



#### MEER INFO

Frank Polders is psychotherapeut, werkt sinds 2007 als wandeltherapeut en geeft workshops over onder andere natuurbeleving. Sinds eind 2013 woont en werkt hij op een hoeve die hij 'Aarde Oase' doopte, gelegen in het natuurgebied Liedekerkebos. [gids.frankpolders.com](http://gids.frankpolders.com)

#### MEER LEZEN

- ♦♦ *Wandel je wijzer: natuur en stad als coach*, Aat van der Harst (Uitgeverij Ten Have, 2013)
- ♦♦ *Het wonder van wandelen: een praktische gids bij levensvragen*, Didi Joppe (Uitgeverij Ten Have, 2013)

opvalt. Iemand merkte bijvoorbeeld eens een heel knoestige boom op, vol kronkels, en vertelde dat die ook zijn weg zoekt doorheen alle moeilijkheden. Iemand anders kwam al wandelend een poes tegen die duidelijk kwam vragen om geaaid te worden. Die situatie gaf aanleiding tot een gesprek over geven en ontvangen. De kracht van symboliek in de natuur en het dierenrijk is net dat ze inzichten en wijsheid kan verschaffen. Het kan je je eigen emoties leren doorvoelen, vanuit een sterk buikgevoel.'

#### ... de kans op slagen is heel groot

'Met wandeltherapie kan je heel goede resultaten boeken. Eén sessie duurt anderhalf uur en het aantal sessies hangt af van persoon tot persoon en van hoe lang en hoe diep geworteld het probleem. Eens mensen het moeilijkste deel achter de rug hebben - de confrontatie met wat het nu precies is dat hen tegenhoudt of dwarszit - en er niet van weglopen kan de heling beginnen. Als wandeltherapeut fungeer ik in dat proces vooral als een gids en werk ik met drie aspecten die je volgens mij niet los van elkaar kan zien: inzicht verwerven, emoties doorvoelen en herstellende acties ondernemen. Er zijn mensen die vooral interesse hebben in de actiefase en enkel tips willen meekrijgen, maar ook daar leert de ervaring mij dat ze haast automatisch ook bij de andere twee aspecten terecht komen.'

## MAAR...

#### ... wandeltherapie is niet voor iedereen weggelegd

'Net zoals homeopathie een alternatief kan zijn voor de traditionele geneeskunde kan wandeltherapie dat zijn voor de klassieke psychotherapie. Hoewel ik heel wat van de kennis en ervaring die ik opdeed en hanteer in de therapieruimte (*Frank Polders werkt ook als psychotherapeut in de groepspraktijk Eniti, nvdr*) ook tijdens wandeltherapie gebruik blijft die manier van aanpakken voor sommige mensen onder de radar. Zonder me uit te willen uitspreken over wat de juiste of foute keuze is staat het wel vast dat wandeltherapie niet voor iedereen is weggelegd. Omdat niet iedereen er al meteen voor openstaat. Ik richt me met mijn wandeltherapieën vooral op mensen die kampen met een depressie, burn-out, angsten of mensen die vastzitten of het moeilijk hebben om keuzes te maken. Ook werk ik met koppels die door een moeilijke periode in hun relatie gaan. Maar ernstige psychische aandoeningen zoals bijvoorbeeld een psychose vraagt om een heel andere manier van aanpakken. Voor dergelijke aandoeningen is wandeltherapie op zich zeker niet voldoende.'