

Natuurwandeling heeft positief effect op de mentale gezondheid

Bewust aandachtsoefeningen uitvoeren tijdens een natuurwandeling heeft een positief effect op de mentale gezondheid van wandelaars. Dit blijkt uit een onderzoek dat NatureMinded uitvoerde bij het nieuwe Veerkrachtpad op domein Borgwal van zorgvoorziening Ebergiste in Vurste. Het Veerkrachtpad is een bewegwijzerde route van 2 km met oefeningen om je fitter te voelen en meer gefocust te zijn na de wandeling.



©David Samyn

De individuele oefeningen langs het wandelpad moeten de wandelaar helpen om met al zijn zintuigen aandacht te schenken aan de natuur, maar ook om te luisteren naar de gevoelens die hij of zij op dat moment voelt en ervaart. Zo wordt de weg geopend om beter voor zichzelf te kunnen zorgen en veerkrachtiger te zijn in het dagelijkse leven. De natuur is daarvoor de ideale rustgevende context.

Hogere vitaliteit

“In het najaar van 2019 hebben we 134 mensen bevestigd nadat ze het pad hadden bewandeld met of zonder mentale oefeningen”, zegt coördinator van het project Katriina Kilpi van NatureMinded. “Uit de bevestiging blijkt dat de mentale toestand voor het bewandelen van het Veerkrachtpad het gezondheidsresultaat beïnvloedt. Mensen die lijden aan stress, negatieve stemmingen en een laag energieniveau hebben, halen het meeste voordeel uit de wandeling. We stelden ook vast dat hoe vroeger op de dag je het Veerkrachtpad volgt, hoe sterker het effect is op de vitaliteit. En hoe vaker je de natuur bezoekt tijdens koude weersomstandigheden, hoe meer je vitaliteit zal verbeteren. Mensen die zich vitaal voelen, bezitten meer veerkracht om te kunnen omgaan met de uitdagingen in hun leven en scoren beter op vlak van gezondheid en welzijn. Voor mensen die wat extra motivatie nodig hebben om te gaan wandelen in de natuur, is het Veerkrachtpad een goede reden om naar het groen te vertrekken. Het zijn net die mensen die niet vaak de tijd nemen om stil te staan bij de vraag ‘hoe voel ik me nu’, die het meeste gezondheidswinst uit de wandeling kunnen halen. Maar het pad helpt ook de frequente natuurbezoeker te vertragen, de omringende natuur te observeren en zich onder te dompelen in het bos. De oefeningen nodigen de wandelaar uit om langer in dit klein bos te blijven en actief en passief te profiteren van de helende bosomgeving.”

“We zijn blij dat de partners in dit project de meerwaarde inzien om mensen en natuur dichterbij elkaar te brengen als preventieve maatregel. De natuur biedt veel potentieel om mensen te helpen zorgen voor hun eigen welzijn. Soms is er meer begeleiding nodig dan alleen toegang tot groen. Daar spelen wij op in met het Veerkrachtpad.”

Welk seizoen het ook is, na een wandeling langs het pad is mijn stress weg

Luc Aelbrecht: “Op ons domein Borgwal trokken we enkele jaren geleden resoluut de kaart om het bos en park open te stellen voor de buurt, wandelaars en fietsers. Ook voor de bewoners van Ebergiste, volwassenen met een verstandelijke beperking, en hun begeleiders kan een boswandeling langs het pad een alternatief bieden om in de natuur rust te vinden, weg van prikkels en stresserende factoren.”

Verbondenheid met natuur

“Steeds meer mensen worden in onze veeleisende maatschappij geconfronteerd met stress, burn-out of depressie”, zegt Gedeputeerde Riet Gillis, bevoegd voor Milieu en Natuur provincie Oost-Vlaanderen. “Veel recente studies tonen aan dat contact met de natuur een positieve invloed heeft op het algemene welbevinden en de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Bovendien wordt het gevoel van verbondenheid met de natuur steeds meer erkend als de basis van een evenwichtige levensstijl. Een veerkrachtpad kan een antwoord bieden op de belangrijke maatschappelijke nood aan laagdrempelige natuurervaringen.”

Preventief medicijn

“Natuur is een belangrijk deel van de oplossing naar een gezondere levensstijl en leefomgeving”, bevestigt Karen Kerkhofs, educatief medewerker Gezondheidsbevordering CM. “Alsmear meer wetenschappelijke studies tonen aan dat bewegen in het groen tal van ziekteklachten vermindert en het welzijnsgevoel verhoogt. Bovendien versterken de twee factoren elkaar: de groene omgeving zorgt voor bijkomende positieve gezondheidseffecten en maakt dat je bewegen langer volhoudt. CM Gezondheidsfonds zet graag in op de natuur als preventief medicijn.”

Opening voor publiek

Vanaf 8 september is het Veerkrachtpad geopend voor het grote publiek. Het pad is toegankelijk tijdens de openingsuren van domein Borgwal. Vanaf 1 januari 2021 kun je het Veerkrachtpad met je groep of vereniging onder begeleiding bewandelen. Een gecertificeerde vrijwilliger gidst je langsheen het pad en ondersteunt je bij de oefeningen. Een begeleider boek je gratis via www.gezondebuurt.be.

Het Veerkrachtpad wordt gecoördineerd en begeleid door Katriina Kilpi en Henrik Jönsson van het consultancybureau NatureMinded uit Merelbeke en wordt uitgevoerd met de praktische en financiële ondersteuning van Ebergiste (vzw Organisatie Broeders van Liefde), provincie Oost-Vlaanderen en CM Gezondheidsfonds.

Voor meer info

Katriina Kilpi, NatureMinded, tel. 0484 74 09 86 of katriina@natureminded.be

Luc Aelbrecht, administratief logistiek directeur Ebergiste, tel. 09 389 04 11 of luc.aelbrecht@ebergiste.broedersvanliefde.be

Riet Gillis, gedeputeerde voor Milieu en Natuur - provincie Oost-Vlaanderen, 09 267 81 49 of riet.gillis@oost-vlaanderen.be

Karen Kerkhofs, educatief medewerker Gezondheidsbevordering CM, 0479 69 88 75 of karen.kerkhofs@cm.be

Ebergiste
/ SAMEN GEWOON SAMEN BIJZONDER /



Provincie
Oost-Vlaanderen
Voor ieder van ons



CM. Hoe gaat het met u?