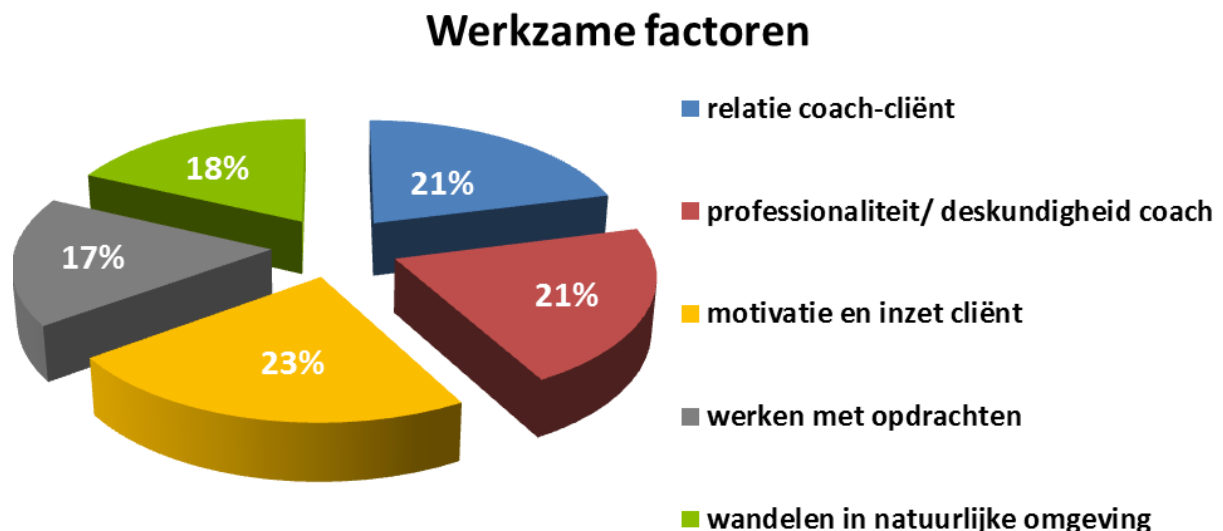


Effecten van de wandelcoaching

Met behulp van gevalideerde meetinstrumenten is aangetoond dat wandelcoaching significante positieve effecten heeft op het functioneren van mensen die kampen met stress op het werk. In vergelijking met een passieve controlegroep rapporteerden deelnemers aan de wandelcoaching 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. Wandelcoaching had daarnaast ook positieve effecten op het welzijn en de psychische gezondheid. De deelnemers aan de wandelcoaching rapporteerden tijdens de nametingen meer werkplezier, bevlogenheid op het werk, hoop, zelfwaardering, en mindfulness, en ook waren ze tevredener met hun leven dan de deelnemers aan de controlegroep.

Werkzame factoren

Deelnemers kregen vijf factoren voorgelegd die bij kunnen dragen aan het succes van het wandelcoachprogramma, waaronder “wandelen in natuurlijke omgeving”. Gevraagd werd om voor elke factor in procenten aan te geven hoe belangrijk deze is voor de wandelcoaching (waarbij het totaal op moest tellen tot 100%).



Figuur 7 geeft een overzicht van de antwoorden op deze vraag.

De vijf werkzame factoren werden ongeveer even belangrijk gevonden. De bijdrage van wandelen in een natuurlijke omgeving werd geschat op 18%, bijdragen van de andere vier factoren varieerden tussen de 17% en 23%. Wandelen in de natuurlijke omgeving levert volgens de deelnemers dus een substantiële bijdrage aan het succes van de coaching die evenredig is met de bijdrage van erkende succesfactoren van coaching, zoals de relatie tussen coach en cliënt, en de professionaliteit en deskundigheid van de coach.

Bron: Onderzoek door Agnes van den Berg *Natuurvoormensen Omgevingspsychologisch onderzoek*. November 2016. http://www.agnesvandenberq.nl/rapport_wandelcoaching.pdf
Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid.