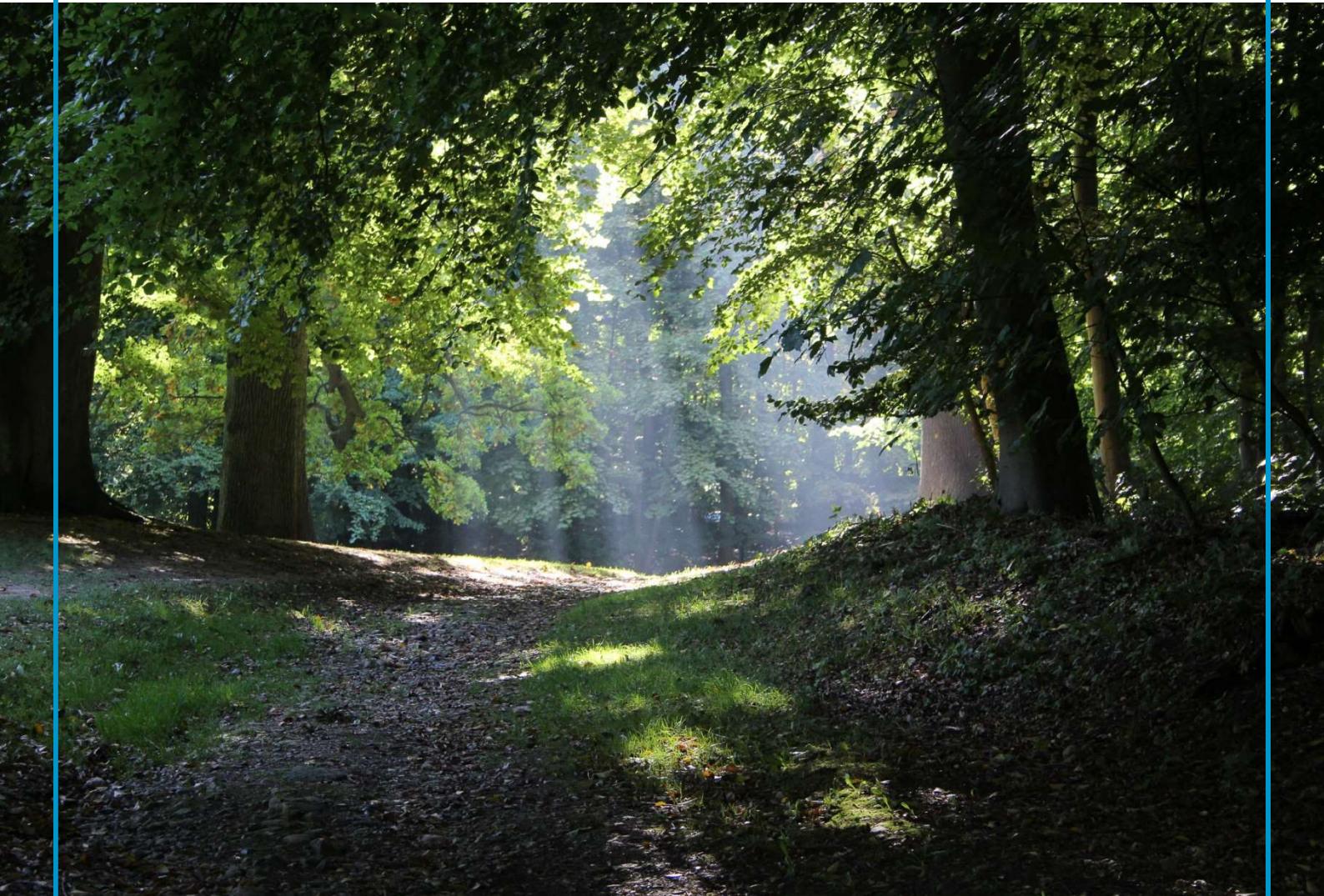


Wandel het weg!

**De effectiviteit van een wandelcoachprogramma in de
natuur voor mensen met burn-out en stressgerelateerde
problemen**



COLOFON

Deze tekst is een Nederlandse samenvatting van het artikel:

van den Berg, A. E., & Beute, F. (2021). Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout-and stress-related complaints. *Journal of Environmental Psychology*, 101641.

Nederlandse samenvatting door: Femke Beute, LightGreen Health, Rena, Noorwegen

Illustratie en omslagfoto © Femke Beute



Dr. ir. Femke Beute
LightGreen Health
Rena, Noorwegen
<http://lightgreenhealth.no>



Prof. Agnes van den Berg
Natuurvoormensen
Apeldoorn, Nederland
<http://natuurvoormensen.nl>

Belangrijkste conclusies:

- ❁ Wandelcoaching is effectief in het verbeteren van mentale gezondheid en welbevinden op het gebied van: Burn-out, verveling, mentale problemen, concentratieproblemen, sociaal functioneren, plezier in het werk, betrokkenheid met het werk, hoop, mindfulness, zelfvertrouwen.
- ❁ In deze studie werd geen bewijs gevonden voor verbetering van lichamelijke gezondheid of toename van lichamelijke beweging. Mogelijk duurt het herstellen van de lichamelijke gezondheid langer dan het herstel van mentale gezondheid bij wandelcoaching.
- ❁ Deelnemers aan de wandelcoaching merkten meer positieve veranderingen dan mensen met dezelfde burn-out en stress gerelateerde problemen. Deze positieve veranderingen hadden met name betrekking op een betere bewustzijn van het hier en nu, meer mildheid en acceptatie, het maken van plannen voor de toekomst, en mindere sombere gevoelens.
- ❁ Het merendeel van de deelnemers vond dat de natuurlijke omgeving een grote bijdrage aan de wandelcoaching had geleverd. Hierbij werden vooral de rustgevende kwaliteiten van natuur genoemd, de frisse buitenlucht, en het feit dat buiten praten gemakkelijker ging.
- ❁ De combinatie van wandelcoaching met een natuurlijke omgeving is effectief in het herstellen van mentale gezondheid en welbevinden voor mensen met burn-out- en stress-gerelateerde klachten.

Achtergrond

Steeds meer mensen hebben te kampen met mentale problemen. Volgens de wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization), zorgen mentale problemen in de ontwikkelde landen voor de grootste gezondheidslast. Als antwoord hierop ontstaan er verschillende initiatieven om mentale gezondheid te verbeteren en mensen weerbaarder te maken om beter om te kunnen gaan met toekomstige problemen en uitdagingen. Hierbij wordt steeds meer gekeken buiten de traditionele coaching en therapie praktijken om. Een van deze initiatieven is wandelcoaching, waarbij gesprekken tussen cliënt en coach plaatsvinden tijdens een wandeling. Hierbij kunnen verschillende therapeutische elementen samengenomen worden, die elk een positief effect op mentale gezondheid hebben aangetoond. Dit is met name de combinatie van coaching met fysieke activiteit én blootstelling aan natuurlijke omgevingen. Deze natuurlijke omgeving waarin de wandelingen plaatsvinden neemt een belangrijke rol in bij de coaching.

Eerder onderzoek heeft laten zien dat natuurlijke omgevingen belangrijke voordelen op kunnen leveren voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Dat gaat dan om blootstelling aan natuur in de woonomgeving (of school- of werk- omgeving), het bezoeken van (nabijgelegen) natuurgebieden, of door interactie met de natuur zoals tuinieren. Zelfs het kijken naar afbeeldingen of video's van natuur kan een positieve werking hebben op stemming, hartslag, en aandacht. Natuurlijke omgevingen kunnen bovendien positieve (jeugd)herinneringen opwekken, waardoor iemand zich beter kan voelen. Het kijken naar natuur, of tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving is dus gezond. Deze effecten zijn het sterkst voor mensen met stemming- en stress-gerelateerde problemen. Deze voordelen van natuur worden ook steeds meer onderkend in de reguliere gezondheidszorg. Zo kunnen huisartsen in Schotland bijvoorbeeld een bezoek aan een natuurlijke omgeving voorschrijven als erkende medische behandeling.

Natuur kan bij wandelcoaching (en andere natuurinterventies en natuurgerelateerde therapieën) twee verschillende rollen aannemen, namelijk: 1) een rustgevende en helende achtergrond bieden, of 2) als actief onderdeel van de interventie. Voorbeelden van natuur als onderdeel van de interventie zijn wildernis therapie of therapeutisch tuinieren. Vaak wordt hierbij natuur blootstelling gecombineerd met traditionele gedragstherapie. Een recente vergelijking over meerdere studies heeft laten zien dat beide toepassingen van natuur in therapie mogelijkheden bieden voor een verbetering in mentale gezondheid.

Wandelen (ofwel moderate fysieke inspanning) heeft ook een positieve werking op mentaal welzijn, met meer uitgesproken voordelen wanneer de wandeling in een natuurlijke omgeving plaatsvindt. Bovendien gaat het wandelen in de natuur vaak hand in hand met blootstelling aan daglicht. Daglicht

en zonlicht hebben op zichzelf ook uitgesproken positieve effecten op welzijn en gezondheid. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de toepassing van lichttherapie tegen (seizoens)depressie en het belang van de juiste lichtblootstelling voor een goede slaapkwaliteit. Een natuurgebaseerde interventie heeft daarbij dus als bijkomend voordeel dat de cliënt tegelijkertijd ook aan daglicht blootgesteld is

Wandelcoaching wordt op brede schaal toegepast, maar de effectiviteit van wandelcoaching is nog niet eerder aangetoond in een effectstudie. Eerdere studies hebben vooral gekeken naar de belevingen van zowel cliënten als coaches. Deze studies wijzen op een positieve beleving van de coaching door zowel de cliënten als de coaches met betrekking op welzijn en het geloof in eigen kunnen. Het samen wandelen tijdens de sessies maakt het gemakkelijker voor cliënten om open te zijn. De aanwezigheid van natuur kan herstel bevorderen door een gevoel van vrijheid, ruimte en openheid te bieden. De vraag is nu of deze positieve ervaringen ook leiden tot een verbetering in mentale gezondheid. De huidige studie is uitgevoerd om deze vraag te testen.

Wandelcoachprogramma: Ontdek je talent

Het programma 'Ontdek je talent' dat in de studie onderzocht is richt zich op cliënten met burn-out en stress-gerelateerde krachten. Het bestaat uit vier individuele wandelingen van ongeveer anderhalf uur op landgoed Amelisweerd. Tussen de wandelingen zit drie tot vier weken en het programma volgt een stapsgewijze aanpak met een positieve insteek. Bij de start van het programma was de nadruk vooral gericht op de positieve beleving van wandelen in de natuur. Daarna verschoof de nadruk naar het ontdekken van de aspecten in de werk- en thuissituatie die inspiratie en vreugde brengen. Daarna wordt de cliënt aangemoedigd om zijn of haar talenten te ontdekken en een plan te maken over hoe deze talenten ingezet kunnen worden. De natuur vormt in dit programma een rustgevende achtergrond, maar wordt ook actief gebruikt als metafoor en bron van inspiratie voor het bespreken van problemen en uitdagingen.

Het onderzoek

Het onderzoek had twee hoofddoelen. Allereerst werd er gekeken of wandelcoaching verbeteringen opleverde in mentale en fysieke gezondheid. Hierbij werd zowel naar ziekteverschijnselen gekeken (bv. burn-out symptomen), maar ook naar positieve gezondheidsaspecten zoals betrokkenheid met het werk. Deze verbetering van welzijn en gezondheid, ofwel de effectiviteit van het programma, werd met vragenlijsten gemeten.

De vragenlijsten werden op drie verschillende tijdstippen afgenomen:

- 1) bij aanvang van het onderzoek (het startpunt)
- 2) ongeveer in het midden van het programma, na 2 wandelingen of ongeveer 8 weken (tussentijds)
- 3) aan het einde van het programma (eindpunt).

De vragenlijst omvatte de volgende aspecten: burn-out gerelateerde klachten, mentale gezondheid, welbevinden, en lichamelijke gezondheid. Tabel 1 geeft een overzicht van de gebruikte vragenlijsten per onderdeel.

Als tweede doel is er gekeken naar de ervaringen die deelnemers met het programma hadden. Ook werd gevraagd of ze vonden dat de natuurlijke omgeving waarin de wandelingen plaatsvonden aan eventuele voordelen had bijgedragen. Wanneer deelnemers aangaven dat de natuur positief had bijgedragen werd ze ook gevraagd aan te geven op welke manier dat was. Dit werd onderzocht bij de tussentijdse meting en aan het einde van het programma.

Tabel 1. *Overzicht van de uitkomstmaten*

Uitkomstmaat categorie	Specifieke uitkomstmaat
Burn-out gerelateerde klachten	Emotionele uitputting en afstand Verveling
Mentale gezondheid	Problemen met mentale gezondheid Problemen met concentratie Sociaal functioneren
Welbevinden	Plezier op het werk Betrokkenheid met het werk Hoop Zelfvertrouwen Mindfulness
Lichamelijke gezondheid	Tevredenheid met het leven Ervaren gezondheid Fysieke activiteit

Kenmerken deelnemers

In totaal deden veertig mensen mee aan het onderzoek, eenendertig vrouwen en negen mannen. Twintig van de veertig deelnemers volgden het 'Ontdek je talent' programma. In het onderzoek zijn ook mensen opgenomen die niet aan de coaching deelnamen (de overige twintig deelnemers), zij vormden de zogeheten controlegroep. Dit waren vooral mensen die interesse in de coaching hadden getoond, maar om verschillende redenen besloten hadden niet aan het programma deel te nemen. Tegelijkertijd ontvingen deze mensen geen andere vorm van coaching of therapie. Door deze controlegroep in de studie op te nemen, was het mogelijk om de resultaten te vergelijken met mensen met dezelfde problematiek, die geen hulp ontvingen. Op deze manier konden we zeker zijn dat de effecten door de interventie kwamen en bijvoorbeeld niet doordat welzijn in de loop van de tijd vanzelf verbeterde of verslechterde. Tabel 2 laat een overzicht zien van de deelnemers. De deelnemers in de groep die geen coaching ontvingen (de controlegroep) hadden een iets lagere opleidingsniveau en inkomen dan de deelnemers die het programma volgden.

Tabel 2. Kenmerken van de deelnemers

Kenmerk		Wandelcoaching groep	Controlegroep (geen coaching)
Geslacht	Vrouw	15	16
	Man	5	4
Leeftijd	Gemiddelde	42	44
Opleidingsniveau	Academisch	3	0
	Hogeschool	17	15
	MBO	0	5
Inkomen	Laag	5	10
	Modaal	12	8
	Hoog	3	0
	Geen antwoord	0	2
Burgerlijke staat	Alleenstaand	5	5
	Getrouwd/samenwonend	15	15

De resultaten

De deelnemers waren bij aanvang van het onderzoek gelijk op alle uitkomstmaten. Dit betekent dat er bij aanvang geen verschillen waren in de ernst en mate van burn-out en stress-gerelateerde problematiek tussen de twee groepen. Dat was goed nieuws, want daardoor konden de twee groepen vergeleken worden op het verloop van de klachten over tijd. Hieronder volgt een samenvatting van de uitkomsten van het onderzoek. Hierbij starten we met kijken naar de effectiviteit van het programma, waarna de evaluatie en de beleefde rol van natuur besproken wordt.

De effectiviteit van het wandelcoachprogramma

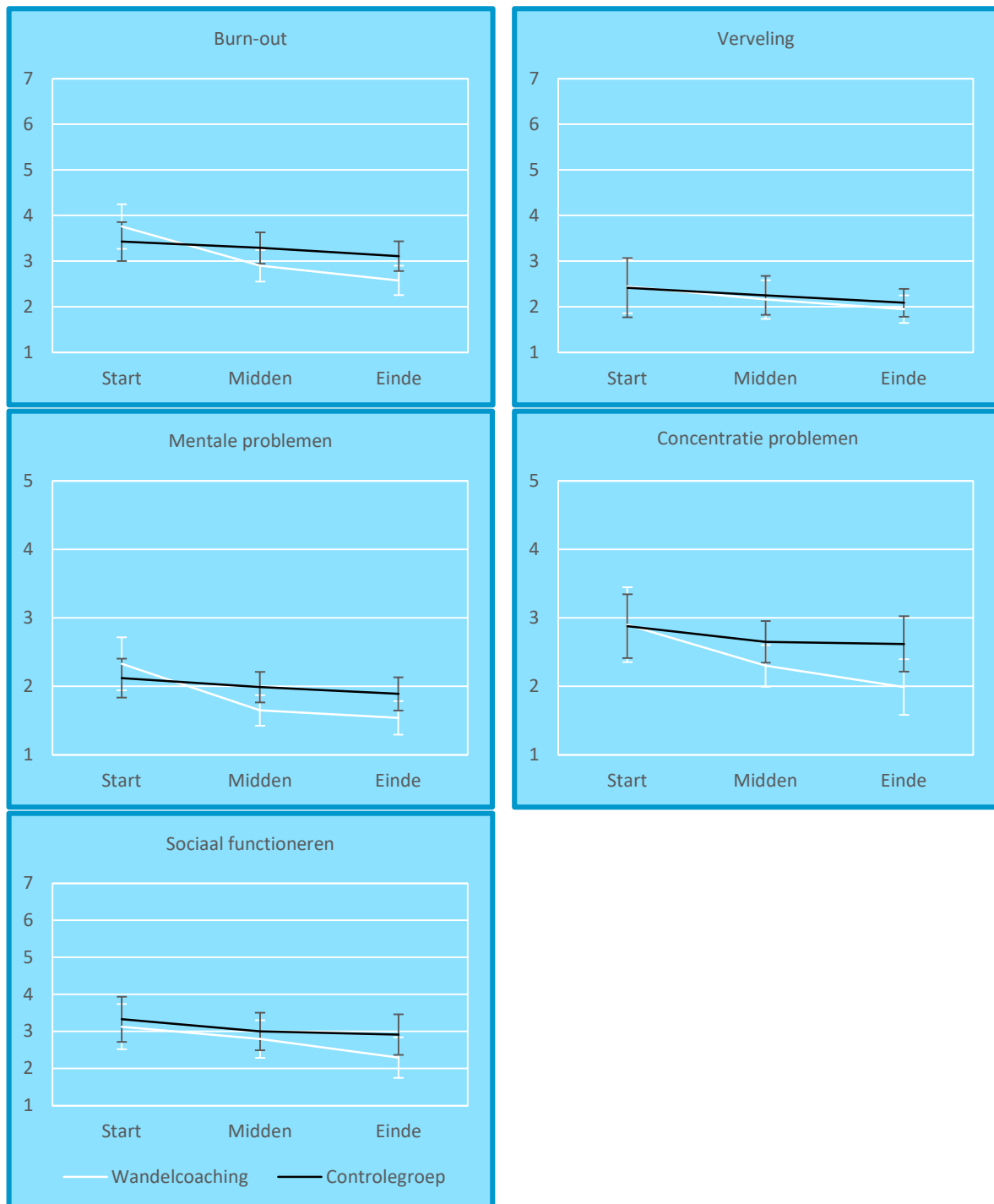
Bij de analyse werd er gekeken of welzijn en gezondheid verbeterden over tijd voor de deelnemers in de twee verschillende groepen. Belangrijk hierbij was het vinden van statistisch significante effecten. Wanneer een effect of verschil significant is, dan wil dit zeggen dat we met grote zekerheid kunnen zeggen dat dit effect of verschil ook echt aanwezig is en niet bij toeval gevonden wordt. Een overzicht van de uitkomsten is ook te vinden in Figuur 1 (klachten en symptomen) en Figuur 2 (positieve uitkomsten welbevinden en gezondheid).

Mentale gezondheid en welbevinden verbeterden op bijna alle vlakken door het wandelcoachprogramma

Het wandelcoachprogramma bleek effectief in het verbeteren van uiteenlopende aspecten van mentale gezondheid. Er werd namelijk een verbetering over tijd gevonden voor de deelnemers aan het programma voor maar liefst tien van de dertien uitkomstmaten, ten opzichte van maar op één van de dertien uitkomstmaten voor de controlegroep. De scores voor de deelnemers van het wandelcoach programma verbeterden voor:

- 🌀 Burn-out
- 🌀 Verveling
- 🌀 Mentale problemen
- 🌀 Concentratieproblemen
- 🌀 Sociaal functioneren
- 🌀 Plezier in het werk
- 🌀 Betrokkenheid met het werk
- 🌀 Hoop
- 🌀 Mindfulness
- 🌀 Zelfvertrouwen

Geen verbetering werd er gevonden voor tevredenheid met het leven. Voor de deelnemers die geen behandeling ontvingen werd alleen ervaren hoop beter over tijd. De deelnemers van het wandelcoachprogramma voelden zich aan het einde van het programma dus beter op meerdere vlakken van mentale gezondheid en welbevinden dan bij aanvang.



Figuur 1. Klachten en symptomen gerelateerd aan burn-out en stress. Lagere waarden geven een verbetering aan. De witte lijn zijn de deelnemers aan het wandelcoachprogramma, de zwarte lijn de deelnemers in de controlegroep.



Figuur 2. Positieve uitkomsten welbevinden en gezondheid. Hogere waarden geven een verbetering aan. De witte lijn zijn de deelnemers aan het wandelcoachprogramma, de zwarte lijn de deelnemers in de controlegroep.

Lichamelijke gezondheid verbeterde niet door het wandelcoachprogramma, en deelnemers gingen ook niet meer bewegen

Verassend genoeg werd er geen verbetering gevonden in de ervaren lichamelijke klachten en deelnemers werden ook niet actiever van deelname aan het programma. Het kan zijn dat lichamelijke klachten, die vaak een gevolg zijn van de mentale problematiek, een langere tijd nodig hebben om te herstellen. Het kan dus nog steeds zijn dat deze klachten pas enige tijd na beëindiging van het programma verbeterd waren. Ook werden deelnemers aan het programma niet actiever. Lichamelijke beweging -inclusief wandelen- is een belangrijke factor in de bestrijding van mentale problemen en een verhoging van lichamelijke beweging zou een positieve bijwerking van het programma kunnen zijn. Dit werd echter helaas niet gevonden in de huidige studie.

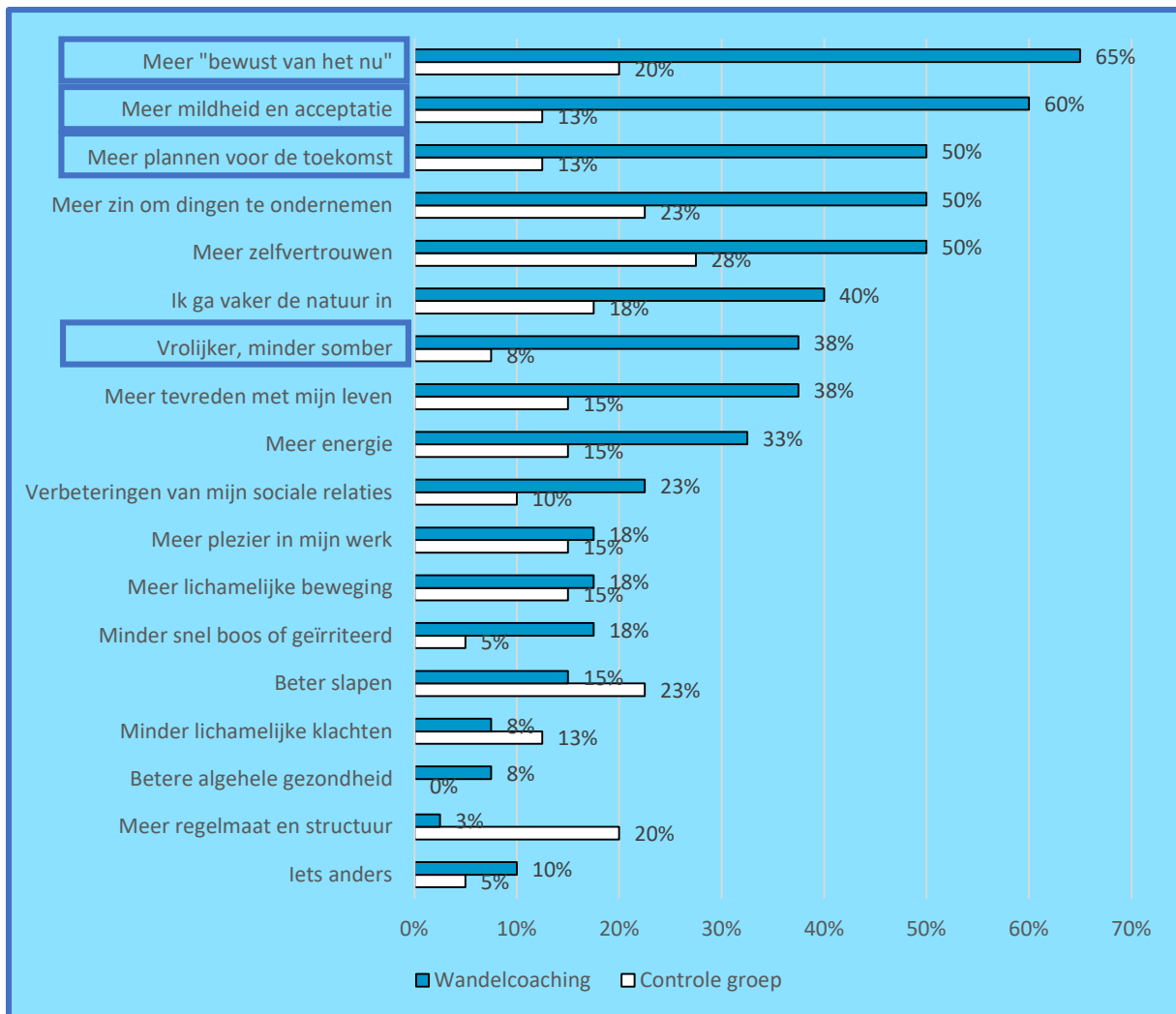
Evaluatie van het wandelcoachprogramma

Deelnemers werden bij de tussentijdse evaluatie en eindevaluatie gevraagd een aantal (open) vragen in te vullen over hun ervaring met het programma en hoe ze de rol van de natuur in het programma ervaarden.

Deelnemers van het wandelcoachprogramma rapporteerden meer positieve veranderingen

De deelnemers van het wandelcoachprogramma ervaarden veel positieve veranderingen in de loop van het coaching traject, veel meer dan de mensen in de controlegroep. Figuur 3 geeft hier een overzicht van, de percentages geven aan hoeveel deelnemers deze verandering gemerkt hebben. Er werd ook een statistische test gedaan om te kijken of er significante verschillen waren tussen de twee groepen. Deze significante verschillen werden inderdaad gevonden. Deelnemers van het wandelcoachprogramma noemden vaker de volgende positieve veranderingen:

- ☼ Meer “bewust van het nu”
- ☼ Meer mildheid en acceptatie
- ☼ Meer plannen voor de toekomst
- ☼ Vrolijker, minder somber



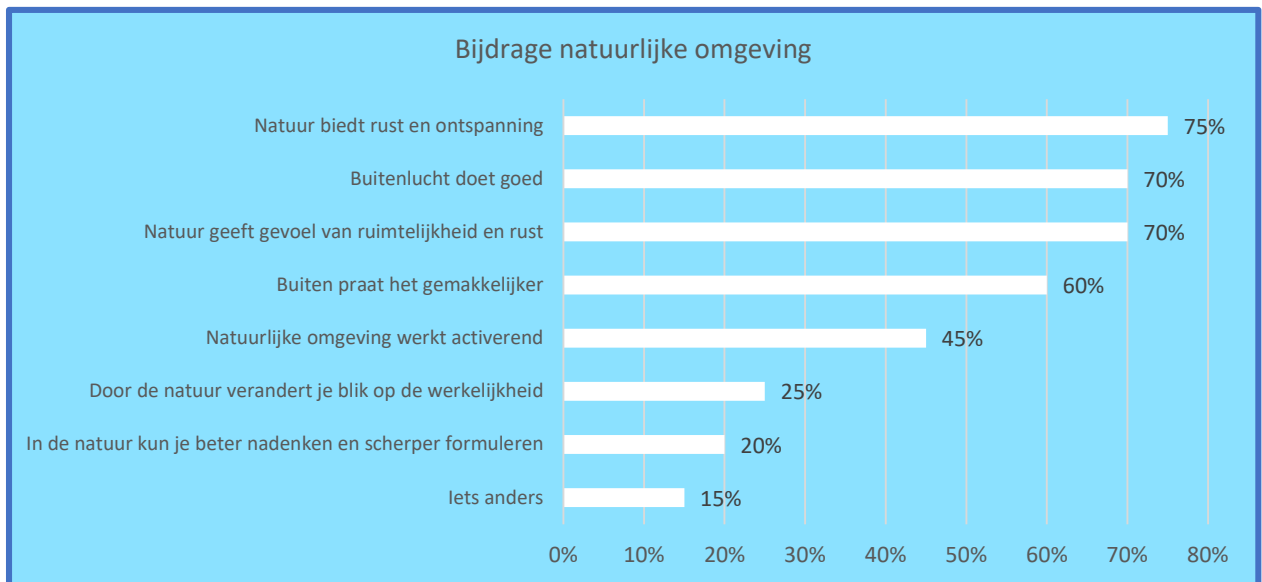
Figuur 3. Positieve veranderingen gerapporteerd door de deelnemers van het wandelcoachprogramma en de controlegroep. Percentages geven aan hoeveel deelnemers in elke groep deze verandering opgemerkt hadden. Significante verschillen in het aantal genoemde positieve veranderingen zijn blauw omrand.

Deelnemers rapporteerden echter niet meer negatieve veranderingen dan de controlegroep

Naast positieve veranderingen, werd er ook gevraagd naar negatieve veranderingen. Ongeveer 40% van de deelnemers in beide groepen rapporteerden negatieve veranderingen. Deelnemers aan het wandelcoachprogramma ervoeren dus niet meer negatieve veranderingen dan de deelnemers die geen hulp kregen. In een open vraag konden deelnemers aangeven welke negatieve veranderingen ze opgemerkt hadden. In de wandelcoach groep hadden de negatieve veranderingen vooral betrekking op het bewustwordingsproces. In de controlegroep hadden de negatieve opmerkingen vooral te maken met een verdere achteruitgang van de persoonlijke en werksituatie.

Natuur werd gezien als een belangrijk element van het wandelcoachprogramma

Maar liefst 65 % van de deelnemers gaven aan dat ze vonden dat de natuur een grote bijdrage had geleverd aan het wandelcoachprogramma. Een verdere 25 % vond dat de natuur een kleine bijdrage had geleverd. De overige 10 % van de deelnemers kon niet zeggen of de natuur een bijdrage had geleverd. Belangrijk ook is dat geen enkele deelnemer vond dat de natuur geen bijdrage had geleverd aan het programma. De deelnemers die aangegeven hadden dat natuur een bijdrage had geleverd werd verder gevraagd welke bijdrage dit dan was op een lijst met 8 items, zie Figuur 4. Hierbij werd vooral de rustgevende rol van natuur opgemerkt, en bovendien ook de frisse lucht en het gemakkelijker praten buiten. Minder belangrijk leek de rol van natuur als inspiratie of metafoor. Het kan ook zijn dat deze rol van natuur minder bewust opgemerkt wordt.



Figuur 4. Overzicht ervaren bijdrage van natuur op de wandelcoaching

En wat nu?

De uitkomsten van dit onderzoek bevestigen dat het wandelcoachprogramma een effectieve manier kan zijn om mentale gezondheid en welbevinden te verbeteren. Minder bewijs was er in deze studie voor effecten op lichamelijk herstel of toename van lichamelijke beweging. Het kan zijn dat deze verbeteringen meer tijd nodig hebben. De deelnemers merkten veel positieve veranderingen en vonden dat de natuurlijke omgeving een belangrijke bijdrage had geleverd aan het wandelcoach programma, met name door het bieden van een rustgevende omgeving.

Wat we echter niet kunnen zeggen met dit onderzoek is of de verbeteringen kwamen door de coaching alleen, of door de combinatie met natuurblootstelling. Aangezien de natuur sterk verweven is met de coaching, is het ook moeilijk om deze twee aspecten los van elkaar te zien. Het onderzoek laat dus vooral zien dat het wandelcoachprogramma in combinatie met de natuurlijke omgeving een succesvolle interventie is.

Het onderzoek was ook uitgevoerd in de herfst en wintermaanden. Verschillen tussen seizoenen in weertype, daglichtblootstelling en uiterlijk van het landschap zouden van invloed geweest kunnen zijn op de uitkomsten. Wellicht zouden andere, mogelijk sterkere, positieve effecten van het wandelcoachprogramma gevonden zijn in de lente of zomer.

In een tijd waarin mentale gezondheidsproblemen een steeds grotere gezondheidslast vormen, wordt de behoefte naar nieuwe behandelmethoden ook steeds groter. Dit onderzoek laat zien dat een wandelcoachprogramma in een natuurlijke omgeving goede mogelijkheden kan bieden voor het verbeteren van mentale gezondheid.