

# Holding Space voor Bosbadgidsen

Praktische hand-out – voor, tijdens en na een bosbad

## Wat is Holding Space?

Holding space is aanwezig zijn – zonder oordeel, zonder oplossingen, zonder druk. Je biedt ruimte waarin de ander zichzelf mag zijn. Je bent geworteld, beschikbaar en verbonden met iets groters.

Heather Plett zegt het zo: *“Holding space betekent dat je er voor iemand bent zonder hun gevoel van eigen kracht over te nemen, zonder te sturen op uitkomst.”*

---

## Vorbereiding: aankomen als gids

**“Begin bij jezelf. Pas daarna verbind je je met de ander.”**

Gebruik deze vier stappen voordat je deelnemers ontmoet:

1. **Voel wat er speelt.**  
Wat leeft er in jou? Benoem het zachtjes voor jezelf en laat het er zijn.
  2. **Check je beschikbaarheid.**  
Ben je er met 80% of meer? Zo niet: wat helpt jou om aan te komen?
  3. **Verbind je met iets groters.**
    - Vraag een innerlijk maatje mee
    - Bespreek je bosbad vooraf met iemand
    - Weet wie er in gedachten bij je is
  4. **Veranker je in de fysieke omgeving.**
    - Blijf met aandacht in je lijf
    - Zoek ruggesteun in het landschap
    - Denk aan een krachtbron of secure base
    - Reinig de ruimte (praktisch én energetisch)
    - Lijn jezelf uit: visualiseer een lijn van kosmos naar aarde door jou heen
-

## Inchecken met de groep

Nodig deelnemers uit hun eigen aanwezigheid te verdiepen:

- Laat hen even stilstaan bij hoe het met ze is
- Nodig uit om ballast los te laten
- Geef ruimte om intenties te delen

Zo ontstaat er samen een gedragen ruimte.

---

## Tijdens het bosbad: wat doet een gids?

### 1. Vertrouw op de wijsheid van de ander.

Volg in plaats van te leiden. Laat de natuurlijke wereld ook deelnemer zijn.

### 2. Doseer informatie.

Teveel input belemmert het proces. Bouw rustig op. Breek POP's eventueel op in kleinere onderdelen.

### 3. Laat hun kracht intact.

Weersta de neiging om het voor hen op te lossen. Vertrouw op hun autonomie.

### 4. Houd je ego erbuiten.

Het gaat niet om jou. Reageert iemand heftig? Blijf aanwezig zonder iets persoonlijk op te vatten.

### 5. Maak ontdekkingen mogelijk.

Geef ruimte om te oefenen en opnieuw te proberen. Moedig aan, zonder te oordelen.

### 6. Bied begeleiding met terughoudendheid.

Weet wanneer je helpt – en wanneer je juist moet zwijgen. Bewaak machtsverhoudingen.

### 7. Sta complexe emoties toe.

Emoties horen erbij. Geef ruimte, blijf nabij en los niet op.

### 8. Laat verschillen bestaan.

Niet iedereen kiest zoals jij. Check op veiligheid en ecologische zorg, maar respecteer hun pad.

---

## Tot slot

Holding space vraagt oefening en bewustzijn. Soms lukt het moeiteloos. Soms moet je jezelf eraan herinneren. Gebruik deze hand-out als houvast.

“Jouw werk is niet om het proces te sturen, maar om de bedding te bieden waarin het proces mag gebeuren.”