

Irina Poleacov en **Christel Westgeest** noemen zich “buitenpsychologen”. Ze willen graag zoveel mogelijk therapeuten en cliënten naar buiten krijgen, de natuur in. In Nederland creëerden ze de afgelopen zeven jaar een “groene vlek” in de gezondheidszorg met hun project *Buitenpsychologie*. Het begon toen een van hen besliste om een jonge cliënt die telkens onwel werd in de wachtkamer en vervolgens moest overgeven, mee naar buiten te nemen. Zodra ze samen buiten op stap gingen, verdween de misselijkheid en kon er wel aan therapie worden gedaan. Van dat prille begin in 2017 tot vandaag nam hun project een hoge vlucht met vele professionele trainingen per jaar, een uitgebreid team van experts en het ontstaan van een groene community. Eerder dit jaar verscheen ook hun boek *Buitenpsychologie*. ‘Dat het zo’n vaart heeft gelopen, wijten we aan wat de natuur vermag en aan wat zorgprofessionals vandaag nodig hebben,’ zeggen de twee buitenpsychologen. ‘Het is een boeiend beroep, maar het kan ook zwaar zijn, vooral door de toenemende administratieve rompslomp. Als je dat tot je pensioen binnen al zittend moet blijven doen, werkt dat voor velen beklemmend. Naar buiten gaan maakt het weer levendig, het spreekt de creativiteit aan. Zowel bij de therapeut als bij de cliënt. Bij cliënten daalt het stressniveau, wanneer ze in de natuur zijn. Hun zenuwstelsel wordt rustiger en daardoor staat hun creatieve, oplossingsgerichte brein meer aan. Ze staan ook letterlijk op eigen benen, komen in beweging en lopen naast de therapeut. Dat maakt de cliënt gelijkwaardiger. Je gaat met twee creatieve breinen op stap, met als resultaat dat je sneller oplossingen en meer mogelijkheden ziet.’

‘In de natuur hebben mensen sneller toegang tot wat er vanbinnen speelt. En de cadans van het wandelen is een lichte vorm van bilaterale stimulatie, zoals bij EMDR’

Irina en Christel vinden dat je in principe met alle soorten therapie naar buiten kunt, al zijn er wel activiteiten die beter of net minder goed buiten passen. Ook voor de cliënt moet het altijd een keuze blijven. ‘We zijn niet van de buitenpolitie,’ lachen ze.

Vier muren versus natuur

Lobke Teirlynck van Asem is oplossingsgericht systeemtherapeut. Zij biedt uitsluitend wandeltherapie aan en neemt haar cliënten telkens mee op hetzelfde “asemtoertje” in het Tillegghembos bij Brugge. ‘Vóór covid vond iedereen het raar dat ik geen bureau of therapiekamer heb,’ vertelt Lobke. ‘Maar ondertussen is dat wat “normaler” geworden. Ik wandel altijd in het bos, met als voordeel dat we zelden iemand tegenkomen. Dat “toertje” is dus eigenlijk mijn vaste therapiekamer met telkens wisselend decor: het weer is anders, de natuur verandert, de seizoenen evolueren. En tegelijk is het ook vertrouwd, omdat we altijd dezelfde route lopen. Die veranderingen spiegelen vaak het proces dat mensen doormaken. Ze herinneren zich dan bijvoorbeeld waar ze het op een bepaalde plek helemaal in het begin van de therapie over hadden. Als we daar opnieuw langs lopen in een ander seizoen, merken ze hoe ze zelf ondertussen ook geëvolueerd of veran-

derd zijn, net als de natuur.’

Sara-Lisa (26) gaat als cliënt al vijf jaar met Lobke op stap. ‘Ik was op zoek naar een therapeut die me kon ondersteunen bij een ingewikkelde jobwissel. Wandeltherapie sprak me meteen aan. Zo sla ik twee vliegen in één klap: een uurtje therapie én een uurtje beweging. Naast elkaar lopen, buiten in de natuur, dat praat makkelijk. De omgeving is heel neutraal en dat helpt mij. In een kantoor recht tegenover elkaar zitten, terwijl de therapeut je aankijkt, dat vind ik een hoge drempel. Lobke werkt heel coachend en bewegen past daar wonderwel bij. Op het laatste stukje van de wandeling vat ze het gesprek telkens samen en vraagt ze me om te benoemen hoe ik daarmee aan de slag zal gaan. Op die manier concreet vooruitkijken, daar hou ik van.’

‘Ik merk dat mensen sneller dieper zakken als we buiten op stap zijn’, beaamt Lobke. ‘Ze hebben sneller toegang tot wat er vanbinnen bij hen speelt. Ook de cadans van het wandelritme speelt een rol, die voortdurend wisselende balans tussen links en rechts. Je zou dat een lichte vorm van bilaterale stimulatie kunnen noemen, zoals dat ook gebruikt wordt bij EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing, nvdr*) om moeilijke emoties te helpen verwerken. Maar het bos helpt ook wanneer het ons verrast,’ zegt Lobke. ‘Ineens zie je een roodborstje op »



Bram (48) raakte door wandeltherapie verlost van een zware angststoornis

‘Roos zette het poortje op en zei dat we naar buiten konden als ik wilde. Ik zette één stap over de drempel. De rest van de dag was ik uitgeteld’

‘Als adolescent was ik weg van klimmen en extreme bergsport. Ik zag zware ongelukken gebeuren en vertoefde vaak in situaties waarin paniek uitbrak. Omdat ik survivaltraining had gevolgd, leek het allemaal van me af te glijden. Tot ik rond mijn drieëntwintigste weer in het gewone leven stapte. Van de ene op de andere dag kreeg ik extreme paniekaanvallen, tot ik letterlijk niet meer buiten durfde te komen, niet meer kon slapen en zelfs niet durfde te eten of te slikken, uit angst om te sterven. Een psychiater schreef medicatie voor, maar zei dat ik het werk toch grotendeels zelf zou moeten doen. Ik wist dat wandelen in de natuur me zou helpen, maar daartoe moest ik eerst opnieuw naar buiten durven. Roos, een creatieve therapeut uit de buurt, had een wilde tuin, waar ik dagelijks naartoe werd gebracht. Daar deden we aan intuïtief schilderen en kleien. Op een dag zette ze het poortje van de tuin open en zei ze dat we naar buiten konden als ik wilde. Samen met Roos en de psychiater heb ik dat opgebouwd: eerst een stap over de drempel en dan terug. De rest van de dag was ik dan uitgeteld. Vervolgens twee stappen en twee terug, dan drie, dan vier... Dat hebben we opgebouwd tot honderdzestig. Stilaan kwam mijn hongergevoel terug en verbeterde mijn slaapritme. Toen begon ik andere kleine doelen te stellen: naar de paarden lopen, of tot bij de paaltjes van de kinderboerderij. Soms lukte dat, soms niet. Zo heb ik mijn zenuwstelsel letterlijk stap voor stap kunnen resetten. Nadien ben ik opnieuw gaan studeren en ben ik zelf therapeut geworden. Vandaag neem ik in mijn praktijk *Stapvoets* cliënten altijd mee naar buiten. Het bos is vlakbij en ook het Nationaal Park Limburg ligt in mijn achtertuin. Ik laat cliënten vaak zelf kiezen waar en hoe ze willen lopen, dat geeft autonomie. Ik bouw ook momenten in waarop we even op een boomstam of een bankje zitten. Of midden in een verhaal hurken we even, nemen een stokje en maken een tekening in het zand om iets te verduidelijken. De natuur biedt eindeloos veel mogelijkheden. Wat ook zo mooi is: daarna wis je zo’n tekening weer uit, je laat los en gaat verder.’