

Groepstherapie in de natuur. Wekelijkse wandelingen als begeleidingsvorm

Inleiding

Groepswandelingen in de natuur kunnen binnen een therapeutisch kader krachtige interventies zijn, waarbij beweging, verbondenheid, symboliek en zintuiglijke ervaringen samenkomen. Maar ook om de productiviteit te verhogen. Door middel van behandelen in groepsvorm kan je meerdere cliënten tegelijk behandelen.

Een groepswandeling van één uur kan onderdeel zijn van een wekelijkse behandelsessie. De groep bestaat idealiter uit 4 tot 8 deelnemers, om ruimte te houden voor onderlinge interactie én individuele beleving. De kracht van zo'n setting zit in het ritme van herhaling: het wekelijks samenkomen op een vertrouwde plek versterkt de structuur en het gevoel van veiligheid. Daarbij biedt het wandelen zelf ritme, beweging en de mogelijkheid om 'naast elkaar' in gesprek te gaan – wat vaak als minder confronterend wordt ervaren dan face-to-face in een ruimte. Voor sommige cliënten opent dit juist deuren naar delen en reflectie die binnen muren moeizaam tot stand komen.

De groepsdynamiek vraagt om zorgvuldige begeleiding: er is ruimte nodig voor zowel gesprek als stilte, voor het delen van ervaringen én het gewoon samen onderweg zijn. Als begeleider creëer je een kader waarin ieder groepslid mag bewegen in zijn of haar eigen tempo, letterlijk en figuurlijk. Daarbij is het van belang dat er duidelijke afspraken zijn over veiligheid, grenzen en communicatie – zoals ook benoemd in de eerdere paragraaf over veiligheid, privacy en verzekering.

Het doel

Het doel van de bijeenkomst kan op verschillende manieren vorm worden gegeven. Je kan vanuit behandeling met een voorbereiding een wandelsessie inzetten, als voorbeeld vanuit de cognitieve gedragstherapie of Psychomotorische therapie. Of niet prestatiegericht, maar gericht op ontmoeting, herstel en het versterken van veerkracht. Vanuit een gelijkwaardige ontmoeting kunnen zonder agenda waardevolle gesprekken ontstaan die bijdragen aan iemand zijn herstel.

Wat levert deze vorm van therapie op? Cliënten geven vaak aan dat het buiten zijn hun stemming positief beïnvloedt, dat ze makkelijker praten tijdens het lopen, en dat het wekelijkse ritme structuur en houvast geeft. Ook het samen zijn met anderen, zonder directe



druk tot praten, kan als steunend worden ervaren. De natuurlijke omgeving biedt ruimte voor symboliek, herkenning en zingeving, zonder dat dit expliciet benoemd hoeft te worden.

Praktische benodigdheden

Voor het begeleiden van groepswandelingen in de natuur is het raadzaam om standaard een tas of rugzak mee te nemen met de volgende spullen:

- Groepslijst met telefoonnummers en bijzonderheden (het liefste digitaal raadpleegbaar via OneDrive op je werktelefoon – i.v.m. AVG).
- Opgeladen telefoon met noodgevallenlijst
- EHBO-set
- Water en een eenvoudige snack
- Zitmatjes of plastic zakken voor een rustmoment
- Eventueel kaartjes met reflectievragen of kleine werkvormen
- Routebeschrijving of overzicht van het gebied

Zorg daarnaast dat je vooraf weet waar er sanitaire voorzieningen of horeca's zijn langs de route of bij de start- en eindlocatie.

Het is essentieel om deelnemers vooraf goed te informeren over vertrouwelijkheid binnen de groep, om heldere afspraken te maken over communicatie en gedrag. Zeker bij gebruik van groepsvervoer is het belangrijk dat iedereen zich veilig en comfortabel voelt, zowel fysiek als emotioneel.

Een praktische mogelijkheid is om een busje of vervoersmiddel in te zetten om samen met de groep naar het bos of een natuurgebied te reizen (bv. busje beschikbaar op locatie Poolseweg). Dit kan bijvoorbeeld door middel van een busje dat ter beschikking wordt gesteld binnen je locatie of van Werken en Leren. Dit gezamenlijke vertrekmoment werkt bovendien verbindend: het zorgt voor structuur, ontmoeting en het opbouwen van groepsgevoel. De wandeling zelf duurt ongeveer een uur en wordt afgerond met een kort stiltemoment of gespreksronde, waarin deelnemers kunnen benoemen wat is opgevallen of wat ze meenemen.

Literatuurlijst

- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Ma, J., Lin, P., & Williams, J. (2024). Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: A systematic review. *Current Psychology*, 43, 9521–9539. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>



- Maas, J., & Postma, J. A. (2025). Handleiding natuur en gezondheid. Vrije Universiteit Amsterdam. <https://www.allesisgezondheid.nl/knowledgebase/natuur-voor-gezondheid/>
- Kaleta, B. (2025). Nature-based interventions: A systematic review of reviews. *Frontiers in Psychology*, 16, 1625294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625294>
- Todorova, Y., Asenova, A., & Asenov, A. (2023). Effects of forest walking on mood states: Evidence from a randomized controlled trial. *Urban Science*, 7(3), 85. <https://doi.org/10.3390/urbansci7030085>

Meer informatie

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

