



# THERAPIE IN HET GROEN, DOEN?

*Een onderzoek naar de voor- en nadelen  
van wandeltherapie.*

*Auteur: Sanne Huinink*

*Datum: 03-06-2020*

*Afstudeeronderzoek Toegepaste Psychologie*

*In opdracht van De Buitenpsychologen*

# THERAPIE IN HET GROEN, DOEN?

*Een onderzoek naar de voor- en nadelen van wandeltherapie.*

Afstudeeronderzoek

*Auteur: Sanne Huinink*

*Klas: TPV5*

*Studentnummer: 344300*

*Opdrachtgevers: Irina Poleacov & Christel Westgeest, De Buitenpsychologen*

*Afstudeerdocent: Charlotte de Wolff*

*Datum: 03-06-2020*

*School: Hanzehogeschool Groningen*

*Opleiding: Toegepaste Psychologie*

*Afbeelding titelpagina: IVpsycholoog (z.d.).*

## Voorwoord

Voor u ligt de afstudeerscriptie over wandeltherapie. Ik heb de afstudeerscriptie geschreven vanuit mijn opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool Groningen. De opdrachtgevers voor dit onderzoek waren De Buitenpsychologen. In de loop van mijn studieloopbaan begon ik steeds meer te zoeken naar de verbinding tussen mens en natuur. De Buitenpsychologen hebben ervoor gezorgd dat ik ook mijn afstudeerscriptie binnen dit thema kon schrijven. De Buitenpsychologen wilden dat er meer onderzoek naar wandeltherapie komt en zo konden we iets voor elkaar betekenen.

Deze afstudeerscriptie is bestemd voor De Buitenpsychologen en voor iedereen die is geïnteresseerd in Wandeltherapie. De scriptie geeft inzicht in de uitvoering van Wandeltherapie en wat de ervaren voor- en nadelen zijn.

Ten eerste gaat mijn dank uit naar Charlotte de Wolff. Zij heeft mij tijdens het schrijven van deze scriptie begeleid. Ondanks mijn privéomstandigheden, heeft zij mij gesteund, begrip getoond en ervoor gezorgd dat ik weer verder kon. Daarnaast wil ik ook Irina en Christel bedanken voor hun begrip en enthousiasme over wandeltherapie. Als laatste wil ik alle (Buiten)psychologen bedanken die hebben meegewerkt aan dit onderzoek en voor het vertellen van de mooie ervaringen.

Veel leesplezier!

Groningen, 03-06-2020  
Sanne Huinink

## Samenvatting Nederlands

In het verleden is veel onderzoek gedaan naar de positieve effecten van de natuur op de gezondheid. Het blijkt dat bosrijke omgevingen positieve effecten hebben op de werking van het immuunsysteem, het verlagen van het stresshormoon en het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast is het al langer bekend dat beweging positieve gezondheidseffecten heeft. Het blijkt uit onderzoek dat regelmatig bewegen de kans op depressie vermindert. Het is dan ook voor te stellen dat een combinatie van beweging in de natuur een positief effect kan hebben. Zo blijkt ook uit een recente Japanse studie waarbij het gezondheidseffect van wandelen in een stedelijke omgeving versus een bosrijke omgeving is vergeleken. Daaruit bleek een significant verschil in het voordeel van de natuurwandelaar op stresslevels.

Binnen de psychologie is er sinds een aantal jaren ook aandacht voor dit onderwerp. Zo zijn bijvoorbeeld therapievormen als wandeltherapie ontstaan.

In Nederland is er een platform voor psychologen, 'De Buitenpsychologen', die de positieve eigenschappen van beweging in de natuur sinds 2016 benut door wandeltherapie aan te bieden en trainingen te geven aan psychologen. Hoewel de ervaringen met wandeltherapie positief zijn, zijn er nog weinig studies die de voor- en nadelen van deze therapievorm hebben onderzocht.

Het doel van dit onderzoek is om een begin te maken met onderzoek naar deze therapievorm in Nederland, met als doel een geschreven product dat kan worden ingezet om de Buitenpsychologen te sterken in het vergroenen van de GGZ en het activeren van zorgprofessionals.

### *Method*

Door middel van interviews zijn in totaal tien buitenpsychologen bevestigd over de manier waarop ze wandeltherapie uitvoeren en welke voordelen en nadelen ze ervaren. Daarnaast is er literatuuronderzoek gedaan naar wat er bekend is over de werking en de voor- en nadelen van wandeltherapie.

### *Resultaten*

De uitkomsten van de interviews komen overeen met datgene wat in de literatuurstudie gevonden wordt. Het gebruik van natuur en beweging wordt ervaren als een helpende factor in therapiesessies. Het is makkelijker contact maken met de cliënt en door de prikkeling van de zintuigen kan de cliënt meer in contact komen met zijn/haar gevoel. Wel doet het geven van wandeltherapie een extra beroep op de vaardigheden van de Buitenpsycholoog om de therapeutische kaders te bewaken. Het bewaren van professionele afstand, bewaken van de privacy en het omgaan met onverwachte omstandigheden worden hierin genoemd.

### *Discussie*

Het is nog onduidelijk welke doelgroep het meeste profijt kan hebben van wandeltherapie. Er zijn nog geen duidelijke richtlijnen over welke cliënten en bij welke hulpvraag wandeltherapie geïndiceerd is. Vervolgonderzoek hiernaar kan helpen om meer standaardisatie binnen de therapievorm te geven. Duidelijke inclusie/exclusie criteria en richtlijnen omtrent de uitvoering van wandeltherapie kunnen mogelijk zorgen voor meer professionalisering en acceptatie van deze therapievorm binnen de GGZ.

## Abstract

In the past there have been many studies to research the positive effect of nature on our health. It seems that forest environments have a positive effect on the immune system, lowering of the stress hormone and decreasing of the blood pressure. In addition, it has been known that physical exercise has health benefits. Research shows that regular exercise decreases the risk of depression.

It is imaginable that a combination of exercise in nature could have a positive effect on health. This is also found in a Japanese study on the health effects of walking in an urban environment compared to walking in a forest environment. A significant difference was found in the stress levels favouring the people walking in the forest.

In the field of psychology there has been an interest in this subject for a couple of years. Therapy forms like walk and talk therapy (WTT) have been created. In the Netherlands there is a platform for psychologists, 'De Buitenpsychologen', training psychologists to use walk and talk therapy since 2016. While they have good experiences with this form of therapy, there has been done little research to study the pros and cons of this form of therapy.

The aim of this study is to make a start on researching this form of therapy in the Netherlands and to create a written product that can be used by the Buitenpsychologen to greenen the mental healthcare (GGZ) and activate health professionals to use walk and talk therapy.

### *Methods*

Ten walk and talk therapists have been interviewed on the way they practise WTT, the advantages of WTT and the disadvantages of WTT. Furthermore, scientific research articles have been studied on the properties of WTT and the advantages and disadvantages.

### *Results*

The results of the interviews are in line with the findings in the literature study. The utilisation of movement and nature are experienced as a helping factor during therapy sessions. It is more easy to connect with the client. The stimulating effect of the nature on the senses help the client to connect with their inner feeling.

Walk and talk therapy appeals to the skills of the therapist to monitor the therapeutic framework keeping professional distance, guarding the privacy and dealing with unexpected factors have been mentioned.

### *Discussion*

Currently it is unknown which target population benefits the most from walk and talk therapy. There are no guidelines on the application of walk and talk therapy for certain groups of clients or disorders. More research on this can help to create more standardisation of walk and talk therapy.

Clear criteria on inclusion/exclusion and guidelines on the implementation of walk and talk therapy can lead to professionalization and acceptance of this form of therapy within the mental health care (GGZ).

## Inhoud

1. Inleiding.....	6
1.1 Doelstelling .....	7
1.2 Probleemstelling en deelvragen .....	7
1.3 Definiëring van begrippen .....	8
1.4 Leeswijzer.....	8
2. Methode .....	9
2.1 Populatie, steekproef en dataverzameling.....	9
2.2 Verloop van de interviews .....	9
2.3 Interviewbeleving .....	10
2.4 Literatuuronderzoek .....	11
3. Resultaten.....	12
3.1 Literatuuronderzoek .....	12
3.2 Resultaten interviews .....	14
4. Conclusie .....	28
5. Discussie.....	30
6. Aanbevelingen .....	32
6.1 Infographic wandeltherapie .....	33
Literatuurlijst.....	34
Bijlagen .....	36
Bijlage 1: Interviewschema Buitenpsychologen.....	36
Bijlage 2: Interview reguliere psychologen .....	37
Bijlage 3: Interviewschema opdrachtgevers Buitenpsychologen .....	38
Bijlage 4: Codeboom wandeltherapie.....	39

## 1. Inleiding

De natuur heeft positieve gezondheidseffecten, dat weet ook 94% van de Nederlanders, blijkt uit een onderzoek van IVN (z.d.). Toch haalt driekwart van de Nederlanders niet de minimale norm van twee uur per week in de natuur zijn, volgens het IVN. Opvallend is dat vijf op de zes Nederlanders zich wel als natuurliefhebber zou betitelen (IVN, z.d.). In het verleden is al veel onderzoek gedaan naar de positieve effecten van de natuur. Vooral in Japan is er sinds 2004 onderzoek gedaan naar de positieve effecten van natuur op de gezondheid, het zogenaamde Shinrin-Yoku (Forest Bathing). Het blijkt dat bosrijke omgevingen positieve effecten hebben op de werking van het immuunsysteem, het verlagen van het stresshormoon en het verlagen van de bloeddruk (Li, 2019).

Daarnaast is het al langer bekend dat beweging positieve gezondheidseffecten heeft. Het blijkt uit onderzoek dat regelmatig bewegen de kans op depressie vermindert (Ministerie van Volksgezondheid en Zorg, z.d.).

Het is dan ook voor te stellen dat een combinatie van beweging in de natuur een positief effect kan hebben. Zo blijkt ook uit een recente Japanse studie waarbij het gezondheidseffect van wandelen in een stedelijke omgeving versus een bosrijke omgeving is vergeleken. Daaruit bleek een significant verschil op stresslevels in het voordeel van de natuurwandelaar (Song, Ikei & Miyazaki, 2018).

Binnen de psychologie is er sinds een aantal jaar ook aandacht voor dit onderwerp. Zo zijn bijvoorbeeld therapievormen als wandeltherapie ontstaan. Wandeltherapie (of Walk & Talk therapy in het Engels) wordt gedefinieerd als een interventie die therapie, wandelen en de buitenlucht combineert (Doucette, 2004). Een groep psychologen in Nederland die gebruik maakt van wandeltherapie gebruikt de volgende definitie:

*'Bestaande therapievormen al wandelend in een natuurlijke omgeving uitvoeren. De reguliere therapievormen zijn vertaald naar wandeltherapie werkvormen. Toegespitst op psychologen, therapeuten en andere zorgprofessionals. Daarbij wordt de natuur actief of passief ingezet en wordt gebruik gemaakt van de gezondheid bevorderende effect van de natuur zelf'* (De Buitenpsychologen, 2019).

Belangrijk is dat wandeltherapie geen wandelcoaching is. Bij wandelcoaching is de behandelaar geen geregistreerd psycholoog en worden lichtere vraagstukken behandeld (Smulders, 2017).

Er worden bij wandeltherapie dus bestaande (psycho)therapievormen gebruikt. Pinkhof (1998) hanteert de volgende definitie van psychotherapie:

*'Aanduiding voor bepaalde vormen van (meest verbale) psychiatrische behandeling, volgens bijzondere technieken en door speciaal opgeleide psychotherapeuten.'*

Uit eerder onderzoek blijkt dat wandelen leidt tot een verbeterde psychologische verwerking en vermindering van depressieve symptomen (Hays, 1999; Pickett, Yardley & Kendrick, 2012). Het is voor te stellen dat deze positieve effecten van wandelen benut kunnen worden in behandelsessies.

Hoewel de ervaringen met wandeltherapie positief zijn, zijn er nog weinig studies die de voor- en nadelen van deze therapievorm hebben onderzocht. Een belangrijke studie is in 2016 in het Verenigd Koninkrijk uitgevoerd waarbij de voor- en nadelen van wandeltherapie zijn onderzocht onder 32 therapeuten (Revell & McLeod, 2017). Het is echter nog onduidelijk of deze resultaten reproduceerbaar zijn en vergelijkbaar met de Nederlandse therapeuten.

In Nederland is er een platform voor psychologen, 'De Buitenpsychologen' die de positieve eigenschappen van beweging in de natuur sinds 2016 benut door wandeltherapie aan te bieden en trainingen te geven aan psychologen. De afgelopen jaren hebben zij tijdens het uitvoeren van deze therapie ervaren dat het een succesvolle therapie is. Het doel van De Buitenpsychologen is om de GGZ te vergroenen, omdat zij nu ervaren dat de GGZ niet of nauwelijks groen is. Om de GGZ meer te vergroenen willen De Buitenpsychologen meer publiciteit voor wandeltherapie om de bekendheid onder behandelaren te vergroten. Op deze manier kunnen De Buitenpsychologen ook gaan samenwerken met zorginstellingen, beroepsverenigingen en opleidingsinstituten. Op dit moment is deze samenwerking vaak nog lastig. Dit komt doordat het voor de omgeving nog niet altijd helder is hoe wandeltherapie uitgevoerd wordt en waarom het waardevol kan zijn.

### 1.1 Doelstelling

Door middel van dit onderzoek kan er een begin worden gemaakt met onderzoek naar deze therapievorm in Nederland, met als doel een geschreven product dat kan worden ingezet om De Buitenpsychologen te sterken in het vergroenen van de GGZ en het activeren van zorgprofessionals. Aan de hand van de onderstaande probleemstelling en deelvragen zal een beter beeld worden verkregen over deze vorm van therapie.

### 1.2 Probleemstelling en deelvragen

De volgende probleemstellingen zal in dit onderzoek beantwoord worden:

Vraag 1: *'Wat is er bekend over de werking van wandeltherapie?'*

Vraag 2: *'Hoe wordt wandeltherapie door De Buitenpsychologen ervaren?'*

#### *Deelvragen*

Deze probleemstelling zal beantwoord worden door middel van de volgende deelvragen:

Vraag 1:

1. Wat is er volgens de literatuur bekend over de werking van wandeltherapie?
2. Wat is er volgens de literatuur bekend over de voor- en nadelen van wandeltherapie?

Vraag 2:

1. Hoe wordt wandeltherapie uitgevoerd?
2. Wat ervaren De Buitenpsychologen als voordelen van wandeltherapie?
3. Wat ervaren De Buitenpsychologen als nadelen van wandeltherapie?



### 1.3 Definiëring van begrippen

Begrippen die worden gebruikt in de probleemstelling en deelvragen zijn hier verhelderd en afgebakend voor dit onderzoek.

#### Wandeltherapie

Vanuit De Buitenpsychologen wordt de volgende definitie voor wandeltherapie gegeven:

*'Bestaande therapievormen al wandelend in een natuurlijke omgeving uitvoeren. De reguliere therapievormen zijn vertaald naar wandeltherapie werkvormen. Toegespitst op psychologen, therapeuten en andere zorgprofessionals. Daarbij wordt de natuur actief of passief ingezet en wordt gebruik gemaakt van de gezondheid bevorderende effect van de natuur zelf'* (De Buitenpsychologen, 2019).

Er worden bij wandeltherapie bestaande (psycho)therapie vormen gebruikt. Wat is psychotherapie? Pinkhof (1998) geeft de volgende definitie:

*'Aanduiding voor bepaalde vormen van (meest verbale) psychiatrische behandeling, volgens bijzondere technieken en door speciaal opgeleide psychotherapeuten.'*

#### De Buitenpsychologen (in dit onderzoek)

(Basis/GZ/Klinisch) psychologen die lid zijn van het platform de Buitenpsychologen en mensen met psychische klachten behandelen.

Andere zorgprofessionals die onder De Buitenpsychologen vallen zijn niet meegenomen in dit onderzoek. Deze keuze is gemaakt om de betrouwbaarheid van het onderzoek te waarborgen.

### 1.4 Leeswijzer

In dit document leest u de uitkomsten van het afstudeeronderzoek over wandeltherapie. Hoofdstuk twee bevat informatie omtrent de onderzoeksmethode. In hoofdstuk drie worden de resultaten van het literatuuronderzoek en de interviews gepresenteerd. De conclusie en discussie zijn opgenomen in hoofdstuk vijf. In hoofdstuk zes leest u de aanbevelingen die voortvloeien uit het onderzoek, tezamen met de infographic. Tot slot leest u in de bijlagen de interviewschema's.

## 2. Methode

In dit hoofdstuk staat de opzet van het onderzoek beschreven. Er is zowel kwalitatief onderzoek uitgevoerd als literatuuronderzoek. Aangezien er nog weinig onderzoek is gedaan naar wandeltherapie, is gekozen voor kwalitatief onderzoek. Deze onderzoeksvorm kenmerkt zich door het exploratieve karakter. Het literatuuronderzoek geeft inzicht in wat er reeds bekend is over wandeltherapie.

### 2.1 Populatie, steekproef en dataverzameling

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag hoe de Buitenpsychologen wandeltherapie ervaren, zijn psychologen uit het platform van de Buitenpsychologen (N= 16) benaderd voor deelname aan het onderzoek. Allereerst is er een steekproef getrokken uit de populatie Buitenpsychologen die een psychologische achtergrond hebben. De opdrachtgevers van dit onderzoek hebben de Buitenpsychologen geïnformeerd over het onderzoek. Daaruit hebben de geïnteresseerden zich gemeld bij de onderzoeker. Vervolgens hebben de onderzoekpersonen per email meer informatie toegezonden gekregen over de aard van het onderzoek, de anonieme verwerking van de onderzoekgegevens en de mogelijkheid om op ieder moment uit het onderzoek te stappen. Unaniem werd hierop positief gereageerd.

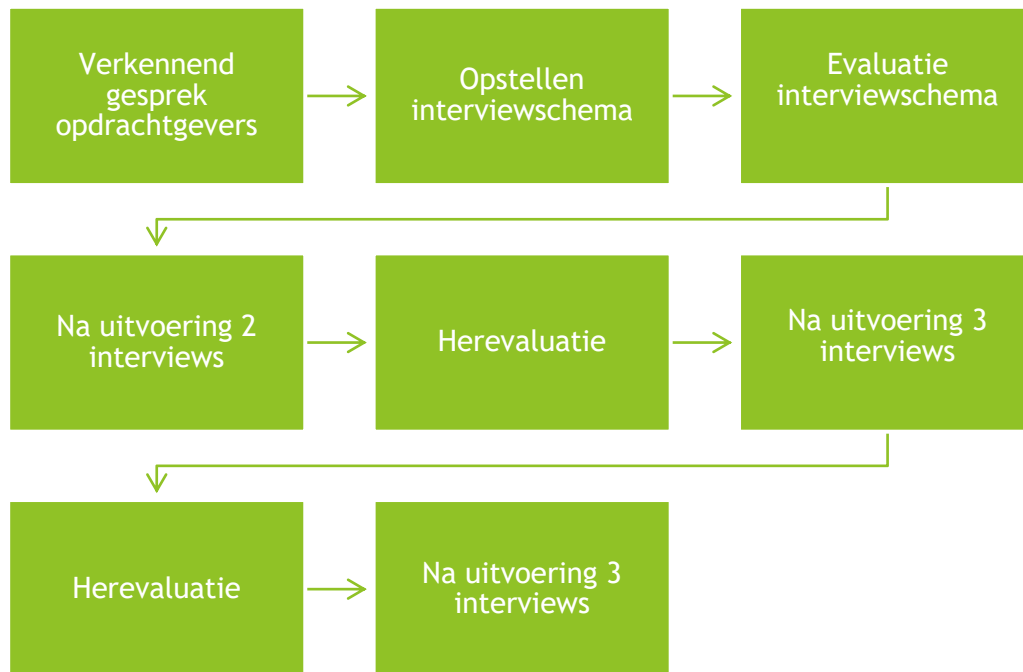
Uiteindelijk zijn er acht Buitenpsychologen geïnterviewd (Bijlage 1: Interviewschema Buitenpsychologen). De topiclijst is opgesteld op basis van verkennend literatuuronderzoek en de verkennende gesprekken met de opdrachtgevers. Hieruit bleek dat beweging, natuur, contact tussen psycholoog en cliënt en de zelfzorg van de psycholoog belangrijke onderdelen van wandeltherapie zijn. De topiclijst is vooraf voorgelegd aan de opdrachtgevers en afstudeerbegeleider. Op basis van afstand en tijdsinvestering is er in overleg besloten op welke wijze de interviews afgenomen worden. Uiteindelijk hebben twee interviews face-to-face plaatsgevonden en de overige zes doormiddel van videobellen (skype). In de periode van november 2019 tot januari 2020 hebben de interviews plaatsgevonden. De duur van het interview was 60 minuten. Van het gesprek is een audio opname gemaakt, zodat nadien het gesprek opnieuw beluisterd en geanalyseerd kon worden. Hiervoor is mondeling toestemming gevraagd.

Daarnaast zijn twee reguliere psychologen, welke geen wandeltherapie aanbieden, geïnterviewd en gevraagd naar hun mening over wandeltherapie en de mogelijke voor- en nadelen hiervan (Bijlage 2: Interviewschema reguliere psychologen). Dit is gedaan omdat uit de literatuur bleek dat er rondom het bewaken van de therapeutische relatie bij wandeltherapie uitdagingen zitten en daarnaast gaven de opdrachtgevers vooraf aan dat er in hun vakgebied soms nog onduidelijkheid bestaat rondom wandeltherapie. Beide onderzoekpersonen hebben hetzelfde interview schema voorgelegd gekregen. Om nog een beter beeld van wandeltherapie te verkrijgen is er besloten ook de twee opdrachtgevers van het onderzoek te interviewen. Omdat de opdrachtgevers mogelijk belang hadden bij de uitslag van het onderzoek is er besloten om naast de voor- en nadelen uit te vragen, hen ook te laten reageren op de kritische noten van de reguliere psychologen (Bijlage 3: Interviewschema opdrachtgevers).

### 2.2 Verloop van de interviews

Er is gekozen voor een semigestructureerde interviewvorm om codering, analyse en vergelijkbaarheid van de onderzoeksgegevens mogelijk te maken. Bij het afnemen van de

interviews heeft er een zogenaamde learning curve plaatsgevonden. Naarmate de interviewer meer interviews heeft gedaan, wordt de behendigheid in het afnemen van het interview, het definiëren en afkaderen van de thema's en het verzamelen van data vergroot (Boeije, 2016). Zie figuur 1 voor het verloop hiervan.



Figuur 1: Verloop interviews acht Buitenpsychologen

Na het afnemen van de eerste twee interviews heeft er een evaluatie plaatsvonden. Op basis daarvan zijn de topics herschikt om herhaling in de vragen te voorkomen. Na in totaal vijf interviews is er wederom besloten om het interviewschema aan te passen, zodat er meer gericht werd op de omgang met protocollen en evidence based werken.

Tenslotte zijn de twee opdrachtgevers en twee onafhankelijke psychologen geïnterviewd (zie figuur 2).



Figuur 2: interviews reguliere psychologen en opdrachtgevers

### 2.3 Interviewbeleving

Het maken van afspraken is in het algemeen vlot verlopen. De onderzoekpersonen waren bereid om tijd vrij te maken voor het onderzoek. In de interviews werd makkelijk verteld. De geïnterviewde Buitenpsychologen en opdrachtgevers waren erg enthousiast en vertelden veel. Er werden veel verschillende termen gebruikt voor dezelfde onderwerpen. Aansluitend aan een interview werd gevraagd hoe de onderzoekpersonen het ervaren hebben. Daarop

werd positief gereageerd. Door de vragen werden de onderzoekpersonen aan het denken gezet over de manier waarop ze zelf wandeltherapie uitvoeren.

#### *Dataverwerking*

Na afname van de interviews zijn de audiofragmenten beluisterd en uitgeschreven. De hieruit voortvloeiende tekst is vervolgens gecodeerd door middel van open coderen. Bij deze vorm van coderen worden alle verzamelde gegevens gelezen en ingedeeld in fragmenten. Vervolgens worden relevante fragmenten bij elkaar gebracht en gelabeld. Het resultaat hiervan is een codeboom (Bijlage 4: Codeboom wandeltherapie) (Boeije, 2016).

## 2.4 Literatuuronderzoek

Parallel aan de dataverzameling door middel van interviews is er een literatuurstudie gedaan naar wat er bekend is over de werking en de voor- en nadelen van wandeltherapie. Voor geschikte zoektermen is onder andere gezocht in Nexis Uni een databank met Nederlandse en buitenlandse krantenartikelen. Hieruit bleek dat voor wandeltherapie ook wel de term Walk and Talk Therapy wordt gebruikt. Met deze term is vervolgens verder gezocht in onder andere PsycINFO en Google Scholar.

Voorafgaand aan de literatuurstudie is er gesproken met een expert op het gebied van omgevingspsychologie. Hieruit is een andere waardevolle bron voor dit onderzoek naar voren gekomen, namelijk het boek Nature and Therapy (Jordan, 2015).

## 3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven uit het literatuuronderzoek en uit de geanalyseerde interviews. In het eerste deel is de literatuur beschreven. In de tweede paragraaf staan de resultaten uit de interviews beschreven. Bij beide paragrafen komen de 'voor- en nadelen van wandeltherapie' aan bod.

### 3.1 Literatuuronderzoek

Tijdens dit literatuuronderzoek is er specifiek gekeken naar wat er bekend is over wandeltherapie. Met name het boek *Nature and Therapy* (Jordan, 2015) en een onderzoek van Revell & McLeod (2017) bleken het meest toepasselijk voor dit onderzoek. Hieronder staan de belangrijkste bevindingen beschreven.

#### *Nature and Therapy*

In het boek *Nature and Therapy* (Jordan, 2015) wordt natuurtherapie beschreven als een pluralistische benadering van therapie, een systeem waarbij het bestaan van verschillende overtuigingen naast elkaar als uitgangspunt wordt genomen. In het boek wordt niet specifiek wandeltherapie genoemd, maar het beschrijft wel wat over therapieën in de natuur in het algemeen en hieronder valt ook wandeltherapie.

#### Onderzoek van Revell & McLeod

Uit de literatuurzoektocht komt één artikel naar voren die erg relevant is voor het onderzoek naar wandeltherapie, namelijk het onderzoek van Revell en McLeod (2017).

In dit onderzoek zijn beoefenaars van wandeltherapie (walk and talk therapy) in het Verenigd Koninkrijk benaderd middels vragenlijsten. In totaal hebben 19 therapeuten volledig deelgenomen aan het onderzoek. Uit het onderzoek bleek dat het grootste deel van de ondervraagden ervaren therapeuten waren met meer dan vijf jaar ervaring. Sinds één of twee jaar pasten ze wandeltherapie toe. De wandelsessies vonden vaak plaats in een bosrijke of plattelandsomgeving. Het doel van het onderzoek was om de professionele kennis van deze wandeltherapeuten te documenteren.

#### Voordelen

De volgende voordelen zijn beschreven:

##### *Natuur*

Als natuurtherapie gekoppeld wordt aan kunst- en dramatherapie staat het gebruik van metaforen en symboliek centraal in het therapeutische proces. Natuurlijke processen kunnen als metafoor gezien worden voor menselijke processen (Jordan, 2015; Revell & McLeod, 2017). Bijvoorbeeld een regenstorm zorgt voor voorbeelden van analogieën voor uitdagingen in het leven. De natuur maakt het mogelijk een ruimte te creëren die anders is dan het alledaagse ruimte van het leven van de cliënt. Deze 'heilige' ruimte maakt het mogelijk voor de cliënten om facetten van zichzelf te verkennen die niet beschikbaar zijn in andere delen van hun leven (Berger, 2006; Revell & McLeod, 2017).

Een ander aspect van therapie in de natuur dat beschreven wordt, is de zintuigelijke ervaring die cliënten ervaren (Jordan, 2015; McLeod, 2017). Burns (2012) zegt dat onze zintuigen ons in contact brengen met de natuurlijke wereld en dat hierdoor een emotionele ervaring kan worden geactiveerd. Cliënten kunnen zich meer bewust worden van hun innerlijke

gevoelstoestanden en hoe deze betrekking hebben op bewustzijn en relaties. Hierdoor is het mogelijk om snelle en effectieve veranderingen door te maken. In de natuur zijn andere prikkels dan in een door de mens gemaakte ruimte, zoals een kantoor. Tenslotte werd genoemd dat de buiten omgeving en natuur worden ervaren als helend en opladend door een gevoel van vrijheid, ruimte en openheid (Revell & McLeod, 2017).

#### *Relatie therapeut – cliënt*

Therapie in de natuurlijke setting kenmerkt zich door een democratische ruimte, waar iedereen een inbreng heeft. Dit heeft een impact op de relatie tussen de cliënt en therapeut en wordt daardoor democratischer (Berger, 2007). De cliënt kan een groter gevoel van autonomie ervaren, bijvoorbeeld door zelf te kunnen kiezen welke route er gelopen wordt (Revell & McLeod, 2017). Dit soort keuzes en beslissingen kunnen erg belangrijk zijn voor de therapie en kunnen een link vormen met enkele van de problemen waar een cliënt mee worstelt, bijvoorbeeld rond macht of assertiviteit. Sommige cliënten kunnen een natuurlijke omgeving als helpend ervaren om een gevoel van professionele afstand af te breken. Het tegenkomen van mensen kan als positief worden ervaren als het materiaal kan bieden voor cliënt en therapeut om mee te werken in het kader van de problemen waarmee de cliënt komt (Jordan, 2015).

Verder bevordert wandeltherapie de gelijkwaardigheid tussen cliënt en therapeut. Ze zijn op neutraal terrein en ervaren de gebeurtenis samen en door de keuzevrijheid van de cliënt (hij/zij kan zelf het tempo bepalen en waar hij/zij loopt) wordt deze gelijkwaardigheid verder bevorderd. Daarnaast biedt wandeltherapie de mogelijkheid om samen te werken, bijvoorbeeld bij gladde weggetjes of verkeerssituaties. Ook wordt de spanning verlaagd doordat cliënt en therapeut letterlijk schouder aan schouder lopen en niet recht tegenover elkaar zitten en met het fysiek naast elkaar lopen geeft de therapeut steun aan de cliënt (Revell & McLeod, 2017).

#### *Beweging*

Beweging was in het onderzoek van Revell & McLeod (2017) een belangrijk helpend aspect van de therapie, omdat het fysiek voortbewegen een intern mentaal proces in gang zet. In andere woorden, het ontwikkelen van een nieuw bewustzijn en groter probleemoplossend vermogen. Het vrijkomen van endorfine door lichamelijke inspanning werd ook als helpend ervaren. Cliënten kunnen door beweging uit het hoofd zakken in hun lichaam. Het verhoogt de positieve energie en helderheid. Daardoor zijn cliënten meer open voor therapeutische beweging en verandering.

#### **Nadelen**

In het onderzoek van Revell & McLeod (2017) ervaren 27.7 % van de therapeuten geen nadelen bij het geven van wandeltherapie. Jordan (2015) beschrijft ook geen nadelen, maar noemt het uitdagingen. Een van de uitdagingen is het ontbreken van een fysieke ruimte. Zonder zo'n spreekkamer en wachtkamer staat de therapeut voor de uitdaging om het begin en het einde van een therapie sessie te markeren. Factoren als timing, weersomstandigheden en vertrouwelijkheid spelen ook een rol in de therapeutische context. Een ander aspect waar men rekening mee dient te houden is het tempo en de fysieke conditie van de cliënt.

Revell & McLeod (2017) beschrijft de weeromstandigheden, evenals de timing van de sessies als een nadeel. Omtrent vertrouwelijkheid wordt het tegenkomen van andere mensen of honden beschreven als nadeel. Ook loopt men het risico op bekenden van therapeut of cliënt tegen te komen. Bij het passeren van voorbijgangers bestaat de kans dat er vlagen van het gesprek door derden opgevangen worden. Dit leidt tot bezorgdheid

rondom de privacy. In het openbaar kan iedereen horen wat er gezegd wordt. Dit resulteert er soms in dat mensen stoppen met praten.

Uit datzelfde onderzoek blijkt dat er door het gebrek aan oogcontact vertrouwd moet worden op andere manieren van contact maken. Ook kan het zijn dat, doordat de cliënt en therapeut naast elkaar lopen, er soms iets niet goed verstaan wordt door windgeruis. Dit kan mogelijk het therapeutische proces onderbreken. Het laatste nadeel is dat wandeltherapie meer inspanning vraagt van de cliënt. Hij/zij moet zich voorbereiden op de sessie en bijvoorbeeld goede kleding of schoenen dragen. Onvoorbereide cliënten kunnen als hinderend ervaren worden bij deze vorm van therapie.

### 3.2 Resultaten interviews

Hieronder zijn de resultaten van de interviews beschreven. Eerst wordt er ingegaan op de achtergrond van de respondenten. Daarna wordt de uitvoering van wandeltherapie beschreven. De voor- en nadelen worden in losse schema's weergegeven met bijpassende thema's en citaten. Vervolgens wordt er bij de schema's toegelicht welke bevindingen de belangrijkste zijn. Tot slot wordt er ingegaan op de resultaten van de interviews met de reguliere psychologen.

#### *Achtergrond van de Buitenpsychologen*

Om een helder beeld van de geïnterviewden te geven wordt hier hun achtergrond geschetst. In de rest van dit onderzoek zal worden beschreven wanneer desbetreffende achtergrondkenmerken samenhangen met de resultaten.

Alle Buitenpsychologen zijn vrouwen en geven wandeltherapie als zelfstandige. Vier Buitenpsychologen hebben naast hun eigen praktijk ook een vaste baan. Acht Buitenpsychologen zijn GZ-psycholoog, één basis psycholoog en één klinisch psycholoog. De ervaringsjaren als psycholoog variëren tussen de twee en vierentwintig jaar. De tijd dat de Buitenpsychologen wandeltherapie geven is aanzienlijk korter. Dit varieert tussen net begonnen en drie jaar. De doelgroep van de Buitenpsychologen is verschillend. Veel wordt genoemd: mensen met depressie, angstproblematiek, burn-out en trauma. Therapieën die veel worden gegeven zijn: Cognitieve gedragstherapie, Acceptance and Commitment therapy, Schematherapie en EMDR. EMDR wordt door bijna iedereen binnen gegeven. Zeven Buitenpsychologen werken zowel binnen als buiten. Drie werken alleen buiten waarvan één aangaf de wandeltherapie via onlinegesprekken te ondersteunen. Buitenlocaties die gebruikt worden zijn het bos, het strand/duinen of een (stads)park. De motieven om wandeltherapie te geven komen in de groep grotendeels overeen. Alle Buitenpsychologen gaven aan zelf graag in de natuur te zijn en te wandelen. Andere gaven aan binnen met cliënten vast te lopen, maar buiten weer nieuwe ingangen te vinden. Sommigen waren ook toe aan een andere manier van werken, die ze beter vol konden houden dan hun huidige werksituatie.

#### *De uitvoering van wandeltherapie*

Hoe wordt de natuur tijdens wandeltherapie ingezet? Hoe wordt het bewegen ingezet? Wat zijn praktische punten en hoe wordt de therapeutische relatie onderhouden? Deze vragen worden in deze paragraaf beschreven. Na het analyseren en coderen van de interviews zijn de volgende thema's naar voren gekomen die gaan om de uitvoering van wandeltherapie:

- Gebruik van natuur
- Gebruik van beweging
- Praktische zaken

- Keuze binnen of buiten sessie
- Therapeutische relatie

Hieronder worden de genoemde kenmerken van wandeltherapie met betrekking tot de uitvoering genoemd.

#### *Gebruik van natuur*

Tijdens iedere sessie worden onderdelen van de natuur gebruikt als therapiemateriaal. De aanwezige materialen die genoemd worden zijn bijvoorbeeld de bomen, bloemen, stokken, bladeren, ondergrond waarop gelopen wordt, weersomstandigheden en het uitzicht. Deze therapiematerialen zijn op ieder moment tijdens de sessie aanwezig, beschikbaar en bruikbaar. Deze natuurlijke elementen worden gebruikt door de Buitenpsycholoog om iets te verduidelijken in het moment, bijvoorbeeld:

- Om iets te visualiseren voor de cliënt:  
Buitenpsycholoog 7: *“Dan vraag ik bijvoorbeeld wel eens: Joh we hebben het nu heel erg over je relatie met betrekking tot je partner, als je nu eens kijkt in je omgeving zie je daar nu iets wat je daarmee kunt associëren en er op lijkt? En laten we dat dan wat meer onder de loep nemen, hoe ziet je partner er dan uit? En dat gaat we dan eigenlijk volledig samen analyseren door echt stil te staan bij wat zie je en als we er nu eens omheen lopen wat zie je dan, wat voel je bij jezelf als je daar komt?”*
- Om de cliënt te vragen naar een metafoor om te verduidelijken wat hij/zij bedoelt of om door te vragen. Bij een cliënt die erg kritisch is op zichzelf, wordt bijvoorbeeld het volgende gevraagd:  
Buitenpsycholoog 8: *“Hoe voelt dat dan zo’n kritische afdeling in jou? Wat is dat dan voor iets? Is dat een steen? Wat zie je hier om je heen waarmee je dat zou kunnen omschrijven?”*
- Het vragen naar een metafoor kan de cliënt helpen om makkelijker te vertellen:  
Buitenpsycholoog 8: *“En dan heb je ook gelijk iets abstracts want dat merk ik wel erg. Dat mensen het makkelijker vinden om over die boom te praten dan over zichzelf. Dus daarmee neem je het ook buiten zichzelf waardoor ze het ook in één keer makkelijker kunnen vertellen”.*
- Om de cliënt meer in contact te brengen met zijn/haar gevoel wordt de natuur ingezet, bijvoorbeeld door zintuigoefeningen of fysieke opdrachten. Een voorbeeld van een zintuigoefening is de volgende:  
Buitenpsycholoog 4: *“Dat is ook een oefening dat je wandelt en dat je de cliënt vraagt stil te staan bij het gevoel van je voeten die op de grond staan, de geur van het bos en het aanspannen van je spieren tijdens het afzetten op de ondergrond”*

#### *Gebruik van beweging*

Een belangrijk kenmerk van wandeltherapie is dat er tijdens de sessie gelopen wordt. Zowel de cliënt als de Buitenpsycholoog zijn fysiek bezig. Dit geeft de gelegenheid om een aantal zaken te observeren, zoals de lichaamshouding, het looptempo of de ademhaling. Deze aspecten kunnen worden ingezet als interventie. Er kan gevraagd worden om tempowisselingen te doen, bijvoorbeeld door langzamer te gaan lopen en letterlijk te vertragen. Of juist om ergens even bij stil te staan. Ook kan er gevraagd worden naar fysieke opdrachten, zoals ergens op klimmen of ergens omheen lopen.

#### *Praktische zaken*

Niet alleen de inhoud van wandeltherapie is van belang, maar ook praktische zaken daaromheen. Deze zijn misschien bij wandeltherapie minstens zo belangrijk, omdat sommige



zaken niet zo vanzelfsprekend zijn buiten als binnen. Bij de praktische zaken gaat het om dingen als afspreken op locatie, de voorbereiding van de cliënt en het maken van aantekeningen. De praktische zaken worden op verschillende wijze vormgegeven, dit is mede afhankelijk of de betreffende Buitenpsycholoog alleen buiten werkt of ook over een binnen locatie beschikt. Tijdens het maken van een afspraak wordt dag, tijdstip en ontmoetingslocatie afgesproken. In veel gevallen wordt vooraf aangegeven waar de cliënt rekening mee moet houden (voorwaarden), bijvoorbeeld wat het kledingadvies is, of er een toilet aanwezig is, of de cliënt een notitieboekje mee moet brengen en of er geadviseerd wordt om wat drinken mee te nemen. Vragenlijsten worden eventueel vooraf (online of op papier) ingevuld en de uitkomsten worden tijdens de sessie besproken. Dit gebeurt bij sommige Buitenpsychologen buiten tijdens de wandelsessie, maar sommigen kiezen er ook voor om dit tijdens een binnen sessie te doen.

Tijdens de wandelsessie worden er niet of nauwelijks schriftelijke aantekening gemaakt door de Buitenpsycholoog en/of cliënt. In enkele gevallen kiest de Buitenpsycholoog ervoor om een notitieblokje mee te nemen. Tijdens de wandelsessie worden er soms 'tekeningen' gemaakt door te schrijven in de grond of figuren neer te leggen met aanwezige materialen. Dit gebeurt zowel door de Buitenpsycholoog als door de cliënt. Sommige Buitenpsychologen maken hiervan een foto om deze als 'aantekening' te kunnen verwerken en als 'reminder' naar de cliënt te versturen. Rapportage wordt door de Buitenpsychologen na afloop van de wandelsessie gedaan.

#### *Keuze binnen of buiten sessie*

De Buitenpsychologen gaan verschillend om met of sessies wel of niet binnen gegeven worden. Dit is met name ook afhankelijk van of de Buitenpsycholoog een binnen locatie heeft of niet. Het grote deel van de geïnterviewde Buitenpsychologen heeft de mogelijkheid om zowel binnen als buiten sessies te doen. Als de Buitenpsycholoog geen binnenruimte heeft dan worden alle sessies buiten gepland. Op het moment dat de weersomstandigheden te gevaarlijk worden, bijvoorbeeld bij code oranje of rood dan wordt de sessie verplaatst. Rapportage wordt door deze Buitenpsychologen achteraf thuis gedaan. Om belangrijke punten te onthouden wordt er soms gebruik gemaakt van een spraakmemo waarbij de Buitenpsycholoog kort na de sessie belangrijke informatie inspreekt. Andere Buitenpsychologen met een binnenruimte bieden de mogelijkheid aan cliënten om de sessie naar binnen te verplaatsen als bijvoorbeeld het weer slecht is.

Ook binnen de werkwijze van de Buitenpsychologen is hierin een verschil te zien. Sommige Buitenpsychologen kiezen ervoor om het traject binnen te starten. Daar wordt dan de kennismaking, intake en opstellen van een behandelplan gedaan. De uiteindelijke uitvoering vindt vervolgens buiten plaats. Er zijn ook Buitenpsychologen die ervoor kiezen om de sessies binnen te doen en af te laten wisselen met een buitensessie. De Buitenpsycholoog is hierin vaak sturend, maar het uiteindelijke besluit ligt bij de cliënt.

Buitenpsycholoog 1: *"Mensen hebben de keuze of ze liever binnen of buiten zijn. Als ik zie dat iemand behoefte aan buiten zou kunnen hebben, probeer ik dat wel te stimuleren. De ene keer lukt dat wel en de andere keer niet."*

#### *De therapeutische relatie*

De verantwoordelijkheid voor het bewaken van de therapeutische relatie wordt door de Buitenpsychologen gezien als een belangrijke rol. Hierin is geen verschil of de Buitenpsycholoog binnen of buiten werkt. Tijdens de wandeltherapie wordt er echter wel meer van de Buitenpsycholoog gevraagd om deze verantwoordelijkheid te dragen. De volgende factoren worden genoemd:

- Onverwachte omstandigheden: Buiten spelen onverwachte omstandigheden een grotere rol dan binnen in een redelijk voorspelbare omgeving. Dit vraagt extra alertheid en doet een ander appèl op de Buitenpsycholoog dan binnen. Zowel voor cliënt als Buitenpsycholoog is er meer onvoorspelbaarheid in de situatie, het is aan de Buitenpsycholoog om dit goed te kaderen. Genoemd zijn: omgaan met weersfactoren, wandelaars, joggers, mountainbikers en honden.

De Buitenpsychologen gaan met deze onvoorspelbare omstandigheden om door vooraf met cliënten te bespreken dat het mogelijk is dat ze buiten mensen of bekenden tegen kunnen komen. Ze vragen dan hoe de cliënt daarin staat en hoe hij of zij daarmee om wil gaan. Tijdens de sessie zelf wordt het gesprek bij een voorbijganger vaak even stilgelegd. Bij lastige onderwerpen wordt er ook weleens besloten om een volgend gesprek binnen voort te zetten.

Andere Buitenpsychologen beschermen op lastige momenten hun cliënt zo goed mogelijk door geen gedag naar voorbijgangers te zeggen, maar alleen te knikken of door bewust tussen de cliënt en de voorbijgangers in te gaan staan/lopen. Ze geven aan dat veel voorbijgangers wel door hebben dat er een ander soort gesprek gaande is en dat zij daar niets mee te maken hebben. Ze geven aan eigenlijk bijna nooit echt gestoord te zijn. Ook vanuit de cliënt blijkt er vaak veel mogelijk. Cliënten lijken het over het algemeen helemaal niet zo'n groot probleem te vinden om anderen tegen te komen.

Er lijkt een samenhang te zijn tussen de locatie waar de Buitenpsycholoog wandelt en de mate waarin ze last hebben van stoorzenders. Buitenpsychologen die bijvoorbeeld in een stadspark wandelen lijken eerder afgeleid te zijn van het gesprek, doordat er veel om hen heen gebeurt.

*Buitenpsycholoog 3: "Een voordeel van binnen en een nadeel van buiten vind ik, zeker als het druk is in het park, als je de diepte in gaat dus ook als er emoties komen met een oefening of zo, dan voelen mensen zich toch veiliger in een praktijk dan buiten. Soms voel ik het aan en dan denk ik van nou laten we de volgende keer in de praktijk afspreken en dan gaan we meer de diepte in. Niet altijd hoor, het kan ook buiten, maar in het park is het soms een uitdaging."*

- Afstand: Ander aspect dat genoemd wordt in vergelijking met binnen is het afstand houden. In een binnen situatie is dit door de opstelling in de spreekkamer 'geregeld'. Buiten is dit minder vanzelfsprekend. Door het bewegen en het inzetten van fysieke interventies vraagt dit om een bewuste keuze van de Buitenpsycholoog hoe hier mee om te willen gaan. Er wordt genoemd dat er tijdens de wandeltherapie meer natuurlijke situaties ontstaan waarbij aanraken meer vanzelfsprekend is, bijvoorbeeld iemand een hand geven of ondersteunen bij het klimmen over een omgevallen boom.

*Buitenpsycholoog 7: "Zo af en toe dan merk je dat iemand gewoon heel emotioneel is en soms is het ook wel prettig om een arm om iemand heen te slaan en dan merk je dat je dat buiten gemakkelijker doet"*

Het is aan de Buitenpsycholoog om hierin de juiste professionele afstand te bewaken. Daarnaast geven ze aan ervoor te moeten waken dat de wandeltherapie sessie niet te veel als wandelen met een vriendin wordt, doordat ze meer gelijkwaardig zijn en er minder vanzelfsprekende afstand is. Dit ontstaat dan doordat bijvoorbeeld de cliënt buiten makkelijker een wedervraag lijkt te stellen zoals 'hoe was jouw weekend?'. Het is dan aan de Buitenpsycholoog om in die situaties een eigen grens aan te geven.

Buitenpsycholoog 7: *“Je krijgt toch al heel veel informatie van de cliënt en een klein beetje van mezelf geven is dan niet het probleem, maar ik let er wel heel goed op dat ik niet mijn eigen probleem inbreng en ook dat ik dan kort antwoord geef en vervolgens wel weer meteen een vraag naar hun terugleg. We hebben het over jou en is hoe is het voor jou?”*

- **Tijd:** Ook de tijdsbewaking is een verantwoordelijkheid van de Buitenpsycholoog die verschilt met de situatie binnen. Er zijn allerlei keuzemomenten waarop de Buitenpsycholoog bewust moet zijn; wanneer begint en eindigt de therapie? Hoelang duurt deze route die we lopen? Moeten we sneller of juist langzamer lopen? Dit vraagt expliciet de aandacht van de Buitenpsycholoog. Het begin- en eindpunt van een sessie moet ook expliciet benadrukt worden. De Buitenpsycholoog moet nadenken waar zij de sessie start en wanneer deze afgelopen is. Sommige Buitenpsychologen kiezen ervoor om een wekkertje op hun mobiel te zetten zodat ze niet worden verrast door de tijd. In een binnen sessie is deze tijdsbewaking makkelijker te houden. Een binnen sessie kenmerkt zich door vaste onderdelen (begroeting, koffie/thee) en in deze setting is de tijd vaak af te lezen van een klok.

### Voordelen

In het schema hieronder (Tabel 1) zijn de voordelen van wandeltherapie beschreven. Per thema zijn kort een aantal voordelen genoemd die vervolgens worden geïllustreerd door middel van een citaat. Na het schema is een toelichting gegeven op welke punten de belangrijkste zijn.

Thema	Voordelen	Citaat
Bewegen	Zicht op gehele lichaam(staal)	<p>Buitenpsycholoog 9: <i>“Ik lees wel heel veel af van hoe mensen lopen of bewegen. Dus je kan heel goed zien, als mensen gehaast zijn dan lopen ze heel snel...”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 10: <i>“Dat merk je op gegeven moment dat ze bijvoorbeeld als ze eerst heel erg gehaast komen. Dat ze op een gegeven moment gaan vertragen en dat ze dan ook wat langzamer praten en af en toe zuchten. Dus daar merk je aan dat het lichaam een beetje ontspant, of schouders die eerst heel hoog zijn en op een gegeven moment zakken. Of de armen gaan echt in zo’n wandelstand hè. Dan grijpen ze elkaar achter de rug vast.”</i></p>
	Modeling	Buitenpsycholoog 5: <i>“En voor mijzelf ook wel dat het daadwerkelijk aanzet tot bewegen, door het te doen heb je de eerste stap al gezet en ik denk ook dat je het goede</i>

		<p>voorbeeld geeft. Dat je als therapeut ook een voorbeeldfunctie hebt.”</p> <p>Buitenpsycholoog 6: “Toen zei ze: wat zou ik het héérlijk vinden om hier te gaan liggen. En dan kun je zeggen, oh ja, wat houdt je tegen? Maar je kunt het ook letterlijk voordoen en dat vind ik dan de kracht van buiten en daar werken we nog niet zo heel erg veel mee binnen.”</p>
	Effect in beweging zijn	<p>Buitenpsycholoog 5: “Ik vind vooral dat mensen vanaf begin af aan al in beweging komen dat vind ik echt het allerbelangrijkste.”</p> <p>Buitenpsycholoog 9: “De beweging is eigenlijk een continu proces wat op de achtergrond speelt terwijl je wandelt kunnen ook al heel veel spanningen afvloeien door de beweging.... Want beweging zorgt er ook voor dat je veel minder piekert, dat je sneller ontspant, dat er minder stress is als je buiten bent, dat is bewezen.”</p>
Natuur / omgeving	Werken met aanwezige materialen	<p>Buitenpsycholoog 1: “Ik gebruik de natuur ook om te erachter te komen hoe iemand zichzelf ziet. Ik vraag dan: zoek eens een boom uit waarin jij je ziet? Wat herken je van jezelf? Eigenlijk kom je heel makkelijk dan op allerlei dingen of diepere lagen uit van mensen.”</p> <p>Buitenpsycholoog 7: “En als je het hebt over bepaalde drempel heen stappen om dan bijvoorbeeld letterlijk over een boomstam of een omgevallen boomstam heen stappen en dat dan helemaal uitspreken zijn ook wel dingen die ik vaker doe.”</p>
	Exposure	<p>Buitenpsycholoog 5: “Ik denk dat voor de cliënt het verschil is dat je buiten veel meer al een exposure doet.”</p>

		Buitenpsycholoog 6: <i>“Ik werk graag met exposure. Meeste mensen zijn vermijdend van aard. Daar sluit het goed op aan.”</i>
Relatie therapeut - cliënt	Gelijkwaardig	<p>Buitenpsycholoog 7: <i>“Wat ik heel veel hoor van mensen is dat toch wel heel fijn vinden ook, omdat dat je letterlijk naast je cliënt staat in plaats van dat je tegenover elkaar zit.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 5: <i>“Op de een of andere manier worden zij zelf gewoon op creatieve stuk ook veel meer aangesproken en dat is heel mooi om te zien dat ze dan zelf meer met oplossingen komen.”</i></p>
	Openheid	<p>Buitenpsycholoog 7: <i>“Dat ze dat ook veel makkelijker durven uit te spreken, dus die dingen waar zich eigenlijk voor schamen ze zich voor terugtrekken dat komt dan wel op tafel. En binnen heb ik dat toch wat minder vaak.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 7: <i>“Ik merk soms ook op bepaalde gebieden dat door het wandelen mensen ook meer om zich heen gaan kijken en in die zin makkelijker op een dieper niveau terecht kunnen komen als het gaat om een probleem waardoor ze wat actiever zijn in het vinden van oplossingen en verbanden leggen met elkaar.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 4: <i>“Binnen kan je naar gevoel vragen, maar de kans is dan groter dat ze het wel over het gevoel hebben maar dat ze vooral cognitief daarmee bezig zijn. Terwijl buiten ervaren ze dat meteen waardoor eigenlijk cognitie en emotie wat dichterbij elkaar terecht komen.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 3: <i>“Buiten hebben mensen letterlijk de ruimte om te kunnen vertellen, om te kunnen zijn en om de creativiteit op te laten komen. Dus meer ruimte om jezelf te ontplooiën.”</i></p>

	Rust, ontspanning	<p>Buitenpsycholoog 5: <i>“Ik denk dat soms mensen ook er ontspannen van zijn van het bewegen, denk dat dat een voordeel is. Dat ze dat aangeven dat het meer ontspannen is. Dat het minder statisch is dat hoor ik ook wel en dat ontspannener zie ik zeker terug.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 1: <i>“Voordeel is voor mij ook dat het wat speelser is voor mijn gevoel. Wat lossier, wat vrijer. Je bent letterlijk meer in beweging.”</i></p>
Zelfzorg therapeut	Energie	<p>Buitenpsycholoog 7: <i>“Heel rustgevend. Ja ik haal er gewoon zelf heel veel energie uit. Ik merk ook dat ik zelf weer vaker toch wel wat vaker naar buiten ga...Dus het opent ook mijn eigen ogen. En dan is het heel leuk om continu rond te wandelen en te kunnen zien hoe iets verandert en daar ook de kleine dingen in op te merken.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 4: <i>“Het maakt mijn werk veel leuker en ook minder zwaar voor mij en het houdt mij op conditie. Je hoort de hele dag problemen van mensen en buiten heb ik het idee dat het minder blijft hangen.”</i></p>
	Ruimte / natuur	<p>Buitenpsycholoog 7: <i>“Dat je bijvoorbeeld in het bos wandelt en zeker nu met de herfst dat je dan overal weer verschillende paddenstoelen ziet en dat je daar weer oog voor gaat krijgen. Ik merk ook bij mezelf dat ik gewoon niet meer alleen op het werk, maar ook gewoon privé, weer veel bewuster bezig ben met wat ik doe, waarom ik dingen doe. Dus het inspireert mij ook weer veel meer en dat vind ik heel fijn.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 10: <i>“Het is voor ons helemaal niet normaal om op één plek de hele tijd te</i></p>

		<p><i>zijn en daar komt ook het zitten bij. We bewerken niet het land ofzo meer. We zitten de hele dag. Dus ik denk dat het veel natuurlijker is, om in beweging te zijn, en aan het werk te zijn, dus wandelen als ontspanning is leuk. Maar ook wandelen als werk en ondertussen mijn werk doen, voelt heel natuurlijk. En omdat de omgeving veel groener is, neem ikzelf ook veel minder spanning mee gesprekken in.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 3: <i>“Het is een beetje een change of scenery, het zorgt voor afwisseling in je dag. Het levert mij opgewektheid, rust en vitaliteit op.”</i></p>
--	--	---

Tabel 1 Voordelen wandeltherapie

#### *Toelichting voordelen wandeltherapie*

Als de Buitenpsychologen gevraagd wordt om voordelen (zie tabel 1) van wandeltherapie te benoemen dan weten ze bijna niet waar ze moeten beginnen. Er zijn veel voordelen genoemd en één thema springt daaruit. Als er wordt gevraagd naar de meerwaarde van wandeltherapie ten opzichte van binnen therapie dan hebben veel Buitenpsychologen het over openheid. Dit wordt in verschillende woorden benoemd. Het komt erop neer dat cliënten buiten makkelijker lijken te praten, dat ze sneller op een diepere laag met hun cliënt kunnen komen en dat cliënten meer open zijn. Er lijkt minder tijd nodig te zijn om tot de kern te komen. Een ander erg belangrijk punt is de zelfzorg van de Buitenpsychologen. Ze geven bijna allemaal aan meer energie te hebben tijdens het werk en het werk leuker te vinden dan binnen. Er wordt zelfs aangegeven dat de Buitenpsycholoog buiten een betere psycholoog is dan binnen, doordat ze meer energie krijgen van buiten werken. Andere veel voorkomende voordelen zijn de grote hoeveelheid variatie aan materiaal wat buiten beschikbaar is die voor verschillende doeleinden kunnen worden ingezet en met name als metafoor dienen. Daarnaast geven de Buitenpsychologen aan dat het erg fijn is dat de cliënt letterlijk in beweging is.

## Nadelen

De Buitenpsychologen wisten beduidend minder nadelen te noemen dan voordelen, zo is ook in het onderstaande schema te zien. Bij veel nadelen werd aangegeven dat het meer een punt van aandacht is dan een echt nadeel. De genoemde nadelen zijn hieronder per thema gebundeld met de daarbij horende citaten.

Thema	Nadelen	Citaat
Omstandigheden	Weer	<p>Buitenpsycholoog 5: <i>“Ik merk dat sommige cliënten wel heel weer afhankelijk zijn. Voor mij is code oranje en rood reden om niet te gaan. Dan is het gevaarlijk maar gewoon een beetje regen ofzo dat maakt mij niet uit. Maar ik zie wel dat mijn cliënten vaak toch eventjes appen als de buienradar regen geeft om binnen de gesprekken te doen.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 4: <i>“Ik had weleens dat het zo hard stormde dat ik dacht van ja straks komt er een tak op ons hoofd. Dus als het echt extreem is dan lukt het niet. Dat heb je niet in de hand. Of ook mensen die niet van kou of nat houden die zullen dan ook afbellen.”</i></p>
	Voorzieningen	<p>Buitenpsycholoog 8: <i>“Soms vind ik het een nadeel dat je niet makkelijk een aantekening kan maken. Dus dat is soms lastig.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 6: <i>“Wij zijn heel talig natuurlijk. Het taal verdwijnt dan, het schriftelijke verdwijnt een beetje als je buiten bent en daar heb ik nog geen vervanging voor.”</i></p>
Veiligheid	Privacy	<p>Buitenpsycholoog 6: <i>“En dat vind ik wel heel belangrijk, ik wil niet dat cliënten daar extra last van hebben. Of dat ze een emotionele doorbraak hebben en dat er dan een groep wandelaars langs komt. Dat vind ik gewoon niet zo prettig.”</i></p> <p>Buitenpsycholoog 10: <i>“Kijk binnen, heb je de privacy van je cliënt gewaarborgd, omdat je je deur dicht doet... Binnen heb je allerlei afspraken waarmee</i></p>



		<p><i>je het afbakent en letterlijk de deur, maar buiten heb je dat niet". "Ik heb wel de verantwoordelijke rol en dat ervaar ik ook zo. Een mooie Engelse uitdrukking hiervoor is 'Holding The Space'."</i></p> <p>Buitenpsycholoog 1: <i>"Er lopen ook veel mensen. Soms valt het gesprek dan even stil, ik vind dat geen probleem, het gesprek wordt daarna weer opgepakt."</i></p>
Rol therapeut	Concentratie	<p>Buitenpsycholoog 3: <i>"Nadeel is dat ik soms de draad een beetje kwijt ben, nou ik ben het niet kwijt, maar het is lastiger om de rode draad te volgen. In de praktijk is dat makkelijker, omdat je dan ook dingen kan opschrijven, je wordt minder afgeleid en cognitief kan je het beter volgen."</i></p> <p>Buitenpsycholoog 8: <i>"En wat ik soms zelf lastig vind om in te schatten is welke afstand kunnen je wandelen in een uur? Ik zet nu mijn horloge op een timer van een half uur zodat als ik weet dat ie trilt dan ben ik halverwege de sessie dus dan moet ik even gaan nadenken van waar bevinden we ons hier op deze route en hoe kunnen we ongeveer dezelfde afstand terug?"</i></p> <p>Buitenpsycholoog 1: <i>"Wat ik als nadeel zie, en dat komt omdat ik een lichaamsgerichte insteek heb gedaan, is om af te stemmen op alles wat je ziet, hoe iemands houding is, blik, kleine lichaamssignalen die iemand afgeeft. Dat kan heel inzicht geven zijn. Dat mis je in de natuur."</i></p>

Tabel 2 Nadelen wandeltherapie

### *Toelichting nadelen wandeltherapie*

Zoals al eerder genoemd worden de nadelen (zie tabel 2) meer als uitdagingen gezien waar een Buitenpsycholoog mee om moet gaan. Afhankelijk van de cliënt worden sommige uitdagingen, zoals regen of het tegenkomen van mensen, ook gebruikt als gesprekstof. Dan wordt er bijvoorbeeld samen met de cliënt gekeken naar waarom hij of zij snel afhaakt bij regen, mits dit passend is bij het vraagstuk van de cliënt. Als er wordt gevraagd naar de nadelen dan wordt in veel gevallen als eerst het weer genoemd. Ook het minder makkelijk aantekeningen kunnen maken wordt frequent genoemd.

### Reguliere psychologen

In het onderzoek zijn twee reguliere psychologen geïnterviewd naar hun mening over wandeltherapie. Dit is gedaan omdat dit een inzicht geeft in hoe andere psychologen, die geen wandeltherapie geven, over wandeltherapie denken. Dit helpt de Buitenpsychologen om inzicht te krijgen in aandachtspunten, waardoor zij mogelijk meer mensen kunnen gaan bereiken om ook wandeltherapie te gaan geven. De geïnterviewde psychologen hebben zelf geen ervaring met het buiten werken. Zij maken zich tijdens het interview een voorstelling waarbij zij het werk, dat ze normaliter in de behandelkamer zouden uitvoeren, naar een buitensituatie verplaatsen.

De twee reguliere psychologen bestaan uit een klinisch psycholoog met een eigen praktijk in de specialistische GGZ en een GZ-psycholoog, werkzaam in de basis GGZ bij een organisatie. Beiden zijn langer dan vijf jaar werkzaam als psycholoog. Therapieën die ze gebruiken komen, voor een groot deel, overeen met de therapieën van de Buitenpsychologen.

### *Voordelen*

De reguliere psychologen erkennen dat de natuur positieve invloed heeft op de mens.

Reguliere psycholoog 1: *“Ik denk dat we allemaal baat hebben bij in de natuur zijn”*

Reguliere psycholoog 2: *“Kijk als je gewoon hetzelfde doet, buiten als binnen dan denk ik ja dan is de toegevoegde waarde dat je lekker buiten bent en voor ieder mens is het goed om te bewegen.”*

- Oogcontact: Een ander voordeel wat genoemd wordt, is het feit dat je tijdens de wandeltherapie niet direct oogcontact hebt met de cliënt. Je loopt ‘schouder aan schouder’, waardoor het voor de cliënt makkelijker kan zijn om te vertellen en er een gevoel ontstaat dat de cliënt wordt gesteund.

Reguliere psycholoog 1: *“Tegelijkertijd als je buiten loopt kun je wel makkelijker praten, omdat je je niet zo bekeken voelt. Ja, kan me voorstellen dat sommige dingen makkelijker bespreekbaar zijn buiten. Dat iemand niet heel de tijd naar je zit te kijken, maar naast je loopt...ik denk dus dat je al lopend naast elkaar sommige dingen er makkelijker uitkrijgt. Dat wel makkelijker praat voor mensen over sommige dingen bijv. schaamte beladen dingen. Dat ze ook letterlijk kunnen voelen er staat iemand naast mij. Dat vind ik allemaal niet zo gek idee.”*

- Doelgroep: Binnen bepaalde doelgroepen van cliënten kan worden verwacht dat deze baat kunnen hebben bij wandeltherapie. Bij cliënten met burn-out of depressieklachten kan beweging een positief effect hebben.

Reguliere psycholoog 2: *“Zeker ook voor mensen met een burn-out of depressieve klachten. Dan is mijn advies ook om te gaan bewegen en als je dat dan direct doet een uurtje dan is dat alleen maar goed.”*

De plaats die wandeltherapie in een traject heeft is nog onduidelijk. De therapie kan mogelijk aanvullend zijn op een reguliertraject, bijvoorbeeld in een na-traject.

Reguliere psycholoog 1: *“Bij cliënten die een psychose hebben doorgemaakt, kan daarna depressie ontstaan, omdat ze bijvoorbeeld kwetsende dingen hebben gezegd tegen hun omgeving en zich daarna daar rot over voelen. Wandeltherapie kan wellicht in zo'n fase helpen om daarmee om te gaan.”*

### Nadelen

Bij de behandeling door psychologen staat het volgen van protocollen en behandelmethoden centraal. Hierbij is het vaak noodzakelijk om aantekeningen te maken. In een buitensetting, zoals bij wandeltherapie, zijn er geen mogelijkheden om uit te schrijven. Bij bepaalde protocollen is dit echter wel essentieel. Dit kan mogelijk een nadelig effect hebben.

Reguliere psycholoog 1: *“Je kunt niet met een cliënt G-schema's maken tijdens het lopen. Er zijn zoveel gedachten en die zijn zodanig ingewikkeld dat je die moet uitschrijven en moet doorvragen. Ik zie dat niet zo gebeuren. Of dat je denkt dat je het hebt, maar dat jij of die cliënt het uiteindelijk niet meer onthoudt.”*

- Effect van de omgeving: Het geven van therapie in een vaste binnen setting geeft een grote mate van voorspelbaarheid. Je hebt in grote mate invloed op de omgeving. Je werkt in je eigen kamer, beschikt over een wachtkamer en zorgt voor een veilige omgeving. Deze vaste omgeving kan voor de cliënt helpen om zich voor te bereiden op de therapie.

Reguliere psycholoog 1: *“Ja kijk mensen komen binnen gewoon naar één plek, dan kunnen ze zich dat al een beetje voorstellen, beetje visualiseren. Dat gaat natuurlijk onbewust. Dat is natuurlijk ook een soort 'setting stage' dat altijd hetzelfde is. Dat is ook een belangrijk onderdeel van een langdurende therapie.”*

Buiten is een grotere mate van onvoorspelbaarheid, dat kan leiden tot een onveiligheid bij de cliënt. Het is onduidelijk of de psycholoog deze veiligheid dan ook kan waarborgen.

- Therapeutische relatie: Hoewel de buitensetting van wandeltherapie voordelen kan bieden, brengt deze gelijkwaardige setting ook mogelijke moeilijkheden met zich mee. Doordat cliënt en psycholoog naast elkaar wandelen, kan er verwarring ontstaan in de rolverdeling tussen beiden. Deze setting kan uitnodigen tot een meer amicale sfeer. De Buitenpsycholoog moet hiervan bewust zijn. Door deze factor kan er extra beroep worden gedaan op het vermogen van de Buitenpsycholoog om de professionele afstand te bewaken.
- Privacy: Buiten is er een groter risico dat een passant delen van de gesprekken of emoties van de cliënt meekrijgt. Naast het feit dat dit gevolgen heeft voor de veiligheid en privacy die de cliënt ervaart, heeft het ook invloed op het therapeutische proces.

Het kan zijn dat er net een belangrijke doorbraak in het proces is bij de cliënt en dat deze voluit begint te vertellen of door emotie geraakt is. Als er op dat moment wandelaars voorbijkomen, kan het zo zijn dat de cliënt stopt met praten. Hierdoor wordt het therapeutische proces mogelijk verstoord.

Reguliere psycholoog 1: *“Dat onderbreekt dan wel het proces. Ja, dat vind ik best wel ingewikkeld, want als hulpverlener ben je wel verantwoordelijk voor wat je doet, zeg maar. Dus je kunt niet een vraag stellen over een trauma en dat iemand dan onwils begint te vertellen en dat iemand dan ineens moet stoppen, of dat iemand niet meer kán stoppen maar dat anderen het dan horen... dat kan natuurlijk echt niet.”*

Reguliere psycholoog 2: *“Waar ga je precies lopen? Als mensen in huilen uitbarsten en je komt andere mensen tegen? Wat dan?”*

- Doelgroep: Het ontbreekt op dit moment nog aan een duidelijke doelgroep afbakening. Het lijkt alsof iedereen met een psychische hulpvraag terecht kan bij wandeltherapie, omdat dit door een psycholoog wordt gedaan.

## 4. Conclusie

In dit hoofdstuk zijn de hoofdvragen beantwoord. Vraag 1 is beantwoord door middel van literatuuronderzoek en vraag 2 door middel van interviews. In dit hoofdstuk zijn de literatuur en de interviews aan elkaar gekoppeld en worden beide vragen in dezelfde tekst beantwoord. Hieronder zijn de hoofdvragen nogmaals opgesteld:

Vraag 1: *‘Wat is er bekend over de werking van wandeltherapie?’*

Vraag 2: *‘Hoe wordt wandeltherapie door de Buitenpsychologen ervaren?’*

De doelstelling van dit onderzoek luidde: door middel van dit onderzoek kan er een begin worden gemaakt met onderzoek naar deze therapievorm in Nederland, met als doel een geschreven product dat kan worden ingezet om de Buitenpsychologen te sterken in het vergroenen van de GGZ en het activeren van zorgprofessionals.

### *De uitvoering van wandeltherapie*

Een van de deelvragen over hoe de Buitenpsychologen wandeltherapie ervaren ging over de uitvoering van wandeltherapie. Hier worden de belangrijkste bevindingen geschetst.

De Buitenpsychologen gaan grotendeels op een identieke manier te werk. Het gebruik van de natuur en het gebruik van fysieke beweging wordt bij alle ondervraagde Buitenpsychologen genoemd als een belangrijk onderdeel van de therapie. De Buitenpsychologen gebruiken onderdelen van de natuur om cliënten opdrachten te laten uitvoeren waarin ze verduidelijking geven van hun gedachten of gevoel, bijvoorbeeld door metaforen te laten gebruiken. Ook wordt de natuur ingezet bij zintuigoefeningen waarbij cliënten meer in het nu komen en in contact met hun gevoel. Daarnaast wordt soms het fysieke aspect van wandeltherapie gebruikt in fysieke opdrachten, tempo wisselingen en observatie van houding/beweging door de Buitenpsycholoog.

Er wordt geen verschil gevonden in de uitvoeren van wandeltherapie tussen de basis, GZ en klinisch psychologen.

Wel wordt er een belangrijk verschil gevonden tussen de Buitenpsychologen die óók over een binnen locatie beschikken en Buitenpsychologen die alleen op een buiten locatie werken. Bij de Buitenpsychologen die over een binnenruimte beschikken wordt soms gekozen om de therapie binnen te doen, bijvoorbeeld bij een intake of sessie waarbij veel aantekeningen worden gemaakt. Bij slecht weer geven sommige cliënten aan dat ze liever binnen de sessie doen. In sommige gevallen wordt een buitensessie gebruikt als afwisseling op de reguliere binnen sessies. Vanzelfsprekend vinden alle sessies bij Buitenpsychologen zonder zo'n binnenruimte altijd in de buitenlucht plaats, mits de weeromstandigheden dat toelaten. Indien er sprake is van gevaarlijk weer (code oranje of code rood) wordt de sessie naar binnen verplaatst of geannuleerd.

### *Voordelen uit literatuur en interviews*

Zowel in de interviews als in de literatuur zijn veel voordelen genoemd. Een groot deel van de voordelen komt overeen. Ten eerste blijkt zowel uit de literatuur als uit de interviews met de Buitenpsychologen en de reguliere psychologen dat buiten zijn in de natuur en bewegen een positief effect heeft op mensen (Song, Ikei & Miyazaki, 2018; Hays, 1999; Pickett, Yardley & Kendrick, 2012; Burns, 2012). Verder zijn de volgende voordelen beschreven: de relatie tussen psycholoog en cliënt voelt gelijkwaardiger dan binnen (Revell & McLeod, 2017), de cliënt komt makkelijker in het hier en nu dan binnen (Burns, 2012), het in beweging zijn (Revell & McLeod, 2017), veel materiaal om mee te werken in de natuur (Berger, 2006;

McLeod, 2006) en bij wandeltherapie wordt er direct aan exposure gedaan. Een erg belangrijk voordeel is dat de Buitenpsycholoog meer energie, ontspanning en creativiteit ervaart in het werk dan bij binnen werken. Als de Buitenpsychologen moeten aangeven waar echt de meerwaarde van wandeltherapie inzit dan wordt bij een groot deel genoemd dat cliënten meer open lijken te zijn en eerder tot de kern komen. Mogelijk zou dit te maken kunnen hebben met het model van Berger (2006) waarbij de natuur wordt gezien als een derde gesprekspartner en er een cliënt-therapeut-natuur relatie wordt gecreëerd. Dit kan onderbouwd worden met de nog niet eerdergenoemde Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989). Deze theorie geeft aan dat een natuurlijke omgeving automatisch de aandacht trekt zonder dat het moeite kost (soft fascination) (Beukeboom, Langeveld & Dijkstra, 2012). Dit maakt dat mensen makkelijker dan in een stedelijke omgeving, de ruimte hebben in hun hoofd om te reflecteren (Buckner, 2012). Een van de toevoegingen van de 'derde gesprekspartner' lijkt dus te zijn dat de natuur mensen helpt om sneller hun eigen innerlijke processen te begrijpen en daarmee eerder tot de kern te kunnen komen.

#### *Nadelen uit literatuur en interviews*

Als het gaat om de nadelen dan is het opvallend dat zowel in de literatuur als in de interviews de nadelen door veel psychologen niet worden beschouwd als nadelen, maar meer als uitdagingen waar een psycholoog mee om dient te gaan (Revell & McLeod, 2017; Jordan, 2015). Dit geldt bijvoorbeeld voor weersomstandigheden (Revell & McLeod, 2017). Hoe de psychologen hiermee om gaan is per psycholoog verschillend. Het lijkt afhankelijk te zijn van of er een binnenruimte beschikbaar is, maar ook van hoe de cliënt en de psycholoog erin staan. Er zijn hiervoor geen vaste kaders. Een andere uitdaging, die ook wordt onderschreven door de reguliere psychologen, is het buiten lastiger kunnen maken van aantekeningen. Het lijkt erop neer te komen dat er buiten andere materialen beschikbaar zijn die de psychologen moeten leren gebruiken en die bijvoorbeeld het whiteboard kunnen vervangen. Omgang met het bepalen van tijd en route lijkt met name voor de Buitenpsychologen die net starten nog lastig te zijn (Jordan, 2015; McLeod, 2017). Slechte verstaanbaarheid door windgeruis tijdens het wandelen is iets wat niet in de interviews is benoemd, maar wat wel terugkomt in het onderzoek van Revell & McLeod (2017). De laatste, maar belangrijke uitdaging, is de omgang met de privacy van de cliënt (Revell & McLeod, 2017). Hiervan gaven ook de reguliere psychologen aan dat zij dit zich lastig voor konden stellen hoe dit buiten werkt. De Buitenpsychologen ervaren dat de cliënten het over het algemeen niet erg lijken te vinden om mensen tegen te komen. Daarnaast is daar een taak weggelegd voor de psycholoog om, net als binnen, de verantwoordelijkheid te nemen om de cliënt te beschermen. Er zijn geen duidelijke kaders over hoe er met de privacy omgegaan moet worden tijdens wandeltherapie. Iedere Buitenpsycholoog kijkt zelf wat werkt.

## 5. Discussie

In dit onderzoek is duidelijk geworden wat de Buitenpsychologen als voor- en nadelen ervaren van wandeltherapie. Ook is helder geworden dat de literatuur overeenkomt met de uitkomsten van dit onderzoek en daarmee is de betrouwbaarheid van dit onderzoek vergroot.

De uitkomsten van dit onderzoek zijn niet generaliseerbaar naar de gehele populatie Buitenpsychologen, omdat er binnen deze groep andere zorgprofessionals zitten die geen psycholoog zijn. Zij voeren buiten andere soorten therapie uit die mogelijk kunnen leiden tot andere voor- en nadelen. Het is interessant om te onderzoeken voor welke zorgprofessionals wandeltherapie nog meer geschikt zou kunnen zijn. Ook zou het interessant zijn om verkennend onderzoek te doen naar de ervaringen binnen de cliënten populatie. In dit onderzoek en ook in het onderzoek van Revell & McLeod (2017) is alleen gevraagd naar de ervaringen van de (Buiten)psycholoog.

In de toekomst kan het waardevol zijn om, aanvullend op de kwalitatieve studies, kwantitatief onderzoek te doen naar wandeltherapie, bijvoorbeeld binnen een specifieke doelgroep of naar een specifieke therapievorm. Mogelijk kunnen deze studies bevestigen wat er in voorgaande kwalitatieve onderzoeken gesuggereerd wordt.

Een storende factor van dit onderzoek is dat een deel van de interviews face-to-face zijn afgenomen en een deel via beeldbellen (Skype of Zoom). Bij deze laatste vorm is tijdens verschillende interviews sprake geweest van wisselende verbindingskwaliteit, waarbij het beeld en geluid zo nu en dan onvoldoende was. Het ligt voor de hand dat de respondenten face-to-face makkelijker praten dan via beeldbellen. In een vervolgonderzoek is het wellicht beter om alle interviews face-to-face te doen.

### *Resultaten*

Wandeltherapie is meer dan therapie van binnen naar buiten verplaatsen. Buiten wordt er met name meer een beroep gedaan op het bewaken van de therapeutische kaders. Het is goed om te onderzoeken hoe de kaders buiten het beste bewaakt kunnen worden.

Het is nog onduidelijk welke doelgroep geschikt is voor wandeltherapie. Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op inclusie- en exclusiecriteria. Hetzelfde geldt voor wandeltherapie locaties. Het is voor te stellen dat hinderlijke factoren, zoals het tegenkomen van wandelaars en honden, meer voorkomen in een druk stadspark, dan in een groot natuurgebied. Verder onderzoek en helderheid over een geschikt werkgebied kan ertoe leiden dat er minder factoren zijn die negatieve invloed hebben op het therapeutisch proces. De boven genoemde punten kunnen mogelijk zorgen voor meer professionalisering en acceptatie van wandeltherapie binnen de GGZ.

Uit het onderzoek blijkt dat Buitenpsychologen meer energie, creativiteit en ontspanning voelen door buiten werken, dan door binnen werken. In dit kader is het waardevol om te onderzoeken wat het effect is van de hoeveelheid ervaren stress van psychologen op de kwaliteit van de therapie. Mogelijk leidt wandeltherapie indirect tot een betere kwaliteit van zorg door minder stress van de Buitenpsycholoog. Daarnaast is het bij dit punt ook van belang om mee te nemen dat de Buitenpsychologen werken als zelfstandigen en hun eigen tijd kunnen indelen. Mogelijk geeft dit ook meer energie en heeft dit niet alleen te maken met het buiten zijn. Om hier duidelijkheid in te krijgen zouden zelfstandig psychologen die binnen werken, vergeleken moeten worden met Buitenpsychologen.

Een belangrijk voordeel dat door de Buitenpsychologen wordt ervaren is dat cliënten eerder bij de kern komen, makkelijker praten en meer open zijn. Dit roept de vraag op: wordt het therapeutisch proces hierdoor versnelt? Dit zou kunnen betekenen dat er bij wandeltherapie

sessies er mogelijk minder sessies nodig zijn dan bij reguliere binnen therapie. Om hier antwoord op te krijgen zou er onderzoek gedaan kunnen worden naar verschillende data op dit vlak.

Een laatste belangrijke bevinding van dit (literatuur)onderzoek is dat de natuur als een soort derde persoon in het therapeutisch proces komt (Berger, 2006). Ook daar liggen kansen voor verder onderzoek naar wandeltherapie. Onderzoek naar verdere wetenschappelijke onderbouwing daarvan kan bijdragen aan het onderscheid tussen wandeltherapie en 'reguliere therapie in een buitensetting'. Op basis hiervan kan wellicht het gebruik van de natuur (derde entiteit) in de therapie ook geconcretiseerd worden en worden opgenomen in protocollen. Dit kan een waardevolle bijdrage leveren aan de erkenning van wandeltherapie als therapievorm binnen de GGZ.



## 6. Aanbevelingen

Op basis van de bevindingen in dit onderzoek kunnen de volgende aanbevelingen aan de Buitenpsychologen gegeven worden:

### *Kaders*

Het kan waardevol zijn om duidelijk kaders te stellen en handvatten aan de reiken aan de psychologen met betrekking tot het bewaken van het therapieproces tijdens wandeltherapie. Door middel van protocollen zou er richting gegeven kunnen worden in hoe om te gaan met privacy belemmerende factoren, zoals wandelaars of fietsers. Ook zouden er in die protocollen eisen opgenomen kunnen worden waaraan een therapieomgeving moet voldoen. Op die manier kan de kans op proces versturende factoren verminderd worden.

Wanneer de doelgroepen voor wandeltherapie geconcretiseerd worden, zou er gekeken kunnen worden hoe de bestaande protocollen in een Buitenpsychologen jasje gestoken kunnen worden. De Buitenpsychologen kunnen daarmee duidelijk maken waar ze voor staan en hoe ze de kwaliteit van de therapiesessie gewaarborgd houden. Het is waardevol om reguliere psychologen te laten inzien dat wandeltherapie meer is dan de standaard therapie buiten uitvoeren én dat de behandelprotocollen gewaarborgd kunnen worden. Mogelijk verlaagt dit de drempel om wandeltherapie te gaan doen.

## 6.1 Infographic wandeltherapie

Hieronder is een infographic te zien naar aanleiding van dit onderzoek. Deze kan worden ingezet om andere zorgprofessionals de enthousiasmeren.



## Literatuurlijst

- Berger, R. (2006). Beyond words; nature-therapy in action. *Journal of Critical Psychology, Counseling and Psychotherapy* 6(4), 195–199.
- Berger, R. (2007). Nature therapy: developing a framework for practice. *Unpublished PhD, School of Health and Social Sciences*. University of Abertay, Dundee.
- Beukeboom, C. J., Langeveld, D., & Tanja-Dijkstra, K. (2012). Stressreducing effects of real and artificial nature in a hospital waiting room. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(4), 329- 333.
- Boeije, H. (2016). *Analyseren in kwalitatief onderzoek; denken en doen*. (2<sup>e</sup> druk). Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Buckner, R. L. (2012). The serendipitous discovery of the brain's default network. *NeuroImage*, 62, 1137-1145.
- Burns, A. (2012). Embodiment and embedment: integrating dance/movement therapy, bodypsychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice* 7(1), 39–54.
- Doucette, P. A. (2004). Walk and talk; An intervention for behaviorally challenged youths. *Adolescence*, 39(154), 373.
- Hays, K. F. (1999). *Working it out: Using exercise in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- IVN (z.d.). #2uurnatuur. Geraadpleegd op 3 april 2020, van <https://www.ivn.nl/2uurnatuur/onderzoek>
- IVpsycholoog (z.d.). Behandeling [Foto]. Geraadpleegd van <https://www.irisvrieling.nl/behandeling/>
- Jordan, M. (2015). *Nature and Therapy; Understanding Counselling and Psychotherapy in Outdoor Spaces*. Routledge: Londen and New York.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Li, Q. (2019). Effect of forest bathing (shinrin-yoku) on human health: A review of the literature. *Santé Publique*, 1, 135-143.
- Ministerie van Volksgezondheid en Zorg (z.d.) *Positieve gezondheidseffecten van bewegen*. Geraadpleegd op 3 april 2020, van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/gevolgen#node-positieve-gezondheidseffecten-van-bewegen>
- Pickett, K., Yardley, L., & Kendrick, T. (2012). Physical activity and depression: A multiple mediation analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5(2), 125–134.
- Pinkhof (1998). *Geneeskundig woordenboek*. (10<sup>e</sup> druk). Houten: Bon Stafleu Van Loghum.
- Proctor, G. (2010). Boundaries or mutuality in therapy; is mutuality really possible or doomed from the start? *Psychotherapy and Politics International* 8, 44–58.

Revell, S. & McLeod, J. (2017). Therapists' experience of walk and talk therapy: A descriptive phenomenological study. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 19(3), 267-289.

Smulders, S. (2017). *WIN-WIN: EROP UIT MET JE THERAPEUT*. Geraadpleegd op 3 april 2020, van <https://www.metronieuws.nl/lifestyle/life/2017/09/win-win-erop-uit-met-je-therapeut>

Song, C., Ikei, H. & Miyazaki, Y. (2018). Physiological effects of visual stimulation with forest imagery. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 213.

## Bijlagen

### Bijlage 1: Interviewschema Buitenpsychologen

1	<p>Gastheerschap:</p> <p>Ik verwelkom de zorgprofessional Voorstellen, ijsbreken (weer?; reis hierheen?) Koffie of thee?</p>
2	<p>Introductie op het interview</p> <p>Bedanken dat de BP tijd heeft gemaakt. Uitleggen wat het doel is (info verzamelen voor het platform BP om verder uit te breiden) Uitleg gang van zaken: (topics; wat gebeurt er met de gegevens; anonimiteit; terugkoppeling) Vragen?</p>
	<p>Allereerst wil ik u bedanken dat u mee wilt werken aan dit onderzoek. (vragen of ik kan tutoyeren).</p> <p>Zoals ik u heb uitgelegd via de mail is het doel van dit onderzoek dat ik zoveel mogelijk te weten over de uitvoering van wandeltherapie en wat de voor- en nadelen zijn. Ik interview hiervoor maximaal twaalf BP. Vanuit Irina en Christel heb ik de opdracht gekregen omdat zij graag meer zorgprofessionals willen bereiken met wandeltherapie en de GGZ willen vergroenen. Met de resultaten van dit verkennende onderzoek kunnen zij andere zorgprofessionals beter bereiken doordat wandeltherapie concreet op papier staat en daarnaast geeft het een basis voor vervolgonderzoek. Ik schrijf naar aanleiding van deze interviews een rapport voor de BP.</p> <p>Voor dit interview hebben we ongeveer drie kwartier (totaal 1 uur). We bespreken in dit interview 4 onderwerpen. Ik zou u willen vragen op iedere vraag kort en kernachtig antwoord te geven. Het kan zijn dat ik soms doorvraag, omdat ik dan meer wil weten van het onderwerp. Ook kan het zijn dat ik u soms onderbreek om een vraag te stellen. Verder sla ik misschien een onderwerp over. Dit komt omdat ik het antwoord dan al gehoord heb.</p> <p>Naast dit alles wil ik het interview graag opnemen met een voice recorder, dit vergemakkelijkt voor mij de uitwerking van het interview. Is dit voor u een bezwaar? Ook al neem ik het interview op, dan zal ik af en toe ook steekwoorden noteren, dit helpt mij bij het luisteren en eventueel bij het samenvatten. Is dit akkoord voor u?</p> <p>De onderwerpen die wij zullen bespreken in dit interview zijn de uitvoering van wandeltherapie, algemeen voor- en nadelen wandeltherapie, meerwaarde van wandeltherapie en zelfzorg als professional. Aan het eind van het interview zal ik u vragen of we alle belangrijke dingen aan bod zijn geweest.</p> <p>Voordat ik begin wil ik graag een aantal dingen bij u checken. Wilt u nog steeds mee werken aan het onderzoek? Mocht dit tijdens het onderzoek veranderen mag u dit altijd aangeven. U kunt altijd stoppen met de deelname.</p> <p>Heeft u nog vragen? Nee, dan wil ik nu graag starten met het interview.</p>

## Bijlage 2: Interview reguliere psychologen

1	Gastheerschap:
	Ik verwelkom de zorgprofessional Voorstellen, ijsbreken (weer?; reis hierheen?) Koffie of thee?
2	Introductie op het interview
	Bedanken dat de psycholoog tijd heeft gemaakt. Uitleggen wat het doel is (info verzamelen voor het platform BP om verder uit te breiden) Uitleg gang van zaken: (topics; wat gebeurt er met de gegevens; anonimiteit; terugkoppeling) Vragen?
	<p>Allereerst wil ik u bedanken dat u mee wilt werken aan dit onderzoek. (vragen of ik kan tutoyeren).</p> <p>Zoals ik u heb uitgelegd via de mail is het doel van dit interview dat ik zoveel mogelijk te weten kom over uw mening en ideeën over wandeltherapie en over uw insteek als psycholoog. Ik interview voor dit onderzoek 10 BP en 2 reguliere psychologen. Vanuit de BP heb ik de opdracht gekregen om onderzoek te doen naar wandeltherapie omdat zij graag meer zorgprofessionals willen bereiken met wandeltherapie en de GGZ willen vergroenen. Met de resultaten van dit verkennende onderzoek kunnen zij andere zorgprofessionals beter bereiken doordat wandeltherapie concreet op papier staat en daarnaast geeft het een basis voor vervolgonderzoek. Ik schrijf naar aanleiding van deze interviews een rapport voor de BP.</p> <p>Voor dit interview hebben we ongeveer drie kwartier (totaal 1 uur). We bespreken in dit interview 3 onderwerpen. Ik zou u willen vragen op iedere vraag kort en kernachtig antwoord te geven. Het kan zijn dat ik soms doorvraag, omdat ik dan meer wil weten van het onderwerp. Ook kan het zijn dat ik u soms onderbreek om een vraag te stellen. Verder sla ik misschien een onderwerp over. Dit komt omdat ik het antwoord dan al gehoord heb.</p> <p>Naast dit alles wil ik het interview graag opnemen met een voice recorder, dit vergemakkelijkt voor mij de uitwerking van het interview. Is dit voor u een bezwaar? Ook al neem ik het interview op, dan zal ik af en toe ook steekwoorden noteren, dit helpt mij bij het luisteren en eventueel bij het samenvatten. Is dit akkoord voor u?</p> <p>De onderwerpen die wij zullen bespreken in dit interview zijn de therapeutische relatie, evidence based werken, en mening wandeltherapie. Aan het eind van het interview zal ik u vragen of we alle belangrijke dingen aan bod zijn geweest.</p> <p>Voordat ik begin wil ik graag een aantal dingen bij u checken. Wilt u nog steeds mee werken aan het onderzoek? Mocht dit tijdens het onderzoek veranderen mag u dit altijd aangeven. U kunt altijd stoppen met de deelname.</p> <p>Heeft u nog vragen? Nee, dan wil ik nu graag starten met het interview.</p>

### Bijlage 3: Interviewschema opdrachtgevers Buitenpsychologen

1	Gastheerschap:
	Ik verwelkom de zorgprofessional Voorstellen, ijsbreken (weer?; reis hierheen?) Koffie of thee?
2	Introductie op het interview
	Bedanken dat de BP tijd heeft gemaakt. Uitleggen wat het doel is (info verzamelen voor het platform BP om verder uit te breiden) Uitleg gang van zaken: (topics; wat gebeurt er met de gegevens; anonimiteit; terugkoppeling) Vragen?
	<p>Allereerst wil ik u bedanken dat u mee wilt werken aan dit onderzoek. (vragen of ik kan tutoyeren).</p> <p>Zoals ik u heb uitgelegd via de mail is het doel van dit onderzoek dat ik zoveel mogelijk te weten over de uitvoering van wandeltherapie en wat de voor- en nadelen zijn. Ik interview hiervoor maximaal twaalf BP. Vanuit Irina en Christel heb ik de opdracht gekregen omdat zij graag meer zorgprofessionals willen bereiken met wandeltherapie en de GGZ willen vergroenen. Met de resultaten van dit verkennende onderzoek kunnen zij andere zorgprofessionals beter bereiken doordat wandeltherapie concreet op papier staat en daarnaast geeft het een basis voor vervolgonderzoek. Ik schrijf naar aanleiding van deze interviews een rapport voor de BP.</p> <p>Voor dit interview hebben we ongeveer drie kwartier (totaal 1 uur). We bespreken in dit interview 3 onderwerpen. Ik zou u willen vragen op iedere vraag kort en kernachtig antwoord te geven. Het kan zijn dat ik soms doorvraag, omdat ik dan meer wil weten van het onderwerp. Ook kan het zijn dat ik u soms onderbreek om een vraag te stellen. Verder sla ik misschien een onderwerp over. Dit komt omdat ik het antwoord dan al gehoord heb.</p> <p>Naast dit alles wil ik het interview graag opnemen met een voice recorder, dit vergemakkelijkt voor mij de uitwerking van het interview. Is dit voor u een bezwaar? Ook al neem ik het interview op, dan zal ik af en toe ook steekwoorden noteren, dit helpt mij bij het luisteren en eventueel bij het samenvatten. Is dit akkoord voor u?</p> <p>De onderwerpen die wij zullen bespreken in dit interview zijn de uitvoering van wandeltherapie, algemeen voor- en nadelen wandeltherapie en de kritische kijk. Aan het eind van het interview zal ik u vragen of we alle belangrijke dingen aan bod zijn geweest.</p> <p>Voordat ik begin wil ik graag een aantal dingen bij u checken. Wilt u nog steeds mee werken aan het onderzoek? Mocht dit tijdens het onderzoek veranderen mag u dit altijd aangeven. U kunt altijd stoppen met de deelname.</p> <p>Heeft u nog vragen? Nee, dan wil ik nu graag starten met het interview.</p>

## Bijlage 4: Codeboom wandeltherapie

### Codeboom Wandeltherapie

1. Therapieën binnen
2. Therapieën buiten
3. Aanleiding voor keuze WT
  - a. Ontevredenheid
  - b. Houden van buiten zijn
  - c. Vastgelopen cliënten
4. Wijze van uitvoering WT:
  - a. Metafoor
  - b. Bewegen
  - c. Notities
  - d. Natuur/materiaal
  - e. Ruimte (letterlijk)
  - f. Contact (fysiek)
  - g. Oefening zintuigen
5. Verschil uitvoering binnen-buiten
  - a. Omgeving
  - b. Opstelling (in ruimte)
6. Rol therapeut verschil binnen en buiten
  - a. Tijd
  - b. Verantwoordelijkheid
  - c. Jezelf zijn
7. Voordelen buiten
  - a. Zichtbare lichaamstaal
  - b. Bewegen
  - c. Modeling
  - d. Omgeving/natuur
  - e. Weer
  - f. Exposure
  - g. In het moment
  - h. Hoofd hart verbinding
  - i. Ruimte
  - j. Naast elkaar lopen
  - k. Diepgang gesprek
  - l. Veiligheid
  - m. Ontspanning
  - n. Speelsheid
  - o. Relativeren
  - p. Informatieverwerking
8. Rol cliënt verschil buiten en binnen
  - a. Controle/autonomie (cliënt kiest weg, keuzes, ruimte om te kiezen)
9. Komen tot keuze sessies binnen en buiten
  - a. Keuze door cliënt
  - b. Op aanraden therapeut
10. Protocol (werken volgens)
  - a. Uit het hoofd
  - b. Afwisselen
  - c. Pakt protocol soms bij
11. Nadelen buiten'



- a. Weer
  - b. Visualiseren
  - c. Notities maken/schriftelijk
  - d. Minder talig
  - e. Kleine lichaamssignalen
  - f. Afleidende prikkels in omgeving
  - g. Voorzieningen (toilet, eHealth, ...)
  - h. Veiligheid
12. Therapeutische relatie
- a. Gelijkwaardigheid
  - b. Kader
13. Reactie (omgeving) anderen professionals
14. Evidence based werken
15. Zelfzorg therapeut (zelf)
- a. Concentratie
  - b. Ruimte/ natuur
  - c. Fysiek bewegen
16. Locatie wandeltherapie