

# Werkvormen TFP in de natuur

## 1. Observatie van innerlijke conflicten via natuurlijke contrasten

### Instructie:

Loop met de cliënt door het bos en laat hen elementen opmerken die tegenstellingen oproepen (licht/schaduw, levend/dood hout). Vraag: 'Welke tegenstrijdigheden voel je op dit moment in jezelf?' of 'Wat botst er vanbinnen?' Gebruik dit als ingang om polariteiten te verkennen.

### Doel:

Verkennen van splitsingen in zelf- en objectrepresentaties.

### Fase in behandeling:

Beginfase: bewustwording van innerlijke tegenstellingen.

### Literatuurlijst:

- Clarkin, J. F., Yeomans, F. E., & Kernberg, O. F. (2006). Psychotherapy for borderline personality: Focusing on object relations. APA.

## 2. Reflectie op relatie-ervaringen in het bos

### Instructie:

Kies een rustige plek en laat de cliënt een recente intense interactie voor zich halen. Bespreek: 'Wat voelde je, wat dacht je dat de ander dacht?' Gebruik eventueel natuurlijke symbolen (zoals twee bomen die naar elkaar leunen of juist uit elkaar groeien) om het relationele beeld te ondersteunen.

### Doel:

Bevorderen van reflectie op relationele ervaringen en overdracht.

### Fase in behandeling:

Begin- tot middenfase: observatie van gedragspatronen in relaties.

### Literatuurlijst:

- Kernberg, O. F. (1984). Severe Personality Disorders. Yale University Press.



### 3. Symbolisch uitbeelden van zelfbeeld en anderbeeld

**Instructie:**

Laat de cliënt met natuurlijke materialen (stenen, takken) een opstelling maken van 'ik' en 'de ander' zoals die in een conflictsituatie worden ervaren. Verken daarna welke gevoelens, beelden en gedragingen horen bij elk element. Bespreek ook hoe deze beelden kunnen veranderen.

**Doel:**

Vergroten van inzicht in wisselende en extreme zelf- en anderbeelden.

**Fase in behandeling:**

Middenfase: uitwerken van representaties en hun onderliggende lading.

**Literatuurlijst:**

- Clarkin et al. (2006). Psychotherapy for borderline personality.

### 4. Wandeling als veilige afstand voor conflictverkenning

**Instructie:**

Tijdens een rustige wandeling laat je de cliënt vertellen over een recent intern of relationeel conflict. Het lopen kan helpen om spanning te reguleren. Stel open vragen zoals: 'Was er iets dat tegelijkertijd waar leek, maar ook tegenstrijdig voelde?'

**Doel:**

Begeleiden van verkenning van conflictmateriaal zonder escalatie.

**Fase in behandeling:**

Middenfase: bevorderen van integratie zonder overprikkeling.

**Literatuurlijst:**

- Kernberg, O. F. (2009). Identity: Recent findings and clinical implications. Psychoanalytic Inquiry.

### 5. Integratiemoment op symbolische plek

**Instructie:**

Sluit een serie sessies af op een plek die symbool staat voor evenwicht of overzicht (zoals een open plek met uitzicht). Laat de cliënt terugblikken op verschillende kanten van zichzelf die aan bod kwamen en reflecteren op hoe ze elkaar beïnvloeden. Bespreek of er meer nuance en integratie voelbaar is.



**Doel:**

Stimuleren van integratie van zelfdelen en emotieregulatie.

**Fase in behandeling:**

Eindfase: afronden van werk op splitsingen en versterken van identiteit.

**Literatuurlijst:**

- Clarkin et al. (2006); Kernberg (2009).

**Meer informatie**

Kijk op onze website: [www.ggzbreburg.nl/groen](http://www.ggzbreburg.nl/groen)

