

Wandelcoaching meetbaar effectief: onderzoeksrapport nu beschikbaar

Wandelcoaching, of wandelend coachen in een natuurlijke omgeving, is één van de snelst groeiende vormen van groene zorg. Er zijn echter nog weinig objectieve gegevens bekend over de effectiviteit van wandelcoaching. In dit rapport worden de resultaten gepresenteerd van een gecontroleerde effectstudie naar het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent' van Het Coach Bureau van Hilde Backus (*). Aan de hand van een voormeting en twee nametingen (halverwege en na afloop van het programma) zijn de vorderingen en ervaringen van 20 deelnemers aan het wandelcoachprogramma vergeleken met een passieve controlegroep van 20 deelnemers met vergelijkbare stress problematiek die geen wandelcoaching kreeg.

() Ik volgde mijn wandelcoachopleiding bij Hilde en zij blijft mijn poolster!*

Onderzoeksvragen

De belangrijkste onderzoeksvragen waren:

1. Leidt wandelcoaching – in vergelijking met een passieve controlegroep – tot meetbare positieve veranderingen in de (werk)stress, het welbevinden en de gezondheid van de deelnemers?
2. Ervaren de deelnemers aan de wandelcoaching een meerwaarde van de natuurlijke omgeving, en zo ja, waaruit bestaat deze meerwaarde?

Resultaten

De resultaten laten zien dat deelnemers aan de wandelcoaching, in vergelijking met de controlegroep, tijdens de nametingen minder symptomen van burn-out, minder psychische en lichamelijke stressklachten, minder problemen met concentratie en aandacht, en minder problemen met sociaal functioneren rapporteerden. Ook rapporteerden de deelnemers aan de wandelcoaching tijdens de nametingen meer werkplezier, bevlogenheid op het werk, hoop, zelfwaardering, en mindfulness, en tevredenheid met hun leven dan de deelnemers aan de controlegroep. Er kan dus worden geconcludeerd dat wandelcoaching aantoonbare significante positieve effecten heeft op (werk)stress, welzijn en gezondheid.

Reactie De Friesland Zorgverzekeraar

De Friesland gelooft in de positieve relatie tussen natuur en gezondheid om de kwaliteit van leven voor jong en oud, werkend en niet werkend te verhogen. Daarom werkt De Friesland uit overtuiging samen met natuur-, wandel- en buitensportorganisaties. Het wandelcoach onderzoek richt zich op mensen met burn-out /werkstress gerelateerde klachten. Het is terecht dat hier aandacht aan wordt besteed want psychische klachten en werkstress worden steeds vaker opgegeven als reden van verzuim en mensen met een burn-out blijven steeds langer thuis. De impact zowel zakelijk als privé wordt steeds groter. En dat is zorgelijk omdat hier voor de werkgever veel kosten mee gepaard gaan en niet in de laatste plaats ook veel leed voor de betrokkenen zelf.

De resultaten van dit eerste wetenschappelijke onderzoek tonen aan dat Wandelcoaching een probaat middel kan zijn om Burn-out en stress gerelateerde klachten te voorkomen én dat het mensen helpt op weg naar herstel en een vitaler leven. Het programma en de natuur draagt significant beter bij aan het herstelproces dan mensen hun eigen weg te laten vinden. Dit stimuleert De Friesland om samen met de relevante partners verder te onderzoeken hoe de positieve effecten van de natuur kunnen bijdragen aan vitaliteit en gezondheid. De Friesland wil vanuit haar missie Samen Vitaal Leven de ontspannende en tegelijkertijd vitaliserende werking van de natuur graag onder de aandacht brengen bij een breed publiek. Dit omdat het kan bijdragen aan meer zelfregie en de omslag van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.

De samenvatting, onderzoeksvragen en 1e alinea van de resultaten zijn integraal overgenomen uit: **'Effectmeting wandelcoaching, onderzoeksrapport'** door Agnes van den Berg, november 2016



Agnes van den Berg foto: Servaas Neijens

Lees het rapport Effectmeting wandelcoaching door Agnes van den Berg op volgende pagina:
http://www.agnesvandenbergnl/rapport_wandelcoaching.pdf