

STAP VOOR STAP MENTAAL STERKER

Voel jij je soms gestrest, blijf je piekeren over de zorgen die je hebt, of vind je het moeilijk om te genieten van dagelijkse activiteiten? Meld je dan aan voor ons onderzoeksproject en volg een **wandelcoachtraject** van 6 sessies.

Wat houdt meedoen in?

1. Volgen wandelcoachtraject

Als je je aanmeldt, gaan wij na of je kunt deelnemen aan een wandelcoachtraject. Tijdens het wandelcoachtraject kijk je samen met je coach naar een manier waarop je jouw gedachten tot rust kunt brengen en wat je kunt doen om je prettiger te voelen.

2. Vragenlijst invullen

Om na te gaan of jij en andere deelnemers baat hebben bij deelname aan wandelcoaching, vragen we je om op 3 momenten (voor de eerste sessie, na de laatste sessie en 6 weken na de laatste sessie) een vragenlijst in te vullen. Invullen duurt ongeveer 10-15 minuten per keer.

Geïnteresseerd in
deelname?

Meld je dan aan
door de QR-code
te scannen:



Wanneer kan je meedoen?

- Als je door je huisarts of welzijnscoach wordt doorverwezen.
- Als je **geen** gediagnosticeerde psychische aandoening hebt.
- Als je **geen** ernstige psychische klachten hebt.



Duur:

6 wandelingen van 1 uur samen met een wandelcoach. De wandelingen zijn verdeeld over 12 weken.



Locatie:

Zelf te kiezen natuurgebied in regio Assen.



Kosten:

Geen, de kosten worden vergoed vanuit het onderzoeksproject.



Vragenlijsten

Als je meedoet, hoort het invullen van vragenlijsten erbij.

Dit project wordt uitgevoerd in samenwerking met:

