

Buitenpsychologie: Herstel in de kracht van de natuur

Wat is Buitenpsychologie?

Buitenpsychologie is een unieke behandelvorm waarbij therapie plaatsvindt in de natuur, buiten de traditionele ziekenhuisomgeving. In een rustgevende en natuurlijke omgeving wordt gewerkt aan jouw mentale gezondheid en welzijn.

Waarom buiten?

De natuur heeft een bewezen positieve invloed op stressvermindering, stemming, focus en herstel. Door buiten te zijn, ervaar je minder prikkels en meer rust. Dit draagt bij aan een diepere verbinding met jezelf en je omgeving. Door te bewegen in de natuur komt er ook in je hoofd en je klachten letterlijk meer beweging. De eerste stap naar herstel.

Waar?

Onze sessies vinden plaats in de prachtige **Boswachterij Dorst** — een plek waar rust, ruimte en natuur samenkomen.

Voor wie?

Buitenpsychologie is geschikt voor iedereen die op zoek is naar een andere manier van therapie, weg van klinische muren. Eigenlijk kan vrijwel elke behandeling die we aanbieden ook buiten. De therapie is zeker passend bij stress- of spanningsgerelateerde klachten, angst, depressie of wanneer er behoefte is aan persoonlijke groei, maar ook een trauma behandeling zou buiten kunnen.

Samen met jou bepalen we na de intake of buitenpsychologie geschikt is voor jouw klachten.

Hoe werkt het?

- De behandeling bestaat uit gesprekken en oefeningen in de natuur
- Mindfulness en aandachtstraining in het bos maken er onderdeel van uit
- Versterken van veerkracht en zelfinzicht
- Wandelingstherapie gecombineerd met wetenschappelijk onderbouwde psychologische technieken en behandelingen

Praktische informatie

- **Locatie:** Boswachterij Dorst
- **Duur sessies:** 55 minuten
- **Frequentie:** In overleg
- **Aanmelding & vragen:** poli psychiatrie, 076-5951016

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

Ga naar afdeling Psychiatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)