



Hoewel de evidentie dus nog beperkt is, kan voorzichtig worden gesteld dat het combineren van EMDR-therapie met wandelen in de natuur twee voordelen tegelijk biedt: patiënten krijgen de kans om hun traumatische ervaringen te verwerken, én ze ervaren de gezonde effecten van beweging in de natuur.

### **Casus Mandy**

Mandy (34 jaar) is bekend met depressieve episodes, die zijn ontstaan na een aanranding door een voor haar bekende jongen. Ze heeft hier eerder EMDR-therapie voor gehad, maar bij navraag is de herinnering nog niet geheel rustig. Ze voelt zich heel onveilig in haar eigen lichaam en de herinnering roept bij haar nog steeds een sterk gevoel van machteloosheid op. Samen stellen we als hypothese dat er tijdens de vorige behandeling onvoldoende aandacht is geweest voor de gevolgen die het delen van het misbruik heeft gehad binnen het gezin en in de buurt. Mandy heeft zich hiervoor erg verantwoordelijk gevoeld, wat geleid heeft tot depressieve episodes. Gedurende de therapie komt dit thema naar voren, en dit wordt – soms aan de hand van cognitive interweaves – meegenomen in het verwerkingsproces.

### **Herbelevingen**

Onlangs trof Mandy – geheel onverwachts en voor

het eerst – haar moeder in katatone toestand aan, nadat haar sjaal tijdens het koken vlam had gevat. Mandy herkent haar eigen gevoel van machteloosheid, en heeft last van herbelevingen en nachtmerries. Meer in het bijzonder heeft ze een terugkerend beeld van hoe ze haar moeder aantrof; trillend op de grond, terwijl haar haren en sjaal in brand stonden en de vlammen over haar gezicht lekten.

### **Keuze voor buiten**

Mandy stemt in met EMDR-therapie als behandelingsmethode, en ze is – als haar dat wordt voorgelegd – benieuwd naar de optie om buiten in de natuur EMDR-therapie te volgen. Ze kiest er niettemin voor om eerst een sessie binnen en daarna een sessie buiten te volgen, zodat ze kan ondervinden wat zij als het meest prettig ervaart, wat in algemene zin mogelijk kan bijdragen aan het resultaat van de behandeling. Op grond van de Intrusieroute beginnen we met de intrusieve herinnering aan moeder. Vervolgens werken we aan de herbelevingen met betrekking tot de aanranding.

### **Werkwijze**

Onze eerste EMDR-therapie sessie is, net zoals de intake, 'gewoon' in mijn praktijkruimte. We beginnen met de intrusieve herinnering aan het incident met haar moeder; het target wordt 'Ik zie mezelf in