



Walk of Life van stichting Get It Done

Van individuele zorg naar samen in beweging voor mentale gezondheid

Doelgroep: Jongvolwassenen en volwassenen

Voor wie en waarom is dit een omgedachte praktijk?

De praktijk 'Walk of Life' wil mensen samenbrengen in plaats van individueel benaderen. Het belangrijkste doel is om mentale gezondheid weer een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven te maken. De praktijk richt zich op (jong)volwassen mensen die willen werken aan hun mentale welzijn. En die behoefte hebben aan ontmoeting, verbinding of tijdelijk uit balans zijn. Bijvoorbeeld door stress, een burn-out, rouw of eenzaamheid.

Walk of Life brengt mentale gezondheid terug naar het gewone leven en de gemeenschap. Niet iedere mentale hulpvraag hoeft een individuele zorgvraag te worden: mensen kunnen elkaar ook ondersteunen in hun eigen omgeving. Mensen komen in kleine groepen samen voor wandelingen in de natuur. Met ruimte voor stilte, ontmoeting en om te delen wat er in hun levens speelt. Coaches lopen mee en creëren een veilige setting, zonder te analyseren of op te lossen. De wandelingen zijn gratis voor deelnemers. Vrijwillige coaches dragen de lokale uitvoering. De landelijke organisatie zorgt voor training, materialen, community, communicatie en ondersteuning.



We zijn actief door heel Nederland

Werkzame elementen

- Coaches krijgen in 3 onlinebijeenkomsten uitleg over de werkwijze, houding en praktische begeleiding van groepen.
- Coaches en deelnemers nemen zelf de organiserende rollen en starten nieuwe wandelingen, ondersteund met tools en training.
- Walk of Life is een burgergedragen beweging met lokaal eigenaarschap.
- De organisatie draait op vrijwillige inzet en steun uit donaties en partners.
- Een lagere drempel om deel te nemen door de combinatie van bewegen, natuur, een kleine groep en een gelijkwaardige benadering zonder psychische labels.

Aandachtspunten

- Werken met vrijwilligers in een groeiende beweging vraagt om een open werkwijze. Blijf alert op behoud van eenvoud, toegankelijkheid en menselijke benadering.

Wat levert het op?



Mentale veerkracht en zingeving

- Onderzoek onder deelnemers laat een toename zien van positieve gevoelens en een afname van negatieve gevoelens.
- De combinatie van bewegen, natuur en ontmoeting geeft rust, energie en verbinding. Deelnemers zoeken vaker de natuur op, bewegen meer en staan bewuster stil bij hun dagelijks leven.



Wachttijsten

Walk of Life is direct toegankelijk, zonder wachttijd, verwijzing of diagnose. Het biedt mensen een plek voor ontmoeting en ondersteuning in het gewone leven. Het kan bestaan naast (formele) zorg, maar is daar niet van afhankelijk.



Personele inzet

Ongeveer 250 vrijwillige coaches zijn actief. Door lokaal eigenaarschap en vrijwillige inzet kan Walk of Life met een relatief kleine landelijke organisatie op veel plekken mensen bereiken.



Thessa Bos,
coach bij Walk of Life

“Als coach hoef ik niemand te helpen of iets op te lossen. Ik loop mee, stel vragen en zie wat er ontstaat als mensen echt naar elkaar luisteren.”

Meer weten?

omg@zinl.nl

Dit is een uitgave van Zorginstituut Nederland, oktober 2026.

