

# Buitenpsychologie

---



## Waarom naar buiten?

- De natuur en bewegen werken kalmerend voor het brein
- De natuur zet alle zintuigen open
- Wetenschappelijk onderzoek toont het positieve effect van de natuur en bewegen
- Bewegen en de natuur helpen bij de verwerking van nare gedachten en gebeurtenissen
- De natuur maakt creatief
- De natuur is niet oordelend - dit geeft ruimte
- Bewegen vergroot de concentratie
- Wandelen spreken is eenvoudiger voor veel jongeren

## Hoe gaat het in zijn werk?

Alles wat we binnen bespreken kan ook buiten. Door middel van wandelingen, ervaringsoefeningen, lichaamsgericht- en systemisch werk. Passende kleding en schoenen zijn dus handig.

## Voor wie is het?

Kinderen, jongeren en hun ouders. Soms alleen, soms samen.