



Outdoortherapie, wat is dat?

Outdoortherapie is therapie die zich buiten afspeelt. Een natuurlijke omgeving (bv. bos) geeft therapeutische sessies mee vorm. Het is net als andere manieren een middel om mensen uit te dagen of tools aan te reiken om het leven weer alleen verder te kunnen gaan. Bij outdoortherapie gaan we letterlijk samen onderweg en gaan we samen uitdagingen aan. Het is een meer ervaringsgerichte manier van therapie waarbij we veel meer doen en samen ervaren om zo vaardigheden te oefenen in onze natuurlijke omgeving, de natuur. Zo komen we ook meer in contact met onze eigen natuur. *“De natuur brengt kinderen en gezinnen dichter bij zichzelf en elkaar in verbinding met onze natuurlijke habitat, de natuur.”*

Waarom is de natuur zo heilzaam voor ons mentaal welbevinden?

Uit onderzoek en ervaring weten we dat de natuur een helende werking heeft op ons hoofd, hart en lijf. Ik verdiep me hierin via de opleiding [EcoSensory Therapy](#) (using nature to regulate our senses), een wetenschappelijk onderbouwd model om natuur als co-therapeut in te zetten.

Minder en minder kinderen spelen buiten, laat staan in het bos of een meer ongestructureerde plaats in de natuur. En dat is jammer, want natuurlijke plekken brengen vaak rust. Groene en blauwe omgevingen en plekken met natuurlijke geluiden (vogelgeluiden, tikkende regen, wind door de bomen, ...) brengen ons zenuwstelsel (dat nog altijd gelijkaardig is als de homo sapiens en minder aangepast aan de huidige technologische samenleving) onmiddellijk tot rust. Vandaar dat het kunnen beleven van de natuur, het verbinden met de natuur talrijke heilzame effecten heeft die ondertussen ook wetenschappelijk onderbouwd zijn.

In de natuur zijn (en outdoortherapie) zorgt voor:

- Stressvermindering;
- (Ont)prikkeling van de zintuigen (meer in het hier-en-nu);
- Symbool-creatieve spiegel voor eigen processen of (gezins)dynamieken;
- Meer concentratie;
- Meer zelfvertrouwen;
- Minder gedragsproblemen;
- Beter leervermogen omdat via beweging beide hersenhelften actief zijn;
- Meer uitdagingen om grenzen te leren kennen, en te verleggen;
- Meer natuurbewustzijn, waardoor kinderen ook meer zorg en respect krijgen voor de natuur en alles wat er leeft. We zijn deel van een groter geheel/ecosysteem;
- Meer positieve sociale interacties en toont talent in actie (tijdens vrij spel);
- Groei in creativiteit, verbeelding, vindingrijkheid;
- ...

Het mooie aan kinderen meenemen naar het bos is dat ze de sessie vaak niet aanvoelen als therapie. Eén van de redenen daarvoor is dat de natuur en niet per se ik als therapeut de uitdagingen voorzie. De kinderen worden uitgedaagd door natuurlijke omstandigheden die voortkomen uit de natuur. Als therapeut kom ik dezelfde uitdaging tegen en eigenlijk brengt dit ons onmiddellijk bij de vraag: oh, hoe gaan *wij* met dit obstakel omgaan?

We oefenen onmiddellijk heel wat vaardigheden zonder dat kinderen zich überhaupt afvragen waarom we iets doen. Het is gewoon aanwezig en we gaan er mee om. Ik merk dat kinderen de uitdaging ook gemakkelijker aangaan, 'because we are in this together'.

"Nature can uniquely offer these adaptation opportunities for children and children see to accept nature's challenges because there is no one to 'blame'"
(Figueroa, Poskey, Rose, & Pickens, 2024).

Wat kan zo een sessie inhouden?

- Leren onszelf gronden/reguleren door zintuiglijke oefeningen;
- Leren ontspannen in een hangmat;
- Een parcours;
- Een zoektocht;
- Leren op een veilige manier werken met mes en zaag;
- Leren vuur maken;
- Een vlot maken;
- Een kamp bouwen;
- ...

Tijdens zulke activiteiten worden heel wat vaardigheden uitgedaagd. De keuze van activiteit wordt afgestemd op de vaardigheden die het kind te leren heeft/de hulpvraag van de ouders. Wanneer gewenst/nodig, gebeuren ook gezinssessies samen in het bos.

Kinderen zien zichzelf als avonturiers, als probleemoplossers, onderzoekers, kunstenaars, ... En het fijne is: ik kan kinderen volledig tot hun recht laten komen. We zijn niet bezig met fixen,

maar met samen Zijn en ervaren hoe we met iets lastig omgaan als natuurlijk onderdeel van het leven.

Voor sommige kinderen werkt deze manier van werken veel beter dan een binnen (klinische) context.

Natuur en (risicovo)l spelen

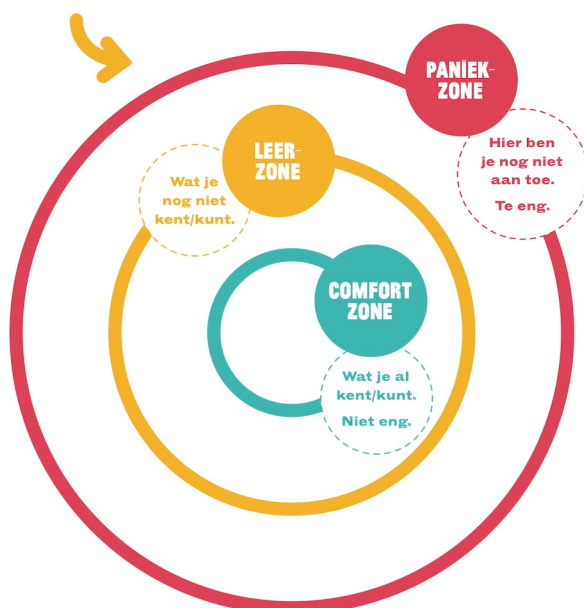
Buiten gaan kinderen ravotten, de wereld ervaren met al hun zintuigen.

Kinderen groeien meer en meer op in een veilige en zeer risicoloze omgeving. We houden kinderen vaak weg van risico's, we beschermen en behoeden ze, maar momenteel soms een beetje te veel.

Risico's horen bij het leven en kinderen moeten stap voor stap leren dat ze het probleemoplossend vermogen hebben om met uitdagingen om te gaan. Ze moeten leren dat ze zélf dingen kunnen oplossen en daar niet altijd de hulp van anderen in nodig hebben. Ze moeten risico's kunnen inschatten en niet alleen durven vertrouwen op de risico-inschatting van anderen.

In een rijke, gevarieerde spelomgeving kunnen ze spelenderwijs met die uitdagingen om leren gaan en wordt het een ontdekkingsstocht waarin ze leren waar hun grenzen en hun mogelijkheden liggen.

Een bluts en een buil horen er dan ook bij. Het is net in die zone van naaste ontwikkeling, net buiten het comfortabele, dat kinderen en hun zelfvertrouwen kan groeien. Buiten ravotten en risico's zijn onmisbaar in hun ontwikkeling. Zo worden ze motorisch vaardiger door het trainen van evenwicht, coördinatie, dieptezicht... Het geeft hen ook een boost in hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid. Ze ontwikkelen doorzettingsvermogen en leren hun angsten te overwinnen.



In outdoortherapie gaan we op zoek naar die uitdagingen die liggen in de **zone van de naaste ontwikkeling**, in de groei- of leerzone.

We kiezen voor wat het kind kan ervaren als 'scaryfunny'. Er wordt dus soms bewust gekozen voor 'risico' (spannende vormen van spelen die fysiek van aard zijn waardoor je risico loopt op klein letsel) zonder dat het een 'gevaar' is.

Praktisch

Bij een therapeutische outdoorsessie moet je met een aantal dingen rekening houden:

1. Voorzie jouw kind van aangepaste kledij. Als therapeut bepaal ik welke activiteit geschikt is binnen een therapeutisch proces. Er bestaat geen slecht weer (tenzij storm/onweer/...), enkel kledij die niet aangepast is aan de weersomstandigheden.
2. Vermijd de kans op een tekenbeet. Draag daarom zo vaak mogelijk dichte schoenen en lange kleren. Vergeet niet na het bosavontuur jouw kind even te controleren op teken.
3. Voorzie eventueel een kleine rugzak met water en een snack. Een rugzakje op de rug kan kinderen ook meer bewust maken van hun eigen lichaam en kan dus bijdragen aan hun proprioceptie (positie van het lichaam in de ruimte). Door de rugzak voelen ze hun lichaam meer).
4. Indien mogelijk, voorzie jouw kind op voorhand van muggenspray en/of zonnecrème. Ik heb dit als therapeut ook altijd bij.
5. Indien jouw kind bepaalde angsten of allergieën heeft die buiten getriggerd kunnen worden, gelieve dit dan mij te laten weten (allergie of fobie voor dieren bv. pollen, ...).

Verder zijn er bepaalde regels die ik volg in het bos:

1. We laten geen afval achter in het bos;
2. Ik probeer het 'leave no trace' principe zoveel mogelijk te hanteren, maar voor bepaalde kampen/huisjes voor de dieren, laat ik het wel staan.;
3. Voor activiteiten met vuur, gebeurt dit bij mijn thuis en nooit in het bos.;
4. Wanneer we bloemen plukken of noten oprapen, houden we rekening met de 1/3^e regel. 2/3^e behouden we voor minstens voor de dieren/natuurbehoud.;
5. (Braam)Bessen mogen kinderen eten boven 1 meter van de grond.;
6. Als we 'kriebeldieren' zoeken (bv. pissebedden, lieveheersbeestjes...), laten we ze altijd terug achter in hun vertrouwde omgeving.;
7. We vernielen geen levende bomen/planten. We maken zoveel mogelijk gebruik van gevallen takken/boomstronken/...

Volgende veiligheidsmaatregelen worden voorzien:

1. Ik heb altijd een kleine EHBO-kit bij voor kleine wondverzorging mee (plakkers, ontsmettingswater, wondzalf, ...);
2. Contactgegevens van de ouders (of andere contactpersoon) worden altijd meegenomen tijdens een bossessie;
3. Ik heb een beroepsaansprakelijkheidsverzekering voor als er iets gebeurt en ik als therapeut aansprakelijk ben (mijn fout).;
4. Voor blessures door andere omstandigheden (bv. struikelen over een uitstekende boomwortel, vallen tijdens een spelletje tikkertje enz.) kan een eigen familiale verzekering tussenkomen.;

Wie ben ik?



Ilse Luyten (°1989), mama van Ember, gehuwd met Bram.

Sfeervoeler, vertrouweling, creatieve maker en zinzoeker.

Ik hou van op blote voeten lopen, wandelen en bosbaden, en ben geboeid in andere culturen, met een extra voorliefde voor Afrika. Ik ben erg bezig met de thema's klimaat, natuur en duurzaamheid.

Ik richtte sinds 2020 mijn eigen praktijk Beleaf op. Daar werk ik als klinisch psychologe, rouw- en verliescounsellor met specialisatie kinderen en jongeren, en ben ik outdoorthérapeut in opleiding. Ik hou graag ruimte voor het groeiproces van kinderen, jongeren en ouders en zet in op emotionele expressie via natuurbeleving, metaforen en creatieve processen. Ik ga ook graag met (pleeg)ouders op weg rond bewust ouderschap/afgestemd opvoeden/Zelf-geleid ouderschap.

Mijn motto? Dat elk kind, elke jongere, elke ouder gezien mag worden, zonder maskers. Omdat ik zelf weet hoe hel(p)end het is als jouw buitenkant jouw binnenkant kan weerspiegelen. Als je helemaal jezelf mag zijn. Krachtig in jouw kwetsbaarheid.

Meer weten?

Stuur me gerust een mailtje, spreek me aan, geef een seintje:

ilse@atelierbeleaf.be | 0472/56.23.43

Ik beantwoord graag al jouw vragen of bedenkingen.

Via mijn social media-kanalen deel ik graag over thema's zoals jezelf zijn, natuur als helende plek en bewust ouderschap.

Facebook: <https://www.facebook.com/beleaf.troostplek/>

Instagram: <https://www.instagram.com/beleaf.troostplek/>