

We kunnen er voor kiezen om al wandelend te praten. Er is een andere dynamiek wanneer je samen een wandeling maakt, dan wanneer je in We staan dan meer náást elkaar waardoor u makkelijker kunt praten.

“Mensen zijn van nature verhalenvertellers en tijdens een wandeling vloeit dat er makkelijk uit. Het voelt heel prettig om rustig wandelend te praten en in de natuur is er minder sprake van tijdsbesef en haast. Al pratend en wandelend komen lichaam én geest in beweging en gaan we op zoek gaan naar nieuwe wegen.”

Oogcontact is geen vereiste voor een goed gesprek ! Je kunt bijzondere gesprekken hebben tijdens een wandeling. Bedenk maar eens dat veel mensen makkelijker in de auto praten dan tegenover elkaar aan tafel.



Foto Gratis Scheper Darp

Een ander gunstig aspect is dat u wordt geactiveerd. Vaak een van de behandeldoelen en die niet altijd even makkelijk is uit te voeren. We kunnen dan met een kort ommetje beginnen. Gedurende een behandeling maken we dan geleidelijk per afspraak de wandeling langer.

Het is goed mogelijk om mindfulness oefeningen al wandelend, luisterend, kijkend uit te voeren, waardoor ervaring wordt opgedaan met hoe je buiten, in beweging of staand aandachtsoefeningen kunt doen.

Talk & Walk past goed bij de meeste problematiek die we in de Basis GGZ behandelen. Bij stemmingsstoornissen werkt het goed. Ook in afwisseling met EMDR, schematherapie of cognitieve gedragstherapie kan het heel goed werken.

Voor cliënten die wat minder goed ter been zijn, is Talk & Walk uiteraard geen optie. En als mensen zwaar depressief zijn en elk moment kunnen breken, dan zijn we ook liever in de vertrouwde omgeving van de praktijk.

