





IRINA POLEACOV &
CHRISTEL WESTGEEST

BUITEN PSYCHO LOGIE

*De therapeutische voordelen
van natuur en beweging*

Lannoo
Campus



Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Dit moet anders	13
De cliënt naar buiten	13
De zorgverlener naar buiten	17
2 Wat weten we al?	21
De verschillende niveaus van het belang van de natuur	21
Meer bewegen gedurende de dag	22
Waarom de natuur in?	27
Wat weten we over buiten behandelen?	29
3 Hoe werkt Buitenpsychologie?	35
De drie pijlers van Buitenpsychologie	36
Jij: de therapeut, psycholoog, zorgverlener	36
Bewegen, zowel actief als passief inzetten	37
Natuur, zowel actief als passief inzetten	39
Achtergrond van diverse buitenwerkgebieden	43
4 Alle stromingen mee naar buiten	55
Uitgangspunt, uitdaging en uitvoering: de drie U's	56
Stap voor stap naar een 'verbuitenlijkte' oefening	58
Buitenpsychologie en metaforen	60
Opbouw van een buitentraject	62
ACT en Buitenpsychologie	63
OT en Buitenpsychologie	66
CGT en Buitenpsychologie	70
Schematherapie en natuur	71
EMDR en Buitenpsychologie	74

5 Praktische zaken	79
Zorg goed voor jezelf (uitrusting)	80
Planning	81
Met elke cliënt naar buiten?	87
Hoe zit het met privacy?	90
Registratie van informatie en risicodekking	93
6 Zelfzorg voor de zorgprofessional	97
Zelfzorg en zelfcompassie	98
Zelfzorg als belangrijke pijler voor De Buitenpsychologen	99
Zelfzorg en zorg voor cliënten gaan hand in hand	100
Kernwaarden en zelfzorg	101
Zingeving en zelfzorg	104
De magie van Buitenpsychologie	105
7 Kijken door een groene bril	109
Duurzaamheid	109
Een groene vicieuze cirkel	110
Groene GGZ, hoe ziet die er nu uit en waar gaan we naartoe?	116
Bijlage	123
Diverse	124
Social	124
Cultural	125
Open	125
Cohesive	126
Serene	126
Natural	127
Sheltered	127
Literatuurlijst	129

Voorwoord

door dr. Daphne Meuwese

In dit boek vind je inspiratie en concrete handvatten voor het realiseren van Buitenpsychologie in de praktijk. Voor veel lezers zal het onmogelijk zijn om niet direct naar buiten te willen gaan en alles uit te proberen. Vanuit allerlei referentiekaders kun je met Buitenpsychologie aan de slag. Buitenpsychologie is namelijk geen nieuwe therapievorm, maar verlegt de therapeutische context naar de buitenlucht. Natuur wordt daarbij niet alleen als decor gebruikt, maar kan actief worden ingezet als middel om psychologische processen te bevorderen. Dit biedt een breed scala aan mogelijkheden, of je nu werkt vanuit een psychologische, maatschappelijke of ecologische invalshoek.

Dankzij de auteurs is Buitenpsychologie de afgelopen jaren toegankelijker dan ooit geworden voor zorgprofessionals. De groeiende 'Groene Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)'-beweging ondersteunt dit proces, evenals het toenemende aantal Buitenpsychologen in zowel grotere organisaties als kleinere, vrijgevestigde praktijken. Steeds meer grotere GGZ-instellingen nemen deel aan de Green Deal Duurzame Zorg, die gericht is op het welzijn van cliënten en medewerkers. Dit vormt een belangrijke gelegenheid voor Buitenpsychologie om een prominente plek in de reguliere zorg in te nemen.

Buitenpsychologie beschrijft hoe natuur en beweging een rol kunnen spelen, niet alleen in de zorg voor onze cliënten, maar juist ook in de zorg voor onszelf, de hulpverleners. Of je nu al bekend bent met wandelsessies in de natuur, of dit helemaal nieuw is voor jou, dit boek helpt je verder op weg om de stap naar buiten te zetten. Er is ruime aandacht voor obstakels die je misschien tegenkomt, zoals veiligheid en privacy, en hoe je hiermee om kunt gaan. Dit

boek stelt je in staat om de stap naar buiten met vertrouwen te zetten, zowel voor jezelf als voor je cliënten.

Ik wens je heel veel leesplezier.

Dr. Daphne Meuwese

Daphne Meuwese is gezondheidszorgpsycholoog en in opleiding tot klinisch psycholoog. Ze schreef in haar proefschrift over hoe de natuur kan bijdragen aan de preventie en het herstel van psychische problemen.

Inleiding

Waarom kiezen mensen om in de zorg te werken en wat drijft ons om elke dag voor een ander te willen zorgen? Daar zijn veel antwoorden op te geven, maar een idealistische inslag en de behoefte om iets bij te dragen herkennen de meeste van onze collega's. Wij willen verschil maken voor de hulp vragende medemens door zoveel mogelijk te leren, zoveel mogelijk te begrijpen en zoveel mogelijk te werken. Er wordt hard gewerkt in de zorgsector. Maar wat is goede zorg nu eigenlijk? Ook daar zijn verschillende antwoorden op te geven afhankelijk van wie de vraag voorgeschiedt krijgt. De meeste zorgprofessionals geloven in de basis dat een gedegen opleiding, effectieve technieken en een veilige setting onontbeerlijk zijn voor een geslaagde behandeling. Elk vakgebied kent zijn eigen variant van deze grondbeginselen. Hieronder zullen we met name inzoomen op de psychologische behandelsetting, omdat in eerste instantie Buitenpsychologie zich door dit aspect onderscheidt van reguliere psychologie. Daarmee komen we ook gelijk aan bij een van de pijlers van de werkzaamheid van het buitenwerken met cliënten, namelijk de helende omgeving.

De meeste zorgverleners streven naar een ideale behandelomgeving voor hun cliënten. Een ruimte waar men zich veilig voelt en kan werken aan de eigen gezondheid. Hoe deze ruimte eruit dient te zien hangt af van de discipline van de zorgprofessional. Als we nagaan hoe de kamer van een huisarts eruitziet, ten opzichte van een psycholoog, zien we een groot verschil in de inrichting en het aanwezige materiaal. In de regel is het zo dat hoe meer we de medische kant op kijken, de kamers steeds witter en steriel worden en hoe meer we de psychische hulpverleningskant op gaan, de ruimtes persoonlijker, warmer en geruststellender zijn ingericht. De ideale behandelomgeving is niet te vangen in één beeld. De mens als geheel is niet alleen maar lichaam en ook niet alleen maar psyche. Dat betekent dat ongeacht de hulpvraag we zowel lichaam als

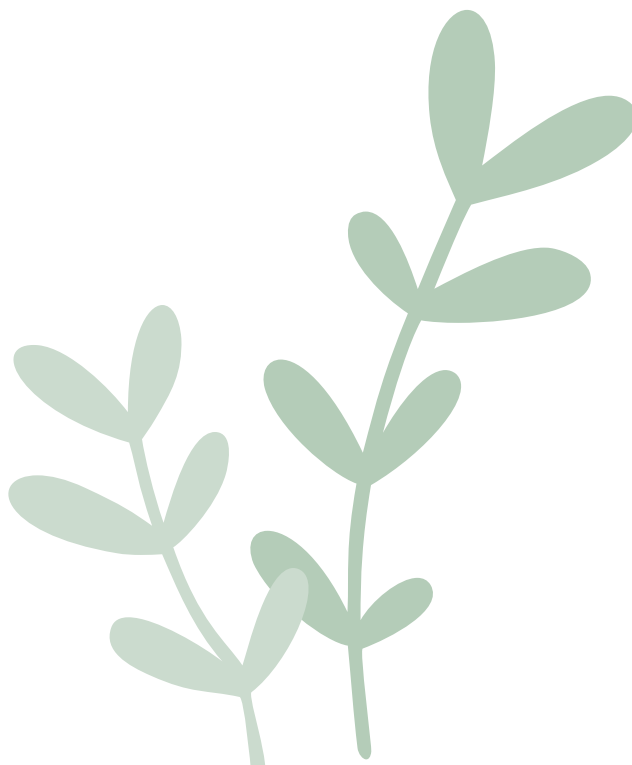
geest in de spreekkamer krijgen. Soms staat dat ene fysieke aspect meer op de voorgrond of komt iemand met uitgesproken psychische klachten die later een grote fysieke component blijken te hebben.

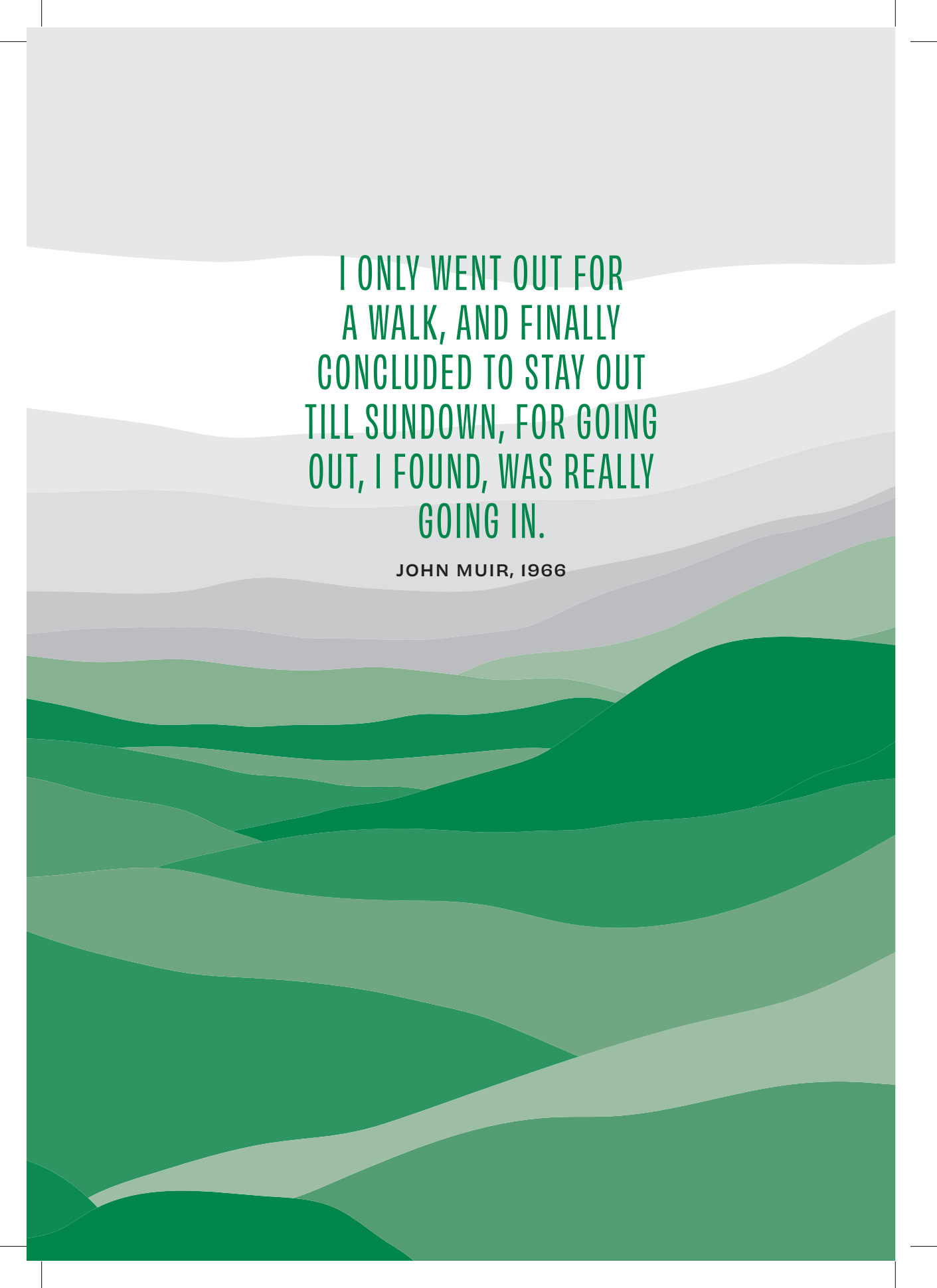
Het mag duidelijk zijn dat zorgen voor betekent rekening houden met veel verschillende invalshoeken. Wat is dan een ideale behandelomgeving? Een helende omgeving? Binnen zijn we al eeuwenlang aan het zoeken naar antwoorden op die vraag. Is onze medemens gebaat bij een warme kamer en een stoel, met een kop koffie in de hand, het toilet om de hoek en een laptop voor zijn neus? Of hebben we meer dan comfortabele randvoorwaarden nodig om van heling te spreken? Terwijl we uitgebreid stilstaan bij cliënten en patiënten en de ideale behandelomgeving voor hen, is het niet gebruikelijk om stil te staan bij de ideale werkomgeving voor de zorgprofessional. Kan een zorgprofessional de beste zorg bieden vanuit een omgeving die voor hem of haar bewust of onbewust onaangenaam is? Zijn hulpverleners een soort van supermensen die ellende van anderen kunnen verteren in een omgeving die voor hen moeilijk te verteren is? We hebben gelukkig veel maatregelen getroffen voor de juiste bureaustoelen, de juiste muizen om RSI tegen te gaan en andere ARBO-technische zaken. We zorgen beter voor elkaar en onszelf daarin. Al kwamen we tijdens corona er keihard achter dat het heel beroerd geregeld was met de ventilatie in praktisch alle openbare gelegenheden.

Als we nu een stap verderzetten en inzoomen op een ideale werkomgeving voor de zorgprofessional die een helende behandelomgeving helpt creëren voor de cliënten, wat heeft een mens dan nodig die voor andere mensen zorgt? Hetzelfde als iedereen en wellicht iets meer, zegt het gezonde verstand. Dat betekent dat elk advies gegeven aan onze cliënten soms ook een advies aan onszelf is. Tegen cliënten zeggen dat ze vaker moeten bewegen en de natuur in moeten gaan omdat het goed is voor ze, is zo een voorbeeld. Als psycholoog zeg je dat minstens eenmaal per dag en soms vijf of zes keer. Zittend op je stoel, adviseer je mensen die ook de hele dag op een stoel zitten om meer te bewegen, om redenen die wetenschappelijk aangetoond lijf en geest ten goede komen. Wat maakt dat je dat zelf niet meer gaat doen als de (bureaucratische) stress je boven het hoofd groeit? De bovenstaande vragen worden in dit boek behandeld. In hoofdstuk 2 bespreken we waarom natuur en bewegen goed voor je is en in hoofdstuk 3 wat Buitenpsychologie volgens ons is.

Er zijn natuurlijk ook altijd uitzonderingen op de regel. Want wat als iemand niet mee wil? Of als het regent? Stel dat je verdwaalt en hoe zit het met de privacy? Wat doe je precies buiten? Daarover meer in de hoofdstukken 4 en 5, waar we alle praktische zaken die wij zijn tegengekomen bespreken en wat voor behandeltechnieken je mee naar buiten kunt nemen. In hoofdstuk 6 gaan we in op een onderbelicht onderwerp, namelijk de zelfzorg van de zorgprofessional en de rol van Buitenpsychologie hierin. Tot slot wijden we hoofdstuk 7 aan De Groene GGZ in de breedste zin van het woord en nemen we alvast een kijkje richting de toekomst, die wat ons betreft een stuk groener en gezonder voor zowel de cliënt als de zorgverlener eruit komt te zien. Met dit boek willen we Buitenpsychologie op een laagdrempelige en praktische manier een podium geven binnen de zorg.

Om een brede groep professionals aan te spreken, gebruiken we in dit boek verschillende termen door elkaar, zoals zorgverlener, zorgprofessional, psycholoog en hulpverlener. We doen dit bewust, omdat Buitenpsychologie relevant is voor iedereen die binnen de zorg werkt en op zoek is naar nieuwe manieren om het welzijn van cliënten én zichzelf te bevorderen.





I ONLY WENT OUT FOR
A WALK, AND FINALLY
CONCLUDED TO STAY OUT
TILL SUNDOWN, FOR GOING
OUT, I FOUND, WAS REALLY
GOING IN.

JOHN MUIR, 1966

I Dit moet anders

DE CLIËNT NAAR BUITEN

Als zorgverlener ben je altijd op zoek naar zelfontwikkeling om je cliënten of patiënten beter te kunnen ondersteunen in hun proces. Alle cursussen, specialisaties en diploma's worden ten dienste gesteld van de ander. Natuurlijk draait het soms ook om status, meer verdienen, meer macht. Elk vak kent de carrièretijgers. Maar na ruim twee decennia in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en wetenschap te hebben gewerkt, durven we te stellen dat wij, zorgprofessionals, de ander vaak op de eerste plek zetten. En dat we het heel graag heel goed willen doen, dus over het algemeen niet graag risico's nemen en kiezen voor het bekende voorgeschreven en gebaande pad. Maar wat als je steeds een vermoeid hoofd aan het einde van de dag hebt? Of je uitstelt om te doen waar je echt blij van wordt? Wellicht ben je steeds gefrustreerder over de hoeveelheid administratie, zie je te veel cliënten op een dag, zit je veel en begint je lichaam luider te protesteren? Misschien ben je te weinig buiten in beweging of adviseer je cliënten om meer te bewegen en in de natuur te zijn, omdat het goed voor lichaam en geest is terwijl je zelf de hele dag zit? Heel herkenbaar! Misschien is het tijd voor wat nieuws en dus buiten het gebaande pad te gaan.

Kom, trek je jas aan

Daar zat ze, in de krappe wachtkamer, de jongste cliënt van allemaal. Ze was dankbaar toen ze veilig in mijn spreekkamer zat, weg bij de nieuwsgierige ogen van haar dorpsgenoten. Eenmaal in haar verhaal werd ze bleker en na tien minuten rende ze mijn kamer uit, de gang in. Ze was net op tijd om de inhoud van haar maag te legen in het toilet.

We namen de tijd om de spanning te reguleren, maar de neiging om over te geven bleef te sterk aanwezig om verder door te vragen naar haar hulpvraag. Het werd een sessie van ontspanningsoefeningen en emotieregulatie. Na afloop wilde ze dapper een vervolgsessie inplannen.

De tweede sessie begon op dezelfde manier. Het toilet lag naast de wachtkamer en iedereen kreeg het gevoel van haar spanning mee. Ik moest iets doen en vrij instinctief heb ik haar gevraagd om haar jas aan te trekken en mee naar buiten te gaan. Verbaasd en met een vleugje opluchting volgde ze me naar buiten. Ik had geen idee waar ik heen moest lopen, maar wist een paadje langs het water, waar ik weleens met collega's buiten had geluncht. Vooruit, nu moest ik ook dapper zijn, net zoals zij en op pad gaan. Tijdens de wandeling hoefde ze niet meer over te geven en kon ik een volwaardige intake doen. Yes! Nu konden we aan de slag.

We hebben in totaal vijf wandelingen gemaakt. Eenmaal buiten aan de wandel ontmoette ik een grappige en vlotte jonge vrouw, die worstelde met autonomie-issues rondom haar ouders. Het toilet heeft ze vanaf dat moment niet meer nodig gehad en ze was zo blij dat ze niet meer die benauwde wachtkamer in hoefde, met al die mensen. De laatste wandeling hebben we samen met haar ouders gemaakt en die keken op van de open en assertieve manier waarop ze liet weten hoe zij haar studie zag. Alsof ze een paar centimeter gegroeid was en ze opeens zagen dat ze met een jonge vrouw te maken hadden en niet met een meisje. Het viel letterlijk op dat ze langer was dan haar moeder en zich qua zelfverzekerde houding kon meten met haar vader. In plaats van weerstand, wat zij verwacht had te krijgen, reageerde hij daar met ontzag en ontroering op.

Als psycholoog ga je meteen analyseren wat de werkzame factoren zijn, hypothesen stellen over het buitenwerken als (GZ-)psycholoog en de vertaalslag maken naar professionele hulpverlenerstaal. We zijn gewend om een boek erop na te slaan of om een opleiding te volgen als we iets nieuws willen le-

ren, maar hier liep de praktijk voor op de theorie. Een dergelijke grote sprong kun je natuurlijk niet zomaar maken. Maar hoe ga je als therapeut ermee om om zo buiten je comfortzone te gaan? Hoe ga je om met die onzekerheid? Dit hoofdstuk bied je een houvast bij die confrontatie.

Vanaf de jaren 1950 wordt regelmatig onderzoek gedaan naar therapieën buiten de behandelkamer, zoals exposure in vivo. Cliënten mee naar buiten nemen om ze bloot te stellen aan dat wat ze angst aanjaagt, werd voor die tijd al gezien als een effectieve manier om nieuwe verbanden te leggen en nieuwe coping aan te leren. Met cliënten naar buiten gaan is ook gebruikelijk tijdens PMT (psychomotorische therapie en andere ervaringsgerichte therapieën). Binnen de stroming van Buitenpsychologie wordt de meerwaarde van naar buiten gaan uitgebreid naar meer dan een mogelijkheid voor exposure. Uit de praktijk blijkt dat er vele mogelijkheden zijn om cliënten mee naar buiten te nemen. In de casus hierboven was naar buiten gaan voor de cliënt geen stap te ver. Het heeft haar geholpen met emotieregulatie. Voordat we verdergaan naar de zorgprofessional zelf en het buitenwerken, nemen we je mee naar een casus waarin de stap naar buiten niet genomen werd ten behoeve van emotieregulatie (zoals bij de jonge cliënt), maar om een vastgelopen traject in beweging te krijgen.

Een weldoordachte keuze

Haar leven was niet zoals het ooit was. Eigenlijk was alles anders geworden toen ze haar baan verloor. Vanaf dat punt ging het langzaam steeds slechter. Na haar baan ging vervolgens haar relatie over. Ze vereenzaamde, haar angsten namen toe, ze durfde niet meer met vrienden af te spreken. Zonder inkomen kon ze niet meer in haar huis blijven en kwam uiteindelijk bij haar ouders terecht. Ze was 39 jaar en kwam bij mij toen ze zich alleen nog maar met de fiets door de stad kon bewegen. Haar angsten hadden haar volledig in de greep. Ik begon in mijn mooie werkkamer in Den Haag met de behandeling en ik volgde in eerste instantie het angstprotocol, zodat zij hopelijk weer wat meer in het dagelijks leven kon functioneren. We gingen voortvarend van slag. Ze kwam elke week en was zeer gemotiveerd om uit deze situatie te raken. Ze herkende zichzelf namelijk niet meer. Waar ze ooit een energieke vrouw was,

die vaak naar haar geliefde Schotland ging, bij vrienden op bezoek ging, genoot van haar werk, haar leven, alles, was zij nu een angstige vrouw die nog veel wilde, maar niets meer durfde. Behalve dus op de fiets naar mij. Omdat het niet anders kon. De tram en de trein stapte ze niet meer in, ze ging niet meer naar de film, vrienden kwamen niet op bezoek, haar wereld was erg klein geworden.

Eerlijk gezegd werden we op een gegeven moment samen een beetje radeloos. Aan ons beider inzet lag het niet en we hadden een goede relatie opgebouwd en zinvolle gesprekken. Ik besprak met haar het gevoel dat we enigszins vastliepen (nadat ik deze casus tijdens intervisie had ingebracht) en zij beaamde dit. Hoe nu verder? Terwijl we dit bespraken kreeg ik opeens een haakje van haar aangereikt. Ze vertelde me dat ze het werken in de moestuin van een vriend in Schotland zo miste! Het werken in de aarde, met haar handen, buiten zijn. Ik weet niet meer precies wie van ons het eerste zei 'maar zullen we de volgende keer samen naar buiten gaan? We deden het, wat hadden we te verliezen? De keer daarop zag ik haar in het stadspark Sorghvliet in Den Haag. Een prachtige groene parel in de stad. Het viel me vrijwel direct op dat ze meer ontspande en al lopend bespraken we hoe we nu verder zouden gaan. Uiteindelijk hebben we nog een jaar buiten samengewerkt. Stap voor stap zag ik een vrouw die weer langzaam uit haar angst-greep kwam.

De laatste sessie zal ik nooit vergeten. Uit haar rugzak haalde ze een zelfgemaakte slinger van bonnetjes en kaartjes en legde die in het gras. Ik keek haar verbaasd aan. Wat was dit?

'Dit', zei ze, 'is mijn een-jaar-lang-spannende-dingen-doen-slinger.' Het waren bonnetjes van de eerste keer alleen weer een kopje koffiedrinken in de stad, een filmticket, een treinkaartje enzovoort. 'Buiten zijn heeft me letterlijk weer in beweging gebracht en geleerd om te vertrouwen. Plus, het heeft mijn creativiteit weer aangewakkerd.' Ik kon dat alleen maar beamen en maakte een foto van de prachtige slinger in het gras.

DE ZORGVERLENER NAAR BUITEN

De praktijk van Susan

Susan staat al 35 jaar in het vak en wil haar laatste werkzame jaren op een aangename en gezonde(re) manier doorbrengen. Ze wil met een goed gevoel haar zorgcarrière afsluiten die verschillende reorganisaties, vergoedingssystemen en opleidingen heeft gekend. In haar vrije tijd gaat Susan graag eropuit. Dan gaat ze met de camper op pad of lange wandelingen maken, alleen en samen met anderen. Tijdens de coronapandemie heeft ze regelmatig met mensen buiten gelopen en de terugkeer naar het kamertje in dat grote gebouw met nog meer kamertjes is opeens een stap te ver terug. Hoewel ze een geheel eigen wijze van werken heeft ontwikkeld binnen, graag haar whiteboard gebruikt en zorgvuldig en volledig is in haar administratieve taken, komt ze voor een dilemma te staan. Ze wil niet meer alleen maar binnen zitten, maar hoe moet het met al die gewoonten die ze opgebouwd heeft en die gebonden zijn aan haar kamer? Dit is ongeveer de strekking van ons telefonisch gesprek voordat ze zich aanmeldt voor de training tot Buitenpsycholoog. Want dat doet ze.

Susan verbaast zich over de snelheid waarmee ze de oefeningen die ze krijgt aangereikt in de praktijk kan brengen. Al rap blijkt dat ze haar whiteboard niet meer nodig heeft en de creativiteit in zichzelf aanboort om met elementen vanuit de natuur te gaan werken. Zo leert Susan niet alleen theoretisch hoe Buitenpsychologie werkt maar vooral praktisch hoe zij o.a. G-schema's, levenslijnen en dilemma's buiten heel goed tot leven kan wekken en daarmee de cliënt actiever in het proces betreft. Susan realiseert zich dat het allebei kan: zorgvuldig en deskundig werken plus speelsheid en meer werkplezier in je werk ervaren. Er is door naar buiten te gaan, een nieuwe frisse wind door haar werkende leven geblazen. Susan krijgt door wat extra zuurstof toe te voegen een boost om haar laatste werkende jaren gezond en met plezier af te ronden.

Zoals uit de casus van Susan blijkt kun je met een kleine aanpassing, namelijk van het binnen naar het buiten werken, vrij gemakkelijk het werkplezier terugvinden. Want psychologie in de breedste zin van het woord is natuurlijk het mooiste vak dat er is. Een vak waar geen pensioen aan hoeft te kleven. Je hoeft niet te stoppen door fysieke of psychische uitputting. Je kan blijven doen wat je al deed en dat vaak uit passie en gedrevenheid is begonnen. Dit is een vak waar je tot aan het einde, hoe dat er ook mag uitzien, actief in kan blijven. Een vak waar energie en inspiratie uit kan blijven vloeien voor zowel jezelf als de cliënt. En soms gaat dat niet meer vanuit een kantoor.

Van crisis naar kans

Stel je zit in de productiefste tijd van je leven. Je houdt alle ballen in de lucht en voelt ondertussen dat je langzaam opbrandt en op routine werkt. Je merkt misschien dat je leegloopt en je vraagt je af: hoe ga ik dit gezond volhouden? Of je bent vlak na je afstuderen vol energie begonnen aan je professionele carrière. Je had je voorgenomen om niet in te boeten op je idealen en je gezonde lifestyle vol te houden. Nu ben je een aantal jaar verder en merk je misschien dat je vastloopt in het reguliere zorgsysteem. Of je bent juist aan het eind van je loopbaan en vreest voor uitzitten tot aan de eindstreep terwijl je liever je laatste werkjaren positief, optimistisch en hoopvol wilt afsluiten. Of je bent al tijden aan het rondkijken en zoeken naar een nieuwe opleiding, maar je vindt niets passends in het reguliere aanbod omdat je er niet op aanslaat.

Wat jouw situatie ook is, door je kamer binnen te verruilen voor een groene behandelkamer buiten kan je een enorme positieve impuls aan je werkende en privéleven geven. Je motivatie tot verandering kan ontstaan vanuit een gevoel van crisis en urgentie, tot aan de behoefte om simpelweg je werkende leven anders in te vullen door naar buiten te gaan. Hoe dan ook, je voelt waarschijnlijk dat het schuurt. Je wilt anders werken en dat betekent een verandering aangaan. We weten maar al te goed dat dit lastig is, want we zijn tenslotte gewoontedieren. Misschien helpt het om te weten dat vele collega's je al zijn voorgegaan en dapper de stap hebben gezet. Je kunt de behoefte aan verandering als een kans zien.

Van kans naar actie

De meest voor de hand liggende eerste stap is: 'Practice what you preach.' Daarmee bedoelen we meer bewegen en de natuur in tijdens je werkdag. De

boodschap die je cliënten meegeeft ga je dus zelf praktiseren. Dit kan in ministappen, je hoeft niet meteen alles om te gooien en je hele caseload naar buiten te brengen. Een ministap is bijvoorbeeld dat je eerst zelf meer naar buiten gaat tijdens of na je werk. Je kunt dan de positieve effecten zelf ervaren. De volgende stap is dat je met cliënten naar buiten durft te gaan. De term durven staat er niet zomaar. Het is best een spannende stap om van het binnen naar het buiten werken te gaan.

Maar de behoefte om het anders aan te pakken is er niet voor niets. Vaak ervaren collega's een gevoel van momentum. Nu is het tijd, dat gevoel. Als er momentum is, gaat het werk als vanzelf, er is een bepaalde stuwkracht richting je doel. Maak gebruik van dat moment om met kleine stappen je werk anders in te richten zónder nieuwe technieken te hoeven leren. Je verplaatst je werk van binnen naar buiten en dat vergt oefening, tijd en geduld. Het is een prachtig proces dat je op je eigen tempo mag volgen. Trust the process.

Zoals vele pioniers is ons startpunt ook een reguliere GGZ-praktijk geweest en hebben we heel voorzichtig de eerste stappen naar buiten gezet. We zijn zeker niet onbekend met allerlei doemscenario's, zoals kritische vragen van collega's, wennen aan een nieuw groen kantoor, de weg kwijtraken, minder controle en meer dynamiek in de sessies, meer zichtbaar en dus kwetsbaar zijn als hulpverlener. Zo kunnen we eindeloos doorgaan met argumenten om iets niet te doen. Onze uitnodiging aan jou is om de stap te wagen en te kijken waar een groen pad naartoe zou kunnen leiden.

Loop je met ons mee?





IK KAN NIET MEER, HELE
DAGEN BINNEN ZITTEN EN
ZEVEN OF ACHT CLIËNTEN
ZIEN. IK BEN AAN HET EIND
VAN EEN WERKDAG LEEG.

EEN ZORGVERLENER