

## Green Deal 139 Het Pad

Thema	Gezondheid
Green Deal	afgerond november 2015
Ondertekenaars	Menzis, Provincie Gelderland, Universiteit van Nijmegen
Doel	Realiseren van een lange afstandswandeling voor mensen met psychische klachten en wetenschappelijk de werking aantonen.
Resultaat	Er is een pad uitgestippeld van Millingen aan de Rijn naar Vrijheidsduin aan Zee. De eerste bevindingen van het medisch-wetenschappelijke onderzoek tonen aan dat patiënten hier veel baat van hebben.

### Fysieke verkenning

Samen met vrijwilligers werd in 2013 Het Pad fysiek verkend en in 2014 vond de eerste proefloop plaats. Tegelijk werd met eigenaren van terreinen overlegd over de openstelling van hun terrein, omdat Het Pad niet de gebaande paden volgt. De bedoeling is juist dat mensen die kampen met psychische problemen zelf hun weg vinden.

### Ervaringen

Eind 2014 liepen 29 mensen met recidiverende depressie en werkgerelateerde stressklachten Het Pad. Systematisch werden er gegevens verzameld over het psychisch welbevinden van de deelnemers. Wandelaars gaven vrijwel allemaal aan dat het een erg mooie en bijzondere ervaring was. Het heeft er bij de meeste deelnemers toe geleid dat ze vaker gaan lopen in de uiterwaarden, of dat willen doen. Met name sololopers rapporteren dat de herinnering aan het lopen van Het Pad een half jaar tot negen maanden later nog regelmatig helpt bij het doorstaan van moeilijke dagen.

De ervaringen vormen een goede basis voor een volledig medisch-wetenschappelijk onderzoek in fase 3. Het Pad is zelfstandig verder gegaan als stichting.