Bewegen in de natuur:
Hoe ervaren patiënten wandelen in de natuur ter vermindering/reductie van hun psychische stress?

Morcel Sofie, Universiteit Antwerpen

Promotor: Keune Hans, Universiteit Antwerpen

Master of Family Medicine

Masterproef Huisartsgeneeskunde
Academiejaar: 2019 – 2020

Deze masterproef is een examendocument dat niet werd gecorrigeerd voor eventueel vastgestelde fouten. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van zowel de promotor(en) als de auteur(s) is overnemen, kopiëren, gebruiken of realiseren van deze uitgave of gedeelten ervan verboden. Voor aanvragen tot of informatie i.v.m. het overnemen en/of gebruik en/of realisatie van gedeelten uit deze publicatie, wendt u tot de universiteit waaraan de auteur is ingeschreven.

Voorafgaande schriftelijke toestemming van de promotor(en) is eveneens vereist voor het aanwenden van de in dit afstudeerwerk beschreven (originele) methoden, producten, schakelingen en programma's voor industrieel of commercieel nut en voor de inzending van deze publicatie ter deelname aan wetenschappelijke prijzen of wedstrijden.

Inhoud

1. Abstract 4
2. Inleiding 5
3. Protocol 6
   3.1 Soort onderzoek 6
   3.2 Concrete vraagstelling 6
   3.3 Methode 6
   3.4 Onderzoekspopulatie 8
4. Literatuurstudie 9
   4.1 Onderzoeksvraag: Wat is het effect van bewegen in de natuur op mentale stress? 9
   4.2 Resultaten 13
   4.3 Conclusies 15
5. Praktijkonderzoek 16
   5.1 Demografie 16
   5.2 Fase 1: analyse vragenlijsten 16
   5.3 Wandelplan 17
   5.4 Fase 2: analyse diepte-interviews 18
6. Conclusies 21
7. Bibliografie 22
8. Bijlagen 23
   8.1 Bijlage 1: Goedkeuring Ethisch Comité 23
   8.2 Bijlage 2: Fase 1: Vragenlijsten patiënten met informatieblad en Informed Consent 26
   8.3 Bijlage 3: Fase 1: Vragenlijsten artsen met informatieblad en Informed Consent 29
   8.4 Bijlage 4: Fase 1: Analyse vragenlijsten patiënten 31
   8.5 Bijlage 5: Fase 1: Analyse vragenlijsten artsen 35
   8.6 Bijlage 6: Wandelplan met dagboek 40
   8.7 Bijlage 7: Fase 2: Uitgeschreven interviews met codering 42
   8.8 Bijlage 8: Fase 2: Thematische Analyse diepte-interviews 49
9. Dankwoord 53

1. Abstract

Hoe ervaren patiënten wandelen in de natuur ter vermindering/reductie van hun psychische stress? Op deze onderzoeksvraag formuleert deze scriptie een antwoord. Het onderzoek werd uitgevoerd in verschillende stappen. Op basis van een exploratief literatuuronderzoek werden twee vragenlijsten opgesteld. De eerste lijst werd ingevuld door 16 patiënten uit één groepspraktijk die kampten met psychische stress. De tweede vragenlijst werd ingevuld door 15 huisartsen uit de regio Lier en deelgemeenten alsook huisartsen van de vakgroep huisartsengeneeskunde "Eliza".

In een volgende fase volgden zes vrijwillige patiënten een opgesteld wandelplan. Verspreid over drie maanden zouden twee interviews plaatsvinden om de bevindingen van de patiënten te onderzoeken. De interviews waren semi-gestructureerd, er werden op voorhand enkele onderwerpen vastgelegd die tijdens het gesprek aan bod zouden kunnen komen. Twee deelnemers volgden het volledige plan, drie deelnemers volgden het plan gedurende één maand en één deelnemer trok zich terug uit de studie.

De gegevens uit de vragenlijsten werden thematisch geanalyseerd. Kernwoorden werden uit de antwoorden gefilterd en in een Excel-document weergegeven. Hierin werden dan verschillende kernwoorden ondergebracht in overkoepelende thema's. Met de thema's werd vervolgens rekening gehouden bij het opstellen van het wandelplan. Het wandelplan gaf de deelnemers instructies hoelang, wanneer en ook hoe ze moesten gaan wandelen. Ze kregen aanwijzingen waar ze op moesten oefenen tijdens de wandelingen om te pogen hun ervaring te verbeteren. De deelnemers kregen een dagboek mee waarin ze ervaringen van voor, tijdens en na de wandeling konden neerschrijven. Dit dagboek werd tijdens de diepte-interviews gebruikt als houvast.

De diepte-interviews werden geanalyseerd met behulp van "open codering", de codewoorden werden gekozen op het moment van coderen, ze waren niet op voorhand vastgelegd. Twee diepte-interviews werden volledig uitgeschreven en vervolgens gecodeerd. De andere gesprekken werden gecodeerd weergegeven. Ook hier werden de gegevens thematisch geanalyseerd met behulp van tabellen in Excel. Er werd gezocht naar wederkerende thema's in de informatie van de deelnemers waaronder de gecodeerde termen werden onderverdeeld. Vervolgens werd gekeken naar eventuele onderverdelingen in subthema's. Relevante uitspraken bij bepaalde onderwerpen werden weergegeven als quotes.

De belangrijkste positieve ervaring was dat het wandelen voor lichamelijke uitputting zorgde maar dat dit net een voldaan gevoel gaf. Deelnemers leerden meer los te laten door hun focus te verleggen weg van hun stressbronnen. De natuur op zich leende zich hier goed voor door de verschillende kenmerken die de deelnemers konden doen afleiden en verwonderen. Enkelen gaven aan het wandelplan in de toekomst te blijven gebruiken. De belangrijkste factor die ervoor zorgde dat het plan niet door iedereen werd uitgevoerd was gebrek aan tijd. Mogelijks speelt een gebrek aan motivatie eveneens een rol. De invloed van psychische stress op deze motivatie en hoe zowel hier als op tijdsgebrek kan worden ingespeeld aan tijdsgebrek, dient verder onderzocht te worden in toekomstige studies.

2. Inleiding

Bewegen op verwijzing is een steeds meer gekende therapievorm. Tot op heden wordt het onder begeleiding van een beweegcoach de lichaamsbeweging proberen te verhogen, echter voornamelijk nog voorgeschreven bij patiënten die kampen met overgewicht of aandoeningen van hart en bloedvaten. Het idee dat wandelen ook zou kunnen helpen bij mentale problemen begint echter steeds meer gehoor te krijgen. De vraag kan gesteld worden of lichaamsbeweging uitoefenen in een groene omgeving ervoor zou kunnen zorgen dat men dit nog anders gaat beleven en dit blijkt geen compleet uit de lucht gegrepen idee te zijn. In het Verenigd Koninkrijk kan men reeds tuinieren op verwijzing ter behandeling van psychische problemen.(1) In Nederland bestaan reeds verschillende projecten die mensen aanzetten om in de natuur te gaan bewegen, zoals bijvoorbeeld “Beter in het Groen”.(2) Bewijs dat het thema dus letterlijk de landsgrenzen overschrijdt.

Ondanks de sterke vooruitgang op wetenschappelijk vlak is de manier van denken in de huidige maatschappij toch vaak nog eerder traditioneel: voor (bijna) elke kwaal bestaat een medicijn. Er zijn echter zo veel andere opties om bepaalde problemen aan te pakken, niet voor maar net samen met de patiënt. Een voorbeeld van hoe actueel dit onderwerp is, is het “30-30” project, georganiseerd door de Christelijke Mutualiteit en BOS+. In 2018 gingen 5.400 deelnemers de uitdaging aan om gedurende dertig dagen dertig minuten in de natuur te gaan bewegen. Dit doet vermoeden dat mensen ook daadwerkelijk meer en meer openstaan om op deze manier zowel aan hun fysieke maar vooral ook aan hun psychische gezondheid te gaan werken. Met resultaat, zoals blijkt uit resultaten van dit project. De mentale gezondheid van deelnemers ging met 6% vooruit, hun slaapkwaliteit met 8% en hun stress verminderde met meer dan 7%. (3)

Dit alles doet dus vermoeden dat zowel bewegen op zich als de omgeving waarin men gaat bewegen effect kan hebben op de mentale gezondheid van patiënten. Dat is wat deze scriptie net zal onderzoeken. Er is reeds vrij veel informatie beschikbaar over de voordelen van bewegen in de natuur tegen stress, maar dit onderzoek focust op patiënten die kampen met psychische stress en hoe zij wandelen in de natuur beleven als een vorm van therapie. Aan de hand van literatuuronderzoek, vragenlijsten, een wandelplan dat speciaal voor dit onderzoek werd opgesteld en tot slot diepte-interviews werd gepeild naar de ervaringen van de deelnemers. Hoe voelden ze zich niet alleen tijdens, maar vooral ook zowel kort als geruime tijd ná hun wandelingen? Op deze vragen wordt met deze scriptie een antwoord geformuleerd.

3. Protocol

3.1 Soort onderzoek

Voor deze studie werd gekozen voor kwalitatief exploratief onderzoek. De gevoelsmatige ervaringen van deelnemers zijn niet meetbaar met getalwaarden en daarom werd kwalitatief boven kwantitatief onderzoek verkozen. Zo kon er interpretatief te werk worden gegaan. Het was tevens exploratief, ook wel verkennend, omdat voornamelijk informatie verzameld werd over het onderzoeksgebied waar tot op heden nog veel ruimte tot verkenning is. Zo waren er geen restricties op het verzamelen van informatie, alle mogelijk interessante gegevens werden opgenomen in de resultaten.

3.2 Concrete vraagstelling

De volgende vragen werden behandeld:

3.2.1 Wat zien zowel huisartsen als patiënten die met als aanmeldingsklacht “psychische stress” op consultatie komen of waarbij de huisarts somatische klachten toeschrijft aan psychische stress, als voor- en nadelen, kansen en belemmeringen van te gaan wandelen in de natuur?

3.2.2 Wat is dan een haalbaar concreet plan voor patiënten met stress, zo veel mogelijk rekening houdend met de inbreng van artsen en patiënten?

3.2.3 Hoe wordt dit plan ervaren door personen die zich hebben opgegeven om dit te gaan uittesten en meer concreet: hoe ervaren zij de specifieke context waarin ze gaan wandelen?

3.3 Methode

3.3.1 Fase 1: Exploratieve fase

3.3.1.A: Literatuuronderzoek: Voorafgaand aan het onderzoek werden ter verkenning van het onderwerp een aantal artikels opgezocht die een antwoord zouden kunnen bieden op de vraag wat het effect van bewegen, meer specifiek wandelen, in de natuur op mentale stress zou kunnen zijn.

3.3.1.B: Vragenlijsten: Aan de hand van vragenlijsten werden zowel huisartsen als patiënten bevraagd. Er werd gepeild naar wat zij zagen als drempels voor de “behandeling”, wat hen hier juist in aansprak, wanneer ze dit net wel of niet zouden doen, wat voor hen hier belangrijk in was, de voor- en nadelen, kansen en belemmeringen, voorwaarden en hulpmiddelen die ze zelf konden bedenken. De vragenlijsten werden eerst ingevuld door de collega’s in de eigen praktijk (drie huisartsen) en enkele vrijwilligers in het patiëntenbestand (drie patiënten) om te kijken of de vragen duidelijk waren en de informatie bekomen werd die ook effectief gezocht werd.

De patiënten werden bereikt via afgedrukte vragenlijsten om van de deelnemers zo weinig mogelijk tijds- en geldbesteding te vragen. Deze werden afgedrukt op de praktijk en lagen klaar op het secretariaat. Zo werd voorkomen dat iedereen die in de praktijk kwam de lijsten kon meenemen, zodat enkel zij die geïnformeerd werden door de onderzoeker of een van de collega’s een vragenlijst konden meenemen. Het secretariaat is namelijk met een gecodeerde deur afgesloten van de wachtzaal. De deelnemers bezorgden later de documenten terug in de bijgevoegde enveloppe in de brievenbus van de praktijk met als vermelding “ter attentie van dokter Morcel”.

De bevraging van de huisartsen ging rond in de groep van huisartsen van Lier en omstreken. Bij onvoldoende respons kon de vragenlijst eventueel circuleren via ELIZA, de onderzoeksgroep voor huisartsengeneeskunde van de Universiteit Antwerpen. Wanneer bleek dat er effectief onvoldoende respons kwam binnen de eerste groep na het sturen van een herinneringsmail, werd gebruik gemaakt van de tweede groep.

De vragenlijsten die werden teruggezonden werden bewaard in een persoonlijke kaft in een kast in de consultatieruimte die beveiligd is met een code. De digitale vragenlijsten werden op de persoonlijke

beveiligde computer bewaard. Alle gegevens werden na afloop van de masterthesis bewaard door de promotor voor eventuele ter beschikking stelling voor publicatie.

3.3.1.C. Analyse van de gegevens:

1.Er werden kernwoorden gefilterd uit de vragenlijsten en deze werden in een tabel in Excel gezet.

2.Vervolgens werd gezocht naar terugkerende kernwoorden en overkoepelende thema's

3.Hiermee rekening houdend werd een concreet wandelplan opgesteld dat de vrijwilligers die hiertoe bereid waren zouden toepassen in fase 2.

Noot: Omdat fase 1 voornamelijk een hulpmiddel was om tot een wandelplan te komen, bleef deze beperkt. Fase 2 peilde naar de eigenlijke beleving van de deelnemers.

3.3.2 Fase 2: Descriptief kwalitatief onderzoek

Aan de hand van descriptief kwalitatief onderzoek werd beschreven hoe het wandelplan ervaren werd in zijn concrete context. Zo werden mogelijke associaties enkel beschreven, er werden geen causale verbanden aangetoond.

In deze fase werd er geëvalueerd wat goed ging, wat niet, hoe het plan praktisch in zijn werk ging en wat de gevolgen waren op de mensen hun stress-gerelateerde klachten. Er was mogelijkheid tot suggestie om het plan eventueel aan te passen. Dit gebeurde aan de hand van semigestructureerde individuele interviews om op een persoonlijkere manier contact te kunnen hebben en dieper in te kunnen gaan op de moment zélf op wat de personen ervaren.

Er waren twee 2 vervolggesprekken voorzien tijdens een consultatie van ongeveer 30 minuten na ongeveer één maand en het tweede gesprek na twee à drie maanden. De consultatie vond plaats op de praktijk, zodat de deelnemer zich in een beschermde omgeving bevond waar zijn privacy kon worden gegarandeerd. De gesprekken werden na toestemming opgenomen op de gsm. Deze opnames werden diezelfde dag meteen overgezet op de persoonlijke computer die beveiligd is met een wachtwoord. Vervolgens werd de opname verwijderd van de gsm.

"De "perceived stress scale" werd gebruikt om inspiratie op te doen voor een lijst van topics die besproken werden tijdens de interviews, aangevuld met persoonlijk toegevoegde topics. (4) Dit is een gevalideerd instrument dat aan de hand van veertien onderwerpen gaat onderzoeken in welke mate een situatie als stressvol ervaren wordt.

De patiënten betaalden geen consultatie voor dit gesprek. Zij mochten op elk moment aangeven dat ze niet langer wensten deel te nemen.

3.3.2.A. Analyse van de gegevens:

1. Eerst werden een tweetal interviews volledig uitgeschreven.
2. Vervolgens werden kernwoorden uit deze interviews gefilterd.
3. Deze werden opnieuw in een tabel in een Excel document gezet.
4. Vervolgens werden de andere interviews overlopen en kernwoorden hier weer uit gefilterd. Deze strategie van gegevensverwerking is gebaseerd op het boek over coderen van Saldana en collega's. (5)
5. Dan werd gezocht naar overkoepelende thema's.

6. Tenslotte werden conclusies getrokken aan de hand van wederkerende thema's en kernwoorden. Indien bepaalde kernwoorden vaak aan bod kwamen, werden deze gekaderd met behulp van citaten.

3.4 Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie betrof alle volwassen personen vanaf 18 jaar, zowel mannen als vrouwen, die zich aanmeldden bij de onderzoeker of bij één van de drie collega's in de praktijk voor psychische stress of waarbij de huisarts van mening was dat somatische klachten ook veroorzaakt werden door psychische stress en behandeling van de psychische stress wenselijk was. Zij mochten geen medicatie innemen voor psychische klachten om te voorkomen dat dit een bias kon vormen. Somatische co-morbiditeit was geen exclusiecriterium om te vermijden dat de onderzoekspopulatie te klein werd. Dit zou dus voor een bias zorgen. Psychiatrische co-morbiditeit vormde wel een exclusiecriterium: personen met ernstige depressie (volgens DSM-IV), psychose, angststoornis of verslavingsproblematiek werden uitgesloten. De invloed van weersomstandigheden werd besproken in de interviews om te kijken hoe dit hun beleving eventueel had beïnvloed, maar er werd niet op voorhand bepaald in welke weersomstandigheden gewandeld mocht worden. Zo werd vermeden dat de deelnemers minder vrijheid ervaarden in het kiezen van een gepast moment in hun planning om te gaan wandelen.

Onvermijdelijk ontstond er eveneens bias doordat enkel de patiënten van één praktijk betrokken werden, maar dit was in functie van de haalbaarheid van het onderzoek niet te vermijden. Er werd gepoogd dit enigszins op te vangen doordat de vier artsen allen van een verschillende leeftijdscategorie met een eigen patiëntenbestand en er twee vrouwelijke en twee mannelijke artsen zijn. Hierdoor zou er dus toch enige diversiteit in het publiek zijn. De medewerking van de collega's in de praktijk is uiteindelijk beperkt gebleven. Dit zorgde ervoor dat het effect van bias groter was dan voorzien.
De vragenlijst voor huisartsen werd naar alle actieve huisartsen van de groep rondgestuurd, ongeacht leeftijd of geslacht om een zo groot mogelijk bereik en voldoende diversiteit te bekomen. In juli 2019 werden alle leden van de HVLO (Huisartsenvereniging Lier en omstreken) via mail gecontacteerd om de enquête in te vullen. Omdat de respons hierop na een herinneringsmail zeer beperkt bleef, circuleerde de enquête ook in het onderzoeksteam van huisartsen van de universiteit Antwerpen: "Eliza". Hier vulden vijftien artsen de vragenlijst volledig in.

Voor voldoende informatie tot saturatie van data werd geprobeerd een tiental deelnemers te collecteren voor de tweede fase. Dit werden er uiteindelijk zes. Deze zes personen kregen per mail de nodige documenten om aan de slag te gaan met het wandelplan. Nadat de groep gedurende langer dan één maand geen afspraak maakte voor een eerste gesprek, werd een herinneringsmail gestuurd. Vervolgens werd tevens telefonisch contact genomen om de deelnemers van een afspraak te voorzien wanneer dit nog niet gebeurd was. Allen hadden ze hun telefoonnummer vrijwillig opgegeven op het einde van hun vragenlijst. Eén deelnemer kwam niet opdagen en was vervolgens onbereikbaar om een nieuwe afspraak te maken en drie deelnemers kwamen slechts éénmalig op gesprek.

Aangezien de populatie vrij specifiek en beperkt was, kunnen de bevindingen van dit onderzoek niet veralgemeend worden naar de algemene bevolking, maar kan informatie eventueel wel getransfereerd worden naar andere contexten.

De studie werd na correcties goedgekeurd door het Ethisch Comité op 25/03/2019. Deze goedkeuring van het Ethisch Comité bevindt zich in bijlage.

4. Literatuurstudie

4.1 Onderzoeksvraag: Wat is het effect van bewegen in de natuur op mentale stress?

Om een antwoord te vinden op deze vraag, werd gewerkt met twee “PICO’s”. PICO is een manier om een onderzoeksvraag meer gestructureerd te krijgen om zo op een gerichte manier literatuur te kunnen gaan opzoeken in wetenschappelijke databanken. De “P” staat voor “patient”: hiermee beschrijft men de populatie die onderzocht wordt. “I” staat voor “intervention”: aan welke interventie wordt de onderzoekspopulatie blootgesteld? “C” staat voor “comparison”, of de populatie waarmee de onderzoeksgroep vergeleken wordt. Dit kunnen personen zijn die een andere interventie of helemaal niets zullen ondergaan. “O” is de “outcome”, of wat het effect van de interventie is dat wordt onderzocht. (6)
De eerste PICO was de volgende:

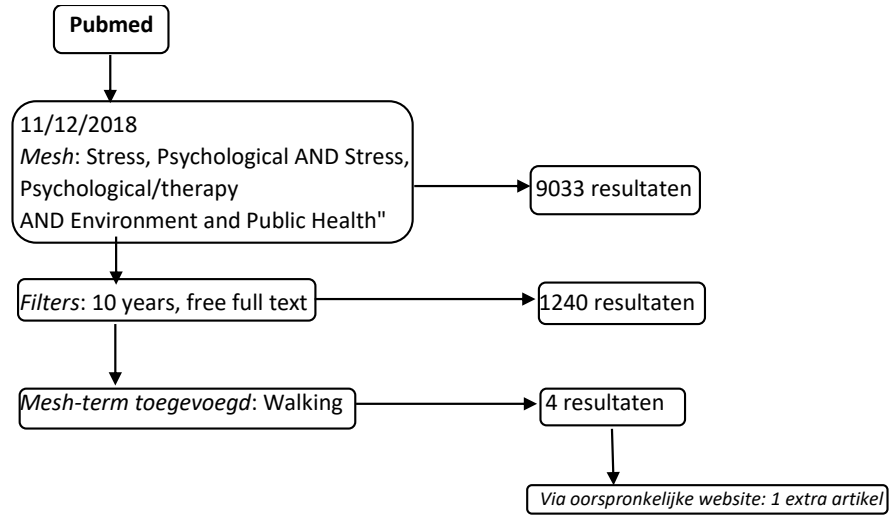
P: Patiënten in de eerste lijn met mentale klachten van stress
I: In de natuur gaan bewegen
C: Binnen bewegen
O: Reductie van de ervaren stress

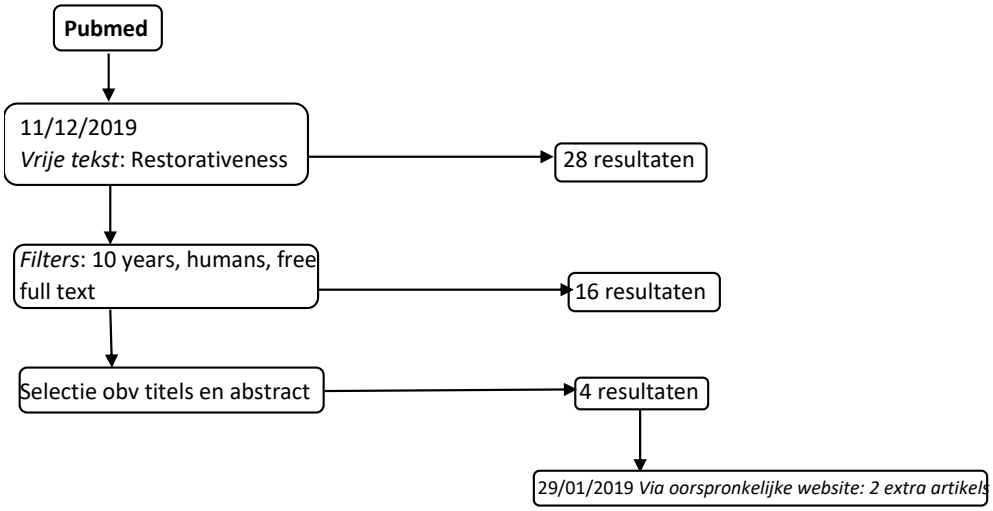
Er werd eerst in de databank “Pubmed” gezocht aan de hand van “Mesh-termen”. Op 11/12/2018 waren dit de volgende: ("Stress, Psychological"[Mesh]) AND "Stress, Psychological/therapy"[Mesh]) AND "Environment and Public Health"[Mesh] . Dit gaf 9033 resultaten. Met volgende filters, werden dit er 1240: 10 years, humans, free full tekst. Vervolgens werd de Mesh-term “walking” toegevoegd, dit gaf vier resultaten.

Via de originele website van het tweede artikel werd een volgend bruikbaar artikel gevonden op 9/01/2019 dat de karakteristieken van een groene omgeving beschrijft en hoe deze een effect kunnen hebben op de ervaring van de natuur. (2b)

In de abstracten van de eerste resultaten, kwam de term “restorativeness” meermaals aan bod. Dit is géén bestaande Mesh-term, maar wel een nuttige term om antwoorden te vinden op de onderzoeksvragen.
“Restorativeness” als vrije tekst gaf 28 artikels. Met volgende filters werden dit er zestien: 10 jaar, humans, free full text. Aan de hand van de titels en de abstracten werden vier relevante artikels gekozen.
Weer door naar de originele website te gaan om een volledige artikel te lezen, werd op 29/01/2019 nog een nieuw artikel gevonden over de relatie die mensen reeds hebben met de natuur en de invloed hiervan op de “restorativeness”.

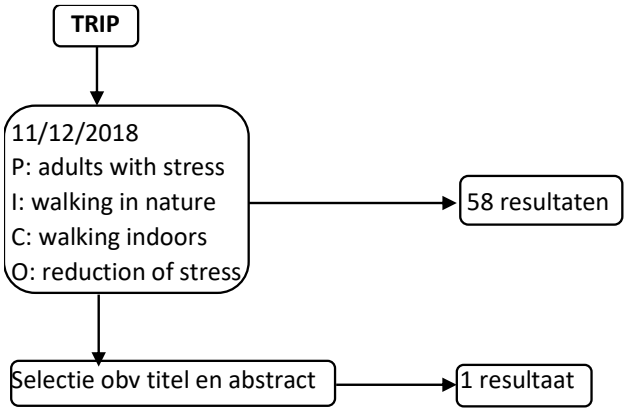
Ook op 29/01/2019 werd via één van de zoekresultaten een volgend nuttig artikel op de originele website gevonden en via het laatste artikel van Pubmed werd nog een volgende nuttige studie gevonden.
De volgende Mesh-termen waren: ("Walking"[Mesh]) AND "Stress, Physiological"[Mesh] . Met behulp van de filters “10 years”, “humans” en “free full tekst” werden 26 artikels gevonden op 20/12/2018, maar hieruit kwam maar één bruikbare studie die reeds via de vorige zoekstrategie gevonden werd.





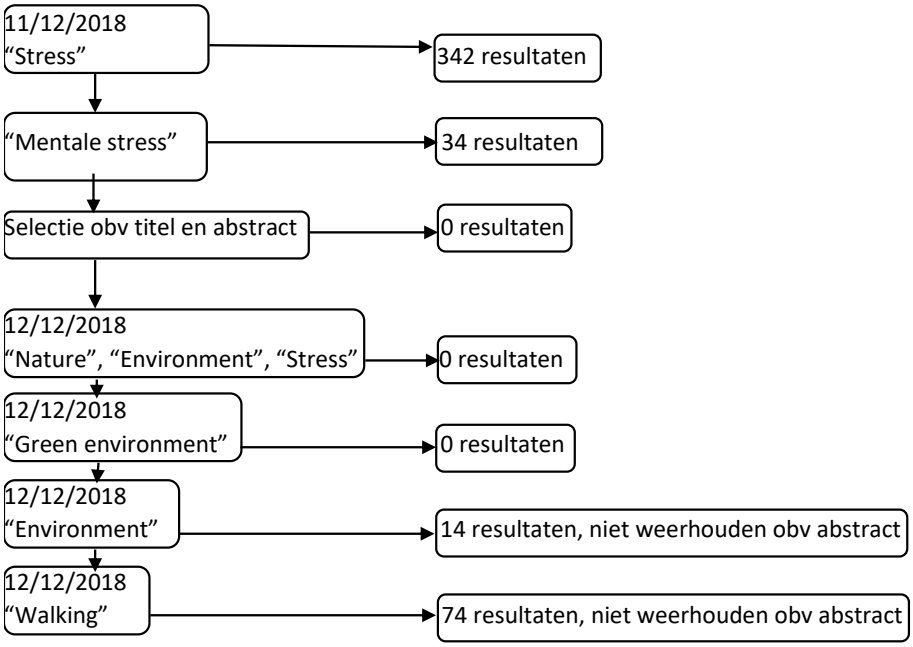


Op 11/12/2018 werd de TRIP databank geraadpleegd. De PICO werd als volgt ingevuld:
P: adults with stress
I: walking in nature
C: walking indoors
O: reduction of stress
Dit gaf 58 resultaten, maar er was slechts één studie relevant op basis van de titel en het abstract.

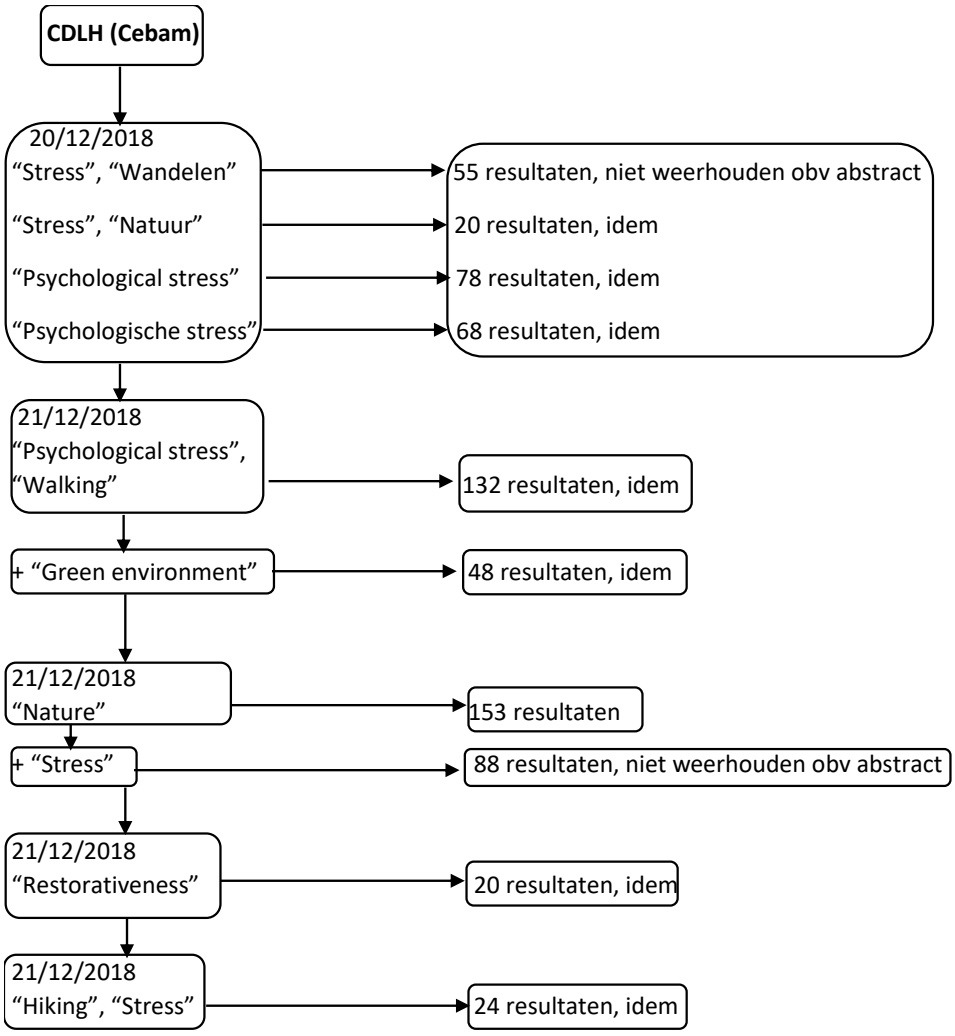


Diezelfde dag werd Evidence Based Practice Net geraadpleegd: de term “stress” gaf 342 resultaten. Wanneer dit beperkt werd tot “mentale stress” werden dit 34 resultaten. Geen van de artikels was op basis van de samenvatting relevant voor de literatuurstudie. De dag nadien werden de termen “Nature”, “Environment” en “Stress” gebruikt, zonder resultaat. Dit gold eveneens voor “Green environment”. “Environment” leverde 14 irrelevante artikels op en “Walking” gaf 74 irrelevante studies.

Evidence Based Practice Net

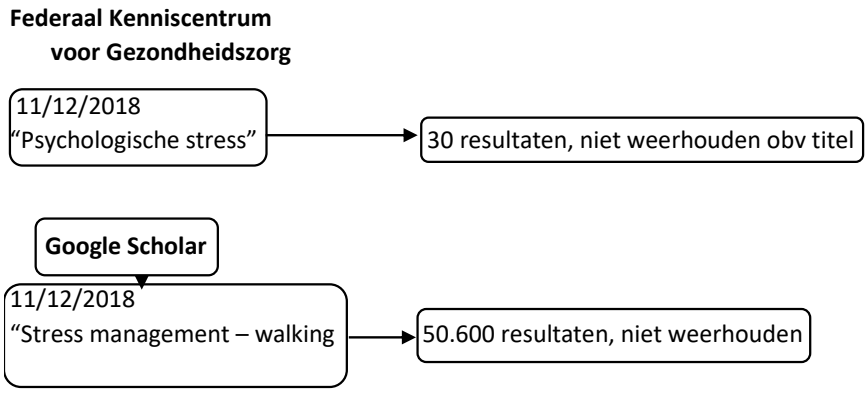


Op 20/12/2018 werd CDLH geraadpleegd (de website van Cebam) met de termen “Stress” en “Wandelen”, alle 55 resultaten waren irrelevant. Ook “Stress” en “Natuur” gaf enkel irrelevante artikels. “Psychological stress” gaf 78 irrelevante artikels en “Psychologische stress” gaf 68 artikels die onbruikbaar waren op basis van de inhoud. De dag nadien werden “Psychological stress” en “Walking” als zoektermen gebruikt, maar dit gaf 132 artikels die irrelevant waren op basis van de inhoud. Wanneer “Green environment” werd toegevoegd, gaf dit 48 irrelevante artikels. “Nature” alleen gaf 153 irrelevante artikels en “Stress” hieraan toevoegen beperkte het resultaat tot 88 artikels die onbruikbaar waren. “Restorativeness” gaf nog 20 irrelevante artikels en “Hiking” en “Stress” leverde er 24 irrelevante op.



De website van het Federaal Kenniscentrum voor Gezondheidszorg leverde op 11/12/2018 met de zoektermen "Psychologische stress" 30 irrelevante artikels op.

Tot slot werd op 22/12/2018 Google Scholar gebruikt. "Stress management - walking - nature" als vrije tekst leverde 50.600 resultaten op sinds 2009, exclusief "patenten" en "citaten".

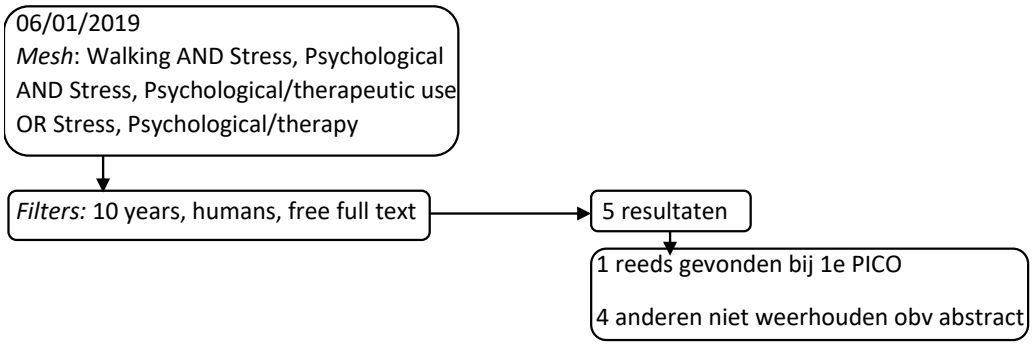


Een tweede korte PICO voor deze literatuurstudie was de volgende:

P: Patiënten in de eerste lijn met mentale klachten van stress
I: In de natuur gaan bewegen
C: Niets doen/ niet bewegen
O: Reductie van de ervaren stress

Hiervoor werd opnieuw de zoekmachine Pubmed gebruikt op 6/01/2019 met volgende Mesh-termen: (("Walking"[Mesh]) AND "Stress, Psychological"[Mesh]) AND ("Stress, Psychological/therapeutic use"[Mesh] OR "Stress, Psychological/therapy"[Mesh]). Als filters werden ingesteld: 10 jaar, humans, free full tekst. Dit gaf vijf resultaten, waaronder één artikel dat reeds via de eerste zoekstrategie bij de eerste PICO gevonden werd. De andere vier artikels waren op basis van titel en inhoud niet bruikbaar voor deze studie.

Pubmed



4.2 Resultaten

De meest gebruikte zoekterm was dus “restorativeness”. Dit wordt door Stigdotter et al. beschreven als “het ervaren van een psychologisch en/of fysiologisch herstelproces dat getriggerd wordt door een bepaalde omgeving”. Een omgeving die deze kwaliteit wilt bieden, moet volgens hen aan vier voorwaarden voldoen. Ze moet de bezoeker fascineren, de bezoeker moet zich ondergedompeld voelen in de omgeving, moet zich “weg” voelen van de dagelijkse sleur en verplichtingen en de omgeving moet compatibel zijn met persoonlijke voorkeuren gevormd door de bezoeker zijn karaktereigenschappen.(7)
R. Berto beschreef in zijn artikel het begrip “stress” als volgt: *“een conditie die ontstaat wanneer een persoon een discrepantie ervaart tussen de verwachtingen van een situatie en de bio-psycho-sociale mogelijkheden van het individu.”* Zij omschreef blootstelling aan natuur als een coping strategie met zowel positieve effecten op de alertheid als cognitieve overbevraging. De kracht van de natuur zit hem in het feit dat de natuur voornamelijk de onbewuste aandacht gaat aanspreken. De natuur kan ons bij wijze van spreken afleiden van stressvolle of pijnlijke situaties. (8)

De onderzoeksgroep van Stigdotter ging aan de hand van een cross-over studie onderzoeken welke omgeving deze vier kwaliteiten het beste kon aanbieden. Ze lieten 51 universitairen zowel zitten als wandelen in een bos en in een stedelijke omgeving (het historisch centrum van Kopenhagen). Zowel bloeddruk en hartritme als verandering van stemming en ervaren “restorativeness” werden onderzocht. Fysiologisch werden geen verschillen gevonden tussen beide omgevingen, wel zag men een verbetering tegenover zich op de bureau van het werk te begeven. Psychologisch gezien had de wandeling in het bos wel een significant effect op de stemming, de wandeling in de stad had dit niet. Voornamelijk het gevoel van “weg” te zijn van de dagelijkse bronnen van stress scoorde het hoogste in de natuur.(7)

In een tweede studie ging men twee groepen vergelijken die gedurende 15 minuten in een bos in Japan moesten gaan wandelen met een groep die in een stad ging wandelen. Er werd niet verduidelijkt hoe intensief ze moesten wandelen, dit maakte de studie minder gestandaardiseerd. Er werd gevonden dat de eerste groep een hogere activiteit van hun parasympathisch zenuwstelsel vertoonde, getest aan de hand van hartritmevariabiliteit en een lagere gemiddelde hartslag. Hieruit werd geconcludeerd dat zich in een natuurlijke omgeving bevinden positieve fysiologische effecten kan hebben op het lichaam. Dit positief effect trad reeds na enkele minuten op. De bijkomende meerwaarde van het bos was dat dit een hoger subjectief gevoel van “refreshed”, of vrij vertaald “herboren”, gaf. (9)

Om en concreter wandelplan op te stellen, werd onderzocht of bepaalde kenmerken van een omgeving een rol zouden spelen op de invloed van deze omgeving op stress, zodat de deelnemers naar een zo passend mogelijke omgeving konden worden gestuurd.

Een studie uitgevoerd in Noorwegen ging weer fysieke activiteit vergelijken, maar in plaats van dit in een stad versus in de natuur uit te voeren, ging één groep in de natuur wandelen, een tweede werd al zittend blootgesteld aan beelden van de natuur met behulp van "virtual reality" en een laatste groep kreeg deze beelden ook te zien maar dan al wandelend op een loopband. De totale activiteit duurde bij de drie groepen slechts tien minuten. Zo werd zowel het effect van fysieke activiteit als het verschil tussen werkelijk in de natuur zijn en enkel de beelden hiervan zien, met elkaar vergeleken. Beide groepen die enkel een virtuele weergave kregen waren tevreden over het gevoel van realiteit, maar ontevreden over het gebrek aan 3D ervaring en enkelen ervaarden lichamelijke ongemakken. Wanneer de eerste groep vergeleken werd met de laatste (die op de loopband werden blootgesteld), voelden deze laatste mensen zich meer vermoeid achteraf. De groep die werkelijk in de natuur ging wandelen rapporteerde de grootste mate van genot en verbetering in hun gemoed. Interessant om hieruit mee te nemen, is dat er reeds na tien minuten een positief effect werd bemerkt. In de Japanse studie werd ook reeds na een kwartier een positief effect opgemerkt. In deze studie werd in de drie situaties géén verschil bemerkt voor "restorativeness", fascinatie en het gevoel van weg te zijn. Wat deelnemers aangaven als een belangrijke beperking van de virtual reality was het gebrek aan frisse lucht en de geuren van de natuur. Het voordeel van wandelen in vergelijking met zitten tijdens de virtual reality was dat mensen zich meer aanwezig voelden in de omgeving die vertoond werd. (10) Het positieve effect van de frisse buitenlucht werd bestudeerd in een groep die gedurende 15 minuten ging fietsen en dit ofwel in de natuur ofwel binnen. Personen die buiten sportten gingen méér in sociale interactie en dit zorgde er ook voor dat ze zich méér geneigd voelden om in de toekomst opnieuw te gaan sporten. De interactie die ze aangingen had ook in de meerderheid een diepere betekenis in de natuur dan binnen. Zowel voor gemoed als voor lichamelijke vermoeidheid werd in beide groepen een even groot effect gevonden. (11)

Vervolgens werd bij 26 deelnemers onderzocht welke kwaliteiten van de natuur het beste werken. De groep werd naar een natuurpark gestuurd met acht verschillende area's die elk hun eigen karakteristieken hadden. Ze verschilden op vlak van grootte, gevoel van privacy, begroeiing en evenwicht tussen dichte begroeiing en open vlaktes. Dichte begroeiing zou voor een gevoel van veiligheid zorgen en open vlaktes meer voor overzicht. De area die het beste uit deze studie kwam was deze die een rijke vegetatie vertoonde, waar de natuur dominant was (dus zo weinig mogelijk "menselijke toevoegingen" zoals bijvoorbeeld bakjes of aangelegde wandelpaden). Men vond ook dat bepaalde herinneringen en associaties die deelnemers legden een belangrijke rol speelden in hun ervaring. Dit werd eveneens bevraagd in de vragenlijsten. (12)

Aansluitend hierbij werd in een volgende studie het effect van botanische tuinen op stress bestudeerd. Er werd specifiek gezocht naar de invloed van socio-demografische eigenschappen van de deelnemers zelf. Botanische tuinen in steden zouden zowel stress kunnen doen afnemen als ook een sociale functie hebben. Het voordeel van botanische tuinen is dat ze een zeer verscheiden biodiversiteit hebben, wat een positieve eigenschap is van natuurlijke omgevingen. De sterkte van deze studie was zijn omvang, 127 personen voltooiden het volledig onderzoek. Er werden zowel een positief fysiek als psychisch effect van de tuinen gevonden en dit niet alleen tijdens maar ook na het onderzoek. De onderzoekers merkten ook dat dit positieve effect het grootste was wanneer de aandacht van deelnemers het grootste was, zoals wanneer men zou mediteren of aan mindfulness doen in de natuur. Op vlak van socio-demografie werd er geen verschil gevonden voor verschillende leeftijden of geslacht. Wel voelden vrijgezellen de meeste ontspanning, het effect was iets kleiner bij personen die een partner hadden en was niet meer significant voor personen met kinderen, of zij de kinderen nu bij hadden of niet. (13)

Nog een studie ging verschillende vormen van natuur vergelijken maar ook de duur en frequentie van blootstelling. Er werd enkel naar dalingen van cortisol gekeken en niet gevraagd naar subjectieve belevingen van de therapie. Hunter et al. vonden dat een blootstelling van 20 tot 30 minuten zorgde voor de grootste afname van cortisol. Deelnemers mochten zelf hun type van activiteit kiezen zolang het geen intensieve fysieke inspanning was, dit gaf geen significante verschillen.(14) Omdat natuur niet voor iedereen in de nabije omgeving bereikbaar is, werd onderzocht of stedelijke groene omgevingen (zoals ook de botanische tuinen van hierboven) een positief effect konden hebben. Dit werd bevestigd door Beil et al. . Wanneer ze personen blootstelden aan groene stedelijke omgevingen, merkten ze meer verbetering zowel op lichamelijk als psychisch vlak in vergelijking met zeer dichtbebouwde omgevingen. Bovendien verschilden de effecten voor vrouwen tegenover mannen. Vrouwen hadden een groter positief effect van natuurlijke omgevingen dan mannen en zelfs een toename van psychische stress bij blootstelling aan dichtbebouwde omgevingen, terwijl bebouwde omgevingen bij mannen net wel een afname van stress met zich meebrachten. (15) Zoals door Stigsdotter et al. werd aangetoond, bevestigde ook een andere studie dat de relatie die personen reeds hebben met de natuur een invloed kan hebben op het effect van de natuur op de stemming. In de studie van Berto et al. werd ook gevonden dat de kracht van een natuurlijke omgeving afhankelijk is van zijn “biofilie”. Hiermee wordt de functionele en esthetische waarde van een omgeving die in onze evolutie een voordeel heeft betekend voor de mensheid, bedoeld. Samengevat zullen mensen met veel ervaring in de natuur ook een groter positief effect ervaren op de stemming. Deze personen zullen namelijk een sterker gevoel van veiligheid en samenhang ervaren in de natuur. In de andere richting geldt dit echter ook: een omgeving met positieve biofilie leent zich er beter toe om mensen beter te laten herbronnen. Berto et al. onderzochten dit door aan 524 personen een vragenlijst te geven na een bezoek aan natuurparken in Italië. (16)
Een belangrijke beperking van voorgaande studies was dat het reeds hebben van stress bijna nergens een inclusiecriteria was. Dit was wel zo in een studie uitgevoerd in Catalonië door Triguero-Mas et al. . Ook gingen ze voor een langere periode van blootstelling aan verschillende omgevingen (een urbane omgeving, een groene en één met veel water zoals rivieren en meren), tot 180 minuten. Ze werden zowel na 30 minuten als na 180 minuten gevraagd om aan te geven hoe ze zich voelden. Het positieve effect na een half uur nam niet meer verder toe na 180 minuten en voornamelijk de omgeving met veel water gaf zowel op lichamelijk als psychisch stressniveau de grootste verbetering. (17)
De laatste studie ging een therapie gebaseerd op blootstelling aan de natuur vergelijken met cognitieve gedragstherapie en deed dit gedurende een nog veel langere periode. Beide groepen werden één jaar lang opgevolgd en vergeleken. De therapie waarmee werd vergeleken, heet “STreSS”. De “natuur gebaseerde therapie” was een combinatie van individuele en groepstherapie, telkens in sessies van drie uren. Er werd mindfulness beoefend alsook tuinieren en andere groene activiteiten. Beide therapieën verminderden periodes van ziekteverzuim en het gebruik van medische hulpdiensten significant, zonder een onderling verschil. Dit werd voor de hele periode aangetoond, waaruit kan geconcludeerd worden dat natuur gebaseerde therapie ook op lange termijn zijn positieve eigenschappen behoudt. (18)

4.3 Conclusies

Samengevat trad het positieve effect van wandelen in de natuur in verschillende studies reeds na enkele minuten op. De eerdere ervaring die personen met de natuur hebben, speelt een rol in hoe zij de omgeving gaan ervaren. Ook kan het effect groter zijn wanneer de aandacht van de wandelaar groter is. De natuur moet aan enkele kenmerken voldoen om positief effect te kunnen uitoefenen, zoals een gevoel van veiligheid kunnen bieden. De geur en frisse lucht en water werden aangehaald als zijnde positieve eigenschappen.

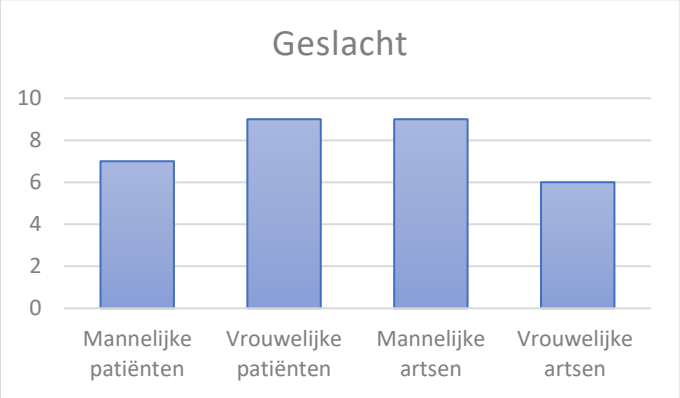
Beperkingen in de huidige literatuur zijn dat de meeste studies op een niet-gestandaardiseerde methode werden uitgevoerd, dat er gebrek was aan controlegroepen, dat de omvang van de studiegroep vaan beperkt was en onderzoek naar effecten op lange termijn nog ontbreekt.

5. Praktijkonderzoek

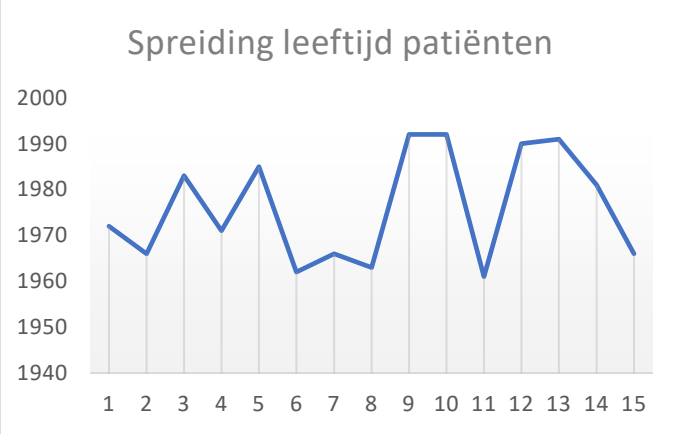
Met de informatie uit de literatuur werden vervolgens de vragenlijsten opgesteld, verdeeld en geanalyseerd. Vervolgens werden de diepte-interviews uitgevoerd en opnieuw geanalyseerd. Tenslotte werden uit deze verschillende stappen conclusies geformuleerd.

5.1 Demografie

In onderstaande tabel wordt de verdeling van geslacht weergegeven van de deelnemende patiënten en artsen.



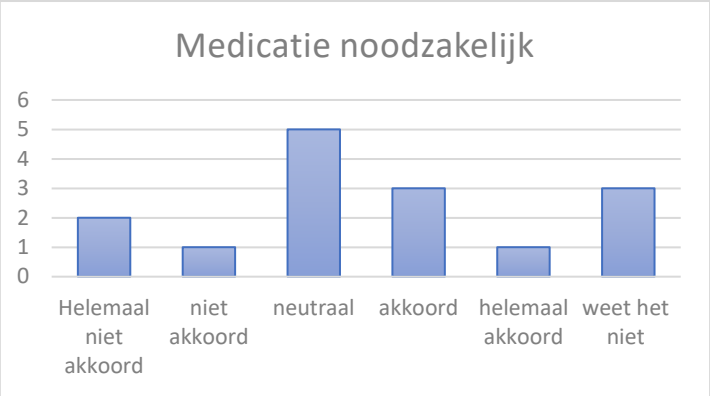
Er was bij de patiënten eveneens enige spreiding in leeftijd (volgens geboortejaar), zoals onderstaande tabel aantoont.



5.2 Fase 1: analyse vragenlijsten

Om tot een wandelplan te komen, werd bruikbare informatie gehaald uit zowel de literatuurstudie als uit de vragenlijsten. Deze vragenlijsten werden thematisch geanalyseerd. De volledige tabel met de thematische analyse bevindt zich in bijlage. Thema's waar door zowel artsen als patiënten veel belang aan gehecht werd, werden opgenomen in het wandelplan.

Ten eerste gaven de artsen aan dat gemiddeld 12% van hun consulten gerelateerd waren aan psychische stress, wat benadrukt dat dit een veelvoorkomende pathologie is. De patiënten gaven als oorzaken van hun stress volgende bronnen aan: relaties, familiale problemen, werk, lichamelijke en sociale problemen. Uit de vragenlijsten kwam naar boven dat meerdere mensen open staan voor het gebruiken van alternatieve vormen van therapie in plaats van of als aanvulling bij medicamenteuze behandeling. De noodzaak van deze medicamenteuze behandeling gaf uiteenlopende antwoorden van de patiënten, zoals in volgende tabel weergegeven.



Van de zes deelnemers van de tweede fase was er niemand die met de stelling akkoord of helemaal akkoord was. Dit zou eventueel een ondersteunende factor in hun motivatie kunnen zijn om te gaan wandelen.
Er werd aangehaald dat een plan haalbaar moest zijn: er moest rekening gehouden worden met andere tijdsbestedingen. Ook moest er rekening worden gehouden met fysieke beperkingen. Er waren acht mensen die geen belemmeringen aangaven, wat aantoonde dat verschillende mensen voldoende gemotiveerd zijn om wandelen als therapie in te zetten.

Enkele mensen gaven aan wandelen reeds te gebruiken ter reductie van hun stress. Dit maakte het interessant om te gaan kijken hoe meer bewust gaan wandelen in een specifieke omgeving, namelijk in de natuur, door personen beleefd zou worden. Voordelen specifiek van wandelen in de natuur die werden aangehaald door de patiënten waren: de openheid, het groen, de toegankelijkheid, de rust en water in de natuur. De artsen gaven volgende voordelen aan: rust, een nieuwe omgeving, verwonderd worden, de flora en fauna en metaforische betekenissen van de natuur. Dit zijn voordelen die uit de diepte-interviews ook naar boven zullen komen. De artsen gaven als meerwaarde van wandelen aan dat medicatie en bijwerkingen hiervan vermeden kunnen worden, dat de patiënt meer betrokken wordt en dat hun gedrag en levensstijl in positieve zin kan veranderen. Dit zou een belangrijke meerwaarde in de eerste lijn kunnen zijn, want een grote taak van de huisarts is preventie en dit gaat hand in hand met een zo gezond mogelijke levensstijl van de patiënt. Enkele patiënten gaven aan dat hun ervaring met wandelen was dat het effect slechts van korte duur was. A. S. omschreef dit zo *"Ik voelde me na een wandeling rustiger maar dit gevoel was niet blijvend".* Dit is een interessant gegeven dat in de volgende fase verder onderzocht zou kunnen worden, namelijk of dit effect doorheen de tijd van langere duur zou worden wanneer personen het wandelplan hadden volgehouden. Patiënten gaven tenslotte aan dat het vermijden van medicatie een belangrijk voordeel is. Aanvullend hierbij was de fysieke inspanning, het buiten zijn en tot rust komen wat patiënten aanspreekt.

5.3 Wandelplan

Het wandelplan werd opgesteld met implementatie van de informatie die bekomen werd uit zowel de vragenlijsten voor de artsen en de patiënten als de literatuurstudie. Dit plan is toegevoegd in bijlage zoals het werd meegegeven aan de patiënten alsook een document met nogmaals uitleg en een wandeldagboek dat ze konden gebruiken als kapstok tijdens de diepte interviews. Samengevat moesten de patiënten tweemaal per week gaan wandelen, waarvan één wandeling tussen maandag en vrijdag en de tweede wandeling in het weekend moest plaatsvinden. De wandeling in de week mocht zich beperken tot vijftien minuten, de wandeling in het weekend moest minstens dertig minuten duren. Er werd voor deze duur geopteerd omdat uit verschillende artikels bleek dat deze duur van wandeling reeds positieve effecten kon bekomen. (14), (9) Ze moesten aan matige intensiteit wandelen. Er werden enkele suggesties gedaan over locaties, maar het belangrijkste was dat het bereikbaar moest zijn. Dit punt kwam meermaals naar voren in zowel de vragenlijst voor artsen als patiënten. Liefst kozen ze voor een autovrije zone omdat ook dit punt zeer vaak aan bod kwam in de lijsten, het rustgevend effect van water werd ook door meerdere deelnemers aangehaald. Belangrijk

was dat de gsm thuis werd gelaten en er ook geen muziek mocht worden beluisterd zodat de natuur gehoord zou worden. Er werden ook nog enkele tips gegeven waar ze verder tijdens de wandeling op moesten letten en kregen als bijkomende opdracht om tijdens elke wandeling minstens drie zaken op te merken die hen aansprak of die hen verraste. Op die manier werden de deelnemers getraind in het meer bewust bezig zijn met het wandelen om zo te leren hun focus te verleggen, weg van hun stressbronnen.

5.4 Fase 2: analyse diepte-interviews

Er werd "open codering" gebruikt. Dit houdt in dat de kernwoorden niet op voorhand vast werden gelegd maar gekozen werden tijdens het proces van coderen. (19)

Oorspronkelijk gaven zes personen aan deel te zullen nemen aan deze fase van het onderzoek. Er was sprake van drop-out. Eén deelnemer bleek onbereikbaar te zijn om uit te nodigen op gesprek, één deelnemer gaf aan het plan niet te hebben gevolgd wegens tijdsgebrek. Deze patiënt werd wel uitgenodigd op gesprek om te achterhalen waar de drempels lagen die deze persoon ervaarde om het wandelplan uit te voeren. Een andere persoon was vergeten het plan te volgen, maar volgde nadien alsnog het plan gedurende één maand. Nog een andere persoon had eveneens tijdsgebrek maar gaf dan aan toch het plan te gaan uitproberen. Wegens tijdsgebrek is deze deelnemer slecht eenmalig op gesprek gekomen. Een volgende kandidaat kwam zoals afgesproken tweemaal op consultatie. De laatste kandidaat was na het eerste gesprek niet meer bereikbaar voor een tweede gesprek.

5.4.1 Tijd

Een belangrijk thema blijkt tijd te zijn. De deelnemers die zijn uitgevallen gaven aan dat dit door tijdsgebrek kwam. Daar tegenover stond dat een andere deelnemer net aangaf dat de frequentie van het plan te weinig was om op lange termijn effect te zien. De twee deelnemers die het plan volledig gevolgd hebben, gaven aan dat de frequentie goed was en vooral zeer haalbaar. Mogelijkst speelt hierin de context waarin personen leven en ook de motivatie een belangrijke rol. Hierin ligt dus een belangrijke rol weggelegd voor de eerstelijnszorgverlener: patiënten weten te motiveren en hulp bieden in het inplannen van wandelingen. Er werd de patiënten specifiek gevraagd vanaf wanneer ze hun stress voelden zakken. Al gaven twee deelnemers aan dat de wandelingen te kort waren, toch voelde elke deelnemer meteen de stress afnemen bij aanvang van de wandeling, zoals ook werd aangetoond in de literatuur. (9), (14)

De kenmerken die natuur moet bevatten volgens Stigdotter et al. werden door de deelnemers ook spontaan vermeld als positieve eigenschappen van de natuur. *Men moet erin ondergedompeld worden, de omgeving moet compatibel zijn met de karaktereigenschappen, de natuur moet fascineren en men moet weg zijn van stressbronnen.*

5.4.2 Focus

De opzet om de deelnemers te leren hun focus te verleggen door bewust op hun omgeving en op de inspanning te letten, blijkt door alle deelnemers positief te zijn ervaren. Allen gaven ze aan dat doorheen de tijd het steeds makkelijker werd om kleine zaken op te merken. Welke zaken dat waren, verschilden van persoon tot persoon maar er waren wel overeenkomsten.
De frisse lucht en aangename geuren deden deugd. Dit aspect van de natuur werd reeds in studies onderzocht en werd dus ook door de deelnemers als zeer positief ervaren. (10) De natuur zorgt voor afleiding. Zoals één deelnemer het verwoordde: *"De natuur absorbeert."* – S. S. Ook de zintuigen kunnen worden afgeleid door te gaan wandelen in de natuur. M. V. D. V. vertelde dat hij in het najaar tijdens wandelingen zelfs zo kon opgaan in het moment dat hij pas achteraf voelde dat hij het eigenlijk koud had. Enkele deelnemers voelden fysieke klachten wegebben naarmate hun wandelingen vorderden. Dit zou een drempel zijn waar rekening mee gehouden moet worden om het plan voor te stellen, anderzijds zouden de wandelingen net ook als behandeling voor deze klachten kunnen dienen. Er werd gevraagd aan de deelnemers om na de wandeling enkele zaken te noteren. Dit vonden

sommige deelnemers handig om zichzelf ertoe te verplichten even naar binnen te kijken. Enkelen gaven aan dit in de toekomst te blijven doen.

5.4.3 De natuur

Vervolgens werd onderzocht waarom net een natuurlijke omgeving zich er zo goed toe leent om de focus te leren verleggen. Een eerste belangrijk thema dat besproken werd was het gevoel van veiligheid in de natuur. S. S. drukte dit gevoel als volgt uit: *"In de natuur kan je helemaal verdwijnen."* Zich veilig voelen was dus duidelijk belangrijk voor de deelnemers. De vraag kan gesteld worden of hier een link zou kunnen bestaan met herinneringen aan de jeugd, of de veiligheid een gevoel van geborgenheid opriep dat de deelnemers terugbracht naar een tijd van zorgeloosheid en onschuld. Dit werd positief beantwoord. Enkele deelnemers beamen dat er een grondlegging moet zijn gebeurd in hun jeugd van hun voorkeur naar een natuurlijke omgeving. De natuur kon hen terugbrengen naar die tijd door middel van geuren, beelden, …

De schoonheid van de natuur werd als tweede thema aangehaald als zijnde positief. Ook de rust die de natuur kan brengen, was belangrijk voor de deelnemers: de afwezigheid van storend omgevingsgeluid en de aanwezigheid van de geluiden van de natuur, zoals het fluiten van de vogels. Ze konden de natuur horen, ruiken, zien en voelen. Eén deelnemer voelde zich letterlijk en figuurlijk *"geaard in de grond".*

De kracht van water werd reeds in de literatuur en vragenlijsten meermaals besproken en werd tijdens de wandelingen opnieuw meerdere keren aangehaald.

Tenslotte was er ook de kracht van een ander element: de zon. De deelnemers voelden dat de zon hen kon opladen, ook weer letterlijk en figuurlijk.

5.4.4 "Restorativeness", of ook wel: herbronnen

De zon en de wandelingen in zijn geheel gaven dus hernieuwde energie waar de deelnemers uit konden putten op moeilijkere momenten. Zo hadden de wandelingen niet alleen een kortdurend effect, maar werkte dit effect door. Deelnemers leerden naar de wandelingen uit te kijken om zo door een moeilijke periode heen te geraken. Hun weerbaarheid en persoonlijke kracht groeide.

5.4.5 Positieve evolutie

De wandelingen gaven op verschillende vlakken een positieve evolutie. Wederkerende thema's in de gesprekken waren: afstand nemen, een sterkere persoon worden en een positieve evolutie in de gemoedstoestand. De deelnemers werden op verschillende manieren een sterkere persoon. Wat meermaals werd aangehaald was zichzelf voorop leren stellen. De manier van reageren op prikkels en situaties veranderde ook en de zelfkennis groeide doorheen de wandelingen. Zichzelf leren voorop stellen is enorm belangrijk. Leren voor zichzelf op te komen en niet alleen voor anderen, maar ook voor de eigen geest en het eigen lichaam zorgen wordt belangrijk bevonden voor een goede gezondheid, zowel preventief als curatief. De deelnemers namen de tijd voor zichzelf die ze verdienden. Ze gaven zichzelf de kans om beter te worden.

5.4.6 Samen versus alleen op pad gaan

De deelnemers leerden niet alleen meer los te laten, ze gebruikten ook de wandelingen om met een andere kijk op situaties te gaan kijken. Dit deden ze ofwel samen, ofwel alleen. Er werd zo bestudeerd of hierin een verschil zou liggen en dit bleek effectief zo te zijn. M. V. D. V. wandelde zowel samen als alleen, maar vond het net positief om het sociaal contact te gebruiken om zichzelf af te leiden. K. C. gaf bovendien aan dat het haar was opgevallen dat in de natuur mensen socialer en opener zijn en dat ze sneller een gesprek aangaan. Zij ervaarde dit als zeer positief. Deze toegenomen sociale interactie werd ook in de literatuur aangehaald als een positief kenmerk van in de natuur te gaan wandelen.(11) Enkele deelnemers gaven dan weer aan liever alleen te wandelen. M. V. D. V. daarentegen wandelde

dus liever samen met iemand, onder andere met collega's tijdens de middagpauze omdat hij dan kon lachen. En lachen werkte voor hem. Ook ging hij op pad met zijn kinderen, omdat deze hem vaak details in de natuur lieten opmerken waar hij zelf geen aandacht aan had besteed (K. C. ervaarde hetzelfde op dit vlak). De kinderen van enkele deelnemers zorgden er trouwens ook voor dat de drempel verlaagd werd om aan de wandeling te beginnen. Het is goed nieuws voor bepaalde personen dat ook samen wandelen zijn effect kan hebben. K. C. schreef in de vragenlijst: *"Wil dit niet alleen doen".* Nu blijkt echter dat ook samen wandelen een positief effect kan hebben, ze hoeft dus niet alleen op pad te gaan.

5.4.7 Wanneer of waarom het plan niet zou werken

Er werd de deelnemers specifiek gevraagd of ze het plan soms als een verplichting ervaarden. Dit werd een paar keer bevestigd, vooral wanneer ze niet tot wandelen kwamen wegens gebrek aan tijd of motivatie en dan hingen er gevoelens van schuld of frustratie aan vast.

Zeer belangrijk is vooral dat mensen ervoor open moeten staan. Dit werd reeds in de vragenlijsten door zowel artsen als patiënten aangehaald en kwam in de gesprekken opnieuw naar boven. Ze moeten gemotiveerd zijn om hun stress aan te pakken zonder (of complementair aan) medicatie. Het zou voor personen met veel psychische stress toch nog te veel gevraagd kunnen zijn om deze motivatie te bezitten wanneer ze psychisch en vaak ook fysiek te weinig energie hebben. Wel staan veel mensen voor de behandeling open. Echter ook de arts en zeker de huisarts moet open staan om de patiënt in zijn geheel te bekijken en op alle vlakken proberen bij te sturen.

Hoewel er wel een positieve evolutie in ervaren werd, was het niet kunnen loslaten soms een moeilijk punt voor deelnemers. De stress zat soms zo hoog dat zelfs een wandeling er niet veel aan kon doen. Lichamelijke klachten waren een factor waar volgens de artsen in de vragenlijsten rekening mee gehouden moest worden en werd nu ook aangehaald als een drempel om te gaan wandelen. Anderzijds werd het verbeteren tot verdwijnen van lichamelijke klachten na de wandelingen ook gevoeld. In de natuur gaan wandelen zou dus als een kans gezien kunnen worden om deze lichamelijke klachten, al of niet ten gevolge van stress, aan te gaan pakken.

5.4.8 Lichamelijke ervaringen

Aansluitend hierop werd doorgevraagd naar de positieve aspecten van het wandelen zelf. De inspanning op zich deed deugd. Het voelde goed voor de deelnemers om in beweging te zijn, zeker wanneer deelnemers doorheen de dag reeds lange tijd hadden moeten stilzitten. Fysieke inspanning zorgde voor ontspanning.

Deelnemers hadden meer energie na het wandelen, ze voelden zich vaak lichamelijk vermoeid maar voldaan.
Een laatste positief punt van het wandelen was de toegevoegde waarde in de behandeling van psychische stress. Door te wandelen krijgt men meer indrukken, kan men meer zien en vindt men dus meer afleiding.

6. Conclusies

Zowel uit de vragenlijsten als de diepte interviews kwam naar boven dat patiënten met stress bereid zijn om te gaan wandelen in de natuur ter behandeling van hun stress. Aan de deelnemers werd gevraagd om te oefenen op het leren verleggen van hun focus weg van hun stressbronnen, naar de natuur. Zo zouden de kenmerken van de natuur die volgens de literatuur een positief effect hebben op psychische stress, dit effect kunnen uitoefenen op de deelnemers. Zij gaven aan dat naarmate dit meer geoefend werd, de deelnemers zich meer in staat voelden om deze focus te gaan verleggen. Hierdoor ervaarden ze zowel op lichamelijk als op psychisch vlak verbetering in hun stress. Ze leerden hun eigen gezondheid voorop te stellen en durfden vaker “nee” zeggen. De gemoedstoestand van de deelnemers ging er op vooruit en ze voelden zich in het algemeen rustiger. Rust was tevens een kenmerk van de natuur dat naar voor kwam als positief. De frisse lucht, het gebrek aan storend omgevingslawaai, de geuren en verschillende indrukken droegen hieraan bij. Natuur gaf bij enkelen een gevoel van veiligheid. Een aantal deelnemers zagen een verband met herinneringen uit hun jeugd aan de natuur die ze tijdens de wandeling terug opriepen en die hen dan het gevoel van veiligheid konden bieden.

Zowel samen als alleen gaan wandelen werd positief ervaren, dit verschilde onderling. Enkele deelnemers konden zich beter focussen wanneer ze alleen gingen wandelen. Anderen hadden net nood aan afleiding door een medewandelaar en merkten dat personen in de natuur in het algemeen meer open en sociaal zijn. Dit werd als positief ervaren. Nog een onderling verschil was de omgeving zelf. Twee deelnemers ervaarden meer prikkeling uit een stedelijke omgeving, anderen meer uit een groene omgeving.

Zowel uit de literatuur als uit dit onderzoek bleek dat reeds na enkele minuten wandelen stress begon af te zwakken. De wandelingen hoefden voor de deelnemers niet lang te zijn om effect te hebben, wat een voordeel zou kunnen betekenen om de therapie te gaan inplannen. Enkele deelnemers gaven wel aan dat ze geloofden dat effecten op langere termijn pas bekomen zouden kunnen worden door vaker dan tweemaal per week en voldoende lang te gaan wandelen. In deze studie werden personen maximaal gedurende drie à vier maanden opgevolgd. Hoe de positieve ervaringen verder in de tijd zouden evolueren, dient verder onderzocht te worden. Wel gaven de deelnemers aan dat ze in deze kortere periode reeds leerden om op moeilijkere momenten uit te kijken naar wandelingen en hier zo energie uit te putten.

Ook de invloed van stress op de motivatie van patiënten dient verder onderzocht te worden, zodat hier eventueel in de toekomst op ingespeeld zou kunnen worden. Dit bleek in deze studie een beperkende factor te zijn, waardoor de onderzoeksgroep beperkt bleef in grootte. De grootte van de groep is te klein om conclusies door te kunnen trekken naar de ruimere bevolking.

Een volgende beperking die werd aangehaald door de deelnemers waren lichamelijke klachten. Deze vormden een eventuele drempel om te starten aan de wandeling. Daar tegenover stond dat de deelnemers met lichamelijke klachten deze klachten doorheen de wandeling en eveneens doorheen de tijd voelden verbeteren. Men zou kunnen stellen dat wandelen therapeutisch kan werken op de fysieke klachten die stress met zich meebrengt.

De laatste negatieve ervaring van patiënten was dat ze het plan als een verplichting zouden ervaren wanneer ze er niet toe kwamen. Ook hier dient onderzocht te worden hoe dit losgelaten kan worden en hoe de patiënt begeleid kan worden. Deze begeleiding zou na verder onderzoek door de eerstelijnszorgverlener kunnen worden opgenomen vanwege de reeds bestaande arts-patiënt relatie die voor vertrouwen zou kunnen zorgen.

7. Bibliografie

1. E. S. Ecotherapy: why plants are the latest treatment for depression and anxiety: The Guardian; 2019 [Available from: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2019/aug/26/ecotherapy-plants-treatment-depression-anxiety.
2. J. D. Beter in het groen: Bruggelokaal; 2015 [Available from: https://www.bruggelokaal.be/artikel/beter-in-het-groen.
3. Unknown. 30 dagen lang 30 minuten bewegen in het groen: wie gaat de uitdaging aan? Het Laatste Nieuws. 17/09/2019.
4. Mermelstein SCTKR. A Global Meisure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983;24(4):396.
5. Saldana J. The Coding Manual for Qualitative Researchers: Sage; 2013. 299 p.
6. Schardt C, Adams MB, Owens T, Keitz S, Fontelo P. Utilization of the PICO framework to improve searching PubMed for clinical questions. BMC Med Inform Decis Mak. 2007;7:16.
7. Stigsdotter UK, Corazon SS, Sidenius U, Kristiansen J, Grahn P. It is not all bad for the grey city - A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. Health Place. 2017;46:145-54.
8. Berto R. The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness. Behav Sci (Basel). 2014;4(4):394-409.
9. Park BJ, Tsunetsugu Y, Morikawa T, Kagawa T, Lee J, Ikei H, et al. Physiological and psychological effects of walking in stay-in forest therapy. Nihon Eiseigaku Zasshi. 2014;69(2):98-103.
10. Calogiuri G, Litleskare S, Fagerheim KA, Rydgren TL, Brambilla E, Thurston M. Experiencing Nature through Immersive Virtual Environments: Environmental Perceptions, Physical Engagement, and Affective Responses during a Simulated Nature Walk. Front Psychol. 2017;8:2321.
11. Rogerson M, Gladwell VF, Gallagher DJ, Barton JL. Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise. Int J Environ Res Public Health. 2016;13(4):363.
12. Ulrika Karlsson Stigsdotter SSC, Ulrik Sidenius, Anne Dahl Refshauge, Patrik Grahn. Forest design for mental health promotion - Using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. Elsevier: Landscape and Urban Planning. 2017;160:15.
13. Carrus G, Scopelliti M, Panno A, Lafortezza R, Colangelo G, Pirchio S, et al. A Different Way to Stay in Touch with 'Urban Nature': The Perceived Restorative Qualities of Botanical Gardens. Front Psychol. 2017;8:914.
14. Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Front Psychol. 2019;10:722.
15. Beil K, Hanes D. The influence of urban natural and built environments on physiological and psychological measures of stress--a pilot study. Int J Environ Res Public Health. 2013;10(4):1250-67.
16. Berto R, Barbiero G, Barbiero P, Senes G. An Individual's Connection to Nature Can Affect Perceived Restorativeness of Natural Environments. Some Observations about Biophilia. Behav Sci (Basel). 2018;8(3).
17. Triguero-Mas M, Gidlow CJ, Martinez D, de Bont J, Carrasco-Turigas G, Martinez-Iniguez T, et al. The effect of randomised exposure to different types of natural outdoor environments compared to exposure to an urban environment on people with indications of psychological distress in Catalonia. PLoS One. 2017;12(3):e0172200.
18. Corazon SS, Nyed PK, Sidenius U, Poulsen DV, Stigsdotter UK. A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(1).
19. B. MMD. Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education. 2017;3.

8. Bijlagen

8.1 Bijlage 1: Goedkeuring Ethisch Comité

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Parking via Drie Eikenstraat 655
Tel +32 3 821 30 00
www.uza.be / BE0874.619.603

Universiteit Antwerpen
COMITE VOOR MEDISCHE ETHIEK

Prof. dr. R. Remmen
UA
Huisartsgeneeskunde
gebouw R317
Universiteitsplein 1
2610 Wilrijk

VOORZITTER
Prof. dr. Patrick Cras

SECRETARIAAT
tel: 03 821 38 97

Bewegen in de natuur: hoe ervaren patiënten wandelen in de natuur ter vermindering/reductie van hun psychische stress. (manama HA geneeskunde Sofie Morcel)

Belgisch Registratienummer: B300201939791

datum	ons kenmerk	contact
25/03/2019	19/06/067	Secretariaat Ethisch Comité ethisch.comite@uza.be

DEFINITIEF GUNSTIG ADVIES

Geachte Collega,

Het Ethisch Comité van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen en de Universiteit Antwerpen bevestigt dat bovenvermelde studie voldoet aan de criteria gesteld in de wet van 7 mei 2004 en geeft een gunstig advies dd. 25/03/2019 .

De volgende bijlagen werden volgens de ICH-GCP richtlijnen door het Ethisch Comité goedgekeurd:

- Informatie- en toestemmingsformulier NL
  - huisartsen, versie 2 dd. 15/03/2019
  - patiënten, versie 2 dd. 15/03/2019
- Protocol aangepaste versie dd. 23/01/2019
  - versie 2
- Vragenlijst(en)
  - thema's diepte-interviews in opvolging van wandelplan, versie 1 dd. 23/01/2019
  - vragenlijst artsen, versie 2 dd. 15/03/019
  - vragenlijst patiënten, versie 1 dd. 23/01/2019

De volgende opmerkingen werden nog gemaakt:

1) Als beheerder van de databank wordt "een medewerker' van de vakgroep opgegeven. Gelieve de naam nog te specifiëren.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Parking via Drie Eikenstraat 655
Tel +32 3 821 30 00
www.uza.be / BE0874.619.603

Universiteit Antwerpen

Vervolg blz. 2 van het adviesformulier betreffende project EC UZA 19/06/067

datum	ons kenmerk	contact
25/03/2019	19/06/067	Secretariaat Ethisch Comité ethisch.comite@uza.be

Deze goedkeuring is geldig tot een jaar na bovenvermelde datum. Wij verzoeken u ons te melden wanneer de eerste deelnemer werd geïncludeerd, wanneer en waarom de studie (vroegtijdig) werd stopgezet of nooit werd opgestart.
Indien de studie nog loopt na een jaar verwachten we een follow-up rapport waarin eventuele voorvallen worden gemeld.
Tot slot wijzen we er op dat, voor in het UZA lopende studies, de ernstige ongewenste voorvallen dienen gerapporteerd via het incidentenmeldingssysteem

Met vriendelijke groeten,

Prof. dr. P. Cras
Voorzitter Ethisch Comité

Cc: FAGG - Research & Development Department, Victor Hortaplein 40, bus 40 - 1060 Brussel
Mevr. S. Morcel, NVT, Moederhoefstraat 179 - 2547 Lint
De heer H. Keune, Universiteit Antwerpen, Universiteitsplein 1 - 2610 Wilrijk

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Parking via Drie Eikenstraat 655
Tel +32 3 821 30 00
www.uza.be / BE0874.619.603

Universiteit Antwerpen

Vervolg blz. 3 van het adviesformulier betreffende project EC UZA 19/06/067

datum	ons kenmerk	contact
25/03/2019	19/06/067	Secretariaat Ethisch Comité ethisch.comite@uza.be

Samenstelling Ethisch Comité sinds 7/01/2019.
Deze studie werd besproken op vergadering van 25/03/2019.

	Functie	M/V	Aanwezig
Voorzitter			
CRAS Patrick	Voorzitter/Neuroloog	M	+
Ondervoorzitter			
IEVEN Greet	Ondervoorzitter/Klinisch Bioloog	V	+
Leden EC UZA			
BASTIAENS Valerie	Apotheker	V	-
BLAUMEISER Bettina	Medisch geneticus	V	+
DE BAETSELIER Elyne	Verpleegkundige	V	+
HENS Kristien	Ethicus	V	-
MICHIELS Barbara	Huisarts	V	+
MICHIELSEN Peter	Gastro-enteroloog	M	+
PAELINCK Bernard	Cardiochirurg	M	+
SPECENIER Pol	Oncoloog	M	+
VAN DE WIELE Miranda	Patiëntenbegeleiding	V	-
VAN DEN EEDE Filip	Psychiater	M	-
VAN DYCK Pieter	Radioloog	M	+
VANSWEEVELT Thierry	Jurist	M	+
VERLOOY Joris	Pediater	M	-
Toegevoegde leden UA			
BORTIER Hilde	Arts, emerita hoogleraar UA	V	+
DE MEESTER Ingrid	Farmacoloog / Onderzoeker UA	V	+
GRANAAS Kristina	Medewerkster Dep. Onderzoek	V	+
Uitgenodigde Experten			
AERTSEN Veerle	Patiëntenvertegenwoordiger	V	-
DOCKX Celine	Jurist	V	-
IDES Kris	Kinesitherapeut	M	+
LUYTEN Leon	Arts in het beheer van gezondheidsgegevens	M	+
MICHIELSENS Inge	Jurist	V	-
MOONS Pieter	Coördinator bio- en weefselbank	M	+
VAN BORTEL Paulus	Filosoof	M	-
VANDEPERRE Peggy	Vertegenwoordigster gezonde vrijwilligers	V	-

The Ethics Committee states that no individual member of the Ethics Committee who may have an affiliation with the study or sponsor, has voted in the deliberations for this trial.

The Ethics Committee states that it is organised and operates according to the ICH/GCP guidelines, the applicable laws and regulations, and their own written operating procedures.

8.2 Bijlage 2: Fase 1: Vragenlijsten patiënten met informatieblad en Informed Consent

Bewegen in de natuur: hoe ervaren patiënten gaan wandelen in de natuur ter behandeling van hun psychische stress?

Allereerst hartelijk dank voor uw deelname aan deze enquête in het kader van mijn masterproef voor de master-na-masteropleiding Huisartsengeneeskunde!

Ik ben Sofie Morcel, Huisarts In Opleiding aan de Universiteit Antwerpen en wil in het kader van mijn masterproef gaan onderzoeken hoe patiënten het ervaren om te gaan bewegen/wandelen in de natuur als behandeling van psychische stress.
Dit doe ik aan de hand van een tweedelig onderzoek, waarvan deze enquête het eerste onderdeel is. Ik wil van zowel huisartsen als patiënten te weten komen wat hun mening is over dit therapievoorstel, wat jullie als kansen en belemmeringen, voor- en nadelen zien en waar rekening mee gehouden moet worden. Van jullie huisartsen wil ik ook een beeld krijgen van jullie huidige behandeling van stress die jullie nu toepassen op jullie patiënten.
Rekening houdend met al deze informatie wil ik dan in de tweede fase een realistisch plan opstellen en gaan uitproberen met patiënten die hiertoe bereid zijn. Indien u hieraan zal deelnemen, moet u weten dat voor het toepassen van het plan een actieve deelname gewenst is. Ik zal u dan tweemaal uitnodigen op consultatie om gedurende telkens ongeveer 20 minuten te gaan bespreken hoe u het plan nu ervaart en welke effecten u ervaart op uw psychische stress. Er zal u hiervoor géén consultatie worden aangerekend, deelname is dus volledig kosteloos.
Fase 1 loopt gedurende het voorjaar van 2019. De gegevens hiervan worden dan in het najaar verwerkt, om dan in het najaar van start te gaan met fase 2 die zou lopen tot begin 2020.

Uw gegevens zullen volledig gecodeerd verwerkt worden. Indien er gerefereerd wordt naar gegevens uit uw antwoorden, zal ik dit doen met behulp van initialen. De gegevens worden bewaard op mijn persoonlijke computer die enkel toegankelijk is met mijn eigen gebruikersnaam en wachtwoord. De gegevens zullen na afronding van de studie bewaard worden in een databank door de een medewerker van de vakgroep voor huisartsengeneeskunde Antwerpen. Dit is nodig om de gegevens beschikbaar te houden indien er na afronding van de studie een publicatie zou plaatsvinden zodat de gegevens geverifieerd kunnen worden.
Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer een tiental minuten tot maximum een kwartier van uw tijd vragen.
Indien u ook wenst deel te nemen aan de tweede fase, kan u op het einde van de enquête uw gegevens achterlaten zodat ik u binnen enkele maanden kan contacteren.

Belangrijk om te weten is dat uw deelname aan dit onderzoek in geen enkel opzicht uw relatie met uw behandelend arts zal veranderen. Zij zullen niet op de hoogte gesteld worden van uw deelname en u zal gewoon dezelfde zorgverlening krijgen als vóór het onderzoek.
U bent vrij om op élk moment van het onderzoek uw deelname te beëindigen.
Voor eventuele vragen of opmerkingen kan u mij en/of mijn promotor steeds bereiken via mail of eventueel telefonisch:

Student: Morcel Sofie: sofie.morcel@student.uantwerpen.be
04/94.50.58.26

Promotor: Keune Hans: hans.keune@uantwerpen.be

Informed consent

Hierbij bevestig ik dat ik bovenstaande informatie gelezen en begrepen heb, dat ik de gelegenheid heb gehad om vragen te stellen en geef ik de toestemming om de antwoorden van mijn ingezonden vragenlijst op een gecodeerde manier te gebruiken in het verder verloop van de studie.

Datum: …… / ……. / ……..

Handtekening deelnemer:

Handtekening onderzoeker:

_____

1. Demografie

Initialen: _____

Geboortedatum: ___ / ___ / _____

Geslacht: M / V

2. Omschrijving problematiek

2.1 Kan u kort omschrijven wat bij u de oorzaak van uw psychische stress of de onderliggende stress die voor lichamelijke klachten heeft gezorgd, is?

_____
_____

2.2 Welke klachten door deze stress ervaart u
- op psychisch vlak: _____
- op lichamelijk vlak: _____

2.3 Wat heeft u zélf reeds geprobeerd om uw stress aan te pakken/ te verminderen?

_____
_____
Had dit een positief effect? JA / NEE

Zo JA, hoe merkte u dit?

_____
_____

2.4 Wat heeft uw huisarts reeds voorgesteld om uw stress aan te pakken (behalve medicatie)?

_____
_____
Had dit een positief effect? JA / NEE
Zo JA, hoe merkte u
dit?_____
_____

2.5 Heeft u van uw huisarts ook medicatie gekregen? JA / NEE
En zo JA, welke? _____
_____

2.6 In welke mate bent u van mening dat medicatie nodig is in de behandeling van stress? Duid aan:
Helemaal niet akkoord – niet akkoord – neutraal – akkoord – helemaal akkoord – weet het niet

3. Wandelen in de natuur als behandeling

3.1 Heeft u reeds een band met de natuur? JA / NEE
Zo JA, hoe zou u deze band omschrijven?

_____
_____

3.2 Als u zou worden voorgesteld om als behandeling (al dan niet toegevoegd? JA / NEE
Zo ja, WAT spreekt u dan net aan van het idee ? _____
_____
Zo nee, WAT spreekt u net niet aan? _____
_____

3.3 Wat zijn drempels, beperkingen, wat maakt het volgens u moeilijk om deze behandeling te gaan toepassen?

_____

_____

3.4 Als u met uw huisarts een plan zou opstellen om dit toe te passen, waar zou dan rekening mee moeten worden gehouden? _____
_____

3.5 Wat zijn volgens u voordelen van wandelen tegen de stress? _____
_____

3.6 Wat zijn de nadelen? _____
_____

3.7 Hoe ziet u een natuurlijke omgeving die geschikt is om te gaan wandelen? Aan welke kenmerken moet deze omgeving voldoen? _____
_____

3.8 Welke natuurlijke omgeving(en) is/zijn er in jouw woon- en of werkomgeving beschikbaar om in te gaan wandelen?
_____
_____

4. Volgende fase onderzoek

4.1 Zou u bereid zijn om deel te nemen aan een volgende fase in deze masterproef? Deze fase bestaat uit het toepassen van een "wandelplan" als behandeling van uw stress. Concreet zou dit betekenen dat aan de hand van de resultaten van de vragenlijsten ik een plan ga bedenken dat zo veel mogelijk rekening houdt met de inbreng van huisartsen en patiënten. Dit plan gaan we dan door u laten uitvoeren en het effect hiervan gaan we dan gedurende enkele maanden opvolgen aan de hand van een tweetal vervolgconsulten. U zou na +- 1 en +-2 a 3 maanden terug op gesprek komen en dan wordt er besproken hoe het plan ervaren wordt, wat goed is, wat beter kan… in een klein interview van ongeveer 20 minuten. Dit interview wordt door mij alleen afgelegd, dus niet door uw behandelend arts indien dit een andere arts is dan ikzelf. Er zal u géén consultatie aangerekend worden voor dit gesprek, uw deelname is dus volledig kosteloos.

Duid aan wat past:

JA, ik ben bereid deel te nemen aan fase 2

NEE, ik wens niet deel te nemen

Ter info: zoals vermeld blijven uw gegevens volledig gecodeerd in de verwerking van de resultaten. Echter om praktische redenen zou u hieronder uw gegevens met volledige naam moeten achterlaten zodat ik u kan contacteren. Ik garandeer echter dat deze gegevens enkel ter mijner beschikking zijn en ik deze ook in de verwerking van fase twee volledig anoniem zal houden. Ze zullen op mijn persoonlijke computer bewaard worden zodat enkel ikzelf hier toegang tot heb. Uw behandelend arts wordt niet op de hoogte gesteld van uw deelname aan fase 2 en dit heeft geen enkel effect op uw zorgverlening. Na afronden van de masterproef zullen deze gegevens vernietigd worden.

4.2 Indien u "JA" aanduidde, gelieve dan uw contactgegevens hier te noteren zodat ik u kan bereiken wanneer fase 2 van start gaat. U mag zelf kiezen of u dit liefst via e-mail of via telefonisch contact doet.

E-mailadres: _____

Telefoonnummer: _____

GSM-nummer: _____

8.3 Bijlage 3: Fase 1: Vragenlijsten artsen met informatieblad en Informed Consent

Bewegen in de natuur: hoe ervaren patiënten gaan wandelen in de natuur ter behandeling van hun psychische stress?

Allereerst hartelijk dank voor uw deelname aan deze enquête in het kader van mijn masterproef voor de MaNaMa Huisartsengeneeskunde!
Ik ben Sofie Morcel, Huisarts In Opleiding aan de Universiteit Antwerpen en wil in het kader van mijn masterproef gaan onderzoeken hoe patiënten het ervaren om te gaan bewegen/wandelen in de natuur als behandeling van psychische stress.
Dit doe ik aan de hand van een tweedelig onderzoek, waarvan deze enquête het eerste onderdeel is. Ik wil van zowel huisartsen als patiënten te weten komen wat hun mening is over dit therapievoorstel, wat jullie als kansen en belemmeringen, voor- en nadelen zien en waar rekening mee gehouden moet worden. Van jullie huisartsen wil ik ook een beeld krijgen van jullie huidige behandeling van stress die jullie nu toepassen bij jullie patiënten.
Rekening houdend met al deze informatie wil ik dan in de tweede fase een realistisch plan opstellen en gaan uitproberen met patiënten die hiertoe bereid zijn.
Fase 1 loopt gedurende het voorjaar van 2019. De gegevens hiervan worden dan in het najaar verwerkt, om dan in het najaar van start te gaan met fase 2 die zou lopen tot begin 2020.

Uw gegevens zullen volledig gecodeerd verwerkt worden. Indien er gerefereerd wordt naar gegevens uit uw antwoorden, zal ik dit doen met behulp van initialen. De gegevens worden bewaard op mijn persoonlijke computer die enkel toegankelijk is met mijn eigen gebruikersnaam en wachtwoord. De gegevens zullen na afronding van de studie bewaard worden door de promotor. Dit is nodig om de gegevens beschikbaar te houden indien er na afronding van de studie een publicatie zou plaatsvinden zodat de gegevens geverifieerd kunnen worden.
U bent vrij om op élk moment van het onderzoek uw deelname te beëindigen
Deze masterproef wordt gedekt door de verzekering van de promotor.
Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer een tiental minuten tot maximum een kwartier van uw tijd vragen.
Voor eventuele vragen of opmerkingen kan u mij en/of mijn promotor steeds bereiken via mail of eventueel telefonisch:

Student: Morcel Sofie: sofie.morcel@student.uantwerpen.be
04/94.50.58.26

Promotor: Keune Hans: hans.keune@uantwerpen.be

Alvast hartelijk dank!

Informed consent
Hierbij bevestig ik dat ik bovenstaande informatie gelezen en begrepen heb, dat ik de gelegenheid heb gehad om vragen te stellen en geef ik de toestemming om de antwoorden van mijn ingezonden vragenlijst op een gecodeerde manier te gebruiken in het verder verloop van de studie.

_____

1. Demografie

Initialen: _____

Geboortedatum: ___ / ___ / _____

Geslacht: M / V

2. Huidig beleid

1. Hoeveel % van consulten betreffen patiënten met als hulpvraag “behandeling van stress”?
2. Hoe vaak komt het voor dat u somatische klachten aan stress toeschrijft?

3. Huidig beleid: watchfull waiting - medicatie – niet)medicamenteus (therapie) - combinatie
4. Wat is volgens u de meerwaarde van niet-medicamenteuze aanpak?

3. Wandelen in de natuur

1. Heeft u wandelen in de natuur al eens voorgesteld als behandeling van psychische stress of stressgerelateerde klachten?
2. Hoe werd er gereageerd door de patiënt wanneer u dit voorstelde?
3. Heeft u het effect hiervan opgevolgd en zo ja, hoe?
4. Hoe zou volgens u het effect hiervan gemeten kunnen worden?
5. Wat zijn volgens u voordelen?
6. Wat zijn volgens u nadelen?
7. Wat zijn volgens u de kansen van deze behandeling?
8. Wat zijn beperkingen?
9. Wat zijn voorwaarden waarmee rekening moet gehouden worden?
10. Bij welke patiënten zou u dit juist wel voorstellen?
11. Bij welke patiënten net niet?
12. Waar moet volgens u rekening mee worden gehouden bij deze therapie?
13. Wat denkt u dat de meerwaarde van het aspect “natuur” kan zijn om te gaan wandelen?
14. Welke factoren in de natuur maken het volgens u aantrekkelijk om dit te gebruiken als omgeving van de wandelingen?
15. Welke kennis heeft natuurlijke omgeving?
16. Welke kennis zou u hierbij kunnen helpen?
17. Welke factoren van wandelen op zich gaan volgens u een positief effect hebben op psychologische stress?

8.4 Bijlage 4: Fase 1: Analyse vragenlijsten patiënten

Kernwoorden				**Thema's**
2.1	relatiebreuk	3		Relaties
	zaak			Familiaal
	job	11		Werkgerelateerd
	partner burnout			Lichamelijke klachten
	dochter anorexia			Sociale problemen
	alcoholproblemen ex-man			
	verhuis			
	nieuwe partner			
	geen begrip baas			
	week-om-week regeling, kindjes missen			
	artrose			
	fibromyalgie			
	pesten op werk			
	familiale problemen	2		
	faalangst			
	weinig appreciatie thuis			
2.2 Psychisch	droevig	4		Droevig
	prikkelbaar	4		Somatiseren
	huilbuien			Interpersoonlijk
	paniekaanvallen	3		Persoonlijk verval
	geen draagkracht	2		
	piekeren	2		
	schuldgevoelens			
	faalangst			
	burnoutklachten			
	slecht slapen	3		
	geen zin om iets te doen			
	zwaarmoedig			
	opgejaagd			
2.2 Lichamelijk	Energieloos			Vermoeidheid
	Spier-en gewrichtspijn	6		Pijn
	hoofdpijn	3		Nausea
	duizelig			Ademhalingsproblemen
	vermoeid	8		
	hyperventilatie	2		
	ontstekingen			
	maagpijn			
	misselijk			
	slaapproblemen			
	benauwd			
2.3	CBD-olie	2		Beweging
	wandelen	8		Medicatie en supplementen

	rusten	5		Ontspanning		
	tuin werk			Levensstijl		
	wandelen met hond	2				
	sporten	6				
	gezond eten					
	meer en beter slapen					
	meer balans werk vrije tijd					
	meditatie					
	ademhalingsoefeningen bij kinesist	2				
	medicatie					
2.3 Positief effect	schoonheid van natuur			Lichamelijke verbetering		
	herstart werken			Psychische verbetering		
	spierpijnen beter	2		Sociale verbetering		
	terug meer dingen doen					
	rustiger	3				
	relativeren					
	even aan niets denken					
	minder maagproblemen					
	fitter voelen	2				
	minder depressief	2				
	minder vermoeid					
2.4	wandelen	7		Bewegen		
	tuinwerk			Rusten		
	psycholoog	2		Paramedische hulp		
	tijd voor zichzelf					
	rusten	2				
	blijven sporten	3				
	relaxatie bij kinesist					
	werkverlet					
2.4 Positief effect	helpen verwerken (psycholoog)			Psychologisch effect		
	zonder gsm energie uit natuur halen			Energie		
	gewrichtsklachten beter			Lichamelijk effect		
	rustiger nadien	2				
	maar niet blijvend!					
2.5 JA	4 (Escitalopram, sedistress, sulpiride, temesta)					
2.5 NEE	11					
2.6	Helemaal niet akkoord	niet akkoord	neutraal	akkoord	Helemaal	weet niet
	2	1	5	3	1	3
3.1 Nee	4					
3.1 Ja	10	Intens				
		rustgevend	3			
		woont dichtbij				
		deugddoend				

		fervente wandelaar	2	
		fietsen in natuur		
3.2 Wat spreekt aan	tot rust komen	4		Fysieke inspanning
	actief buiten zijn doet ontspannen	2		Niet-medicamenteus
	buiten zijn			Buiten zijn
	geen medicatie hoeven nemen	2		Tot rust komen
	meer bewegen	2		
	nieuwe manier van omgaan met stress			
3.2 Wat niet	pijnlijke gewrichten			Fysieke belemmeringen
	futloos			
3.3	gebrek aan motivatie			Niets
	niets	8		Fysieke klachten
	vermoeidheid			Tijd
	spierpijnen	2		Sociaal aspect
	niet alleen willen doen			Motivatie gebrek
	tijd	4		
	geen mooie natuur in omgeving	2		
	drempel om iets nieuws te doen			
3.4	werkschema	6		Planning
	sociaal leven	3		Fysieke conditie
	conditie			Gebruik stappenteller
	mobiliteit			
	balans pijn en opbouw schema			
	schema/week			
	stappenteller evt			
3.5	schoonheid			Aspecten van de natuur
	onder de indruk zijn	2		Psychische effecten
	fysieke inspanning	4		Lichamelijke gezondheid
	natuurgeluiden			Afleiding stressbronnen
	tot rust komen	2		
	hoofd leegmaken	5		
	zuurstof	2		
	weg van gsm	2		
	helpt relativeren	2		
	geen medicatie moeten nemen	2		
	gezonde lucht	2		
	positief effect op humeur			
	afleiding	2		
	genieten van het moment			
3.6	gedachten niet kunnen thuis laten			Geen oplossing oorzaak
	stressoorzaak niet opgelost			Tijdsaspect
	tijd	3		Drempel om te beginnen

	vrees meer stress wegens tijdsintensief			
	starten is moeilijk			
3.7	geen dichte bebouwing	5		Openheid
	bossen	5		Groen
	dijken langs rivieren	2		Water
	niet te druk	4		Toegankelijkheid
	groen	4		Rust
	geen auto's	5		
	hond moet mogen loslopen	3		
	zee			
	bergen			
	wandelpaden	2		
	geen asfalt	2		
	mooi uitzicht			
	gezonde lucht			
3.8	open woonomgeving	2		
	grote tuin			
	dieren			
	weiden	2		
	nete dijken	5		
	polders	2		
	park	4		
	wandelvakantie			
	bos	2		
	oude spoorwegberm waarloos			
	fort V			

8.5 Bijlage 5: Fase 1: Analyse vragenlijsten artsen

	Kernwoorden		Thema's	
7. Meerwaarde niet-medicamenteus	Vermijden verslaving	6	Nadelen medicatie vermijden	12
	Beter relativeren		Patiënt betrekken	17
	Geen nevenwerkingen	4	Gedragsverandering	8
	Zelf actief meewerken	6	Levensstijl	3
	Gedragsverandering			
	Inzicht	2		
	Eigen sterkte			
	Geen medicalisatie	2		
	Rust vinden fysiek en mentaal	2		
	Totaalbehandeling			
	Gezondere levensstijl			
	Primaire preventie			
	Zelfcontrole			
	Lange termijn	2		
	Lichamelijke rust vinden			
	Oorzaak aanpakken			
	Promoten zelfredzaamheid	3		
	Zelfmanagement	4		
8. Zelf voorgesteld	Ja	Nee		
	12	2		
9. Reactie	Bereid	9	Bereid	12
	Weggewuifd		(Nog) niet bereid)	3
	Positief als reeds bewegen			
	Veel excuses zoals het weer			
	Verrast	2		
	Positief bij opvolgconsult			
	Herkenbaar pos effect natuur			
10. Opvolging	Navragen in opvolg	8		
	Evt naar beweegcoach			
	Moeilijk want is totaalpakket			
11. Hoe bevragen	Vragen naar innerlijke rust			
	"Voor en na" vragenlijst			
	Vragenlijst	2		
	Moeilijk meetbaar	3		
	Afhankelijk van symptomen	2		
	Stressbarometer			
12. Voordelen	tijd voor zichzelf		Weg van stressbronnen	8
	alleen zijn		Dichter bij natuur	2
	geen omgevingsstress		Lichamelijk	7
	los van drukte	2	Autonomie	7
	verbinding met natuur		Praktisch	7

	via fysieke inspanning tot ontspanning			
	minimum aan stressoren in buurt			
	veilig			
	goedkoop	5		
	uit eigen kracht putten	3		
	lichamelijke gezondheid	2		
	eenvoudig			
	moderne mens dichter bij natuur			
	weg van internet			
	gezond voor lichaam en geest			
	zelf in te plannen	3		
	geen wachttijden			
	geen bijwerkingen			
	mobiliseren			
	uit eigen huis krijgen			
	uit gewone milieu krijgen			
13. Nadelen	eenmaal beter snel stoppen		Motivatie	5
	tijd		Praktisch	4
	niet echt willen		Niet wens patiënt	3
	geen	5		
	slecht weer	2		
	kan onserieus overkomen	2		
	bijkomende belasting			
	Patiënt kan medicatie verlangen			
	fysieke inspanning			
	motivatie			
	moeilijk concreet te maken			
14. Kansen	goede aanvulling			
	mensen die activiteit zoeken			
	toenemende aandacht in media			
	bijkomende gezondheidswinst			
	minder medicatie			
	andere effecten van natuur ervaren			
15. Belemmeringen	openbaarheid van wandelen		Geen privacy	1
	geen		Geen	1
	soms eerst medicatie nodig afhankelijk van de ziekte		Noodzaak medicatie	1
	ouderdom		Lichamelijke beperkingen	4
	fysieke beperkingen	2	Praktisch	5
	weersomstandigheden		Geen controle	1
	beschikbaarheid van natuur	2	Traag effect	2
	tijd			
	vrouwen alleen laten wandelen kan onveilig zijn			

	eerst moeten verplaatsen in of uit de stad			
	traag effect	2		
	geen controle over therapietrouw			
16. Voorwaarden	fysieke mogelijkheden	5	Lichamelijk mogelijk	
	afstand tot natuur	3	Praktisch	
	geen			
	motivatie	2		
	te ernstige depressie			
	voorliefde voor natuur			
	communicatie			
17. Aan wie wel voorstellen	mensen die veel nadenken			
	partner in huis hebben			
	heel druk en jachtig leven			
	somatische stressklachten	3		
	iedereen	3		
	Mensen die te weinig buitenkomen			
	Mensen die te weinig bewegen			
	Patiënten met burnout en depressie	5		
	overbelasting	2		
	jonge mensen			
	angstige mensen			
	stress door sociale contacten			
18. Aan wie niet	macho type		Persoonlijkheidskenmerken	1
	geen	4	Ouderdomsproblemen	2
	ernstige psychiatrische co-morbiditeit		Lichamelijke beperkingen	3
	slechte algemene gezondheid		Psychiatrische comorbi	4
	slecht te been	2	Sociale stressfactoren	2
	al veel buiten sporten of buitenkomen			
	persoonlijkheidsstoornissen			
	dementerenden			
	ouderen			
	suïcidale neigingen			
	sociale stressfactoren zoals eenzaamheid	2		
	ernstige depressie			
19. Waar rekening mee houden	mag geen activiteit worden, wel rustmoment	2		
	eenzaamheid , dan beter niet alleen wandelen			
	progressie moet worden opgevolgd			
	meningen en drempels van patiënt	2		
	oog houden voor natuur			
	gsm uit de buurt			

	alleen of net niet			
	nabijheid natuur			
	combinatie andere therapieën			
	instructies			
	mobiliteit	2		
	motivatie			
	klik met natuur hebben			
	Co-morbiditeit			
	sociale beperkingen (opvang kinderen)			
20. Voordelen natuur	dieren	2	Rust	9
	geen auto's		Nieuwe omgeving	2
	relatieve rust		Eco	14
	stromend water als metafoor voor het leven		Metaforische betekenis	2
	rust	5	Verwondering	1
	veel groen	6		
	geen lawaai			
	planten			
	nieuwe denkpatronen			
	nieuwe omgeving			
	alle seizoenen hebben hun schoonheid			
	gezonde lucht			
	oerkracht van natuur			
	verwondering			
	eenvoud			
	schoonheid van natuur			
	natuurlijkheid van de natuur (ecosystemen)			
	variabiliteit			
21. Positieve effecten wandelen zelf	afleiding		Afleiding	4
	traagheid van de natuur		Rust	7
	verbondenheid met natuur		Lichamelijk	4
	tool die je kan blijven gebruiken		Verbondenheid	2
	contact met natuur en jezelf		Beschikbaarheid	1
	groene kleur		Groen	1
	beweging			
	rust	3		
	automatisch-mechanische manier wandelen			
	wandelen werkt meditatief			
	regelmaat			
	activiteit op zich	2		
	lichamelijke verbeteringen	2		
	schadelijke stoffen verwijderen			
	Even niets doen			

22. Wat weet je reeds	ervaringsdeskundige	4	
	positieve effecten	3	
	combinatie met levensstijlveranderingen		
	geen	5	
	goed als dagplanning		
23. Welke info nodig	ervaringen van patienten		
	concreet advies	3	
	wetenschappelijke onderbouwing		
	statistische gegevens		
	Geen echte therapie, wel alternatief om mensen 'aan de slag' te krijgen		

8.6 Bijlage 6: Wandelplan met dagboek

Hallo vrijwilliger!

Eerst een vooral: hartelijk dank dat je jezelf hebt opgegeven om mijn "wandelplan" te gaan uitproberen! Je helpt hier niet alleen (hopelijk) jezelf mee, maar vooral ook mij! Zoals beloofd ging je gecontacteerd worden wanneer ik alle informatie van de vragenlijsten had kunnen verwerken en dit nog wat had aangevuld met informatie uit de meest recente beschikbare literatuur. Ik ben verheugd te melden dat we zover zijn!
Het is, zoals in het vorige bundeltje beschreven stond, nu de bedoeling dat je bijgevoegd plan zo goed mogelijk gaat beginnen toepassen. Ik zal heel concrete adviezen geven, zodat het voldoende duidelijk is wat er van jou verwacht wordt. Deze instructies vind je op de volgende pagina. Lees ze gerust enkele keren goed door, ook na je eerste wandeling zodat je blijft weten wat de bedoeling is en waar zeker op gelet moet worden. Omdat een wandelplan niet zo snel effect zal hebben als een Dafalgan tegen de hoofdpijn, zal je het één maand lang moeten proberen vol te houden.
Na één maand maak je dan een afspraak op de praktijk. Doe dit zeker telefonisch, zo kan je duidelijk vermelden dat de afspraak voor mijn masterproef bedoeld is en je dus een half uur nodig hebt. Zo kan ik voldoende tijd uitrekken voor ons eerste opvolggesprek. Uiteraard wordt zowel dit als het tweede gesprek niet aangerekend. Als je na je wandelingen zaken hebt genoteerd, breng dit dan zeker mee naar beide gesprekjes.
Hierna zou het heel fijn zijn en vooral nuttig om dan nogmaals één à twee maanden verder te wandelen, om dan op een tweede en laatste gesprek te komen en samen te gaan bespreken hoe je dit hele wandelplan beleefd hebt. Na dit tweede gesprek hoop ik van harte dat je de smaak te pakken hebt en het wandelen zeker niet opgeeft, maar zal je hiervoor niet meer "verplicht" bij mij langs moeten komen voor verdere interviews. Uiteraard blijf je als patiënt nog meer dan welkom om naar mij te blijven komen!
Ter herinnering: ons telefoonnummer is **03/480 83 94.**
Tot snel en veel succes/genot/plezier/ontspanning!



Wandelen in de natuur tegen psychische stress: het wandelplan

Duur en frequentie: **2x per week**, waarvan 1x tussen maandag en vrijdag en 1x in het weekend. In de week gedurende **15** minuten, in het weekend gedurende minstens **30** minuten.
Intensiteit: Je hoeft niet te sporten. Wandelen op een voor jou **gemiddeld tempo** is voldoende. Je **hartslag** mag **niet te hard omhoog** gaan. Makkelijk om dit te testen: zou je op dit tempo nog een babbeltje kunnen slaan? Het antwoord zou ja moeten zijn. Je zou niet meteen moeten beginnen zweten. Slenteren is dan weer te traag, het moet een inspanning vragen om via inspanning tot ontspanning te komen!
Locatie: In de week kies je een locatie die **makkelijk bereikbaar** is, liefst op wandel- of fietsafstand, zodat je niet op voorhand al stress krijgt om op de locatie te geraken of te lang onderweg bent en zo tijd verliest. In het weekend mag je indien mogelijk de natuur wat verder gaan opzoeken. Ideaal is een omgeving met een evenwicht tussen dichte begroeiing en open ruimte. Liefst zo weinig mogelijk bebouwing en probeer een **autovrije** zone te zoeken. **Water** heeft een extra rustgevend effect op ons gemoed, dus een rivier, poel, meer of beekje is zeker een meerwaarde! Enkele goede opties in de buurt zijn: de **vesten** rond Lier, langs de **Netedijken**, het **stadspark**, de **Kesselse Heide**, de oude **spoorwegberm** in Waarloos,… Er zijn ook mooie wandelgelegenheden rond de **forten** in de buurt, zoals het fort van Nijlen, Duffel, Edegem, Borsbeek, Mortsel,…
Voorbereiding: laat je **gsm thuis**! Indien dit écht niet mogelijk is, zet hem dan op vliegtuigstand, stille modus of schakel hem uit. We willen zo weinig mogelijk stressbronnen in de buurt.
Neem **géén muziek** mee (zoals een iPod), je moet de natuur kunnen horen! **Alleen** of **met een partner** mag je kiezen. Als jouw psychische stress vooral veroorzaakt wordt in relatie met andere personen, ga je beter alleen. Het **Belgische weer** is niet altijd je beste vriend, laat dit géén excuus zijn! Neem een paraplu of regenjas mee indien nodig, van regen word je niet ziek!
Doe **comfortabele schoenen** aan, lichamelijke ongemakken moeten vermeden worden. Als je minder mobiel bent, mag je gerust je loophulpmiddel meenemen.
Tijdens het wandelen: Je moet da natuur niet alleen **horen**, maar ook **zien**, **voelen** en **ruiken**. Probeer al je **zintuigen** te gebruiken en doe dit heel bewust. Adem rustig en regelmatig diep in en uit, zonder dat het onnatuurlijk wordt. Zoek naar kleine dingen in de natuur die je aanspreken. Ik wil dat je na elke wandeling minstens **3 zaken** hebt opgemerkt die jij "mooi" vond of die jou verrasten, zo was je écht in het moment aanwezig. Voel je **niet schuldig**: dit is een **moment voor jezelf**, je hebt dit verdiend! **Niet piekeren**! De wandeling dient om je te laten overspoelen door de natuur. Als je het moeilijk vindt om niet te gaan piekeren, denk dan vóór de wandeling na over welke zaken je zou kunnen gaan piekeren. Schrijf deze op en kies een later afgebakend moment om hier over te gaan piekeren. Zo weet je dat je jezelf tijd geeft om dit te overdenken en je het zeker niet zal vergeten, maar kan je het nu tijdens de wandeling even naast je neer proberen te leggen.

Na het wandelen: Wanneer je thuis komt van de wandeling, neem dan enkele minuutjes de tijd om “naar binnen te kijken”: hoe voel je je nu, is je gevoel veranderd ten opzichte van vóór de wandeling, wat vond je leuk, wat vond je minder leuk, waar botste je op, waar had je het moeilijk mee… Schrijf dit in enkele woorden heel kort op als je schrik hebt dit te vergeten tegen ons eerste (en nadien tweede) opvolggesprekje. Probeer het gevoel dat je hebt vast te houden, zodat in momenten van stress die volgen, je al kan gaan uitkijken naar je volgende wandelmoment!

Wandeldagboek

	Lichamelijk gevoel			**Mentaal**		
	…vóór wandeling	…tijdens wandeling	…ná wandeling	…vóór wandeling	…tijdens wandeling	…ná wandeling
Week-wandeling 1						
Weekend-wandeling 1						
Wkw 2						
Wkndw 2						
Wkw 3						
Wkndw 3						
Wkw 4						
Wkndw 4						
Wkw 5						
Wkndw5						

8.7 Bijlage 7: Fase 2: Uitgeschreven interviews met codering

Interview M. V. D. V.

S: Ik wil vooral eens horen hoe het voor u geweest is. Gij hebt heel flink uw dagboekje bij als handvat. Ik ben eigenlijk eens heel heel benieuwd hoe dat nu voor u geweest is. Dus ik ga u eerst eens gewoon vragen wat goed of niet goed was. We zullen beginnen met het plan op zich, wat ge daar aangenaam van vond, van de instructies en wat er van u verwacht werd.

M: Wel euh twee keer per week was voor mij heel goed. 't Was ook een hele drukke periode op het werk dus dan heeft het wel deugd gedaan en ik ben heel oplettend geweest van wat dat met mij heeft gedaan.

S: Vond ge dat moeilijk, twee keer per week? Was dat te veel?

M: Euhm, op zich gebruikte ik mijn middagpauze. Maar ik heb gemerkt, dat is wel kort bij op mijn bureau te zitten. Ik was dan met mijn gedachten toch nog bij mijn werk. Dat had ik voor mijn eigen al opgeschreven als puntje: meer bewust buiten gaan wandelen en dat allemaal effkes opslagen. Ik ben ook zowel met mensen als alleen gaan wandelen.

S: Hebt ge daar verschil in gemerkt?

M: Ja toch wel. Het is makkelijker om mijn werk achter mij te laten als ge kunt converseren natuurlijk. Maar het is sowieso ook beperkt in tijd, ge hebt maar dertig minuten dus ge gaat niet helemaal los.

S: Bent ge in het weekend effectief langer gaan wandelen dan in de week?

M: Ja maar dat waren dan geplande uitstapjes eerder, zoals Plankendael. Dat was dan meestal samen, maar één keer was ik wel alleen naar het station gewandeld. Het was toen ook goed weer en heb toen ook goed doorgestapt. Dan kon ik effkes gaan zitten, ik moest wachten op mijn trein en dan kon ik wel genieten van onderweg te zijn geweest. In vergelijking met die wandelingen tijdens mijn middagpauze, daar merk ik wel een groot verschil tussen.

S: Omdat ge beperkt zit in de tijd? Of omdat ge weet dat ge nog moet gaan werken.

M: Ja vooral dat tweede. Dan kan ik het moeilijker loslaten.

S: Hebde dat geprobeerd ook als ge dan aan het wandelen waart, om dan vooral op de omgeving te letten?

M: Ja toch wel, als ik alleen onderweg ben is dat natuurlijk wel makkelijker. Vooral de schone gebouwen enzo. Ik kom dan vaak door een parkje en de vogeltjes fluiten daar ook enzo.

S: Maar ge hebt daar nu toch bewust op proberen te letten?

M: Ja toch wel.

S: Merkte ge ook een verschil tussen een stad of een groene omgeving? Er is voor beiden iets te zeggen in de literatuur. Ik weet niet hoe dat voor u was?

CODERING

Positieve punten

Goede frequentie

Oplettend naar invloed

Tijdens middagpauze

Gedachten bij werk

Gezelschap

Samen wandelen goed voor afleiding

In weekend uitstapjes

Even rusten na wandeling

Genieten van onderweg te zijn

Tijdens werk moeilijker loslaten

Op omgeving letten

Makkelijker als alleen

Mooie gebouwen

Fluitende vogels

Bewust op omgeving gelet

M: Ja ik heb meer visuele prikkels als ik in een stad aan het wandelen ben. Een bos is een bos natuurlijk. Das ook wel leuk, ik denk niet dat ik per se een voorkeur heb. In een bos hebt ge de geur ook wel, de bos geur. Maar voor de rest is dat alle twee leuk om te doen.

S: Aan het plan op zich, waren daar dingen die ge minder aangenaam vond? Welk vond ge moeilijk, onduidelijk, lastig?

M: Het was zeker leuk.

S: En is het een bruikbaar tool om verder te gebruiken, zijn er dingen die ge mee gaat nemen op momenten dat ge stress hebt?

M: Ja awel, volgend jaar is het terug een drukke periode en dat gaat terug een piek zijn qua stress, dus dan ga ik sowieso meer last hebben en dit wel gebruiken om dat op te vangen. En zo dingen opschrijven, op mijn werk deed ik dat 's avonds en dan zit dat toch al iets verder en vergeet ge al wel dingen. Euhm ik zou misschien niet altijd opschrijven hoe de wandeling was, misschien wel wat bijzonder was of mij was opgevallen, dat wel. Bij mij is het meer zo van: ge gaat wandelen, das ontspannend, als ge dan even kunt gaan zitten om het te laten bezinken.

S: Ja om even tot rust te komen ook hé. Oké, wat maakte het voor u moeilijk om het plan te volgen?

M: In de weekends als ik de kinderen niet had was het vaak moeilijker, dan moest ik een grotere stap zetten om effectief naar buiten te gaan. Maar als het goei weer is valt dat weer goed mee. In oktober is het dan net zo slecht geweest.

S: Ja dan moet ge echt gemotiveerd zijn om toch buiten te komen he. Hebt ge dat dan toch gedaan, in het slechte weer?

M: Ja ja. Tijdens de middag ben ik toen wel moeten teruggaan want dan kreeg ik stress of het dan harder ging beginnen regenen en ik dan de rest van de dag nat achter mijn bureau zou moeten zitten.

S: Hoe beïnvloedde de omgeving uw ervaring? Welke aspecten hielpen u om de rest even los te laten, te vergeten? Ge zei daarnet al dat de geur daar wel bij helpt?

M: Goh, das moeilijk. Als het heel stressvol is op het werk kan ik dat eigenlijk nog moeilijk loslaten. Als het rustig is kan ik wel wat naar gebouwen en is het wel leuk maar anders komen die prikkels gewoon niet binnen.

S: Hoe is dat nu geëvolueerd, lukt dat al wat beter?

M: Jawel, ik ben veel meer op mijn gemak dan een paar maanden geleden. Ik ben er nu ook meer op aan het letten wat deze periode met mij doet. Ik merk dat vooral dan mijn concentratie achteruit gaat en ik geraak gewoon op. Maar tegelijkertijd gaat er ook wel vanalles veranderen op het werk dus dat gaat ook wel helpen.

S: De inspanning op zich van het wandelen, hoe had dat een effect op u?

CODERING

Meer visuele prikkels in stad

Bos geuren

Onaangename zaken plan

Geen

Bruikbaar tool

Gebruiken in stressvolle periodes

Na wandeling alles laten bezinken

Moeilijke punten

Weekend zonder kinderen grotere drempel om buiten te komen

Slecht weer

Invloed omgeving op ervaring

Moeilijk loslaten

Prikkels komen niet altijd binnen

Meer introspectie

Minder concentratie door stress

M: Euhm wandelen is voor mij niet zo inspannend, ik fiets al naar het werk dus ben wel in goede conditie. Maar ge zijt in beweging en dat voelt wel goed sowieso.

S: Oke, net na de wandeling, wat voelde ge dan?

M: Hangt er wat van af, toen ik naar de trein was gaan wandelen en even was gaan zitten voelde ik mij echt ontspannen.

S:En hoe voelt ge dat dan, dat ge ontspannen bent?

M: Ik had het hier opgeschreven ook. Lichamelijk voelde ik wel energie, relaxt. Mentaal ook, er zaten geen gedachten in mijn hoofd. Ik was precies wat dromerig. Ge kunt wat wegkijken naar iets zonder na te kijken. Ja echt ontspannen, dat was echt een succes. Maar als ik tijdens de middagpauze op het werk ging wandelen dan moet ge erna direct terug geconcentreerd werken dus hebt ge niet de combinatie van effkes een inspanning en dan een ontspanning.

S: Ook met het tijdsgebrek?

M: ja.

S: Merkte ge na het wandelen ook nog deze positieve effecten van de wandelingen de dagen erna? Of was het eerder een kortdurend effect?

M: Naar mijn gevoel eerder kortdurend.

S: En als ge dan gaat kijken doorheen de weken, merkt ge dan misschien stillekes aan toch een vooruitgang?

M: Daar heb ik eerlijk gezegd niet op gelet.

S: Omdat ge nu toch vertelde u in het algemeen meer ontspannen te voelen?

M: Ik weet eerlijk gezegd niet of dat echt aan het wandelplan te danken is.

S: Oke, een andere vraag nu. Wat voelt gij als er iets niet gaan volgens plan? Wat doet dat met u?

M: Dan flip ik in mijn hoofd, als de realiteit anders is dan wat ik in gedachten had. Dan twijfel ik aan mijzelf of ik iets niet goed begrepen had. Is nooit leuk om te ervaren, dan moet ge uw gedachten bijstellen aan de realiteit.

S: En denkt ge dat als ge in het algemeen meer ontspannen bent, dat ge daar dan ook beter mee kunt omgaan?

M: ja sowieso. Dan ga ik minder emotioneel reageren. Dan kunt ge het iets beter verwerken vóór ge reageert en raakt dat u ook iets minder hard of iets minder diep.

S: Hoe is het met uw zelfvertrouwen? Hoe is het daarmee geëvolueerd?

M: Goed, daar heb ik denk ik weinig problemen mee.

S: Hebt ge het gevoel dat ge voldoende controle hebt over zaken die voor u belangrijk zijn?

M: Ja dat wel. Het is meer mijn manier van reageren die ik minder controleer. Ik moet er ook wel op letten dat ik voldoende slaap, 7 a 8 uur. Ik probeer ook

CODERING

In beweging zijn voelt goed

Direct na wandeling ontspannen gevoel

Lichamelijk energie, relaxt

Mentaal relaxt, geen gedachten, dromerig

Tijdens middagpauze niet combinatie inspanning en ontspanning

Duur van effect

Kortdurend

Wel meer ontspannen maar onzeker of het door het wandelplan komt

Flippen in hoofd als iets niet volgens plan loopt

Realiteit strookt niet met wat ik in mijn hoofd

Twijfelen aan zichzelf

Minder emotioneel reageren

Verwerken vóór reactie

Raakt minder hard dan

Zelfvertrouwen goed

Manier van reageren niet onder controle

gezond te eten en heb mijn sport ook wel dus doe op alle vlakken toch mijn best. Om er beter tegen te kunnen, en dat werpt ook zeker zijn vruchten af.

S: Op momenten dat het moeilijk ging, kon je dan energie halen uit die wandelingen?

M: Ja zeker wel en dat is dan wel een positieve ervaring.

S: Hoe ziet ge dat nu zelf verder? Wat denkt ge zelf hieruit mee te nemen?

M: Ja op mijn werk is er eigenlijk weinig tijd om na een wandeling effkes na te denken. Dus ik wil misschien meer 's avonds thuis gaan wandelen, dan heb ik meer dat positieve effect. Op het werk is dat nu ook wel goed, maar in mindere mate. Ik ga het zeker als een van de opties bijhouden als ik voel dat het weer effkes te veel wordt.

S: Oke, super. Zou je zelf iets willen veranderen aan het plan voor de komende maanden?

M: Goh de ene week is al makkelijker dan de andere week. Ik wil mezelf niet te hard vastpinnen op een aantal, dat het meer zou moeten.

S: Ja dat mag inderdaad geen extra bron van stress vormen, dat ge zo lang of zo vaak moet gaan wandelen he. En vindt ge dat nu lang genoeg, zo een kwartier of een half uur?

M: Het is altijd langer dat ik ga wandelen.

S: Oke, en merkt ge dat als ge nog maar een kwartier aan het wandelen bent dat ge al positieve effecten ervaart?

M: Jawel meestal is dat zelfs al na de eerste bocht dat ge al voelt dat het begint te dalen.

S: Is er nog iets dat je zeker wilde vertellen, dat u is opgevallen?

M: Het meeste is wel gezegd. Vooral tijdens het werk blijft het wel moeilijk om mijn hoofd leeg te maken. Maar soms lukt het al wel. Dan voel ik het tijdens de wandeling niet, maar merk ik achteraf dat het toch deugd heeft gedaan.

--- Afronden van het gesprek --

CODERING

Gezonde levensstijl

Op moeilijke momenten energie kunnen halen uit wandelingen

's avonds wandelen beter effect

Optie als het te veel wordt

Beter niet vastpinnen op bepaalde frequentie wandelingen

Direct na eerste bocht al effect

Soms pas achteraf effect merken

Interview S. B.

Ter informatie: Deze persoon had opgegeven deel te willen nemen aan de 2e fase van mijn masterproef. Echter toen ik haar via mail contacteerde om haar eraan te herinneren een afspraak te maken voor een eerste diepte interview, antwoordde ze mij dat ze eigenlijk enkel in het begin was gaan wandelen maar wegens omstandigheden het plan niet meer verder had kunnen volgen. Omdat ze wel is blijven wandelen en gelooft in de positieve effecten van wandelen op haar stress, heb ik haar toch uitgenodigd om te komen spreken over haar ervaringen. Aan het einde van het gesprek heb ik haar ook weten te motiveren om toch het plan af te drukken en concreet uit te voeren in de volgende maand. Ik zou haar hierna dan nog eens terug zien voor het tweede interview en mevrouw ging hiermee akkoord.

--- Het begin van het gesprek ging eigenlijk over wat er allemaal gebeurd was de voorbije weken, familiale problemen en dergelijke, die voor deze studie niet relevant zijn dus die ik hier ook niet zal uittypen om de privacy van mijn patiënten te beschermen. ---

B: Het gaat eigenlijk goed, het gaat nu al een pak beter met mij. Ik ben nu ook voedingssupplementen aan het nemen en merk daar ook enorme vooruitgang door. Ik heb toen ik thuis zat van het werk de opdracht van u gekregen om niet mezelf te laten gaan, om niet bij de pakken te blijven zitten en dat heb ik dan ook gedaan. Ik verplichtte mezelf om elke dag op te staan en uit bed te komen en dan ging ik buiten. Wandelen is een groot woord, meestal ging ik te voet tot in het centrum. Daar ging ik dan een koffie drinken en terug naar huis. Geleidelijk aan ben ik dan langs de Netedijken ook gaan wandelen. Niet zo lang, de drempel was altijd in die periode dat mijn benen altijd ontzettend veel pijn deden. En dat was altijd nen hele grote stap van “ik moet stappen, ik moet buiten” en dat was dan altijd een hele grote stap van te beginnen. Maar eens dat ge dan inderdaad een tijdje aan het stappen zijt verdwijnt dat dan ook wel en dan gaat het ook wel. Ik heb niet zozeer veel in de natuur gewandeld. Ik ben vooral veel te voet naar overal gegaan, zoals naar het rusthuis naar mijn schoonvader. Dat deed ik vooral veel. Ik deed alles te voet, alleen de supermarkt deed ik met de wagen en dat doe ik eigenlijk nu nog altijd. Dat is zo bij ons thuis standaard. Waar ik ook enorm van genoten heb, zijn stadswandelingen. Naar Gent of naar Herentals. Dan printte ik op voorhand een plan uit. En ook alleen al het zoeken, dat leidt enorm af. Ik heb enorme mooie dingen gezien en dat ontspant mij enorm. En dat waren toch wel wandelingen van vijftien kilometer vaak.

S: Als ge dan zo een hele lange wandeling deed, merkte ge dan ook van de inspanning op zich een effect op uw stress en zo ja hoe merkte ge dat dan? Haalde ge energie uit de fysieke vermoeidheid?

B: Ja dat merkte ik zeer zeker. Na die lange wandeling was ik echt uitgeput, maar het gaf mij toch een enorm voldaan gevoel. Omdat dat de dingen zijn waar ik enorm van geniet. Dus ik merkte wel, in die periode ging het mentaal redelijk. Ik merkte dat ik lichamelijk meer mijn weerslag kreeg van de stress van heel de situatie. Maar dat wandelen, dat hielp wel. Dat is eigenlijk al jaren dat ik dat doe, dat ik dat wel weet. Vroeger ging ik over de middag ook wandelen, ik deed dat toen om mijn hoofd leeg te maken. Ik heb eigenlijk lang geleden al ontdekt dat dat wandelen voor mij helpt. Of toen mijn kinderen aan het puberen waren, dan ging ik wandelen om effkes afstand te kunnen nemen.

CODERING

Te voet naar centrum voor koffie

Langs de Netedijken

Drempel

Pijnlijke benen

Grote stap om te beginnen

Pijn verdween eens stappen

Alles te voet doen

Stadswandelingen

Afleiding in het zoeken van de weg

Mooie dingen gezien

Ontspanning

Fysieke inspanning

Uitgeput maar voldaan
Fysieke weerslag van mentale stress

Wandelen tijdens middagpauze
Hoofd leegmaken
Afstand kunnen nemen

S: En is dat moeilijk voor u om u te laten afleiden van uw stress door wat er rond u gebeurt? Of kunt ge dat moeilijk loslaten?

B: Dat blijft wel in uw hoofd spelen. Ik denk op zo een momenten heel veel na. Het is een beetje van de twee. Ik kan op zo een momenten voor een stuk loslaten, maar ik ga het vooral anders zien. Ik ga er minder zwaar aan tillen.

S: Dus als ik het goed begrijp gaat ge de wandelingen gebruiken om met een andere kijk op de situatie te kijken?

B: Ja en om te ontstressen. En om het te relativeren ook vooral, denk ik.

S: Oke. En in wat voor opzicht heeft uw omgeving daar een invloed op? Merkt ge een verschil tussen een stadswandeling en wanneer ge bijvoorbeeld op de dijken gaat wandelen?

B: Nee, het ontspant mij alle twee enorm. Het is niet dat de drukte van de stad mij op dat moment stoort. Ik kom dan dikwijls ook langs minder toeristische plaatsen dus dat varieert enorm.

S: Zijn er specifieke kenmerken van de natuur die u kunnen helpen?

B: Water.

S: Is het dan vooral water zien of horen of…?

B: De combinatie. Ik kom altijd heel hard tot rust in de nabijheid van water. Ik kom zo ook heel graag aan zee. Als kind gingen wij ook altijd een maand naar de zee. Wij hebben dat heel lang gedaan, da's zalig. Ik deed dat zelfs in de winter.

S: Zou dat volgens u dan daaruit misschien kunnen voortkomen dat ge toch zo kunt genieten van water?

B: Ik denk dat wel. Ookal ben ik bang van water. Maar de nabijheid ervan vind ik enorm rustgevend. En ook als ge zegt dat geluid, ja de golven van de zee, een fonteintje. Mijn zussen en zo die gaan allemaal wel graag naar de zee, het zit misschien wat in de familie, ik weet niet.

S: Zou kunnen! Het wandelplan dat ik had opgestuurd, hebt ge dat eens bekeken toen?

B: Nee. Ik heb het toen denk ik wel eens vluchtig gelezen, maar dat is dan tussen mijn papieren geraakt en ik heb er dan eigenlijk niet meer naar gezocht. Ik kan het wel terug afprinten he! Maar wat ik mij nog kan herinneren is dat het precies echt de bedoeling was om in de natuur te gaan wandelen he?

S: Ja, daar gaat mijn masterproef natuurlijk over. Maar ik heb ondertussen in de literatuur ook wel artikels gevonden die een positief effect zien van wandelen in een stadsomgeving, al dan niet met groene elementen. Daarom dat ik dat ook aan u vroeg of er daar een verschil zit afhankelijk van uw omgeving?

B: Persoonlijk voor mij niet, nee. Want ik heb ook heel veel natuurwandelingen gedaan. En ja dat is zalig, dat is plezant. Maar wat mij denk ik vooral hard kan afleiden, dat is het zoeken naar de weg. Dat klinkt nu misschien heel belachelijk, maar uw weg zoeken maakt dat ge niet te veel kunt nadenken over

CODERING

Veel nadenken, stukje loslaten, andere kijk

Ontstressen en relativeren

Invloed van omgeving

Zowel natuur als stad

Specifieke kenmerken

Water

Zien en horen

De Zee

Al als kind

Rustgevend, het geluid

Geen verschil tussen stad en groene omgeving

uw tegenslagen. Dat ge moet focussen op uw wandeling en dat is voor mij heel leuk en dat doe ik dan ook heel graag. Als ik bijvoorbeeld de dijken ga volgen, dat kunt ge onbewust doen en dan merk ik dat ik te veel tijd heb om na te denken.

S: Lukt dat bij u om op momenten, dagen na een wandeling om uit die wandelingen energie te halen? Om te voelen dat ge eigenlijk rustiger bent en op momenten van stress daar dan vruchten van kunt plukken?

B: Ik denk wel dat dat zo is, dat mij dat echt wel helpt. Het kan wel zijn dat als ik opsta dat ik mij niet goed voel maar dan weet dat als ik dan ga wandelen, dat ik mij beter zal voelen. Altijd.

S: En op lange termijn, ziet ge daar een positieve evolutie in hoe ge met stress omgaat sinds ge meer gaat wandelen?

B: Goh ja het heeft niet kunnen voorkomen dat ik thuis zat. Maar ja het stapelde zich ook op.

S: Ja ik denk nu wel dat uw situatie in het bijzonder niet meer te managen was met alleen maar te gaan wandelen.

B: Dat denk ik dus ook niet. Het had het niet kunnen voorkomen maar ik ben er wel van overtuigd dat het mij wat oplevert. Het houdt me geestelijk toch zo gezond mogelijk.

S: Ja. Hebt ge vaak het gevoel dat ge de situatie niet onder controle hebt?

B: Ja sowieso. Ik bedoel, alles komt ook uit het niets he.

--- Stukje verhaal over de situatie met haar echtgenoot en de opname vaan haar zieke dochter, hier ook niet uitgetypt wegens niet relevant voor de masterproef ---

… Het houdt echt niet op, maar nu voel ik wel, ik houd wel stand.

S: Hebt ge meer zelfvertrouwen, gelooft ge meer dat ge toch wat meer aankunt?

B: Ja, ik moet. Het moet gewoon.

S: En voelt ge ook dat ge het kunt?

B: Op het moment wel.

--- Stukje waarin ze uitweidt over welke supplementen ze neemt ---

S: Zoude dat toch zien zitten om het plan toch eens te bekijken en het toch eens uit te proberen. En dan eens voelen wat dat met u doet, hoe ge dat plan ervaart. En dat we dan eens samenzitten om te bespreken hoe het ging, wat lukte en wat moeilijker was?

B: Ja nee absoluut, ik zie dat zeker zitten. Ik ga dat doen.

CODERING

Afleiding in het zoeken naar de weg

Focussen op de wandeling

Nadien energie halen uit wandelingen

Als slecht voelen weten dat beter voelen na wandeling

Lange termijnseffecten

Geestelijk zo gezond mogelijk houden

Situatie niet onder controle

Meer zelfvertrouwen

8.8 Bijlage 8: Fase 2: Thematische Analyse diepte-interviews

Thema's	
Aangenaam aan wandelplan	**Onaangenaam aan wandelplan**
Subthema: Planning	**Subthema: verplichting**
15min is perfect haalbaar Plan geeft verplichting tot inplannen Goede frequentie Direct na eerste bocht al effect Weer houdt K. niet tegen Aansporing door omgeving Kwartier 's ochtend: frisse geest naar werk Na paar minuten begint het te zakken	Als toch geen tijd wel schuldgevoel Frustratie als geen tijd of energie Niet vastpinnen op bepaalde frequentie
	Subthema: drempels
	In het begin nut ervan niet inzien Ervoor open moeten staan Zonder medicatie moeten willen proberen Grote stap om te beginnen Stap zetten om te vertrekken moeilijk Pijnlijke benen Leefcontext laat het niet toe
Subthema: Focus	
Nu wel rondkijken naar omgeving Meer op de locatie letten Verplichting om neer te schrijven Gedachten even kunnen loslaten Dankzij kinderen op details letten Meer op invloed letten Op omgeving letten Afleiding zoeken in het zoeken naar de weg Focussen op de wandeling Opschrijven doet meer op positieve zaken letten Oefenen om geluiden te kunnen horen In status van trance komen Focus weg van stressbronnen	**Subthema: niet kunnen loslaten**
	Tijdens middagpauze gedachten nog bij werk Tijdens werk moeilijker loslaten Moeilijk loslaten Prikkels komen niet altijd binnen Kortdurend effect
	Subthema: natuur
	Meer visuele prikkels in de stad In het donker te weinig prikkels
Subthema: positieve evolutie	**Subthema: Tijd**
Leren ervan genieten Tot rust komen Hoofd meer leegmaken Stilaan leuk beginnen vinden Lichamelijk minder moe Meer kracht	Verplichtingen van dagelijks leven Tijdsgebrek, te druk Frequentie te weinig voor langetermijnseffect Voor zwaardere pathologie beter dagelijks Kwartier te kort Je moet het inbouwen Spanning zakt niet zo snel In week te kort om er iets uit te halen Meer tijd nodig om ergens te geraken In weekend mag het langer
Subthema: aangename ervaringen	
Sociaal contact Genieten van onderweg te zijn Mooie dingen gezien In natuur zijn helpt al Achteraf content Werkt beter dan medicatie	**Positieve aspecten wandelen**
	Subthema: inspanning
	Hond uitlaten

Zuurstof Zonlicht voelt goed	Alternatief als tijdsgebrek voor sport Goed doorstappen deed deugd In beweging zijn voelt goed
Subthema: bruikbaarheid	Fysieke inspanning
Bruikbaar tool Gebruiken in stressvolle periodes Verplichting is motiverend Als erop toeleggen dan zeker haalbaar	Bureaujob is al hele dag zitten Moeheid zorgt voor ontspanning Beter niet te snel wandelen Niet mogen forceren Adrenaline en endorfines
Positieve aspecten natuur	
Subthema: veiligheid	**Subthema: gevoelens**
Niet continu moeten opletten Veilige omgeving In natuur kunnen verdwijnen	Meer energie Rechtstreeks effect op stress Eens in beweging verdwijnt pijn in benen Uitputting maar voldaan gevoel
Subthema: schoonheid	
Schoonheid Schoonheid maakt gelukkig Verschillende landschappen Zowel natuur als stad is mooi Mooie gebouwen Meer groen	**Subthema: toegevoegde waarde** Tijdens wandelen meer zien Verschillende indrukken
	Gevoel na wandeling
Subthema: rust	**Subthema: fysiek**
Afgeleid Rust Geen storende omgevingsgeluiden Fluitende vogels Water geeft rust Water zien en horen Natuur absorbeert Dieren Aarding in de grond Dankbaarheid Stilte	Meer energie Lichamelijke energie Ontspannen Uitgeput maar voldaan Minder vermoeid Pijn verdwijnt
	Subthema: psychisch
	Voldaan Blij Ontspannen Mentaal relaxed Geen gedachten, dromerig Minder opgejaagd In het "nu" leven Blij, ookal niet kunnen loslaten tijdens wandelen
Subthema: sociaal	
Mensen in natuur meer open en sociaal Makkelijker gesprekken aangaan	
	Ervaring met wandelen in natuur
Subthema: lichamelijk	Reeds tijdens burnout gebruikt
Frisse neus Visueel geprikkeld Horen, ruiken, voelen Zon geeft energie	Komt veel in media Grondlegging in jeugd gebeurd Stukje aangeboren Al veel te voet doen

Energie halen uit wandelingen
Zeker op stressmoment
Op moeilijke momenten
Als optie wanneer het te veel wordt
Soms dit pas achteraf beseffen
Als slecht voelen weten dat beter na wandeling
Op voorhand beseffen dat het goed zal doen
De zon laadt op
Ook op lange termijn
Geestelijk zo gezond mogelijk houden
Schoonheid geeft dankbaarheid
Ernaar uitkijken op moeilijke momenten
Zichzelf kunnen opladen
Hoe stress ervaren
Subthema: fysiek
Fysieke weerslag mentale stress
Hyperventilatie
Veel gaan roken en drinken
Pijnlijke gewrichten
Uitputting
Lage rugpijn
Subthema: gebrek controle
Als iets niet volgens plan loopt flippen
Geen controle over reacties
Situatie niet onder controle
Subthema: psychisch
Realiteit strookt niet met idee
Aan zichzelf twijfelen
Minder concentratie
Zaken vergeten
Omstandigheden van wandelingen
Met de hond
Weekends met de kinderen
Tijdens middagpauze
Uitstapjes in de weekend
Te voet naar centrum Lier voor koffie
Langs de Netedijken
Stadswandelingen
Met hartslagmeter

Reeds tijdens middagpauze, maar niet bewust
Met lotgenoten gaan wandelen, elkaar steunen
Als kind al heel graag naar de zee
Gemotiveerd om zélf aan gezondheid te werken
Geur brengt herinneringen naar boven
Positieve jeugdervaringen in natuur
Beelden kunnen ook herinneringen opbrengen
Voorbeschiktheid stukje nodig
Vroeger tijd zonder verantwoordelijkheden
Positieve evolutie
Subthema: afstand nemen
Hoofd leeg kunnen maken
Afstand kunnen nemen
Stukje kunnen loslaten
Andere kijk op de zaken
Minder druk maken
Beter relativeren
Meer uit handen durven geven
Meer loslaten
Minder hard geraakt worden
Alles kunnen afsluiten
In natuur kunnen opgaan
Als gedachten los niet meer naar grond kijken
Zintuigen laten zich afleiden
Focus verleggen werd automatisme
Subthema: sterkere persoon
Subsubthema: eigen persoon voorop stellen
Leren Nee zeggen (2)
Grenzen leren stellen
Grenzen aanvoelen
Tijd voor zichzelf nemen (2)
Van externe naar interne motivatie
Bewust gebruik maken van de wandeling
Subsubthema: manier van reageren
Minder toegeven aan vermoeidheid
Minder emotioneel reageren
Verwerken vóór reageren
Subsubthema: zelfkennis
Meer zelfvertrouwen
Meer introspectie

Alleen versus samen wandelen
Subthema: alleen
Subsubthema: voordelen
Als alleen meer rust Moment van reflectie Makkelijker op omgeving letten
Subsubthema: nadelen
Zonder kids grotere drempel om buiten te komen
Subthema: samen
Subsubthema: voordelen
Samen wandelen goed voor afleiding Andere kijk op eigen verhaal krijgen Meer afleiding Lachen helpt
Subsubthema: nadelen
Met kind op kind moeten passen

Leuk beginnen vinden
Zichzelf leren checken
Oefening baart kunst
Meer bij dingen stilstaan
Eigen grenzen aanvoelen
Subthema: gemoedstoestand
Meer vreugde voelen terug
Vertrekken minder moeilijk, meer moed
Bewuster leven
Reflecteren op bewuster zijn

9. Dankwoord

Ten eerste gaat mijn dank uit naar mijn promotor, professor Hans Keune van de Universiteit Antwerpen voor de steun, bijsturing waar nodig en steeds vlotte en heldere communicatie doorheen het hele proces.
Vervolgens wil ik mijn opleider en de andere collega's van de huisartsenpraktijk in Lier bedanken om te helpen bij het verdelen van de vragenlijsten onder de patiënten: dokter Patrick Pattyn, dokter Igor Crokaerts en dokter Ine Van Leeuw.
De patiënten zélf wil ik uiteraard ook bedanken, zowel de vrijwilligers die de vragenlijst ingevuld terugbezorgd hebben als zeker ook de personen die zich bereid gesteld hebben om mijn wandelplan te gaan uitvoeren. Ik wens hen van harte toe ook in de toekomst nog vruchten van te mogen plukken van hun deelname aan dit onderzoek.
De collega's uit de huisartsenkring en zeker ook van de onderzoeksgroep van de Universiteit Antwerpen wil ik bedanken om tijd vrij te maken voor het invullen van mijn digitale vragenlijst.
Tenslotte wil ik mijn familie zeker nog bedanken voor het nalezen van alle versies van deze scriptie en de onvoorwaardelijke steun die ik twee jaar lang van hen heb gekregen.
Ook nog dank aan de lector van deze thesis voor het lezen en beoordelen.