

# EMDR-therapie in de natuur – het onderzoeken waard

TEKST: **Marianne van Rensch**

Psychotherapie in het algemeen en EMDR-therapie in het bijzonder vindt in de regel plaats in een therapiekamer. Noodzakelijk is dat echter niet; soms geven patiënten (en therapeuten) de voorkeur aan behandeling in de vrije natuur. In dit artikel wordt beschreven hoe dat in zijn werk kan gaan en deelt een patiënt haar ervaring hiermee.

In de afgelopen jaren zien we steeds meer aandacht voor de mogelijke toegevoegde waarde van beweging en natuur op onze mentale gezondheid. Voorbeelden zijn Nature for Health, een platform dat natuur en gezondheid met elkaar wil verbinden, De Groene GGZ – een initiatief om natuur en groen structureel te integreren in de GGZ – en De Buitenpsychologen, die gericht zijn op het geven van therapie in de natuur. Zowel voor de patiënt als voor de behandelaar kan naar buiten gaan van toegevoegde waarde zijn. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat in de natuur verblijven stress verlaagt, het welbevinden bevordert en een positief effect heeft op fysiologische stressreacties (Maas, 2021). Meer in het bijzonder blijkt dat beweging, zoals wandelen, de prefrontale cortex stimuleert (Scherder, 2017) en – relevant voor EMDR-therapie – mogelijk de noodzakelijke werkgeheugenbelasting optimaliseert. In dit artikel breek ik een lans voor het beschikbaar maken van EMDR-therapie in de natuur.

## Evidentie

Behalve een aantal kleine studies bij veteranen met PTSS, is nog niet echt onderzoek gedaan naar het effect van bewegen in de natuur bij mensen met PTSS. Uit een onderzoek van Gil et al. (2025) blijkt dat veteranen met PTSS een afname van negatieve emoties en een toename van vitaliteit/energie rapporteren na een uur *Forest Therapy* (een regelmatige rustige natuurwandeling met mindfulness-oefeningen). Een kwalitatieve studie van Poulsen et al. (2016) laat zien dat veteranen met PTSS een verbeterd en stabiel mentaal welbevinden rapporteren na *Nature-based Therapy*. Daarnaast blijkt uit een pilot RCT bij veteranen met PTSS, dat natuurwandelingen een grotere daling in PTSS klachten laten zien dan een wandeling in de stad (Littman et al., 2021). De studie wordt sterk begrensd door de kleine steekproef, de lage 'dosis' wandelen en de suboptimale deelname, waardoor de resultaten beperkt zijn in zeggingskracht en slechts voorzichtige uitspraken over mogelijke effectiviteit toelaten.