

Effectmeting wandelcoaching

Onderzoeksrapport



Agnes van den Berg

Natuurvoormensen Omgevingspsychologisch onderzoek

November 2016

Inhoud

Samenvatting.....	3
Onderzoeksvragen.....	3
Resultaten	3
Conclusie en aanbevelingen	4
1. Introductie.....	5
Achtergrond en doel.....	5
Onderzoekopzet in het kort.....	5
Leeswijzer	5
2. Methode.....	6
Selectie interventie.....	6
Wandelcoachprogramma ‘Ontdek je Talent’	6
Werving	7
Deelnemers	7
Vragenlijst en meetinstrumenten	8
Statistische analyses.....	9
3. Effectmeting.....	10
Verschillen tussen wandel- en controlegroep tijdens nametingen	10
Veranderingen tussen voor- en nametingen	13
4. Zelfgerapporteerde veranderingen.....	14
Positieve veranderingen.....	14
Negatieve veranderingen	15
5. Evaluatie wandelcoaching en bijdrage natuurlijke omgeving.....	17
Meerwaarde natuurlijke omgeving voor wandelcoaching	17
Terugblik.....	18
Cijfer programma	19
Werkzame factoren.....	19
6. Discussie en conclusies.....	20
Effecten van de wandelcoaching.....	20
Zelfgerapporteerde veranderingen.....	21
Meerwaarde natuurlijke omgeving.....	21
Beperkingen van het onderzoek	23
Aanbevelingen voor vervolgonderzoek.....	23
Tot slot.....	23
Reactie De Friesland Zorgverzekeraar op de bevindingen	24
Literatuur.....	25
Colofon	26
Bijlage 1: Meetinstrumenten.....	27
Bijlage 2: Tabel met gemiddelden	31
Bijlage 3: Uitkomsten SPSS analyses	32
Bijlage 4: Zelfgerapporteerde veranderingen	33

Samenvatting

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.

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, bevoegenheid 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.

Wandelcoaching had geen effecten op de lichamelijke activiteit. Dit was ook niet verwacht. Alhoewel de naam wellicht anders suggereert, is wandelcoaching vooral gericht is op het verbeteren van het psychisch welbevinden. Het wandelen in de natuur is een middel om de mentale coaching te ondersteunen, het is geen doel van de coaching om mensen meer in beweging te brengen.

Een opvallende bevinding van het onderzoek is dat de controlegroep ook diverse significante verbeteringen vertoonde, onder meer op sociaal functioneren, zelfwaardering, hoop, en bevoegenheid. Dit heeft wellicht te maken met het feit dat alleen het invullen van de vragenlijst voor veel deelnemers al een stimulans heeft gevormd om iets te gaan doen aan de problemen. De controlegroep liet echter op veel van de gemeten variabelen geen verbetering zien, en soms zelfs een verslechtering. Daarnaast waren de verbeteringen in de controlegroep tijdens de tweede meting over het algemeen afgezwakt, terwijl deze in de wandelgroep juist versterkt waren. Over het algemeen laat het patroon van de effectmetingen zien dat de meerwaarde van wandelcoaching voor gestreste werknemers vooral ligt in het realiseren en vervolgens ook bestendigen van een breed scala aan positieve veranderingen in (werk) stress en psychisch welbevinden over een langere periode.

Tijdens beide nametingen rapporteerden de deelnemers aan de wandelcoaching ongeveer twee keer zoveel positieve veranderingen als de deelnemers aan de controlegroep. Deze meer subjectieve evaluatie bevestigt de bevindingen van de effectmeting dat wandelcoaching meer positieve veranderingen teweeg brengt dan geen coaching. De meest voorkomende veranderingen in de wandelgroep vormen grotendeels een

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

afspiegeling van de doelen van het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent', die erop gericht zijn om vanuit zijnsoriëntatie actief toe te werken naar positieve doelen. Dit wordt onder meer gereflecteerd in door deelnemers veel aangekruiste veranderveranderingen zoals 'meer bewustzijn van het nu', 'meer mildheid en acceptatie', 'meer zin om dingen te ondernemen', en 'meer plannen voor de toekomst'. Het programma is dus volgens de ervaringen van de deelnemers zelf effectief in het bereiken van de gestelde doelen.

Een interessante bevinding is dat deelnemers aan de wandelcoaching ook aangeven vaker de natuur in te gaan. Dit suggereert dat wandelcoaching niet zozeer leidt tot een toename van de lichamelijke activiteit, maar eerder tot een verandering van het beweegpatroon, waarbij men vaker de natuur opzoekt.

De deelnemers aan het wandelcoachprogramma zijn vergeleken met een passieve controlegroep die geen coaching kreeg. Ze zijn niet vergeleken met een actieve controlegroep die een vergelijkbare coaching in de traditionele omgeving van een behandelkamer kreeg. Hierdoor bieden de effectmetingen geen inzicht in de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de wandelcoaching.

Om toch enig inzicht te krijgen in de bijdrage van de natuurlijke omgeving aan de wandelcoaching zijn hierover tijdens de nametingen aanvullende vragen gesteld aan de deelnemers aan de wandelcoaching. Uit de antwoorden op deze vragen blijkt dat een grote meerderheid van de deelnemers vindt dat de natuurlijke omgeving een (grote of kleine) meerwaarde heeft voor de effectiviteit van de wandelcoaching. Gevraagd naar de bijdragen van de natuurlijke omgeving, noemen de deelnemers in de eerste plaats de rustgevende en ontspannende werking van de natuur. Ook veel genoemd wordt het gevoel van ruimtelijkheid en vrijheid dat de natuur oproept, de positieve effecten van de buitenlucht, en het feit dat het buiten makkelijker praat.

Verdere aanwijzingen voor de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de wandelcoaching worden geleverd door de antwoorden van de deelnemers op de open vraag hoe men terugkijkt op de wandelcoaching. Ruim een derde van de deelnemers noemt spontaan de natuurlijke omgeving als een positief aspect van de coaching. Daarnaast werd 'wandelen in een natuurlijke omgeving' door de deelnemers ook beschouwd als een werkzame factor van de wandelcoaching, die minstens zo belangrijk was als andere factoren zoals de relatie tussen coach en cliënt en het werken met opdrachten.

Conclusie en aanbevelingen

Al met al bieden de resultaten van het onderzoek ondersteuning voor de effectiviteit van wandelcoaching, met name voor het verminderen van stress-gerelateerde klachten en het bevorderen van psychisch welbevinden. Daarnaast zijn er ook sterke aanwijzingen voor een meerwaarde van de natuurlijke omgeving op basis van de eigen ervaringen van de deelnemers. Met behulp van een gerandomiseerde onderzoeksopzet, waarbij deelnemers op basis van toeval worden toegewezen aan wandelcoaching en vergelijkbare, niet natuurgerichte vormen van coaching kan in toekomstig onderzoek meer inzicht worden verkregen in de betrouwbaarheid en interne validiteit van de bevindingen. Daarnaast kunnen de resultaten verder worden geobjectiveerd door middel van fysieke metingen zoals bijvoorbeeld het cortisolniveau. De resultaten kunnen verder worden veralgemeniseerd door het doen van onderzoek bij verschillende aanbieders van wandelcoaching.

1. Introductie

Achtergrond en doel

Steeds meer zorgverleners, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en coaches, nemen hun cliënten mee naar buiten, de natuur in, in plaats van binnen te blijven. Er is inmiddels een breed aanbod aan 'groene zorg', variërend van wandelcoaching voor gestreste werknemers tot cursussen biowalking voor diabetes patiënten (Bragg & Atkins, 2016; Van den Berg, 2015). Uit een grootschalige publieksenquête die De Friesland Zorgverzekeraar in december 2012 liet uitvoeren blijkt dat een meerderheid van de bevolking denkt dat groene zorg effectiever is dan reguliere zorg 'binnen vier muren' (Van den Berg, 2012). Tot nu toe zijn er echter nauwelijks kwantitatieve gegevens beschikbaar over de effectiviteit van groene zorg.

Wandelcoaching, of wandelend coachen in een natuurlijke omgeving, is een snel groeiende vorm van groene zorg, met naar schatting inmiddels enkele honderden aanbieders (Langers & De Boer, 2013). Het doel van het huidige onderzoek was om meer inzicht te krijgen in de effectiviteit van deze vorm van coaching. Meer specifiek is gekeken naar de effectiviteit van een wandelcoachprogramma voor gestreste werknemers. Deelnemers aan het wandelcoachprogramma van Het Coach Bureau zijn vergeleken met een passieve controlegroep die geen coaching kreeg. Voor het onderzoek zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

Onderzoeksvragen

1. Leidt wandelcoaching – in vergelijking met een passieve controlegroep – tot meetbare positieve veranderingen in de (werk)stress, het welzijn 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?

Onderzoekopzet in het kort

- 20 deelnemers aan het wandelcoachprogramma van Het Coach Bureau vulden voorafgaand, halverwege, en na afloop van het programma een online vragenlijst met vragen over (werk)stress, welbevinden, en gezondheid.
- De vorderingen van deze 'wandegroep'¹ zijn vergeleken met een controlegroep van 20 personen met vergelijkbare stress gerelateerde problemen en klachten die geen coaching kreeg.
- Het wandelcoachprogramma werd uitgevoerd door drie verschillende coaches en bestond uit een standaardprogramma met vier individuele wandelingen van 1,5 uur, aangevuld met wandelopdrachten en huiswerk oefeningen.
- Onderzoekperiode augustus 2013-mei 2014
- Het onderzoek werd uitgevoerd door Agnes van den Berg van bureau Natuurvoormensen in opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar.

Leeswijzer

Deze tekst is opgezet als een beknopt publieksrapport. De hoofdtekst beperkt zich voornamelijk tot de hoofdlijnen van het onderzoek. De achtergrond, methode, resultaten en discussie worden bondig beschreven en zoveel mogelijk geïllustreerd met grafieken. Meer uitgebreide toelichtingen op de onderzoekopzet, de metingen en de statistische analyses zijn te vinden in de bijlagen.

¹ De groep die deelnam aan de wandelcoaching (interventiegroep) wordt in dit rapport aangeduid met de term 'wandegroep'

2. Methode

Selectie interventie

Na een verkennende fase waarin het aanbod aan groene zorg is geïnventariseerd is er voor gekozen om een evaluatie uit te voeren van een wandelcoachprogramma voor mensen met stress en burn-out. Een belangrijke overweging bij deze keuze was dat wandelcoaching één van de snelst groeiende vormen van groene zorg is met een groot potentieel bereik (Langers en De Boer, 2013). Daarnaast vormen stress en burn-out een maatschappelijk probleem met een grote zorglast. Praktijkervaringen suggereren dat wandelcoaching voor deze doelgroep een preventieve functie kan hebben en daarmee langdurig ziekteverzuim en het ontstaan van chronische ziekten kan voorkomen. Deze functie sluit goed aan bij de missie en ambitie van De Friesland Zorgverzekeraar om preventie te stimuleren en te belonen.

De uiteindelijke keuze is gevallen op het wandelcoachprogramma van Het Coach Bureau van Hilde Backus. Deze keuze is onder meer gebaseerd op de volgende overwegingen:

- Het Coach Bureau is een gerenommeerd bureau dat in 2014 haar tienjarig bestaan vierde. Door de jaren heen is een uitgekiend programma ontwikkeld dat zich in de praktijk al bewezen heeft.
- De deelnemers aan het programma van Het Coach Bureau vormen een relatief homogene groep van hoger opgeleiden met hetzelfde type stress gerelateerde klachten en problemen.
- Er wordt gebruik gemaakt van een gestandaardiseerde aanpak die door verschillende coaches wordt toegepast.
- Het Coach Bureau heeft een groot klantenbestand en kan daardoor in relatief korte tijd veel deelnemers werven.
- Ervaringen van de coaches en deelnemers suggereren dat er in een korte (onderzoeks)periode van enkele maanden veel resultaat kan worden bereikt.
- Het Coach Bureau verzorgt ook wandelcoachtrainingen en kan daarmee een rol spelen in het opschalen van de interventie naar landelijk niveau.

Wandelcoachprogramma 'Ontdek je Talent'

Het programma 'Ontdek je talent' is het loopbaan coachtraject van Het Coach Bureau van Hilde Backus (www.coachbureau.nl). Het programma richt zich op hoger opgeleide professionals en managers die flinke stress ervaren als gevolg van omstandigheden in hun werk: verkeerde baan, reorganisatie, spanning in de organisatie, (net) ontslagen of boventallig, nare baas en/of collega's, veranderende markt (crisis) in baan/eigen bedrijf. Soms is er ook sprake van stress door privé problematiek: spanning in relaties met bijvoorbeeld pubers, zieke partner, scheiding, eenzaamheid. Doel van het programma is om werknemers te begeleiden naar het optimaal inzetten van hun talenten en sterke punten. Het programma bestaat uit vier wandelingen van 1,5 uur in de landgoederen Amelisweerd en Rhijnauwen (ten oosten van Utrecht), aangevuld met wandelopdrachten en oefeningen. De formele duur van het programma is 12 weken (één wandeling per drie weken), in praktijk kan dit echter vaak met enkele weken uitlopen.

Binnen Het Coach Bureau waren tijdens de onderzoeksperiode drie (vrouwelijke) coaches werkzaam die allemaal volgens dezelfde resultaatgerichte methode werken. Deze methode combineert inzichten uit de psychologie met zijnsoriëntatie (compassiegerichte houding) om actiegericht toe te werken naar zorgvuldig gevonden en geformuleerde doelen. Belangrijke terugkerende elementen in de coaching zijn 'de natuur als metafoor' voor problemen en situaties waar men in het werk of privéleven tegen aanloopt, de

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

'basiswandeling' (een wandeloefening in vijf stappen van ongeveer 15 minuten), gerichte wandeloefeningen als huiswerk en een houding van hoop en vertrouwen in de klant.

Werving

De werving van de deelnemers vond plaats in de periode augustus - december 2013. In deze periode kreeg iedere nieuwe deelnemer aan het 'Ontdek je talent' programma het verzoek of hij of zij mee wilde doen aan het onderzoek. Op een enkele uitzondering na was vrijwel iedereen hiertoe bereid. De deelnemer kreeg via bureau Natuurvoormensen een mail toegestuurd met achtergrondinformatie over het onderzoek en een toestemmingsformulier. Men kon zich aanmelden door het toestemmingsformulier terug te sturen. De eerste aanmelding kwam binnen op 31 augustus 2013, de laatste aanmelding was op 10 december 2013.

De controlegroep werd grotendeels samengesteld uit personen die in de periode augustus – december 2013 telefonisch of via mail informatie aanvroegen bij Het Coach Bureau. Iedereen die afzag van deelname aan de coaching kreeg het verzoek of hij of zij eventueel interesse had om mee te doen aan het onderzoek. Een belangrijk criterium voor inclusie in de controlegroep was dat de deelnemer geen plannen had om een ander coachingstraject te gaan volgen. Bij een positieve reactie kreeg men een informatiebrief met toestemmingsformulier toegestuurd. Toen halverwege de wervingsperiode bleek dat de aanmeldingen voor de controlegroep achterliepen bij die voor de wandelgroep, is een aanvullende wervingsactie opgezet. Personen die zich eerder voor de controlegroep hadden aangemeld kregen een wervingsoproep toegestuurd met het verzoek of ze deze aan hun collega's wilden doorsturen. Via deze sneeuwbalmethode zijn uiteindelijk zeven extra deelnemers geworven. De eerste aanmelding voor de controlegroep kwam binnen op 30 augustus 2013, de laatste deelnemer meldde zich aan op 24 december 2013.

Alle deelnemers in de wandelgroep kregen een vergoeding in de vorm van een korting van 100 euro op de kosten van het wandelcoachprogramma. Deelnemers in de controlegroep kregen een vergoeding van 50 euro in de vorm van een VVV kadobon die na afloop per post werd toegestuurd. De vergoeding voor de controlegroep was lager dan die voor de wandelgroep omdat de vragenlijst voor de controlegroep geen vragen over ervaringen met de wandelcoaching bevatte en daardoor een stuk korter was.

Deelnemers

In totaal namen 40 deelnemers (31 vrouwen, 9 mannen) deel aan het onderzoek. De deelnemers waren gelijk verdeeld over de wandelgroep (15 vrouwen, 5 mannen) en de controlegroep (16 vrouwen, 4 mannen).

De gemiddelde leeftijd van de totale groep van 40 deelnemers was 43 jaar, de jongste deelnemer was 22 jaar, de oudste deelnemer 61 jaar. Het opleidingsniveau was hoog, 88% van de deelnemers heeft een HBO of universitaire opleiding. Ruim de helft van de deelnemers (61%) heeft een bovenmodaal inkomen. De meeste deelnemers (88%) hebben betaald werk, de meerderheid hiervan heeft een (deeltijd)baan in loondienst, 10% van de deelnemers is zelfstandige of freelancer. Ongeveer een derde (35%) van de deelnemers is actief op zoek naar (ander) werk, 40% zou dit misschien overwegen. De deelnemers rapporteerden tijdens de voormeting veel psychische, stress gerelateerde klachten, een meerderheid (68%) had een verhoogde score (> 10) op de distress schaal van de vierdimensionale klachtenlijst (4DKL, Terluin, 1996), bij 20% van de deelnemers was zelfs sprake van een ernstig psychisch stressprobleem (score > 20). Van de deelnemers met verhoogde psychische stress had meer dan de helft (58%) ook in verhoogde mate last van lichamelijke stressklachten zoals pijn in de nek, duizeligheid en hartkloppingen (score > 10). Bij de meeste deelnemers was er geen sprake van psychiatrische problematiek, bij slechts 13% van de deelnemers was er enige kans op een angst en/of depressieve stoornis.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

De wandelgroep en de controlegroep waren over het algemeen goed vergelijkbaar. Er waren geen significante verschillen tussen de groepen in geslacht, leeftijd, werksituatie, en baseline niveaus van alle gemeten (werk)stress, welzijns- en gezondheidsvariabelen. Het opleidingsniveau in de controlegroep (75% HBO/Universiteit) was wel iets lager dan het opleidingsniveau in de wandelcoach groep (100% HBO/Universiteit), en ook het inkomensniveau lag lager in de controlegroep (40% bovenmodaal) dan in de wandelcoach groep (75% bovenmodaal). Dit verschil in inkomen kan deels worden verklaard doordat de controlegroep deels was samengesteld uit personen die bij Het Coach Bureau geïnformeerd hadden naar het wandelcoachprogramma, maar er om financiële redenen van af zagen.

Tijdens de eerste nameting gaven twee deelnemers uit de controlegroep aan gestart te zijn met online cursussen mindfulness en zelfvertrouwen. Tijdens de tweede nameting was één deelnemer begonnen met een introductie Zenmeditatie, één deelnemer was in relatietherapie gegaan, en één deelnemer gaf aan dat er op haar werk een coach was gekomen voor het team. Omdat het in al deze gevallen om (zelfhulp) activiteiten met een ander karakter dan de wandelcoaching ging, is besloten om deze deelnemers te behouden en niet te verwijderen uit de controlegroep.

Vragenlijst en meetinstrumenten

Elke deelnemer vulde drie keer een online vragenlijst in:

1. voorafgaand aan eerste wandeling of na aanmelding (voormeting)
2. na 2 wandelingen of ca. 8 weken (eerste nameting)
3. na afloop wandelcoachprogramma of na ca. 18 weken (tweede nameting).

Om veranderingen in de tijd te kunnen meten werden op elk meetmoment steeds dezelfde 'basisvragen' gesteld over (werk)stress, psychische problemen, welbevinden en gezondheid (zie bijlage 2 voor een toelichting op de gebruikte meetinstrumenten inclusief betrouwbaarheden). Naast de basisvragen werden op elk meetmoment extra vragen gesteld (zie tabel 1 voor een overzicht). Tijdens de voormeting werden aan alle deelnemers extra vragen gesteld over de werksituatie en andere achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd, opleiding, inkomen, etniciteit en gezinssituatie). Aan de deelnemers in de controlegroep werden extra vragen gesteld over eventuele plannen voor het volgen van alternatieve therapieën.

Tijdens de eerste nameting werden aan alle deelnemers extra vragen gesteld over positieve en negatieve veranderingen die men sinds het invullen van de eerste vragenlijst bij zichzelf had opgemerkt. De positieve veranderingen kon men aankruisen op een lijst met 18 veranderingen, waarin ook de belangrijkste doelen van het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent' waren opgenomen. De negatieve veranderingen kon men toelichten door middel van een open vraag. Deelnemers konden ook aangeven of er veranderingen in de werk- en privé situatie hadden plaatsgevonden sinds de voormeting. Deelnemers in de wandelgroep kregen daarnaast aanvullende vragen over de effecten van de wandelingen, en de meerwaarde van de natuur voor de wandelcoaching.

Tijdens de nameting werd wederom aan alle deelnemers gevraagd welke positieve of negatieve veranderingen men sinds het invullen van de vorige vragenlijst had opgemerkt, en of er veranderingen in de werk- en privé situatie waren opgetreden. Daarnaast kregen deelnemers in de wandelgroep een extra vragenblok waarin ze de wandelcoaching in hun eigen woorden konden evalueren en beoordelen op diverse aspecten.

Tabel 1: Overzicht vragen en meetinstrumenten

Voormeting	1 ^e nameting	2 ^e nameting
Herhaalde metingen klachten en problemen		
	<ul style="list-style-type: none"> • burn-out (UBOS) • bore-out (DUBS) • psychische en lichamelijke stressklachten (4DKL) • problemen met concentratie en aandacht (VFbU) • problemen met sociaal functioneren (VFbU) 	
Herhaalde metingen welzijn en gezondheid		
	<ul style="list-style-type: none"> • plezier in werk • bevoegenheid (DUBS) • hoop (VPDa) • zelfwaardering (SSES) • mindfulness (FMI-14) • ervaren gezondheid • lichamelijke activiteit (NNGB) • tevredenheid met leven (Cantril ladder) 	
Extra: werksituatie	Extra: veranderingen	Extra: veranderingen
<ul style="list-style-type: none"> • betaald werk of uitkering • beroep of functie • op zoek naar (ander) werk • ziekteverzuim 	<ul style="list-style-type: none"> • ervaren positieve en negatieve veranderingen in afgelopen periode • veranderingen in werk- en privé situatie 	<ul style="list-style-type: none"> • ervaren positieve en negatieve veranderingen in afgelopen periode • veranderingen in werk- en privé situatie
Extra: achtergrondkenmerken	Extra: vragen wandelcoaching	Extra: evaluatie wandelcoaching
<ul style="list-style-type: none"> • leeftijd, geslacht, opleiding, inkomen, etniciteit, gezinssituatie • deelname andere coaching** 	<ul style="list-style-type: none"> • effecten wandelingen* • meerwaarde natuurlijke omgeving voor coaching* 	<ul style="list-style-type: none"> • terugblik wandelcoaching* • cijfer wandelcoachprogramma* • werkzame factoren*

* alleen wandelgroep; ** alleen controlegroep

Statistische analyses

De resultaten zijn geanalyseerd met behulp van SPSS Statistics 20.0. Voor de variabelen die herhaaldelijk zijn gemeten is een MANOVA-herhaalde metingen analyse uitgevoerd, met tijdstip (T2, T3) als binnenproefpersoonsfactor, groep (wandel, controle) als tussenproefpersoonsfactor, en de baseline scores (T1) als covariaat. Met behulp van deze analyses kan worden vastgesteld of er tijdens de nameting verschillen zijn tussen de wandel- en controle groepen die er tijdens de voormeting nog niet waren.

Om inzicht te krijgen in veranderingen ten opzichte van de voormeting zijn daarnaast aanvullende herhaalde metingen analyses uitgevoerd met veranderingen van T1 naar T2, en veranderingen van T1 naar T3 als binnenproefpersoonsfactor, en groep (wandel, controle) als tussenproefpersoonsfactor. Deze analyses zijn ook uitgevoerd voor elke groep afzonderlijk.

De zelfgerapporteerde positieve en negatieve veranderingen zijn geanalyseerd met kruistabellen. Aan de hand van Chi²-toetsen is vastgesteld of de veranderingen verschilden tussen de groepen.

3. Effectmeting

Voor alle variabelen die herhaaldelijk zijn gemeten zijn twee soorten analyses uitgevoerd. Ten eerste is nagegaan in hoeverre er tijdens de twee nametingen verschillen waren tussen de wandelgroep en de controlegroep, gecontroleerd voor baseline scores. Ten tweede is nagegaan in hoeverre er tijdens de twee nametingen sprake was van een verandering ten opzichte van de voormeting, en of deze verandering verschilde tussen de wandel- en de controlegroep. De uitkomsten van deze analyses worden in dit hoofdstuk besproken (zie bijlage 2 en 3 voor overzichten van gemiddelde scores en uitkomsten van de SPSS analyses).

Verschillen tussen wandel- en controlegroep tijdens nametingen

Tabel 2 geeft een samenvatting van de verschillen tussen de wandelgroep en de controlegroep tijdens de twee nametingen, gecorrigeerd voor de baseline scores. Voor de meerderheid van de gemeten variabelen (12 van de 14) was er sprake van een significant hoofd- of interactie effect of een trend. Dit betekent dat de wandelcoaching voor deze variabelen effectief was. De effecten en trends worden hieronder toegelicht.

Tabel 2: Verschillen tussen de wandel- en controlegroep tijdens de 1 ^e nameting (T2) en de 2 ^e nameting (T3)				
	Vershil T2 wandel-contrôle	Vershil T3 wandel – controle	Hoofdeffect groep	Interactie groep x meetmoment
Klachten en problemen				
Burn-out (1-7)	-0,31	-0,51 ^{**}	**	-
Bore-out (1-7)	-0,09	-0,15	-	-
Psychische stressklachten (1-7)	-0,33 ^{**}	-0,37 ^{**}	***	-
Lichamelijke stressklachten (1-7)	-0,24 ^{**}	-0,24 ^{**}	***	-
Problemen concentratie (1-7)	-0,34 [*]	-0,63 ^{**}	**	-
Problemen sociaal functioneren (1-7)	-0,05	-0,78 ^{***}	-	**
Welzijn en gezondheid				
Werkplezier (1-5)	+0,27	+0,57 ^{**}	**	-
Bevlogenheid (1-7)	-0,08	+0,53 [*]	-	**
Hoop (1-7)	-0,02	+0,69 [*]	-	*
Zelfwaardering (1-7)	+0,34	+0,73 ^{***}	**	*
Mindfulness (1-5)	+0,19	+0,44 ^{***}	**	*
Ervaren gezondheid (1-5)	+0,30	+0,25	*	-
Lichamelijke activiteit (1-7)	-0,40	-0,04	-	-
Tevredenheid met leven (1-9)	+0,71	+1,03 ^{**}	**	-

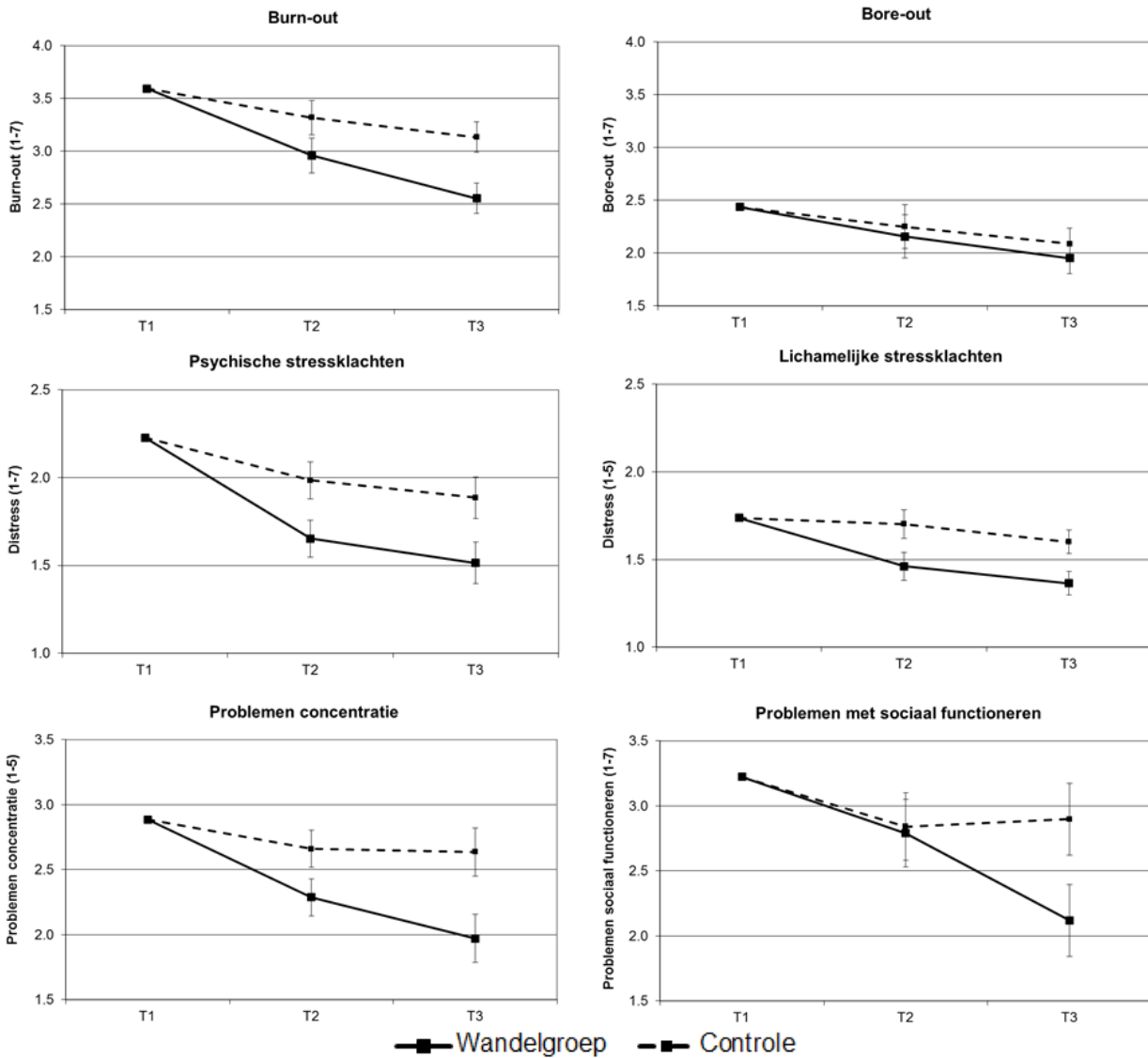
* = $p \leq .10$ (trend), ** = $p \leq .05$, *** = $p \leq .01$, **** = $p \leq .001$; verschillscores zijn gecorrigeerd voor baseline scores

Klachten en problemen

Zoals te zien is in tabel 2 en figuur 1, rapporteerde de wandelgroep tijdens de twee nametingen significant minder burn-out, minder psychische en lichamelijke stressklachten, en minder problemen met concentratie en aandacht dan de controlegroep (hoofdeffecten interventie). De wandelgroep rapporteerde tijdens de tweede nameting ook significant minder problemen met sociaal functioneren (interactie interventie x tijd).

De wandelcoaching had geen effect op bore-out (verveling op het werk).

Klachten en problemen

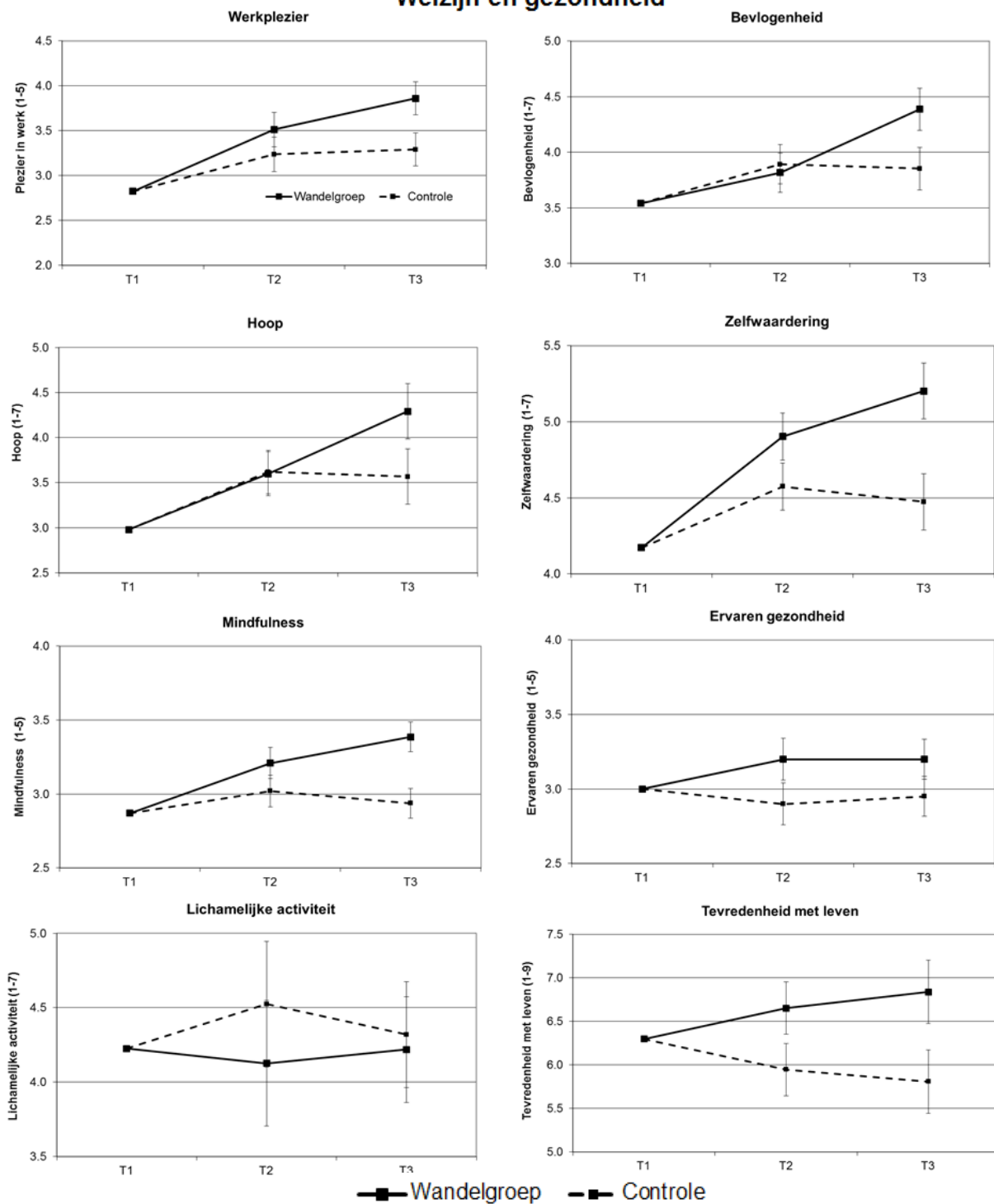


Figuur 1: Gemiddelde scores (met foutbalken ± standaard fout) van de wandel- en de controlegroep tijdens de drie meetmomenten op metingen van klachten en problemen (T1 = voormeting, T2 = eerste nameting, T3 = tweede nameting). De scores op T2 en T3 zijn gecorrigeerd voor baseline scores.

Welzijn en gezondheid

Zoals te zien is in tabel 2 en figuur 2, rapporteerde de wandelgroep tijdens de twee nametingen significant meer werkplezier, zelfwaardering, mindfulness en tevredenheid met het leven, en ook een iets betere gezondheid, dan de controlegroep (hoofdeffecten interventie). Voor zelfwaardering en mindfulness waren deze verschillen iets sterker tijdens de tweede nameting. Tijdens de tweede nameting rapporteerde de wandelgroep ook meer bevoegenheid en hoop dan de controlegroep (interactie-effecten).

Welzijn en gezondheid



Figuur 2: Gemiddelde scores (met foutbalken ± standaard fout) van de wandel- en de controlegroep tijdens de drie meetmomenten op metingen van welzijn en gezondheid (T1 = voormeting, T2 = eerste nameting, T3 = tweede nameting). De scores op T2 en T3 zijn gecorrigeerd voor baseline scores.

Het gemiddelde beweegniveau van de deelnemers (4,3 dagen per week minstens 30 minuten actief) lag ongeveer een dag onder de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (minstens 5 dagen per week minstens 30 minuten actief). De wandelcoaching had hierop geen significante effecten.

Veranderingen tussen voor- en nametingen

De analyses tot nu toe waren gericht op de vraag of de wandelcoachgroep tijdens de nametingen beter scoorde dan de controlegroep. Dit is de standaard methode om de effectiviteit van een interventie te toetsen. Het is echter ook interessant om na te gaan in hoeverre de deelnemers aan de wandelcoaching tijdens de nametingen verbeteringen vertonen ten opzichte van de voormeting, en in hoeverre deze verbeteringen verschillen van die in de controlegroep. Om hier meer inzicht in te krijgen zijn voor beide nametingen aanvullende analyses uitgevoerd van de veranderingen ten opzichte van de voormeting. Tabel 3 geeft een overzicht van de uitkomsten van deze analyses.

Tabel 3: Veranderingen tussen de voormeting (T1) en de nametingen (T2 en T3) in de wandel- en controlegroep				
	Verandering T1-T2		Verandering T1-T3	
	Wandel	Controle	Wandel	Controle
Werk en stress				
Burn-out (1-7)	-0,66 ^{***}	+0,08	-1,11 ^{****}	-0,06
Bore-out (1-7)	-0,28	-0,19	-0,49 ^{**}	-0,35 [*]
Psychische stressklachten (1-7)	-0,63 ^{****}	-0,19	-0,78 ^{***}	-0,27 ^{**}
Lichamelijke stressklachten	-0,27 ^{**}	-0,04	-0,36 ^{**}	-0,14 ^{**}
Problemen concentratie (1-7)	-0,58 ^{**}	-0,24	-0,90 ^{***}	-0,27
Problemen sociaal functioneren (1-7)	-0,40 [*]	-0,42 [*]	-1,05 ^{**}	-0,38 [*]
Welzijn en gezondheid				
Werkplezier (1-5)	+0,70 ^{***}	+0,40 [*]	+1,05 ^{****}	+0,45 ^{**}
Bevlogenheid (1-7)	+0,32 [*]	+0,31 [*]	+0,91 ^{***}	+0,25
Hoop (1-7)	+0,63 ^{**}	+0,63 ^{**}	+1,33 ^{****}	+0,57 ^{**}
Zelfwaardering (1-7)	+0,81 ^{***}	+0,28 [*]	+1,07 ^{****}	+0,25 ^{**}
Mindfulness (1-5)	+0,36 ^{***}	+0,12	+0,54 ^{***}	+0,03
Ervaren gezondheid (1-5)	+0,20 [*]	-0,10	+0,20 [*]	-0,05
Lichamelijke activiteit (1-7)	+0,30	-0,10	+0,30	-0,15
Tevredenheid met leven (1-9)	+0,45 [*]	-0,45	+0,70 ^{**}	-0,65 [*]

* = $p \leq .10$ (trend), ** = $p \leq .05$, *** = $p \leq .01$, **** = $p \leq .001$

Eerste nameting

Tijdens de eerste nameting (T2) waren er in de wandelgroep al verbeteringen op alle gemeten variabelen met uitzondering van bore-out en lichamelijke activiteit. De controlegroep vertoonde ook enkele verbeteringen, met name in sociaal functioneren, werkplezier, bevlogenheid, hoop en zelfwaardering.

Tweede nameting

Tijdens de tweede nameting (T3) was de wandelgroep significant verbeterd op alle gemeten variabelen, behalve lichamelijke activiteit. De controlegroep vertoonde tijdens de tweede nameting ook verbeteringen maar deze verbeteringen waren significant minder sterk dan die in de wandelgroep.

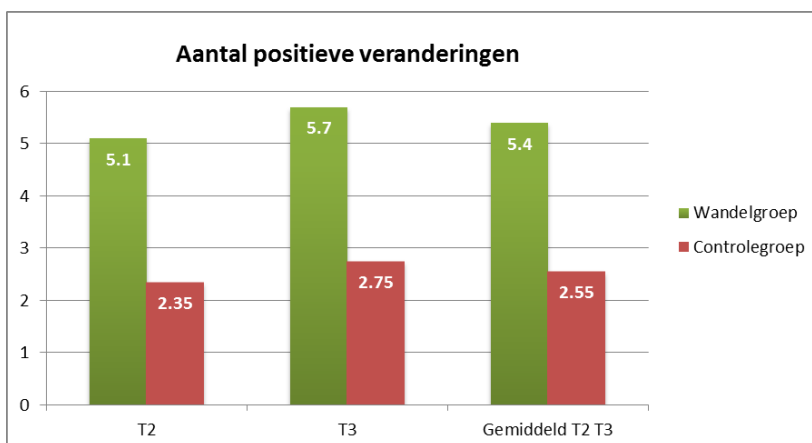
De verbeteringen in de wandelgroep lagen tijdens de tweede nameting voor de meeste variabelen (m.u.v. lichamelijke stressklachten en ervaren gezondheid) op of boven een halve schaalpunt, voor vijf variabelen was er zelfs sprake van een verbetering van meer dan een schaalpunt. Dergelijke veranderingen, gemeten op een 5- of 7 puntschaal, worden over het algemeen als praktisch betekenisvol ervaren, d.w.z. dat het een verandering is die iemand zelf bemerkt, en die er voor een patiënt of cliënt "toe doet".

4. Zelfgerapporteerde veranderingen

Tijdens de twee nametingen is aan alle deelnemers gevraagd in hoeverre ze bij zichzelf positieve of negatieve veranderingen hebben opgemerkt sinds de vorige meting. Deelnemers konden ook aangeven welke veranderingen ze hadden opgemerkt. In dit hoofdstuk worden de antwoorden op deze vragen besproken.

Positieve veranderingen

Tijdens beide nametingen is een lijst met 18 positieve veranderingen voorgelegd (zie bijlage 4 voor een overzicht). Gevraagd werd om alle veranderingen aan te kruisen die men sinds het invullen van de vorige vragenlijst bij zichzelf had opgemerkt. Figuur 3 laat zien dat de deelnemers aan de wandelcoaching tijdens beide nametingen gemiddeld meer dan twee keer zo veel positieve veranderingen bij zichzelf hadden opgemerkt dan de deelnemers aan de controlegroep. Gemiddeld over de twee nametingen rapporteerden de deelnemers aan de wandelcoaching 5,4 positieve veranderingen, tegen 2,55 veranderingen in de controlegroep. Dit verschil was significant, $F(1,38) = 13,09$, $p = .001$.



Figuur 3: Aantallen positieve veranderingen tijdens de twee nametingen, aangekruist op een lijst van 18 veranderingen.

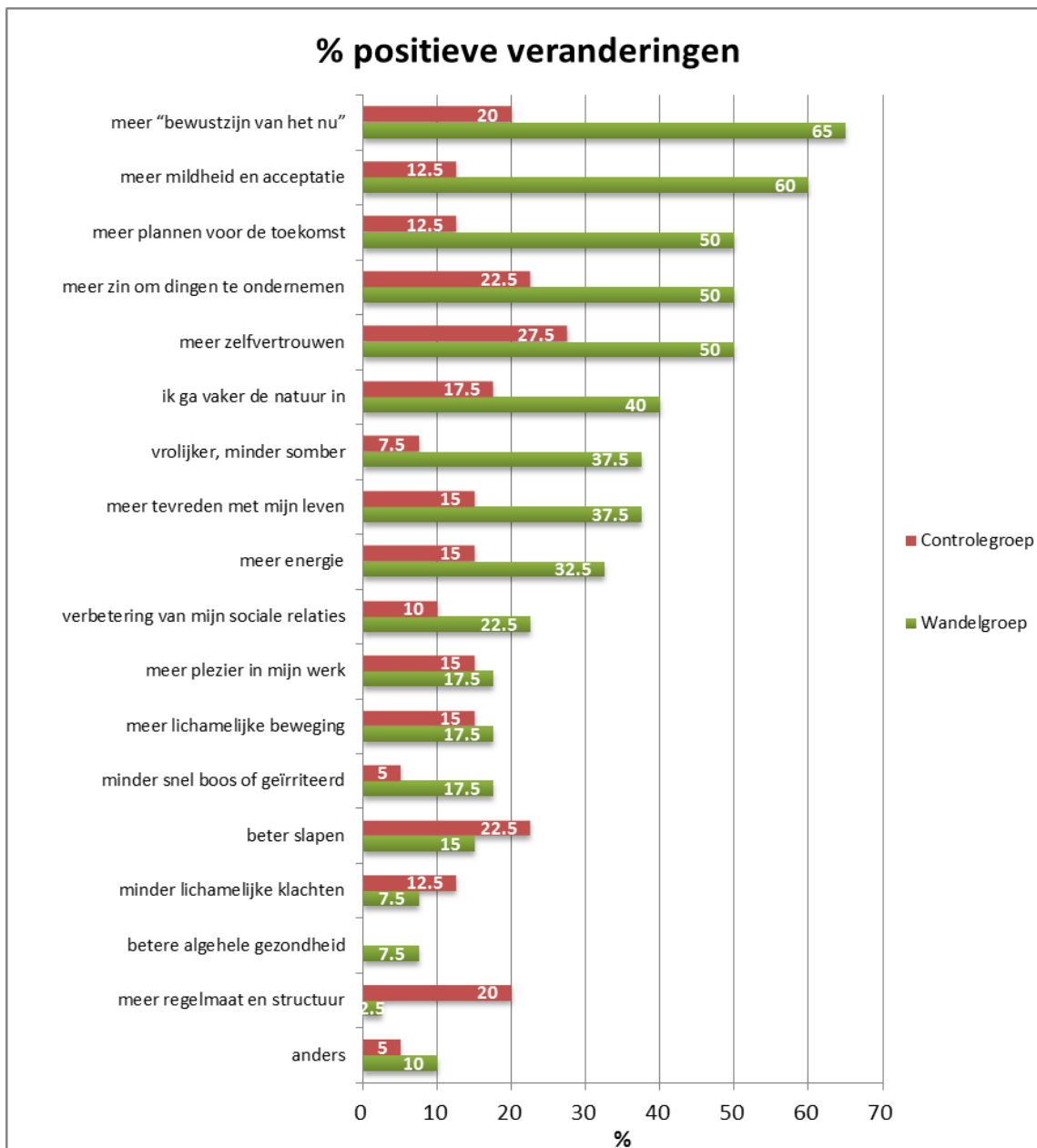
Figuur 4 geeft een overzicht van de zelfgerapporteerde positieve veranderingen in de wandel- en de controlegroep, in volgorde van de meest aangekruiste veranderingen door de wandelgroep. De top tien van de meest aangekruiste veranderingen in de wandelgroep bestaat enerzijds uit veranderingen die te maken hebben met aanvaarding van de huidige situatie, zoals “meer bewustzijn van het nu”, “meer mildheid en acceptatie”, “meer zelfvertrouwen”, en “meer tevreden met leven”, en anderzijds uit veranderingen die te maken hebben met het actief toewerken naar positieve doelen, zoals “meer zin om dingen te ondernemen”, “meer plannen voor de toekomst”, “vaker de natuur in”, “vrolijker, minder somber”, “meer energie”, en “verbetering van sociale relaties”.

Zoals te zien is in Figuur 4, merkten de deelnemers aan de controlegroep gedurende de onderzoeksperiode ook positieve veranderingen bij zichzelf op. Hierbij gaat het met name om veranderingen zoals “meer zelfvertrouwen”, “meer zin om dingen te ondernemen”, en “beter slapen”. Enkele van de minder vaak gerapporteerde veranderingen, zoals “beter slapen”, “minder lichamelijke klachten”, en “meer regelmaat en structuur”, werden zelfs vaker aangekruist door de controlegroep dan door de wandelgroep. Over het algemeen werden de meeste veranderingen echter vaker aangekruist door de wandelgroep dan door de controlegroep.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Vijf deelnemers hebben aangekruist dat ze behalve de in de lijst genoemde veranderingen nog andere veranderingen bij zichzelf hebben opgemerkt. Twee deelnemers (één in de wandelgroep, één in de controlegroep) gaven aan dat ze een nieuwe baan hadden gevonden met alle bijbehorende veranderingen. Door de andere drie deelnemers (allen in de wandelgroep) werden de volgende veranderingen genoemd: "meer innerlijke rust", "dingen die ik doe, doe ik bewuster", "wandelingen heeft mij enorm aan het denken gezet", en "ik neem meer tijd, zorg voor een rustige basis".



Figuur 4: Overzicht percentages positieve veranderingen in de wandelgroep en de controlegroep, gemiddeld over de twee nametingen

Negatieve veranderingen

Aan de deelnemers is ook gevraagd of ze bij zichzelf negatieve veranderingen hebben opgemerkt. Zowel in de wandelgroep als in de controlegroep gaf tijdens beide nametingen ongeveer 40% van de deelnemers aan

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

dat ze één of meer negatieve veranderingen hadden opgemerkt. Er waren dus geen verschillen in de frequentie van negatieve veranderingen tussen de wandel- en controlegroep, p -waarden $> .50$.

Deelnemers konden via een open vraag ook toelichten welke negatieve veranderingen ze hadden meegemaakt. Hierbij waren er wel verschillen tussen de wandel- en de controlegroep. Deelnemers in de wandelgroep noemden voornamelijk veranderingen die te maken hadden met het bewustwordingsproces dat was losgemaakt door de wandelcoaching, zoals:

“Door alles te benoemen, komt er een groter bewustzijn over invulling van mijn leven, verleden en toekomst. Dit heeft soms gepieker tot gevolg; ga ik er wel uit komen? Daarnaast zijn de verwachtingen van het coachprogramma hoog dus ik heb de drang om iets te bereiken hiermee. Werkt op sommige momenten averechts, te gespannen erin staan.”(T2)

“Soms levert toekomstgerichtheid ook even stress op.” (T2)

“Door bewustwording in wandeling ging ik ook wel meer tobben, maar is van tijdelijke aard. Het voelt meer als een stukje in het gehele proces, dat uiteindelijk naar 'beter' leidt.” (T3)

“Kan vaker somber/verdrietig zijn omdat plannen en dromen nog niet uitgekomen zijn..... dat stemt me soms verdrietig, tegelijk ben ik ook blij dat ik een voorheen onbestemd gevoel kan duiden...” (T3)

“Dat er een patroon zit in opstaan en weer vallen, veel energie, hard aan het werk en dan na een tijdje het weer kwijt raken”(T3)

Deelnemers in de controlegroep noemden vrijwel uitsluitend negatieve veranderingen die te maken hadden met een verdere verslechtering van hun (werk)situatie, zoals:

“Zorgen over de toekomst m.b.t. een baan.”(T2)

“Boosheid en op mijn werk: "heimwee naar de goede, oude tijd", we maken sinds een jaar vele veranderingen en bezuinigingen door die momenteel nog verder worden aangescherpt.” (T2)

“Opzien tegen te verzetten berg werk. Overzicht kwijtraken.”(T2)

“Het enige wat ik merk is terugvallen, op de oude vertrouwde manier reageren terwijl dat niks oplevert.” (T3)

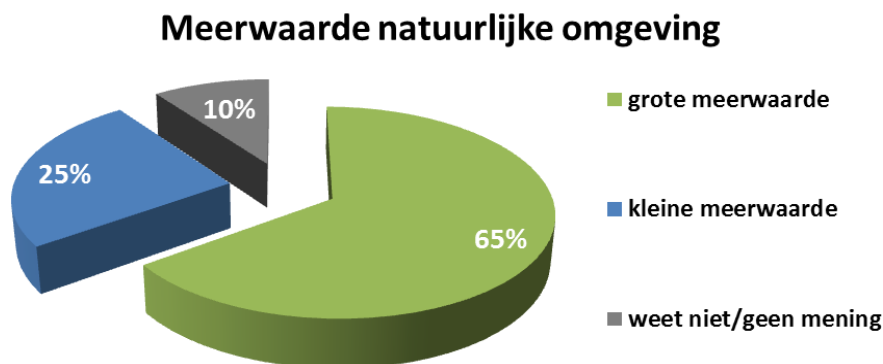
“Minder geestelijke weerstand door aanhoudende chaotische werksituaties veroorzaakt door derden” (T3)

5. Evaluatie wandelcoaching en bijdrage natuurlijke omgeving

Tijdens de twee nametingen zijn aan de 20 deelnemers in de wandelgroep diverse vragen gesteld over hun ervaringen met de wandelcoaching. Hierbij was er speciale aandacht voor de bijdrage van de natuurlijke omgeving aan de effectiviteit van de coaching. Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de antwoorden op deze vragen.

Meerwaarde natuurlijke omgeving voor wandelcoaching

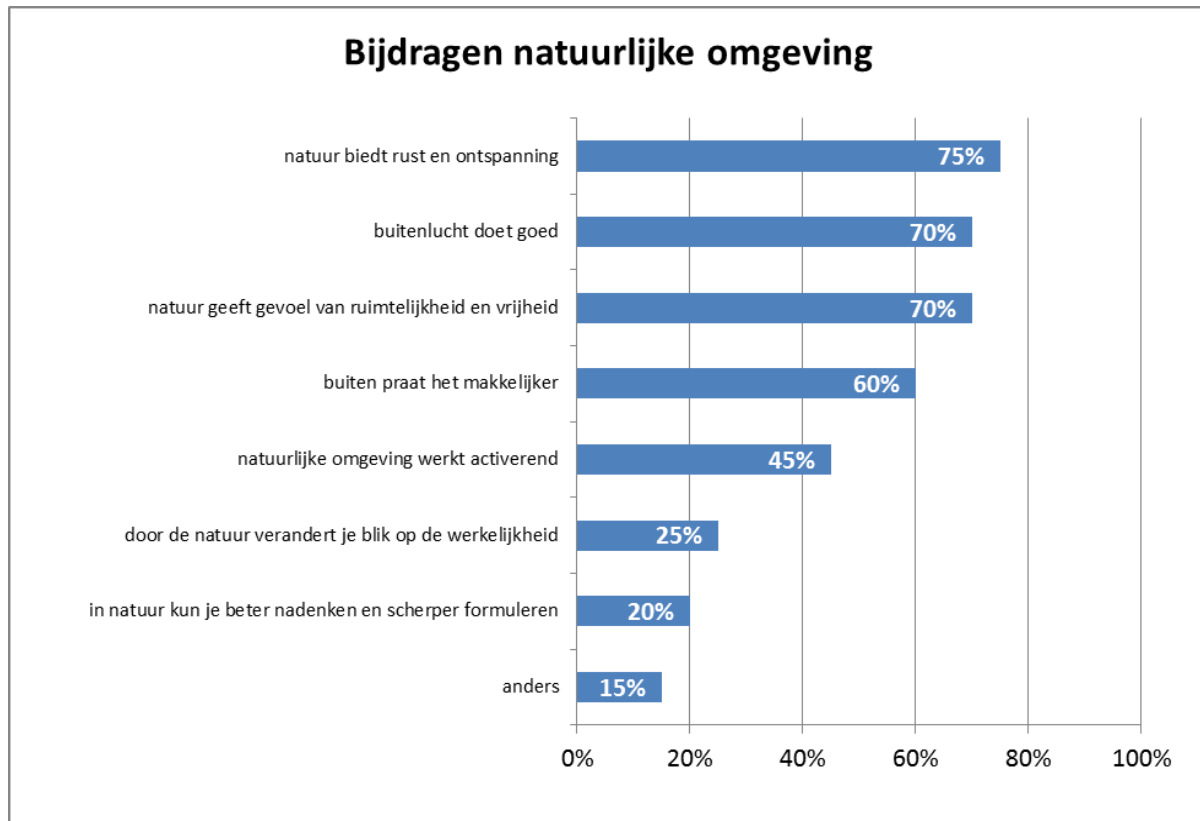
Tijdens de eerste nameting is de vraag gesteld “Heeft de natuurlijke omgeving volgens u een meerwaarde voor de effectiviteit van de wandelcoaching”, met antwoordopties ‘geen meerwaarde’, ‘kleine meerwaarde’, ‘grote meerwaarde’ en ‘weet niet/geen mening’. Figuur 5 geeft een overzicht van de verdeling van de antwoorden op deze vraag. Vrijwel alle deelnemers vonden dat de natuurlijke omgeving een grote meerwaarde (65%) of een kleine meerwaarde (25%) heeft. Geen enkele deelnemer vond dat de natuurlijke omgeving geen meerwaarde heeft, twee deelnemers (10%) gaven aan dat zij hier geen mening over hadden.



Figuur 5: Verdeling van antwoorden van deelnemers aan de wandelcoaching op de vraag “Heeft de natuurlijke omgeving volgens u een meerwaarde voor de effectiviteit van de wandelcoaching”

Aan de 18 deelnemers aan de wandelcoaching die aangaven dat de natuurlijke omgeving een grote of kleine meerwaarde heeft voor de wandelcoaching, is ook gevraagd om op een lijst met acht antwoordmogelijkheden aan te kruisen op welke wijze de natuurlijke omgeving bijdraagt aan de effectiviteit van de wandelcoaching. Figuur 6 geeft een overzicht van de antwoorden op deze vraag.

Volgens de deelnemers ligt de belangrijkste meerwaarde van de natuurlijke omgeving in het feit dat deze rust en ontspanning biedt, deze optie is door 15 van de 18 deelnemers aangekruist. Daarnaast vinden 14 deelnemers dat de buitenlucht goed doet, en dat het buiten zijn in de natuur een gevoel van vrijheid en ruimtelijkheid geeft. Een meerderheid (12 deelnemers) vindt ook dat het buiten makkelijker praat, en ongeveer de helft (9 deelnemers) vindt dat de natuur activerend werkt. De mogelijkheid dat natuur je blik op de werkelijkheid verandert wordt door de meeste deelnemers niet herkend, slechts vijf deelnemers hebben dit aangekruist. Ook vinden de meeste deelnemers niet dat je in de natuur beter kunt nadenken en formuleren, deze optie is door slechts vier deelnemers aangekruist.



Figuur 6: Bijdragen van de natuurlijke omgeving aan wandelcoaching in volgorde van het percentage deelnemers dat deze heeft aangekruist.

De optie “anders” is door drie deelnemers aangekruist. Eén deelnemer noemde de afwezigheid van verkeer: “Geen gedoe met verkeer waar je aandacht naar toe gaat”. De andere twee deelnemers gaven een meer uitgebreide omschrijving van wat de natuur voor hen betekent:

“Natuur (zowel dieren, als planten, als bomen) is voor mij een spiegel voor 'gewoon zijn zoals ik ben'. Eenvoudigweg 'goed zoals ik ben', soort van ongecompliceerd zijn”.

“Een natuurlijke omgeving maakt je even los van anderen mensen, natuur is authentieker dan een kamer. Dieren zouden ook een goede werking hebben op de piekerende mens.”

Terugblik

Tijdens de tweede nameting, na afloop van het programma, is aan de deelnemers gevraagd hoe ze terugkijken op de wandelcoaching. Gevraagd werd om in eigen woorden een korte omschrijving te geven van hun ervaringen.

De natuurlijke omgeving en het buiten wandelen werden door ruim een derde van de deelnemers (35%) spontaan genoemd als een positief aspect van de coaching. Geen enkele deelnemer maakte een negatieve opmerking over de natuurlijke omgeving. Hieronder volgt een overzicht van de opmerkingen over de natuurlijke omgeving:

“Het is prettig om buiten terwijl je in beweging bent, wandelend, ook te praten over je leven of wie je bent en wat je wilt... in vrijheid en zonder beperkingen....”

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

“Het natuurelement is een grote katalysator tijdens de wandelingen. Het scheidt een veilige, neutrale omgeving. Het inspireert, brengt je dicht bij je gevoel.”

“De natuur geeft rust, relativeert en inspireert. De natuur is zoals het is, en dat probeer ik meer toe te passen op mezelf. Ik ben zoals ik ben, en met die bron ga ik het doen en kan ik het doen, en ook: WIL ik het doen.”

“Zinvol, buiten zijn was fijn, spiegelende gesprekspartner, heb meer compassie en vertrouwen gekregen.”

“Gesprekken waren prettig en constructief, de omgeving (natuur) vond ik rustgevend en prachtig.”

“Wandelcoaching in de natuur was een voorrecht, als volwassenen spelen we ook liever buiten dan binnen.”

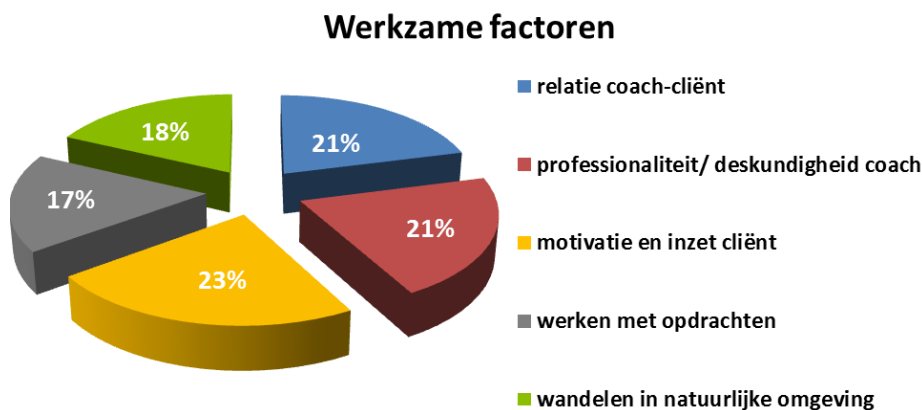
“Wandelen in de natuur helpt om goede gesprekken te hebben en me beter te laten voelen.”

Cijfer programma

Tijdens de tweede nameting is aan deelnemers gevraagd om het wandelcoach programma te beoordelen op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 9 (uitmuntend). Zes deelnemers (30%) gaven een 7 (goed), 12 deelnemers (60%) gaven een 8 (zeer goed), 2 deelnemers gaven een 9 (uitmuntend). Geen enkele deelnemer gaf een negatieve beoordeling.

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.



Figuur 7: Geschatte bijdragen van werkzame factoren aan het succes van de wandelcoaching

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.

6. Discussie en conclusies

In dit slothoofdstuk worden de belangrijkste resultaten van de evaluatie van het wandelcoachprogramma "Ontdek je talent" van Het Coach Bureau op een rijtje gezet en nader toegelicht. Ook wordt een aantal beperkingen van het onderzoek besproken en worden enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek gedaan.

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.

Wandelcoaching had geen effecten op bore-out (verveling op het werk). Dit heeft wellicht te maken met het feit dat bore-out voor de meeste deelnemers aan het onderzoek geen belangrijk probleem was. De deelnemers waren gestrest door een te hoge werkdruk en overbelasting, niet doordat ze te weinig uitdaging op het werk hadden. Dit blijkt onder meer uit de hoge scores op burn-out en de lage scores op bore-out tijdens de voormeting.

Wandelcoaching had ook geen effecten op de lichamelijke activiteit. Hierbij geldt ook dat de meeste deelnemers aan het onderzoek al voldoende lichaamsbeweging hadden, hun problemen waren niet gerelateerd aan te weinig bewegen. Over het algemeen kan worden gesteld dat wandelcoaching, alhoewel de naam wellicht anders suggereert, vooral gericht is op het verbeteren van het psychisch welbevinden. Het wandelen is een middel om de mentale coaching te ondersteunen, het is geen doel van de coaching om mensen meer in beweging te brengen.

Een opvallende bevinding van het onderzoek is dat de controlegroep ook op diverse variabelen significante verbeteringen vertoonde. Tijdens de eerste nameting waren deze verbeteringen voor sommige variabelen, waaronder problemen met sociaal functioneren, hoop, en bevlogenheid, zelfs even sterk als in de wandelgroep. Tijdens de tweede nameting was de opgaande lijn in de controlegroep ten opzichte van de wandelgroep over het algemeen een stuk afgezwakt, maar er waren nog altijd significante verbeteringen in psychische en lichamelijke stressklachten, werkplezier, hoop, en zelfwaardering.

Een mogelijke reden voor de verbeteringen in de controlegroep zou kunnen zijn dat alleen het invullen van de vragenlijst voor veel deelnemers al een stimulans heeft gevormd om iets te gaan doen aan de problemen. Enkele deelnemers aan de controlegroep gaven ook expliciet aan in de vragenlijst dat ze het invullen van de vragenlijst behoorlijk confronterend vonden, en hierdoor meer waren gaan nadenken over hun situatie. Eén deelnemer in de controlegroep zei bijvoorbeeld *"De vragen heb ik ingevuld. Ik vind e.e.a. erg confronterend ... als ik eerlijk antwoord moet geven op deze vragen - en dat heb ik natuurlijk gedaan - ben ik erg ontevreden over mezelf en mijn leven en daar word ik eigenlijk heel erg verdrietig van ... Hopelijk wordt het later nog beter. Voor nu kan ik denk ik het beste deze situatie zo goed mogelijk aanvaarden."*

Overigens liet de controlegroep op lang niet alle variabelen een verbetering zien. Anders dan de wandelgroep, rapporteerde de controlegroep bijvoorbeeld geen vermindering van burn-out en problemen

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

met aandacht en concentratie, en ook geen verbetering van mindfulness. Daarnaast was er in de controlegroep ook sprake van een verslechtering in de tevredenheid met het leven, in plaats van een verbetering, zoals in de wandelgroep.

Over het algemeen laat het patroon van de effectmetingen zien dat de meerwaarde van wandelcoaching voor gestreste werknemers (in vergelijking met niets doen of het zelf aan de slag gaan met problemen) vooral ligt in het realiseren en vervolgens ook bestendigen van een breed scala aan positieve veranderingen in (werk)stress en psychisch welbevinden over een langere periode.

Zelfgerapporteerde veranderingen

Aan de deelnemers in zowel de wandelgroep als de controlegroep is ook gevraagd welke positieve veranderingen men bij zichzelf had opgemerkt. Tijdens beide nametingen rapporteerden de deelnemers aan de wandelcoaching ongeveer twee keer zoveel positieve veranderingen als de deelnemers aan de controlegroep. Dit bevestigt de bevindingen van de effectmeting dat wandelcoaching meer positieve veranderingen te weeg brengt dan niets doen, of zelf aan de slag gaan met de problemen.

De top tien van de meest voorkomende veranderingen in de wandelgroep vormt grotendeels een afspiegeling van de doelen van het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent'. Dit programma is er op gericht om vanuit een zijnsoriëntatie, gereflecteerd in veranderingen zoals 'meer bewustzijn van het nu' en 'meer mildheid en acceptatie', actiegericht toe te werken naar positieve doelen, zoals 'meer zin om dingen te ondernemen', en 'meer plannen voor de toekomst'. Het programma is dus in de beleving van de deelnemers effectief in het bereiken van de gestelde doelen.

Een verandering die relatief vaak door deelnemers aan de wandelcoaching werd gerapporteerd is, en die niet naar voren komt uit de effectmeting, is dat men vaker de natuur in gaat. Dit suggereert dat wandelcoaching niet zozeer leidt tot een toename van de lichamelijke activiteit, maar eerder tot een verandering van het beweegpatroon, waarbij men vaker de natuur opzoekt.

Alhoewel de controlegroep over het algemeen minder veranderingen rapporteerde dan de wandelgroep, waren er toch een paar veranderingen die even vaak, of zelfs iets vaker door deelnemers aan de controlegroep werden gerapporteerd. Deze veranderingen hadden vooral betrekking op meer gedragsmatige, fysieke aspecten, zoals 'meer lichamelijke beweging', 'beter slapen', 'meer regelmaat en structuur', en 'minder lichamelijke klachten'. Een belangrijk verschil tussen de wandelgroep en de controlegroep, behalve het feit dat de wandelgroep meer positieve veranderingen bij zichzelf opmerkte, is dus dat het bij de wandelgroep voornamelijk ging om veranderingen op het psychische vlak die gerelateerd waren aan de doelen van de wandelcoaching, terwijl het bij de controlegroep meer ging om gedragsmatige en fysiek veranderingen.

Meerwaarde natuurlijke omgeving

De deelnemers aan het wandelcoachprogramma zijn vergeleken met een passieve controlegroep die geen coaching kreeg. Ze zijn niet vergeleken met een actieve controlegroep die een vergelijkbare coaching in de traditionele omgeving van een behandelkamer kreeg. Hierdoor bieden de effectmetingen geen inzicht in de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de wandelcoaching. Er kan alleen worden vastgesteld of wandelcoaching, ten opzichte van geen coaching, een effectieve interventie is.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Er is gekozen voor een passieve controlegroep omdat de effectiviteit van wandelcoaching nog niet eerder is onderzocht. Het was dus bij aanvang van het onderzoek niet bekend of wandelcoaching meetbare positieve effecten heeft. In een dergelijke situatie is de logische eerste stap om te onderzoeken of er meetbare positieve effecten van de wandelcoaching zijn. Bij een positief resultaat kan in vervolgonderzoek met zorgvuldig gekozen controlegroepen verder worden uitgezocht in hoeverre de natuurlijke omgeving en andere factoren een bijdrage leveren aan de coaching. Hierbij dient overigens wel te worden opgemerkt dat onderzoek naar coaching en psychotherapie laat zien dat het lastig is om verschillen in effectiviteit tussen interventies aan te tonen (Cuijpers, 2012). Dit kan alleen als bekend is op welk soort uitkomstmaten (zoals therapieduur, therapietrouw, duur van de effecten) de ene interventie een meerwaarde heeft ten opzichte van de andere interventie. Deze kennis is nog niet beschikbaar voor wandelcoaching.

Om toch enig inzicht te krijgen in de bijdrage van de natuurlijke omgeving aan de wandelcoaching zijn hierover tijdens de nametingen aanvullende vragen gesteld aan de deelnemers aan de wandelcoaching. Uit de antwoorden op deze vragen blijkt dat ongeveer twee derde van de deelnemers vindt dat de natuurlijke omgeving een grote meerwaarde heeft voor de effectiviteit van de wandelcoaching. Daarnaast vindt nog ongeveer een kwart dat de natuurlijke omgeving een kleine meerwaarde heeft. Geen enkele deelnemer vond dat de natuurlijke omgeving geen meerwaarde had.

Gevraagd naar de bijdragen van de natuurlijke omgeving, noemen de deelnemers in de eerste plaats de rustgevendende en ontspannende werking van de natuur. Dit sluit aan bij dominante theorieën over 'restoratieve effecten' van natuur, waarin wordt gesteld dat natuurlijke omgevingen automatisch onze aandacht trekken zonder dat het moeite kost, waardoor de capaciteit voor gerichte aandacht kan worden hersteld (Kaplan, 1995). Ook veel genoemd wordt het gevoel van ruimtelijkheid en vrijheid dat de natuur oproept. Dit sluit aan bij theorieën over 'vitaliserende effecten' van natuur (Ryan et al., 2010). Meer in het algemeen illustreren de ideeën van de deelnemers dat de natuur tegelijkertijd zowel ontspannend als vitaliserend werkt.

Een meerderheid van de deelnemers denkt ook dat de 'buitenlucht goed doet'. Deze veronderstelling wordt ondersteund door recent onderzoek, waaruit onder meer blijkt dat natuurlijke omgevingen verhoogde concentraties hebben van phytoncides (natuurlijke vluchtige organische stoffen uit planten en bomen die stress verminderen en het immuunsysteem activeren) en negatieve ionen (negatief geladen luchtmoleculen met een depressie verminderende werking) (Craig, Logan, & Prescott, 2016).

Veel deelnemers denken ook dat het buiten makkelijker praat. Dit kan enerzijds te maken hebben met het feit dat coach en cliënt tijdens de wandelcoaching naast elkaar lopen, in plaats van tegenover elkaar zitten, waarbij ze elkaar niet hoeven aan te kijken wat het makkelijker kan maken om moeilijke zaken te bespreken. Anderzijds biedt de natuurlijke omgeving ook een ontspannend, prettig afleidend en stimulerend decor dat ondersteunend kan zijn aan de coaching.

Verdere aanwijzingen voor de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de wandelcoaching worden geleverd door de antwoorden van de deelnemers op de open vraag hoe men terugkijkt op de wandelcoaching. Ruim een derde van de deelnemers noemde spontaan de natuurlijke omgeving als een positief aspect van de coaching. Daarnaast werd 'wandelen in een natuurlijke omgeving' door de deelnemers ook beschouwd als een werkzame factor van de wandelcoaching, die minstens zo belangrijk is als andere factoren zoals de relatie tussen coach en cliënt en het werken met opdrachten.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Beperkingen van het onderzoek

Het onderzoek naar de effecten van wandelcoaching is goed gecontroleerd en zorgvuldig uitgevoerd. De resultaten bieden daarom een betrouwbare inkijk in de effecten die bereikt kunnen worden met wandelcoaching. Desalniettemin zijn er toch nog beperkingen die de resultaten beïnvloed kunnen hebben. Een eerste beperking van de onderzoeksopzet is dat deelnemers niet op basis van toeval aan de condities zijn toegewezen. Hierdoor is niet uit te sluiten dat de positieve effecten beïnvloed zijn door zelfselectie, dat wil zeggen dat deelnemers aan de wandelcoaching bij voorbaat al enthousiast waren over de wandelcoaching, wat hun antwoorden beïnvloed kan hebben.

Een tweede beperking is, zoals hiervoor al is besproken, dat de controlegroep geen interventie heeft ondergaan. Hierdoor kan niet met zekerheid worden gesteld of de positieve veranderingen in de wandelgroep het gevolg zijn van de coaching, of van de extra, positieve aandacht die de interventie met zich meebracht. Ook kan niet worden vastgesteld of wandelcoaching een meerwaarde heeft ten opzichte van andere (niet-natuurlijke) vormen van coaching.

Een derde beperking van het onderzoek is dat alle metingen gebaseerd zijn op zelfrapportage. Hierdoor is de mogelijkheid van respons bias niet uit te sluiten, bijvoorbeeld doordat deelnemers sociaal wenselijk antwoorden of doordat deelnemers onvoldoende inzicht hebben in hun eigen functioneren.

Tot slot had het onderzoek betrekking op één specifieke vorm van wandelcoaching. De resultaten zijn dus niet representatief voor alle vormen van wandelcoaching en moeten daarom met enige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Voor vervolgonderzoek kunnen de volgende aanbevelingen worden gedaan:

- Voer een 'randomised controlled trial' uit, waarbij deelnemers op basis van toeval toe aan wandelcoaching en controlecondities worden toegewezen
- Pas in controlegroepen een niet-groene interventie toe, bijvoorbeeld in de vorm van coaching in een traditionele behandelkamer
- Doe objectieve effectmetingen, bijvoorbeeld in de vorm van concentratietests, fysiologische stressmetingen (cortisol), ziekteverzuim, en gedragsmatige gezondheidsindicatoren (bezoek aan huisarts).
- Doe onderzoek met verschillende aanbieders van wandelcoaching.

Tot slot

Dit onderzoek is het allereerste wetenschappelijke onderzoek naar de effecten van wandelcoaching op gestreste werknemers. Er blijkt dat de deelnemers zeer enthousiast zijn over deze nieuwe vorm van 'groene zorg'. Dit enthousiasme vertaalt zich ook in meetbare positieve effecten op belangrijke uitkomst variabelen, zoals burn-out, psychische en lichamelijke stressklachten, problemen met concentratie en aandacht, werkplezier, zelfwaardering, bevoegenheid en tevredenheid met het leven. In vergelijking met coaching in een standaard behandelkamer biedt wandelcoaching unieke kansen om de meerwaarde van buiten zijn in een natuurlijke omgeving te benutten. Al met al bieden de resultaten van dit onderzoek een stevige basis voor een grootschalige toepassing van wandelcoaching voor gestreste werknemers en andere doelgroepen.

Reactie De Friesland Zorgverzekeraar op de bevindingen

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 tegen te gaan én dat het mensen helpt op weg naar herstel en een vitaler leven. Het programma en de natuur dragen 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.

Literatuur

- Bragg, R., & Atkins, G. (2016). *A review of nature-based interventions for mental health care*. London: Natural England.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Jersey: Rutgers University Press.
- Craig, J. M., Logan, A. C., & Prescott, S. L. (2016). Natural environments, nature relatedness and the ecological theater: connecting satellites and sequencing to shinrin-yoku. *Journal of Physiological Anthropology*, 35(1), 1-10.
- Cuijpers, P. (2012). *Psychotherapie: een handboek*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Dijkhof, A. (2008). *Hoop: van theorie naar klinische praktijk. Master's Thesis*. Enschede: Universiteit Twente.
- Gennip, M. v., Quirijnen, J., & Langerak-Visser, C. (2005). Constructie vragenlijst functioneren bij uitputting. Meerkerk: CSR Centrum van Zweden.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Langers, F., & De Boer, T. A. (2013). *Rol van zpp-ers in de groene zorg; Verkenning van de bijdrage van wandelcoaches en tuintherapeuten aan welbevinden en en herstel van mensen met psychische klachten*. Rapport 2490. Wageningen: Alterra.
- Reijseger, G., Schaufeli, W. B., Peeters, M. C., Taris, T. W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry at work: Psychometric examination of the Dutch Boredom Scale. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(5), 508-525.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168.
- Schaufeli, W., & van Rhenen, W. (2006). Over de rol van positieve en negatieve emoties bij het welbevinden van managers: Een studie met de Job-related Affective Well-being Scale (JAWS). *Gedrag en Organisatie*, 19(4), 223-244.
- Schaufeli, W. B., & van Dierendonck, D. (2000). *UBOS Utrechtse Burnout Schaal: Handleiding*: Swets Test Publishers.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321.
- Terluin, B. (1996). De vierdimensionale klachtenlijst (4DKL). Een vragenlijst voor het meten van distress, depressie, angst en somatisatie *Huisarts & Wetenschap*, 39(12), 538-547.
- Van den Berg, A. E. (2012). *Buiten is gezond. Onderzoeksrapport publieksenquête De Friesland Zorgverzekeraar*.
- Van den Berg, A. E. (2015). *Groen in de zorg: Een quick-scan inventarisatie van het groene zorgaanbod in Nederland [Green care: A quick scan inventory in the Netherlands]*. Groenekan: Natuurvoormensen Omgevingspsychologisch onderzoek.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Colofon

Meer informatie

Agnes van den Berg

Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek

Email: natuurvoormensen@gmail.com

Website: www.natuurvoormensen.nl

Contactpersoon De Friesland

Tjisse Brookman

De Friesland Zorgverzekeraar

Harlingertrekweg 53 | Postbus 270 | 8901 BB | Leeuwarden

Telefoon: +31 (0) 58 - 291 34 40

Email: tjisse.brookman@defriesland.nl

Wilt u dit rapport citeren?

Berg, A.E. van den (2016). *Effectmeting wandelcoaching: Onderzoeksrapport*. Natuurvoormensen Omgevingspsychologisch onderzoek

Rapport bestellen

Dit rapport is digitaal verkrijgbaar via www.natuurvoormensen.nl

Bijlage 1: Meetinstrumenten

Deze bijlage geeft een overzicht van de meetinstrumenten die op elk meetmoment zijn afgenomen.

1. Burn-out (UBOS), bevlogenheid (UBES) en bore-out (DUBS)

Burn-out is gemeten met behulp van de schalen Emotionele uitputting en Distantie van de Utrechtse Burnout Schaal (UBOS, Schaufeli & van Dierendonck, 2000). De UBOS is de Nederlandse versie van de Maslach Burnout Inventory (MBI). Emotionele uitputting en distantie vormen de kern van burn-out, deze schalen kunnen worden gebruikt om via normscores de diagnose burn-out te stellen. De schaal emotionele uitputting bestaat uit 5 items, met als voorbeelden “Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk” en “Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg”. De schaal distantie bestaat ook uit 5 items, met als voorbeelden “Ik twijfel aan het nut van mijn werk” en “Ik ben cynischer geworden over de effecten van mijn werk”. Beide schalen zijn voor het huidige onderzoek samengevoegd tot één maat voor burn-out (gemiddelde van 10 items).

Bevlogenheid is gemeten met behulp van de schalen Vitaliteit (5 items) en Toewijding (5 items) van de Utrechtse Bevlogenheid op het werk schaal (UBES, Schaufeli & van Rhenen, 2006). Vitaliteit wordt gekenmerkt door het beschikken over veel energie en (geestelijke) veerkracht, zich sterk en fit voelen, niet snel vermoeid raken, en doorgaan en doorzetten als het tegenzit. Voorbeelditems zijn “Als ik werk voel ik me fit en sterk” en “Als ik aan het werk ben, dan kan ik heel lang doorgaan”. Toewijding wordt gekenmerkt door enthousiasme, inspiratie, trots, uitdaging, en voldoening. Voorbeelditems zijn “Ik ben enthousiast over mijn baan” en “Ik vind het werk dat ik doe nuttig en zinvol”. Beide schalen zijn voor het huidige onderzoek samengevoegd tot één maat voor bevlogenheid (gemiddelde van 10 items).

Bore-out is gemeten met de verveling op het werk schaal van dezelfde groep onderzoekers die ook de UBOS en UBES hebben ontwikkeld (Dutch Boredom Scale – DUBS, Reijseger et al., 2013). Deze schaal bestaat uit 6 items, met als voorbeelditems “Op het werk kruipt de tijd voorbij” en “Als ik werk lijkt het of er geen einde aan de dag komt”. De scores op deze schaal zijn gemiddeld tot één maat voor bore-out.

Aan de deelnemers is gevraagd om voor alle items aan te geven hoe vaak deze “op dit moment” van toepassing zijn, met antwoordmogelijkheden 1 = nooit, 2 = heel soms, 3 = af en toe, 4 = regelmatig, 5 = vaak, 6 = zeer vaak, 7 = altijd.

De betrouwbaarheid was over het algemeen goed, met gemiddelde Cronbach’s alpha’s voor de drie meetmomenten van .85 (burn-out), .92 (bevlogenheid), en .91 (bore-out).

3. Vierdimensionale klachtenlijst (4DKL)

De 4DKL is een vragenlijst ontwikkeld door Terluin in de huisartsenpraktijk (Terluin, 1996). De 4DKL bestaat uit een distress schaal (16 items), somatisatie schaal (16 items), depressie schaal (6 items), en angst schaal (12 items). Hogere scores wijzen op meer klachten.

De 4DKL wordt voornamelijk gebruikt om de diagnostiek van werknemers met psychische problemen te ondersteunen. Hierbij is het unieke van de 4DKL t.o.v. andere klachtenlijsten dat er een onderscheid kan worden gemaakt tussen algemene psychische en lichamelijke stressklachten (distress en somatisatie) en psychiatrische stoornissen (angst en depressie). Naast de diagnostische functie kunnen met name de distress

en somatisatie schaal ook worden gebruikt om het klachtenpatroon over de tijd in kaart te brengen en om interventies te evalueren.

Aan de deelnemers is gevraagd om voor elke klacht aan te geven hoe vaak men deze “in de afgelopen week inclusief vandaag” bij zichzelf heeft opgemerkt, met antwoordmogelijkheden 1 = nee, 2 = soms, 3 = regelmatig, 4 = vaak, en 5 = heel vaak of voortdurend.

De betrouwbaarheid van de 4DKL was over het algemeen goed, met gemiddelde Cronbach's alpha's voor de drie meetmomenten van .92 (distress/psychische stressklachten, 16 items), .87 (somatisatie/lichamelijke stressklachten, 16 items), .81 (angst, 12 items), en .92 (depressie, 6 items).

Met behulp van een scoringsformulier is voor elke van de vier schalen van de 4DKL bepaald in hoeverre er tijdens de voormeting sprake was van verhoogde problematiek bij de deelnemers. Daarnaast zijn de gemiddelde scores op psychische en lichamelijke stressklachten gebruikt voor de evaluatie van de interventie.

4. Functioneren bij uitputting (VFbU)

De vragenlijst functioneren bij uitputting is in 2005 ontwikkeld door studenten in opdracht van het CSR (Chronic Stress Reversal) centrum van Zweden (Gennip, Quirijnen, & Langerak-Visser, 2005). Het CSR was niet tevreden met bestaande lijsten zoals de UBOS (Utrechtse Burnout Schaal). Deze lijsten behandelen alleen werk-gerelateerde problemen en sluiten daarmee hele groepen die om andere reden uitgeput zijn uit. Bovendien richten de meeste bestaande vragenlijsten zich vooral op het kaart brengen van (oorzaken) van klachten, en niet op het meten van de gevolgen van uitputting voor het dagelijks functioneren. Dit maakt de bestaande vragenlijsten minder geschikt voor het meten en evalueren van effecten van behandelmethoden. Voor de constructie van de VFbU is een grote pool van items verzameld op basis van bestaande vragenlijsten (UBOS, CBBS, VBBA, CIS, SCL-90, Stress Inventory Profile, Checklist Klachten CSS).

Voor de uiteindelijke versie van de vragenlijst zijn 41 items geselecteerd die het functioneren in 5 domeinen meten: emotioneel, gedrag, maatschappelijke rollen, sociaal, en concentratie en aandacht. In het huidige onderzoek zijn alleen de schalen ‘concentratie en aandacht’ (14 items) en sociaal functioneren’ (4 items) meegenomen omdat de andere schalen te veel overlappen met de vragen uit de overige vragenlijsten. Voorbeelden van de schaal concentratie en aandacht zijn “Ik doe ontzettend lang over dingen die ik normaal uit mijn mouw schud” en “Vlak na het aflezen van een klok of meter, ben ik alweer vergeten wat er stond en moet ik weer opnieuw kijken”. Voorbeelditems van de schaal sociaal functioneren zijn “Ik laat mijn sociale contacten versloffen” en “Het contact met vrienden onderhouden is me te veel”.

Aan de deelnemers is gevraagd om voor alle items aan te geven hoe vaak deze “in de afgelopen week inclusief vandaag” op u van toepassing zijn, met antwoordmogelijkheden lopend van 1 = helemaal niet van toepassing tot 7 = heel erg van toepassing.

De betrouwbaarheid van de concentratie en aandacht schaal (14 items) was over het algemeen goed, met gemiddelde Cronbach's alpha's voor de drie meetmomenten van .90. De betrouwbaarheid van de sociaal functioneren schaal was met name tijdens het eerste meetmoment aan de lage kant (alpha = .78). Eén item (“Ik kan het niet opbrengen om de confrontatie aan te gaan als ik een conflict heb”) bleek niet goed samen te hangen met de andere drie items. Na verwijdering van dit item was de betrouwbaarheid van de sociaal functioneren schaal (3 items) goed, met gemiddelde Cronbach's alpha's voor de drie meetmomenten van

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

.88. De antwoorden zijn per schaal gemiddeld tot één maat, waarbij hogere scores duiden op meer problemen.

5. Werkplezier

Een belangrijk doel van het wandelcoachprogramma 'Ontdek je Talent' is om mensen weer meer plezier in hun werk te geven. Daarom is als eerste de vraag gesteld "Hoeveel plezier heeft u in uw werk?" Voor de deelnemers die op het moment van invullen geen werk hadden, is hieraan toegevoegd "Als u momenteel niet werkt, denk dan aan de bezigheden waarmee u gewoonlijk uw dagen doorbrengt".

Respondenten konden antwoorden op deze vraag door een schuifje omhoog of omlaag te bewegen, met als laagste niveau 1 = weinig plezier en hoogste niveau 5 = veel plezier.

6. Hoop

Voor het meten van de mate van actuele hoop ('state hope') is de Vragenlijst voor Actuele Persoonlijke Doelen en Ervaringen (VPDa, Baneke, 2001, in: Dijkhof, 2008) gebruikt. Dit is een Nederlandse vertaling van Snyders Adult State Hope Scale (Snyder et al., 1996). Deze vragenlijst bestaat uit 6 stellingen. Drie stellingen meten hoop als 'agency' (voorbeeld: "De laatste tijd volg ik mijn doelen met veel energie") en drie stellingen meten hoop als 'pathway' (voorbeeld "Ik kan veel manieren bedenken om mijn huidige doelen te bereiken").

Aan de deelnemers is gevraagd om voor alle 6 de stellingen aan te geven hoe vaak deze "op dit moment" van toepassing zijn, met antwoordmogelijkheden lopend van 1 = helemaal niet van toepassing tot 7 = heel erg van toepassing. De betrouwbaarheid van de schaal was goed, met een gemiddelde Cronbach's alpha voor de drie meetmomenten van .86. De antwoorden zijn gemiddeld tot één maat voor hoop, waarbij hogere scores duiden op meer hoop.

7. Zelfwaardering

Zelfwaardering werd gemeten met behulp van de State Self-Esteem Scale (SSES, Heatherton & Polivy, 1991). Deze vragenlijst bestaat uit een lijst van positief en negatief geformuleerde stellingen die drie aspecten van zelfwaardering meten: gedrag, sociaal, en uiterlijke verschijning. Voor dit onderzoek zijn alleen de schalen gedrag (7 items, voorbeelditem "Ik voel me overtuigd van mijn vaardigheden") en sociaal (7 items, voorbeelditem "Ik maak me zorgen over de indruk die ik maak") meegenomen, aangevuld met het item "Ik voel me goed over mezelf" uit de uiterlijke verschijning schaal.

De deelnemers konden voor alle 15 stellingen aangeven hoe vaak deze "in de afgelopen week inclusief vandaag" op u van toepassing zijn, met antwoordmogelijkheden variërend van 1 = helemaal niet van toepassing tot 7 = heel erg van toepassing. De betrouwbaarheid van de schaal was goed, met een gemiddelde Cronbach's alpha voor de drie meetmomenten van .90. De antwoorden zijn, na omcodering van de negatief geformuleerde items, gemiddeld tot één maat voor zelfwaardering, waarbij hogere scores duiden op meer zelfwaardering.

8. Mindfulness

Mindfulness is gemeten met behulp van de Freiburg Mindfulness Inventory (FMI, Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Er zijn twee versies van de FMI, een lange versie van 30 vragen en een verkorte versie van 14 vragen. De 30 items versie werd ontwikkeld speciaal voor beoefenaren van meditatie, de kortere versie van 14 items (de FMI-14) is ontwikkeld voor niet-beoefenaren van meditatie.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Mindfulness kan in beide vragenlijsten als een overkoepelend begrip gemeten worden via een één-factor structuur of via twee-factoren structuur verwijzend naar twee kenmerkende processen binnen mindfulness: 'aanwezig zijn in het nu' (presence) en "ervaringen accepteren zoals ze zijn" (acceptance). In dit onderzoek wordt mindfulness gemeten als één overkoepelend begrip door middel van de verkorte FMI-14 items vragenlijst. De FMI is sterk gecorreleerd met positief affect en welbevinden, en kan worden beschouwd als een indicator voor welzijn of "gegrond zijn". De schaal is gevoelig voor veranderingen.

Aan de deelnemers is gevraagd om voor elk van de 14 items aan te geven hoe vaak deze "in de afgelopen week inclusief vandaag" op u van toepassing zijn, met antwoordmogelijkheden 1 = zelden of nooit, 2 = soms, 3 = regelmatig, 4 = vaak, 5 = bijna altijd. De betrouwbaarheid van de schaal was goed, met een gemiddelde Cronbach's alpha voor de drie meetmomenten van .86. De antwoorden zijn gemiddeld tot één maat voor mindfulness, waarbij hogere scores duiden op meer mindfulness.

9. Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid, ook wel subjectieve gezondheid of gezondheidsbeleving, weerspiegelt het oordeel over de eigen gezondheid. Ervaren gezondheid is een samenvattende gezondheidsmaat van alle gezondheidsaspecten die relevant zijn voor de persoon in kwestie, en is één van de sterkste voorspellers van sterfte en hangt sterk samen met ziekte en zorggebruik (zie <http://www.nationaalkompas.nl/>).

Ervaren gezondheid wordt gemeten met een enkelvoudige vraag, afkomstig uit de SF-36 (Ware & Sherbourne, 1992). Deze vraag luidt "Hoe beoordeelt u, op dit moment, uw gezondheid? , met antwoordmogelijkheden 1 = slecht, 2 = matig, 3 = goed, 4 = zeer goed, 5 = uitstekend.

10. Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Een half uur per dag (minstens vijf dagen per week) matig intensief bewegen voor volwassenen is volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoende om een goede gezondheid te behouden. Via de vraag "Op hoeveel dagen was u in de afgelopen week, alles bij elkaar opgeteld, tenminste een half uur bezig met fietsen, klussen, tuinieren, sporten en/of andere inspannende activiteiten? is op een eenvoudige manier gemeten of iemand al dan niet aan deze norm voldeed (antwoordopties 0-7 dagen).

11. Tevredenheid met het leven: Cantril ladder

De Cantril ladder (Cantril, 1965) is een meetinstrument waarmee mensen een algemene evaluatie kunnen geven van hun leven door op een ladder aan te duiden waar ze zich op dit moment bevinden: van helemaal bovenaan (= score 9 of best mogelijke leven) tot helemaal beneden (= 1 of slechtst mogelijke leven).

Bijlage 2: Tabel met gemiddelden

Variabele		T1 voormeting	T2 1 ^e nameting	T3 2 ^e nameting
Problemen en klachten				
Burn-out (1-7)	wandel	3,76 (1,05)	3,10 (1,03)	2,65 (0,84)
	controle	3,10 (1,03)	3,18 (1,01)	3,04 (0,78)
Bore-out (1-7)	wandel	2,45 (1,32)	2,17 (1,13)	1,96 (0,72)
	controle	2,43 (1,41)	2,24 (1,51)	2,08 (1,09)
Psychische stressklachten (1-7)	wandel	2,33 (0,85)	1,70 (0,56)	1,55 (0,46)
	controle	2,12 (0,61)	1,93 (0,61)	1,85 (0,65)
Lichamelijke stressklachten (1-7)	wandel	1,72 (0,67)	1,45 (0,46)	1,36 (0,30)
	controle	1,75 (0,53)	1,71 (0,56)	1,61 (0,46)
Concentratie/aandacht (1-7)	wandel	2,89 (1,23)	2,31 (0,93)	1,99 (0,86)
	controle	2,88 (1,05)	2,64 (0,93)	2,61 (1,07)
Sociaal functioneren (1-7)	wandel	3,13 (1,99)	2,73 (1,62)	2,08 (1,19)
	controle	3,32 (1,61)	2,90 (1,63)	2,93 (1,58)
Welzijn en gezondheid				
Werkplezier (1-5)	wandel	2,80 (0,89)	3,50 (1,00)	3,85 (0,97)
	controle	2,85 (1,04)	3,25 (0,97)	3,30 (0,93)
Bevlogenheid (1-7)	wandel	3,38 (1,07)	3,70 (1,17)	4,29 (1,19)
	controle	3,70 (1,08)	4,01 (1,04)	3,95 (0,92)
Hoop (1-7)	wandel	2,95 (1,00)	3,58 (1,13)	4,28 (1,52)
	controle	3,01 (1,02)	3,63 (1,26)	3,58 (1,42)
Zelfwaardering (1-7)	wandel	3,96 (1,05)	4,77 (0,89)	5,03 (1,30)
	controle	4,46 (0,94)	4,74 (0,92)	4,71 (0,94)
Mindfulness (1-5)	wandel	2,80 (0,78)	3,16 (0,75)	3,33 (0,67)
	controle	2,95 (0,45)	3,07 (0,48)	2,98 (0,41)
Ervaren gezondheid (1-5)	wandel	3,00 (0,73)	3,20 (0,89)	3,20 (0,77)
	controle	3,00 (0,65)	2,90 (0,78)	2,95 (0,83)
Lichamelijke activiteit (0-7)	wandel	3,60 (1,90)	3,90 (1,90)	3,90 (1,80)
	controle	4,85 (2,52)	4,75 (2,07)	4,70 (2,27)
Tevredenheid leven (1-9)	wandel	5,95 (1,47)	6,40 (1,47)	6,65 (1,46)
	controle	6,65 (1,18)	6,20 (1,77)	6,00 (1,97)

Opmerkingen bij tabel: Gemiddelden zijn gebaseerd op de ruwe, ongecorrigeerde scores

Bijlage 3: Uitkomsten SPSS analyses

Uitkomsten analyses verschillen wandel- en controlegroep tijdens nametingen						
Variabele	Hoofdeffect groep			Interactie groep x meetmoment		
	F	p	η_p^2	F	p	η_p^2
Werk en stress						
Burn-out (1-7)	4,42	.04	0,11	0,64	.43	0,02
Bore-out (1-7)	0,27	.60	0,01	0,03	.86	0,00
Psychische stressklachten (1-7)	6,65	.01	0,15	0,06	.90	0,00
Lichamelijke stressklachten	6,29	.02	0,15	0,00	.96	0,00
Problemen concentratie (1-7)	4,70	.04	0,11	1,90	.18	0,05
Problemen sociaal functioneren (1-7)	1,55	.22	0,04	4,05	.05	0,10
Welzijn en gezondheid						
Werkplezier (1-5)	4,34	.04	0,10	0,74	.39	0,02
Bevlogenheid (1-7)	1,07	.31	0,03	4,86	.03	0,12
Hoop (1-7)	1,15	.29	0,03	3,11	.09	0,08
Zelfwaardering (1-7)	6,14	.02	0,14	2,85	.10	0,07
Mindfulness (1-5)	5,95	.02	0,14	3,14	.09	0,08
Ervaren gezondheid (1-5)	2,90	.10	0,07	0,06	.82	0,00
Lichamelijke activiteit (1-7)	0,25	.62	0,01	0,26	.61	0,01
Tevredenheid met leven (1-9)	4,62	.04	0,10	0,48	.49	0,01

Opmerkingen

- Effecten zijn bepaald met Manova-herhaalde metingen analyses met meetmoment (T2, T3) als binnenproefpersoonsfactor, interventie (wandel, controle) als tussenproefpersoonsfactor en baseline scores op T1 als covariaat.
- Er waren geen significante hoofdeffecten van meetmoment, p-waarden > .14
- η_p^2 = effect size (partial eta squared)

Bijlage 4: Zelfgerapporteerde veranderingen

	T2		T3		Gemiddelde T2 & T3	
	wandel	controle	wandel	controle	wandel	controle
1. meer "bewustzijn van het nu"	75%	20%	55%	20%	65%	20%
2. meer mildheid en acceptatie	50%	20%	70%	5%	60%	12,5%
3. meer zelfvertrouwen	40%	20%	60%	35%	50%	27,5%
4. meer zin om dingen te ondernemen	50%	25%	50%	20%	50%	22,5%
5. meer plannen voor de toekomst	60%	20%	40%	5%	50%	12,5%
6. ik ga vaker de natuur in	45%	10%	35%	25%	40%	17,5%
7. meer tevreden met mijn leven	30%	10%	45%	20%	37,5%	15%
8. vrolijker, minder somber	30%	5%	45%	10%	37,5%	7,5%
9. meer energie	30%	25%	35%	5%	32,5%	15%
10. verbetering van mijn sociale relaties	20%	10%	25%	10%	22,5%	10%
11. meer plezier in mijn werk	20%	10%	15%	20%	17,5	15
12. meer lichamelijke beweging	15%	10%	20%	20%	17,5	15
13. minder snel boos of geïrriteerd	15%	0%	20%	10%	17,5	5
14. beter slapen	15%	25%	15%	20%	15	22,5
15. minder lichamelijke klachten	5%	5%	10%	20%	7,5	12,5
16. betere algehele gezondheid	5%	0%	10%	0%	7,5	0
17. meer regelmaat en structuur	5%	15%	0%	25%	2,5	20
18. anders	0%	5%	20%	5%	10	5