

EMDR in de natuur

TEKST: **Sanneke Koekkoek** FOTO: **Mark Siep**

“Duinen en strand zijn om de hoek”, vertelt Emily Sprokkereef vanuit haar vrijgevestigde praktijk in Den-Haag. Als EMDR-practitioner geeft zij EMDR-therapie in de natuur aan patiënten. Als de herinnering goed geactiveerd wordt en voldoende werkgeheugenbelasting wordt toegepast, kun je EMDR overal doen. Emily wil andere therapeuten enthousiasmeren om van de gebaande paden af te wijken en de wandelpaden op te gaan om de positieve effecten van EMDR en de natuur te combineren.

Emily werkte een lange periode bij een trauma-behandelcentrum voor jeugdigen waar ze veelvuldig EMDR toepaste tot ze besloot een eigen praktijk te starten. Ze kwam in contact met De Buitenpsychologen, een initiatief van twee GZ-psychologen die natuur, bewegen en psychologie combineren. Ze doen wandeltherapie met patiënten en leiden zorgprofessionals op tot ‘buitenpsycholoog’. Emily volgde

bij hen een training en er openbaarde zich een nieuwe manier van werken. “Alles wat je binnen doet, kan ook buiten”, werd het motto, waarbij ze gespreksessies wandelend in de natuur ging doen. Tijdens een van deze sessies vertelde een patiënt over een traumatische ervaring en werd opnieuw overmand door angst en verdriet. “Ter plekke ben ik toen EMDR gestart op het naaste beeld en heb ik als werkgeheugenbelasting hem van de ene kant van het wandelpad naar de



'Alles wat je binnen doet, kan ook buiten'

andere kant laten kijken terwijl we doorliepen”, vertelt Emily. “En het werkte!” De SUD bij het nare plaatje daalde naar nul. “Zo is het ooit begonnen,” zegt Emily, “toen Francine Shapiro haar beroemde ontdekking deed terwijl ze in de natuur was, the walk in the park.”

De uitvoering

Met de patiënt spreek je af op een locatie in de natuur en dat vormt het vertrekpunt van de wandeling. Binnen vijf minuten start je de EMDR-sessie op en volg je het standaardprotocol. Je loopt naast elkaar tijdens de sessie. Het komt daardoor veel dichterbij een natuurlijke manier van praten en ook het lijf doet mee. “Om EMDR lopend in de natuur te doen is het handig als je het EMDR-standaardprotocol uit je hoofd kent”, zegt Emily, zodat je dit niet hoeft vast te houden tijdens het wandelen. “Tevens is het belangrijk dat je bekend bent met verschillende interweaves.” Patiënten oogbewegingen laten maken tijdens het wandelen doet Emily niet meer omdat deze combinatie motorisch wel erg lastig bleek. Ze laat patiënten nu tijdens het lopen verschillende ritmes tikken op hun benen en waar nodig geeft ze er spelling- of rekenopdrachten bij. Ook kan je tijdens de sessie de natuur gebruiken als cliënten te angstig worden en gaan dissociëren. Vragen als ‘Wat ruik je nu?’, ‘Wat hoor je?’, ‘Wat zie je?’, zijn dan behulpzaam.” Bij het onderdeel ‘positief afsluiten’ van het EMDR-protocol, laat Emily patiënten soms iets meenemen uit de natuur dat hun proces symboliseert en verankert. De natuur leent zich goed voor metaforen zoals een storm die opsteekt, een vogeltje dat van tak naar tak vliegt, een bloem die alleen staat de bloeien tussen een veld met andere bloemen. “Zo liep ik met een patiënt steeds langs een boom waar een grote tak op de grond lag en iedere sessie als we daar langs liepen, verplaatste hij de tak. Dit stond symbool voor zijn proces van verwerking in stapjes. Patiënten onthouden dit ook beter dan alleen een verbale koppeling.”

Binnen of buiten?

Hoe bepaal je nu of een EMDR-behandeling geschikt is om buiten te doen? “Dat overleg ik samen met de patiënt”, zegt Emily. “Ik merk dat als er veel schaamte is bij de patiënt, bijvoorbeeld bij seksueel misbruik-ervaringen, mensen liever voor de beslotenheid van



een gesprekskamer kiezen. En sommige mensen geven aan dat ze buiten te veel afleiding en prikkels ervaren. Voor degenen met veel lichamelijke klachten kan het te inspannend zijn.” Bij patiënten die kiezen voor sessies in de natuur, werkt het heel goed. En hoe zit het met emoties, durven mensen ook te huilen? “Ja hoor, dat gebeurt gewoon”, vertelt Emily. “Je kan het niet in het Vondelpark doen en hebt wel echt een plek in de natuur nodig waar het rustig is.”

“Onlangs evalueerde ik de behandeling met een jongvolwassen vrouw die zich had aangemeld in verband met stikangst en sociale angst. Vanwege de lockdown had ik met haar zowel binnen, buiten, als online EMDR-sessies gedaan. Zij gaf aan dat EMDR-therapie in de natuur voor haar het beste werkte. Ze vertelde dat ze zich in de natuur beter kon focussen op haar eigen proces en op wat zij voelde. Binnen was ze meer bezig was met presteren en het goed doen.”

Tot slot

“Er kwamen steeds meer vragen van collega’s of ik een training wilde geven over EMDR in de natuur. Ik heb toen een eendaagse verdiepingscursus ontwikkeld en via De Buitenpsychologen een groep EMDR-therapeuten afgelopen zomer op het strand getraind. Ze waren allemaal erg enthousiast over de toepassing van EMDR in de natuur en de training hielp hen om het echt te gaan doen”, aldus Emily. Binnenkort staat er weer een dag gepland - data zijn te vinden op haar website.

Emily Sprokkereef is EMDR Europe practitioner VEN en vrijgevestigd GZ-psycholoog/relatie- en gezinstherapeut in Den Haag. Vragen? Stuur haar een mail: info@gez.in



www.debuitenpsychologen.nl