

TEKST
Nynke Lely

ILLUSTRATIES
iCarp en Theo Bakelaar

Veteranen die gaan vissen
blijken trauma's sneller te
kunnen verwerken.



Vissen voor verwerking

Sportvissen als remedie tegen PTSS



Het logo van Healing Waters.

De Engelse organisatie iCarp heeft in samenwerking met de Universiteit van Essex een succesvol programma ontwikkeld voor het behandelen van mensen die lijden aan PTSS. Uit onderzoek blijkt dat dit programma effectiever is dan de gangbare gespreksessies met psychologen.

PTSS staat voor Post Traumatische Stress Stoornis en wordt veroorzaakt door ingrijpende, schokkende gebeurtenissen die mensen hebben gezien of meegemaakt, die niet goed kunnen worden verwerkt. De stoornis komt onder meer voor bij (afgezwaaide) militairen, ambulancepersoneel en politieagenten. De symptomen zijn divers, waarbij gevoelens

van angst en het regelmatig herbeleven van de traumatische gebeurtenis(sen) een normaal leven onmogelijk maakt. De initiatiefnemers van iCarp, traumapsycholoog Mark Wheeler en Nick Cooper, psycholoog verbonden aan de Universiteit van Essex, waren vorig jaar te gast bij Sportvisserij Nederland. Tijdens dit bezoek wisselden zij kennis uit met afgevaardigden van het ministerie van Defensie en met Theo Bakelaar, veteraan en oprichter van Healing Waters. Deze Nederlandse organisatie zet het vliegvisserij - een specifieke discipline binnen hengelsport - in voor veteranen met PTSS.

Bijdrage sportvisserij

Tijdens dit bezoek is gesproken over de mogelijkheden om sportvisserijactiviteiten te gebruiken als therapie voor Nederlandse veteranen met PTSS-klachten. Ervaringen met de aanpak van iCarp in Groot-Brittannië tonen duidelijk aan ▶



Het vangen en weer terugzetten van een vis geeft een gevoel van eigenwaarde terug.

dat sportvissen een belangrijke bijdrage kan leveren aan het verlichten van PTSS-symptomen. Dit wordt door de Universiteit van Essex onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Ervaringen met deze aanpak door het Nederlandse Healing Waters wijzen in dezelfde richting.

Rustgevende natuur

Sportvissen kent een aantal componenten die een positief effect kunnen hebben op de behandeling van mensen met PTSS. Zo blijkt uit diverse onderzoeken dat verblijf in de natuur het welzijn bevordert en bijdraagt aan herstel. Het gaat uit van een aantal principes. Een daarvan is dat mensen geëvolueerd zijn vanuit een natuurlijke omgeving en in de basis optimaal functioneren in deze omgeving. Een tweede

stelt dat wanneer mensen aan de natuur worden blootgesteld stressherstel wordt bevorderd. De laatste stelt dat de blootstelling aan een natuurlijke omgeving individuen een positieve afleiding biedt van dagelijkse stressfactoren. De natuur wekt gevoelens op van interesse, plezier en rust, wat de symptomen van stress vermindert.

Onderlinge verbondenheid

Bij de aanpak van iCarp wordt gewerkt met groepen van tien veteranen die elkaar niet kennen. Dit blijkt opvallend snel tot een unieke groepsbinding te leiden. Deze groepsdynamiek, die begeleid wordt door therapeuten en een hengelsportinstructeur, vormt een belangrijk onderdeel van het herstelproces. Op basis van vertrouwen in elkaar, gevoed door de onderlinge herkenning van ervaringen, stimuleert het de veteranen hun verhalen en ervaringen met elkaar te delen. Hierbij worden zelfs vriendschappen gesloten en kleine succesmomenten worden vastgelegd.

Vermindering klachten

De inzet van de sportvisserij zorgt voor een significante vermindering van PTSS-klachten zoals angst, depressies en stress-gerelateerde problemen. Opvallend is dat de vermindering van klachten gedurende een lange tijd aanhoudt. Dit zorgt voor het ontlasten van de spanningsboog en leidt tot een verbeterd psychisch welzijn, een verhoogd sociaal vermogen en positief gedrag. Dit wordt versterkt doordat de viservaringen via een besloten social-mediagroep te delen zijn.

Kansen voor Nederland

Nederland telt ruim 100.000 veteranen die in oorlogsomstandigheden hebben gediend of aan missies hebben

Een goede vangst ophalen

Lex Oostendorp over PTSS en sportvissen:

"In de periode van mijn eigen uitzendingen en in de tijd dat ik als directeur operaties verantwoordelijk was voor alle operaties waaraan Nederlandse militairen deelnamen, heb ik met eigen ogen gezien en beleefd onder welke zware en soms extreme omstandigheden zij hun werk moesten doen. Na terugkeer moet iedereen weer wennen aan het rustige en veilige leven in Nederland. Hoewel voor de meesten geldt dat hun uitzending hun leven heeft verrijkt, wordt een klein deel (ongeveer vijf procent) op de een of andere manier geconfronteerd met de gevolgen van die missies. Dat kan leiden tot angststoornissen en zelfs PTSS of *moral injury*. Dat laatste is een gevolg van schuldgevoelens over eigen gedrag of de uitkomst van de missie. Ik vind het belangrijk dat we er alles aan doen om de groep mannen en vrouwen die worden achtervolgd door de herinneringen aan hun uitzending, te helpen

bij de verwerking van hun klachten. We weten inmiddels ook dat geen enkele therapie de oplossing is voor alle klachten. Sommige veteranen hebben baat bij een hulphond die het achterliggende probleem niet oplost maar wel veel ondersteuning biedt bij de dagelijkse activiteiten. Op dit moment wordt ook onderzocht hoe de omgang met paarden kan helpen bij het verwerken van de trauma's. Kortom, er zijn veel mogelijkheden om PTSS-klachten te verminderen, te leren accepteren of zelfs vrijwel geheel te laten verdwijnen. Daarom is het mooi dat nu ook Sportvisserij Nederland in ons land een therapie wil onderzoeken die in de UK tot positieve resultaten heeft geleid. De wijze waarop zal veteranen zeer aanspreken: ze zijn onder elkaar, 'in het veld' en hebben een missie, namelijk een goede vangst ophalen. Die combinatie leidt mogelijk tot een succesvolle therapie."



Veteraan Theo Bakelaar zet zich in Nederland in voor oud-militairen met PTSS.

deelgenomen om de handhaving of internationale rechtsorde te bevorderen. De aandacht voor positieve (mentale) gezondheid van militairen bij het ministerie van Defensie en de aandacht voor PTSS bij veteranen is groot. Sportvisserij Nederland zal zich de komende tijd actief gaan inzetten om initiatieven zoals Healing Waters te versterken en daarbij de ervaringen en expertise van iCarp te gebruiken. Hierbij krijgt de sportvisserijorganisatie ondersteuning van Lex Oostendorp, die van februari 2010 tot en met 2012 Inspecteur Generaal der Krijgsmacht was en tevens inspecteur der Veteranen. ■



Volgens Lex Oostendorp kan het sportvissen helpen bij het verwerken van trauma's.



Vliegvisserij blijkt een goede therapie.

Bronnen

Duvall, J. (2011). Enhancing the benefits of outdoor walking with cognitive engagement strategies. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 27-35

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182