

‘Buitentherapie’ zit in de lift. In gesprek met wandelcoach Frank Schalken

De natuur opzoeken om (mentaal) tot rust te komen, dat kennen we allemaal wel. Een boswandeling of zelfs lopen door een park, kan het verschil maken. Helaas is in de ggz het natuuraspect lange tijd naar de achtergrond verdwenen en werd het niet of nauwelijks toegepast in behandelingen. Er is echter steeds meer overtuigend wetenschappelijk bewijs dat de natuur positieve effecten heeft op de mens, helemaal als het gecombineerd wordt met bewegen. Inmiddels hebben GGZ-instellingen zoals bijvoorbeeld de [Parnassia Groep](#) de natuur omarmd en is [de Groene GGZ](#) ook een feit. We spraken over de heilzame werking van de natuur op het mentale welbevinden met Frank Schalken, wandelcoach en oprichter van het [landelijk collectief van wandelcoaches](#).



PREMIUM

De wandelcoach

Frank Schalken was één van pioniers op het gebied van e-health. Gedurende 20 jaar richtte hij zich op online hulpverlening en schreef hij er **boeken** over. 'Het ultieme genot voor mij was als ik op mijn balkonnetje met espresso in het zonnetje achter mijn laptop zat te werken. Op zo'n zonnige middag werd ik gebeld door een vriendin. Wat ben je aan het doen?', vroeg ik. Ze antwoordde dat ze in de tuin aan het werk was. Waarop ik zei: Wat fijn dat je niet naar kantoor hoeft en lekker met je laptop in de tuin kan zitten. Nee, zei ze, ik ben aan het tuinieren. Dat was een eye opener. De digitalisering is op veel plekken doorgeschooten, ook in de zorg. Het draait te veel om efficiency en kostenbesparing. Toen we uit Amsterdam naar 'buiten' verhuisden, kwam ik in aanraking met

wandelcoaching. Ik werd nieuwsgierig, ging me verdiepen en volgde opleidingen.'

Natuur versus spreekkamer

En dat is niet voor niets want buitetherapie of therapie in de natuur wint snel aan populariteit. Wat zijn de specifieke voordelen van wandelcoaching ten opzichte van traditionele therapie in de behandelkamer?

'Bewegen in de natuur is goed voor je hart, voor je longen, voor je bloedsomloop en -druk. Wie in de natuur is, maakt minder het stresshormoon cortisol aan. De grootste winst is nog wel het mentaal welbevinden. In het groen zijn, zelfs kijken naar een kamerplant, heeft al positieve effecten. En als je dat combineert met bewegen, werkt het helemaal goed. Dat heeft een aantal redenen. Je brein is minder actief buiten in de natuur. In de stad krijg je heel veel impulsen en in de natuur wordt je brein als het ware gekieteld alsof het een massage is. Net genoeg prikkels om niet vol te lopen met piekergedachten en net te weinig prikkels om er gestrest van te raken.'

'Auditief is er ook winst. Vogelgeluiden, wind door de bladeren, deze geluiden geven het signaal: het is hier veilig. Mensen kunnen als ze in de natuur zijn, vaak ook verder kijken, zijn meer met de lange termijn bezig. Zowel natuur als wandelen verbeteren onze zelfreflectie. Eigen problemen worden relatiever door de overweldigende natuur. Groen brengt meer creativiteit, waarschijnlijk door een combinatie van gerichte aandacht en ontspanning. Het

zorgt bovendien voor een betere slaap, een beter geheugen en meer energie.'

Naast elkaar

En er zijn nog meer voordelen. Natuur is namelijk van iedereen en wandelen doe je naast elkaar. Het kan helpen dat patiënt en psycholoog, therapeut of coach niet tegenover elkaar zitten zoals in een behandelkamer.

'Daardoor is de hiërarchie anders, met als gevolg dat de relatie voor de cliënt ontspannen voelt. Iemand raakt makkelijker op zijn gemak. Al wandelend heb je ook een natuurlijke manier van communicatie. Er kunnen dingen gebeuren buiten. Dat heb je niet zozeer in de steriele omgeving van een spreekkamer. Dat wat er in het nu gebeurt, kun je gebruiken in de behandeling.'

'Natuur biedt dan ook veel input. Je gebruikt je zintuigen meer waardoor je minder in je hoofd zit. De symboliek uit de natuur kun je gebruiken, de seizoenen etc. Ons taalgebruik zit vol met verwijzingen naar de natuur. Die verwijzingen dienen bij oefeningen als ankerpunten. Bijvoorbeeld als je client een bepaald inzicht heeft als de zon net door komt. Dat inzicht brandt dan als het ware in het geheugen en blijft beter hangen.'

Wetenschappelijke ondersteuning

Frank denkt dat de opkomst van 'groene therapie' het gevolg is van het groeiende inzicht van de laatste jaren in

wat voor positieve effecten de natuur heeft en dan vooral bewegen in de natuur. Er zijn inmiddels dan ook honderden wetenschappelijke artikelen over verschenen. Afgelopen voorjaar is het boek: 'Natuur op doktersvoorschrift' uitgekomen, geschreven door een Dirk Avonts, huisarts, Hans Keune, hoogleraar milieuwetenschappen en Roy Remmen, emeritus hoogleraar en huisarts. Hierin staan eigenlijk alle laatste inzichten en recente onderzoeken.

'Ik denk dat regelmatig bewegen in de natuur een nog onontgonnen gebied is voor mensen met mentale problemen maar er is overweldigend bewijs. Het effect is vergelijkbaar met het slikken van anti-depressiva. Een studie vergeleek bijvoorbeeld CGT voor depressie in een binnen- en buitensituatie. Het bleek dat drie keer zoveel mensen herstelden van depressie buiten in de natuur dan binnen in de spreekkamer.'

Er zijn nog een aantal wetenschappelijke verklaringen voor het positieve effecteffecten. Zo verspreiden planten en bomen geurstoffen die ons afweersysteem stimuleren.

'Daarnaast kietelt de natuur met haar zogenaamde fractale patronen. Dat zijn patronen die zich herhalen in het patroon zoals je bijvoorbeeld bij broccoli goed kan zien. Dat is heel overzichtelijk voor het brein. De hersenen worden aangeraakt op de juiste lichte manier waardoor we minder afgeleid worden door prikkels en zorgen.'

Doelgroep?

‘Als wandelcoaches krijgen we veel werkgerelateerde vragen. Veel vragen van zorgverleners, mensen met een verstoorde werk-privé balans, cliënten met burn-outs, met loopbaanvragen of stressgerelateerde klachten. Werk is vaak het vertrekpunt maar vaak komen er ook andere klachten naar voren. Als coach val je natuurlijk niet onder de zorgverzekeringswet maar psychologen die met de natuur werken, behandelen zeker ook mensen met stemmingsklachten, met traumatische ervaringen en met angstklachten.

Methodiek en kwaliteitsbewaking

‘Wandelcoach is natuurlijk een vrij beroep en anders dan GZ psycholoog maar we werken met ons platform wel met certificering. Als je een aantal geschikte opleidingen hebt gevolgd en je hebt voldoende vliegreuen, kun je je bij ons platform aansluiten. Zo bewaken we de kwaliteitsstandaard. En we maken ook gebruik van protocollen.’

Professionele coaches maken gebruik van de methodiek wandelcoaching. Deze combineert de positieve effecten van coaching, bewegen en aanwezigheid in de natuur en versterkt deze vervolgens door de samenhang.

‘Ik ben in het voorjaar met [ruimtewandelingen](#) (voor meer ruimte in je hoofd) voor groepen gestart. Een aantal keer in de week naar buiten gaan met een groep is enorm effectief. Mensen die vastlopen worden verwezen door hun huisarts of zorgverlener. De eerst 20 tot 25 minuten lopen we in stilte en ‘mindfull’ door het bos. Daarbij doen we een bodyscan en nemen we onze zintuigen waar. Ademhaling is een

belangrijk onderdeel en vervolgens doen we een oefening uit de positieve psychologie. Deze vorm van groepswandelingen is wetenschappelijk onderbouwd.'

Bij een-op-een sessies kan er ook spontaan iets gebeuren, omdat de natuur dat nou eenmaal ingeeft. Als coach kun je ook improviseren in het moment.

'Soms is het zo dat ik bepaal waar we naartoe gaan en soms kiest de cliënt dat zelf. Een tijdje geleden liep ik met een cliënt door de natuur. We kwamen bij een soort T-splitsing. Ze koos een pad dat in een boog liep. Het andere pad liep recht en in de verte kwamen ze bij elkaar. Ik vroeg: 'Waarom gaan we zo?' 'Ik ga er liever 'omheen', antwoordde ze. 'Meestal draai ik om de hete brij heen en ga dan niet rechtop mijn doel af.' Die beeldspraak/metafoor kun je als coach goed gebruiken. We gingen terug naar de kruising. 'Hoe zou je het vinden om het rechte pad te kiezen?' Dat vond ze spannend maar het voelde wel als een eerste ervaring, bijna een exposure. Een voorbeeld van dat iemand inzicht krijgt en een ankerpunt ervaart.'

Uitdagingen

'Het kost nog tijd voordat de ruimtewandelingen worden omarmd maar het lijkt op voorhand een kosteneffectieve interventie die preventief werkt, ook op de wachtlijsten in de GGZ. Therapie in de natuur komt gelukkig op steeds meer plekken beschikbaar. De huiver zit misschien op het organisatorische vlak, dat het als minder efficiënt gezien wordt dan therapie in de spreekkamer of achter de computer. En daar is tegenwoordig heel veel op ingericht.

Tegelijkertijd zijn er inmiddels ook therapeuten die buiten EMDR geven. Het kan allemaal. Het heeft misschien ook een zweverig imago: een beetje geiten-wollen-sokken achtig waarbij je met bomen gaat knuffelen. Maar eigenlijk heeft het natuurlijk helemaal met leefstijl te maken en het is wetenschappelijk bewezen. Iedereen moet gewoon naar buiten en wandelen. Er zou zo veel minder depressie bestaan.'

[Reageer op dit artikel](#)

[Deel dit artikel](#)



Ingeborg van 't Pad Bosch