

Wandeltherapie: met je psycholoog naar buiten

Therapie Buiten praat het beter. In navolging van coaches nemen ook psychologen cliënten mee voor sessies in de natuur. „In de buitenlucht ben ik alerter.”

✎ Gemma Venhulzen ⌚ 25 juli 2017



Foto Robln van Lonkhuljzen/ANP

'Pas op voor de hondenpoep." Psycholoog Muriel Bakker zegt het terloops, tijdens haar uitleg over de behandeling van burn-out. Ternauwernood stap ik over de drol heen. „Tja, dat is het risico van therapie in de open lucht", zegt haar cliënt Simone (32).

Muriel Bakker heeft de wandelpaden in het Haagse Bos tot haar kantoor gemaakt. Drie dagen per week wandelt ze er met cliënten van haar praktijk Mindstep Psychologie. Een sessie duurt drie kwartier, even lang als een sessie binnenshuis. „In feite is er weinig verschil", zegt Bakker. „Ik gebruik precies dezelfde technieken, zoals cognitieve gedragstherapie. Alleen vindt alles in de natuur plaats. En lopend."

Dat wandelen een therapeutisch effect heeft, is uit meerdere studies gebleken. Brits onderzoek uit 2013 liet zien dat deelnemers aan wandeltherapie een positieve invloed van het 'buiten zijn' ervaren. Uit een onderzoek dat de Groningse hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg in datzelfde jaar deed in opdracht van een zorgverzekeraar bleek dat mensen die wandelcoaching volgden na acht weken veel minder last van burn-out, concentratieproblemen en stressklachten hadden dan mensen uit een passieve controlegroep.

Wandelcoaching lijkt op wandeltherapie, maar wordt gegeven door coaches in plaats van door geregi-streerde psychologen en focust vooral op lichtere levensvragen. Uit een onderzoek van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) in 2016 bleek dat ruim 20 procent van de 1.800 NOBCO-coaches aan wandeltherapie doen. Dat komt neer op bijna 400 coaches. Veel voorkomende thema's bij

wandelcoaching zijn zelfontplooiing, stress en loopbaanplanning.

Het aantal wandeltherapeuten ligt vooralsnog veel lager, maar de 'walk&talk'-therapie is in opkomst: steeds meer psychologen bieden ook sessies in de buitenlucht aan. Een goede ontwikkeling, vindt psycholoog Merel Hovestad: „Veel van mijn collega's vergeten het lijf, en dat is jammer. Natuurlijk is het brein interessant, maar ik ben groot voorstander van een holistische benadering. Ik spreek met cliënten bijvoorbeeld ook over het belang van goede voeding."

Net als Bakker houdt ze wandeltherapiesessies - haar werkterrein is op het strand en in de duinen bij Noordwijk.

Met het ruisen van de zee op de achtergrond en zand tussen hun tenen kunnen cliënten tijdens sessies van anderhalf uur hun verhaal doen. „Vaak gebruik ik metaforen uit de natuur", zegt Hovestad. „Als cliënten niet weten welke richting ze uit willen in hun leven, kan het heel nuttig zijn die twijfel te bespreken terwijl je op een echt kruispunt staat."

Makkelijker inzichten opdoen

In het Haagse Bos breekt ondertussen de zon door. „Jullie mogen best wat rustiger lopen", zegt Bakker tegen Simone en mij. „Dan zul je merken dat je je meteen minder gejaagd voelt." Simone, die vanwege haar werk niet haar achternaam genoemd wil hebben, kreeg vorig jaar augustus een burn-out. „Ik lag elke nacht wakker, had last van haaruitval, gewichtsverlies, kon me niet meer concentreren - het was kortsluiting in mijn

hoofd." Ze ging in therapie en kwam terecht bij Bakker. Inmiddels is ze weer aan het werk als verpleegkundige, maar ongeveer eens per maand komt ze nog bij Bakker voor een wandelsessie.

Simone: „Toen ik begon bij Muriel werkte ze nog bij een grotere organisatie in een kantoorpand. Dan zaten we in een vrij donkere ruimte, met een tafel tussen ons in, tegenover elkaar. We hadden direct een klik, de gesprekken verliepen op zich prima. Maar toen ik later een vervolgtraject begon dat buiten was, voelde dat beter. Ik doe tijdens het wandelen makkelijker inzichten op en kan veel meer mezelf zijn. Het voelt gelijkwaardiger." Ze vindt het ook prettig dat je elkaar niet hoeft aan te kijken tijdens het wandelen. Daarvoor hoef je natuurlijk niet per se naar buiten - in de klassieke vorm van psychotherapie lagen patiënten ook met gesloten ogen op de divan. „Maar dat was een stuk minder gelijkwaardig", zegt Bakker, „omdat de hiërarchie zo groot was: de patiënt lag, de psycholoog zat of stond."

In principe gaan de wandelsessies altijd door, zomer en winter. Vooral in de winter hoort ze van cliënten met een depressie vaak dat de sessies een positief effect hebben op hun stemming. „Normaal blijf je met slecht weer binnen, terwijl het juist zo goed voor je gemoed is om toch even naar buiten te gaan." Wandel-therapie is volgens haar niet alleen effectief bij burn-out en depressie, maar ook bij bijvoorbeeld angststoornissen en stoornissen binnen het autismespectrum.

Pleinvrees

Is zo'n bos voor cliënten met angststoornissen niet een te grote

uitdaging? Bakker: „Ze kunnen buiten juist leren met hun angsten om te gaan, doordat ze eraan worden blootgesteld. Voor iemand met pleinvrees kan een boswandeling een opmaat zijn voor een uitstapje naar een iets drukker omgeving en iemand met smetvrees kan hier leren omgaan met angsten voor hondenpoep, bijvoorbeeld."

Met handgebaren naar links of rechts geeft Bakker de route aan. „Als cliënten graag langs het water of over het gras willen lopen mogen ze het ook zeggen natuurlijk - maar als mensen in hun verhaal zitten, is het prettiger als ze niet ook nog op de weg hoeven letten."

Hoe heb je tegelijkertijd oog en oor voor je cliënten en voor je omgeving

„Juist in de buitenlucht ben ik alerter, kan ik beter luisteren. Bij intakegesprekken, waarbij je in korte tijd veel informatie te verwerken krijgt, merk ik ook dat ik alles beter onthoud als ik buiten ben. Na afloop ga ik op een bankje zitten en alles opschrijven. Toen ik nog in loondienst werkte, hoorde ik mezelf vijf, zes keer op een dag tegen cliënten zeggen: 'Ga naar buiten, ga bewegen, dat is goed voor je' terwijl ik zelf nauwelijks achter mijn bureau vandaan kwam."

Bakker besloot in het kader van practise what you preach haar werkveld te verleggen. „Sommige oefeningen heb ik wat meer aangepast op de omgeving."

Simone gaat tegenwoordig ook vaker buiten de sessies om wandelen. „Ik bouw het in als rustmoment, ga in de lunchpauzes nu ook vaak met collega's naar buiten. Op drukke momenten heb je al snel de neiging om te zeggen: ik blijf wel

binnen. Maar juist dan is het extra goed om toch even te gaan."

Bakker: „Wandelen kan ook therapeutisch werken als je het in je eentje of met een vriend, familielid of part-ner doet. Samen een ommetje maken tijdens een relationele crisis kan soms al een hele opluchting zijn."

Als cliënten niet weten welke richting ze uit willen in hun leven, kan een echt kruispunt heel nuttig zijn

