware periode) en iets mee te nemen (zoals een blad als herinnering aan kracht). Sluit af met een korte terugblik en vooruitblik: 'Wat laat je achter, en wat neem je mee?'



Doel:

Markeren van herstelmomenten en stimuleren van toekomstgerichtheid.

Fase in behandeling:

Eindfase: afronding of transitie in het herstelproces.

Literatuurlijst:

- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery. *The British Journal of Psychiatry*.

Meer informatie

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

