

dan ook heel alleen gevoeld. Het kunnen en mogen troosten van zichzelf voelt helend. Daarnaast helpt het lezen van het boek 'Van weerzin naar weer zin' (Van Tongeren et al., 2021) haar in het herstel van een positieve perceptie van haar eigen lichaam.

Hiermee kan de EMDR-therapie afgerond worden, aangezien Mandy geen herbelevingen en nare dromen meer heeft en ze niet meer wordt overdonderd door angsten. Ze geeft aan dat de EMDR-therapie haar veel rust heeft gebracht.

### Ervaringen van Mandy

Zowel na de sessie binnen als de sessies buiten ervaart Mandy vergelijkbare behandelresultaten, maar ze geeft aan dat ze zich na een sessie buiten minder vermoeid voelt. Aan het einde van een associatieketen merkt Mandy soms spontaan het geluid van vogels op; een rustgevend geluid dat voor haar in groot contrast staat met de rampfantasie en herinnering aan het misbruik. Daarnaast geeft Mandy aan dat zij zich tijdens de buitensessies meer vrij en in controle voelt. In haar beleving helpt het bewegen door het bos haar om beter contact te maken met haar emoties.

Ze schrijft hier zelf over: 'Door de lichtbalk werd ik onrustig, ik had het gevoel dat ik het (het volgen van het lampje, red.) niet goed deed en was erg afgeleid door gedachten zoals: ik kan het licht niet bijhouden – het gaat te snel – het lukt mij niet. Hierdoor was ik erg afgeleid en kon ik mij niet focussen op de vraag van Marianne. Buiten in de natuur voelde ik juist vrijheid. Doordat ik in beweging was en omgeven door groen, zat ik minder vast in mijn hoofd en kon ik beter bij mijn emotie komen. Dat maakte het loslaten makkelijker en gaf een heel fijn effect.'

### Beschouwing

Voor Mandy's gevoel bood de combinatie van natuur, beweging en werkgeheugenbelasting meer ruimte, energie en vrijheid om traumatische herinneringen te verwerken. Dit wil niet zeggen dat de behandeling in de therapiekamer niet effectief was. Alle drie de EMDR-therapie sessies leidden immers tot een snelle SUD-daling en een vermindering van klachten.

EMDR-therapie buiten kan volgens mij gezien worden als een mogelijkheid om uit de stereotiepe behandel-

kamer te komen en het kan een aanvulling zijn op het arsenaal van de EMDR-therapeut. Voor mij persoonlijk zorgt een therapie-ochtend in het bos in ieder geval voor meer energie gedurende de dag, een frisser gevoel én een betere fysieke conditie. Wat mij betreft een positieve ontwikkeling in het kader van zelfzorg.

## Inspirerende setting, maar de patiënt bepaalt

Dit wil natuurlijk niet zeggen dat EMDR-therapie buiten voor iedereen geschikt is. Soms geven patiënten na een buitensessie de voorkeur aan EMDR-therapie in de behandelkamer. De toekomst zal leren of, en zo ja hoe EMDR-therapie buiten zich zal ontwikkelen tot een optie die in het repertoire van de EMDR-therapeut mag komen. Hieronder meer informatie voor therapeuten die zich aangesproken voelen tot het geven van therapie in deze inspirerende setting.

### Praktische tips voor EMDR-therapie in de natuur

- **Locatie:** kies een rustige, beschutte plek met weinig mensen en voldoende privacy.
- **Afspraak:** plan de sessie vanaf een herkenbare plek en loop samen naar de behandelplek.
- **Werkgeheugenbelasting:** als oogbewegingen praktisch niet haalbaar zijn, kun je gebruikmaken van ritmes tappen en klappen tijdens het lopen en deze aanpassen op het belastingniveau van de patiënt.
- **Veiligheid en vertrouwen:** maak van tevoren afspraken wat te doen als er onverhoopt mensen voorbij komen.
- **Weersomstandigheden:** maak praktische afspraken over kleding, regen, kou of hitte en overweeg een binnensessie als back-up.

*Marianne van Rensch is GZ-psycholoog, EMDR-therapeut VEN® en cognitief gedragstherapeut VGCT® in haar eigen praktijk in Afferden.*



#### Referenties

De referenties van dit artikel vindt u door de QR-code te scannen.