



Met de psycholoog de natuur in



WAAROM WANDEL THERAPIE WERKT

Als we bewegen in de buitenlucht, begint alles te stromen.
En dat is nu precies waar wandeltherapie gebruik van maakt.

“Tijdens het wandelen wordt alles minder zwaar.”

TEKST CATELIJNE ELZES

“Op een dag kwam ik aan op de hei en begon het keihard te regenen. Ik zat al niet lekker in mijn vel en baalde flink. ‘Wat wil je’, vroeg mijn therapeut Irina, die met me mee was, ‘we kunnen gaan wandelen, maar we kunnen ook binnen gaan zitten.’ Uiteindelijk koos ik toch voor wandelen. Na een kwartier trok het open. Het was alsof me een spiegel werd voorgehouden. Ook in het echte leven kom je af en toe een regenbui tegen. Je kunt er voor weglopen of je gaat er doorheen. Dat laatste werkt natuurlijk beter en dat bleek die dag ook maar weer. Het was een fijne tocht, ondanks de bui.” Aan het woord is Sophie Heinsbroek (31). Ze had een burn-out en is met hulp van zo’n vijftien wandeltherapie sessies grotendeels van haar klachten af gekomen. Nu wil ze er zelfs haar werk van maken. Sophie: “Bewegen in de buitenlucht is prettig als je emotionele stress ervaart. Problemen lijken ook vanzelf minder zwaar te worden als je ze be-

spreekt in een open lucht-setting. Alsof ze in het grote geheel opgaan, niet meer alleen van jou zijn.” Sophie volgde eerder ook therapie in een ‘gewone’ setting, binnenskamers dus, maar ze wilde meer ‘uit haar hoofd’ en ‘in haar lijf’ komen.

*In de natuur lijken
problemen minder erg,
alsof ze in het
grote geheel opgaan*

Wandeltherapie helpt daarbij. Het zet je letterlijk met beide benen op de grond. Sophie: “Bovendien biedt de natuur aanknopingspunten voor het gesprek. Als ik aan het piekeren was over iets, vroeg Irina me hoe ik dat ervoer en hoe het zou zijn als ik dat gevoel niet meer zou hebben. Op dat moment kwamen we net langs een kudde Schotse Hooglanders. ▷

MEER TOEKOMSTPLANNEN

Omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg van de Rijksuniversiteit Groningen deed onderzoek naar het effect van wandelcoaching. Het traject bestond uit vier wandelingen plus een reeks opdrachten en oefeningen. Deelnemers bleken na afloop minder last te hebben van burn-out, stress en/of concentratieproblemen. Hun zelfwaardering was toegenomen, ze waren milder geworden én ze maakten meer plannen voor de toekomst dan de passieve controlegroep. De deelnemers aan de controlegroep kregen overigens geen enkele vorm van coaching. De effectiviteit ten opzichte van andere vormen van coaching moet nog nader onderzocht worden.



Mensen praten openlijker en vrijer als ze om zich heen kunnen kijken

Ik vond ze ontwapenend, helemaal in het hier en nu. ‘Dan zou ik meer zijn zoals zij’, antwoordde ik.”

Lopend herstellen

Voor GZ-psychologen Irina Poleacov en Christel Westgeest is het allemaal zo logisch. Uit tientallen studies blijkt het positieve effect van beweging en de natuur op ons humeur, dus waarom zouden ze dan nog binnen blijven zitten als ze willen dat iemand zich beter gaat voelen? Drie jaar geleden zijn ze voor het eerst met cliënten naar buiten gegaan en iedereen was enthousiast. Vervolgens hebben ze De Buitenpsychologen opgericht en geven ze trainingen om ook anderen tot wandeltherapeut op te leiden. In principe worden dezelfde technieken bij wandeltherapie gebruikt als bij reguliere gedragstherapie. Alleen vindt alles in de buitenlucht plaats, en doe je het lopend.

WAAR VIND IK EEN WANDELPSYCHOLOOG?

Kijk op debuitenpsychologen.nl, relatiewandelcoaching.nl (voor relatietherapeut John Steeman) of vind-een-therapeut.nl (met als trefwoord wandeltherapie). Voor vergoeding van deze vorm van therapie gelden meestal dezelfde regels als voor reguliere therapie bij een psycholoog. Houd dus rekening met een eigen bijdrage. Relatietherapie wordt sowieso niet vergoed.

NATUUR OP DOKTERSVOORSCHRIFT

Artsen op de Shetlandeilanden, een eilandengroep in Schotland, hebben toestemming gekregen om hun patiënten voortaan een (extra) portie natuur voor te schrijven.

Ze verwachten vooral effect bij mensen met diabetes, stress, hart- en vaatziekten en psychische aandoeningen. Vaker dingen buiten doen, kan de bloeddruk verlagen, angst verminderen en het gevoel van geluk verhogen.

Bron: bosplus.be

Alhoewel er nog niet zoveel onderzoek is gedaan naar deze vorm van therapie, kunnen ze uit ervaring een heleboel voordelen opnoemen. Irina: “Mensen praten openlijker en vrijer als ze om zich heen kunnen kijken. Wanneer je tegenover iemand zit en diegene staart je aan, dan kan dat ongemakkelijk voelen. Je ziet meteen een reactie in zijn of haar blik. Als je naast elkaar loopt, heb je dat veel minder. Verder is bewegen ontzettend belangrijk bij bijvoorbeeld een burn-out of depressie. Mensen zijn geneigd binnen op de bank of in bed te blijven, maar wie in beweging komt, zet zijn eerste stappen op weg naar herstel. Vaak is de prefrontale cortex – het hersendeel dat onder andere onze emoties reguleert – wat ingedommeld bij mensen met dit soort klachten. Daarom hebben ze nergens meer zin in. Wandelen stimuleert dit deel van de hersenen. Daarnaast is het ook gewoon fijn om in de natuur te zijn. Natuurlijk gaan cliënten ook bij wandeltherapie door heftige emoties en diepe dalen heen. Maar het is bewezen dat mensen beter kunnen onspannen in de buitenlucht en daardoor kan het brein dingen sneller oppakken. We leren makkelijker, zetten eerder stappen. En dat werkt door als cliënten weer thuis zijn. Meestal herstellen ze dus ook sneller.”

Rustiger en creatiever

Een speciale vorm van wandeltherapie is wandelrelatietherapie. Er zijn nog niet zoveel psychologen in Nederland die dit aanbieden, wat gezins- en relatietherapie

rapet John Steeman verbaast. “Het is veel prettiger om relatieproblemen te bespreken terwijl je wandelt. Je maakt allerlei stemmingsverbeterende stoffjes aan waardoor het rustiger wordt in je hoofd. Daarnaast word je creatiever en kom je makkelijker tot oplossingen. Ook maak je minder van het stresshormoon cortisol aan waardoor je elkaar minder snel in de haren vliegt. Ik vind het als therapeut ook prettiger om door de duinen te lopen dan tussen vier muren te zitten. Ik krijg meer zuurstof, kan me beter concentreren, ben scherper en zie beter wat er tussen mensen gebeurt.” Volgens John hebben de meeste stellen mede daardoor minder sessies nodig en is het dus uiteindelijk ook goedkoper dan reguliere relatietherapie. Zijn er dan helemaal geen nadelen? Leidt de natuur bijvoorbeeld niet af? “Jawel”, zegt John, “soms staat er opeens een Schotse Hooglander op de weg en wil mijn cliënt even een foto maken.”

Wie in beweging komt, zet zijn eerste stappen op weg naar herstel

Geen probleem, daarna pakken we het gesprek weer op. Een beetje afleiding kan ook fijn zijn. Dat geeft ruimte.” En wat te doen als het bijvoorbeeld sneeuwt of hagelt? Irina: “Voor mij geldt: alles tot aan code oranje is geen probleem. Maar daar mag de cliënt natuurlijk zelf over meebeslissen. We hoeven niet altijd naar buiten hoor, mijn collega doet nog steeds de helft van de gesprekken binnen. En er zijn natuurlijk ook niet altijd duinen, heide of bos in de buurt, maar dan gaan we naar een niet al te druk park. Het is misschien iets minder ideaal, maar zolang er bomen zijn en het er groen is, werkt het.”



Anna en Chris kozen voor wandelrelatietherapie “Buiten voelt alles letterlijk luchtiger”

Anna: “Chris en ik hebben een liefdevolle en gezellige relatie, maar ruziemaken konden we niet goed. Chris is temperamentvol en ontvlamt snel, ik ben rationeler. Dan stonden we tegenover elkaar en kwamen we er niet uit. Er werd niets opgelost.”

Chris: “In elke relatie heb je dingen die niet willen vloten natuurlijk, die verdwijnen onder het kleed. Dat is niet erg als het voor de rest lekker loopt. Wij vonden het tijd om het kleed op te tillen en wat eronder lag weg te vegen. Via Google kwam ik op de site van relatietherapeut John Steeman. Die sprak me aan, niet eens vanwege het wandelen – dat leek me alleen maar afleiden – maar vanwege het verhaal en de uitstraling van de site.”

Anna: “John vond het goed om in een restaurant aan de rand van het duingebied te beginnen, als we maar bereid waren daarna een halfuur te wandelen.”

Chris: “Toen we gingen wandelen, snapte ik meteen waarom John zo enthousiast is. De kamer waar we zaten, was somber, een beetje donker. Bovendien zit je dan op een vaste plek en is alles statisch. Buiten is alles dynamisch. Dan liep Anna weer eens naast John, dan ik. Je kunt je plek kiezen, even afstand nemen door achteraan te gaan lopen. Bovendien trekt de wereld aan je voorbij; er wil een wandelaar

of fietser langs, je ziet een konijn of je schopt eens een eikeltje van het pad. Ja, dat kan je inderdaad even afleiden maar je pakt het gesprek zo weer op.”

Anna: “Het feit dat je beweegt, zet je gedachten in beweging, het denken gaat makkelijker. Je bent ook meer ontspannen. En als er een stilte valt, is het niet zwaar, hij lost op in de lucht. Buiten voelt alles letterlijk luchtiger.”

Chris: “Drie wandelsessies van anderhalf uur hebben we uiteindelijk gedaan. We zijn er onder andere achter gekomen dat het voor ons belangrijk is om een time-out te kunnen inlassen als we weer in onze oude patronen vervallen. Dan zeggen we iets als: ‘het wordt me even te veel, de manier waarop het nu gaat, bevalt me niet’ en dan stoppen we met praten. Later, op een rustiger moment, komen we er dan op terug.”

Anna: “John hielp ons de hobbels te nemen die we met z’n tweeën niet konden nemen. Hij masseerde ons er als het ware al wandelend doorheen. We begonnen te begrijpen waar het gedrag van de ander vandaan kwam en kwamen samen aan dezelfde kant van de hobbel te staan. Ja, misschien kan dat ook binnen in een kamer, maar waarom zou je? Wandelen is gewoon veel fijner en het is nog goed voor je ook.” □