

Tackling Minds

Vissen als therapie

De positieve effecten van recreatief vissen op de geestelijke en fysieke gezondheid en algeheel sociaal welzijn zijn al langer bekend. Maar nu zijn er ook wetenschappelijke bewijzen dat hengelsport bij uitstek geschikt is als hulpmiddel om depressies, angststoornissen, verslavingen, PTSS en andere psychische problemen te behandelen.

TEKST
Arnout Terlouw &
Joran Bal

ILLUSTRATIES
Tackling Minds

Eén van de behandelkamers van Tackling Minds.

Inmiddels adviseert de Britse gezondheidsraad huisartsen om vissen als therapie voor te schrijven in plaats van, of naast medicatie. Vissen wordt nu in de VK gezien als een positieve, holistische activiteit - als onderdeel van het 'social prescribing' concept - wat kan bijdragen tot herstel of vermindering van dit soort klachten en problemen. Geen medicijnen nemen, maar gaan vissen. Dat is de essentie van het Engelse Tackling Minds.

David Lyons richtte deze non-profitorganisatie begin 2020 op nadat hij zelf een alcoholverslaving, angststoornis en depressie overwon dankzij

de hengelsport. Lyons: "Het is heerlijk om buiten bezig te zijn, langs de waterkant te struinen en je zinnen te verzetten. De baars of snoek die ik met mijn kunstaas weet te foppen is puur een bonus." Dat is precies de insteek die Tackling Minds als basis heeft. "We willen mensen die vastzitten in een problematische situatie een ontsnapping én ontspanning bieden door middel van de hengelsport. Het helende effect van de natuur, het buiten zijn aan de waterkant vormt de kern van onze aanpak. Vis vangen is niet eens noodzakelijk, al is het wel de kers op de taart."

Positieve invloed

Lyons weet waar hij over praat, want het sportvissen hielp hem na bijna tien jaar en vier mislukte afkickpogingen van zijn alcoholverslaving, angststoornis en depressie af. Aanvankelijk had hij niet in de gaten wat voor een positieve invloed het vissen op hem had. "Je doet gewoon je ding aan de waterkant en hebt het naar je zin, maar later viel het kwartje. Je ontmoet nieuwe mensen, vindt aansluiting bij vismatten, bent met je materiaal bezig, bezoekt de hengelsportzaak, leest over je hobby, checkt op YouTube visvideo's. Het vissen gaf een bijzonder positieve draai aan mijn leven.

Oprichter van Tackling Minds David Lyons tussen twee van zijn cursisten.

Als het mij helpt, kan het ook anderen een duwtje in de goede richting geven”, bedacht Lyons zich vervolgens. “Al zou er maar één ander persoon bij gebaat zijn, dan was dat voor mij al voldoende”, blikt hij terug op zijn motivatie om zo’n twee jaar geleden Tackling Minds te starten. Dat deed hij door een Facebookgroep op te richten waarop hij zijn verhaal deelde, met als doel om in contact te komen met anderen die ook baat zouden kunnen hebben bij het vissen. “Vanaf dat moment begon het direct te lopen. Het aantal volgers van Tackling Minds liep al snel op van honderden naar duizenden en het initiatief werd ook opgepikt door diverse hengelsportmerken en de Angling Trust, die het project gingen sponsoren. Bovendien meldden zich de nodige vrijwilligers zodat we meer visuitjes op poten konden zetten.”

Wetenschappelijk aangetoond

De contacten die Lyons legde met hulpverleners leidden ook tot een partnership met de Anglia Ruskin University (ARU) en online hengelsportwinkel Angling Direct. Zij hebben onder leiding van professor Lee Smith in 2021 een gezamenlijk onderzoek uitgevoerd naar wetenschappelijk bewijs voor de positieve invloed van sportvissen op de mentale en fysieke gezondheid. De hypothese was dat vissen als therapeutische activiteit in een ‘blauw-groene’ omgeving, – twee onafhankelijk bewezen parameters – het mentale en fysieke welzijn verbetert. Kern van het onderzoek was een uitgebreide enquête over het effect van vissen op de geestelijke en lichamelijke gezondheid van 1.752 personen van verschillende leeftijden en achtergronden in Engeland, Schotland, Wales en Ierland. De resultaten hiervan zijn vergeleken met die van niet-vissers. De enquête omvatte verschillende factoren, waaronder demografische kenmerken, deelname aan recreatief sportvissen, niveaus van lichamelijke activiteit, de diagnose van psychiatrische aandoeningen en geestelijke gezondheid en welzijn. De gegevens werden geanalyseerd met behulp van regressie-modellen aangepast voor leeftijd.



Opvallende resultaten

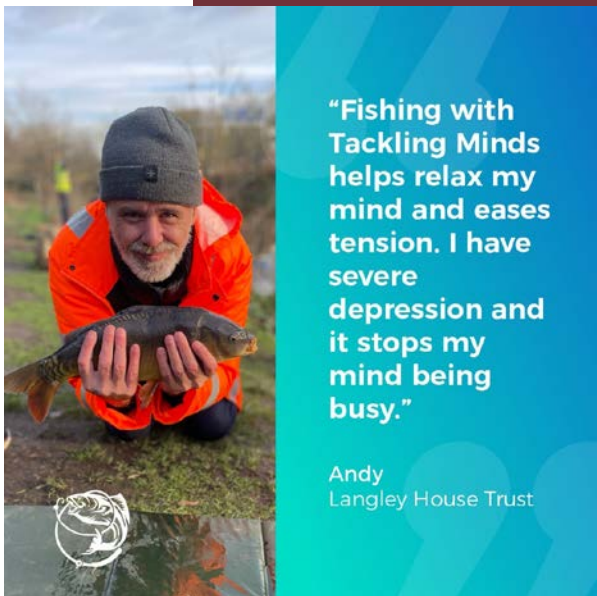
Het onderzoek toont aan dat vissen niet alleen de symptomen van depressies vermindert, maar ook de sociale banden van mensen versterkt en hen helpt om te gaan met angststoornissen en aanverwante aandoeningen. Ook blijkt dat er duidelijke verbanden zijn tussen het sportvisgedrag (frequentie en duur van vissen) en mentale gezondheidsverschillen.

Professor Smith: “Het onderzoek benadrukt het potentieel van sportvissen voor het verbeteren van de geestelijke gezondheid en dat meren en rivieren een unieke omgeving bieden voor ontspanning en ‘verjonging’”.

Deelnemers aan de enquête die regelmatig gingen vissen, voelden zich beter en hadden minder symptomen van depressie en angst in vergelijking met degenen die minder vaak gingen vissen. Deze bevindingen duiden erop dat het aanmoedigen van recreatief sportvissen een goede strategie kan zijn om ontspanning, positieve geestelijke gezondheid en meer lichamelijke activiteit te bevorderen bij mensen met psychische problemen.

Uit een tweede paper van het onderzoek uit 2021 bleek ook dat deelnemers die regelmatig gingen sportvissen een verminderde kans hadden op het ervaren van depressies, schizofrenie, suïcidale gedachten en opzettelijke zelfbeschadiging.

Dit gezamenlijke onderzoek van Anglia Ruskin University, Angling Direct en Tackling Minds biedt waardevolle inzichten in de relatie tussen waterrijke omgevingen, sportvissen en mentale gezondheid. De resultaten van dit onderzoek ondersteunen de diepgaande positieve impact van sportvissen op de mentale en fysieke gezondheid van mensen en op hun algehele sociale welzijn. De implicaties van dit onderzoek reiken verder dan de hengelsportindustrie en bieden opmerkelijke inzichten voor geestelijke gezondheidsvoorzieningen en kunnen bijdragen aan nieuwe initiatieven voor behandeltrajecten.



"Fishing with Tackling Minds helps relax my mind and eases tension. I have severe depression and it stops my mind being busy."

Andy
Langley House Trust

De methode van Tackling Minds krijgt steeds meer aandacht.

Maatwerk

Afgelopen jaar organiseerde Tackling Minds zo'n 250 vissessies voor meer dan 1000 deelnemers. Meer dan 80 procent bestond uit niet-vissers, nieuwkomers in de hengelsport. Lyons: "Dat zijn mensen die kampen met verslaving, depressies, sociaal isolement, mentale problemen, handicaps en chronische ziekte. Denk daarbij aan daklozen, jongeren die van het rechte pad dreigen te raken, mensen met een posttraumatische stressstoornis of ouderen die vrijwel niet meer buiten komen." Hoewel

ieder event maatwerk betreft, zijn er bij een doorsnee sessie drie gekwalificeerde begeleiders voor een groep van 10-12 deelnemers. Die hoeven alleen een lunchpakketje mee te brengen, in al het andere (materiaal, voer, aas en toegang tot de locatie) wordt voorzien. "Vissen op voorn, brasem, zeelt, winde en kleine karper is de standaard. Dat is niet al te ingewikkeld en biedt de meeste kans op succes."

De sessies vinden tot nu toe voornamelijk plaats op vijvers die goed toegankelijk zijn, maar er wordt gekeken of dit de komende jaren ook uitgebreid kan worden naar rivieren en ook het vissen aan en op zee. Er zijn al plannen voor een charterboot met plaats voor 12-24 vissers.

Sociale aspect

Het sociale aspect, de interactie met de begeleiders, maar zeker ook met

medevissers die ook met mentale problemen worstelen, is misschien wel het belangrijkste element in de Tackling Mind sessies beaamt ook Lyons; "De sociale connectie die vissen met zich meebrengt en ook de mindfulness en concentratie, het focussen op het huidige moment - of het nu je dobber of de punt van je hengel - is van grote waarde en draagt bij tot vermindering van symptomen van angst en depressie. Even alle externe problemen voor een paar uur vergeten tijdens deze vissessies aan de waterkant. Naast het vissen scheidt het praten over hun problemen een band, wat vaak ook leidt tot waardevolle vriendschappen."

Vorm van therapie

Deelnemers melden zichzelf aan of worden via huisartsen, scholen, sociaal werkers of andere hulpverleners doorverwezen. "We hebben al snel contact

De resultaten van het onderzoek onderstrepen de diepgaande positieve impact van sportvissen op de mentale en fysieke gezondheid van mensen en op hun algehele sociale welzijn.



De Britse gezondheidsraad adviseert huisartsen sportvissen als therapie voor te schrijven.



Vistherapie blijkt ook heel goed te werken voor jongeren met ADHD en als preventie van mentale problemen op bijvoorbeeld school of thuissituatie.



Van vissen kikker je op.

gezocht met de National Health Service (NHS) om te laten zien wat we met Tackling Minds doen”, zegt Lyons. “Daar waren ze direct enthousiast en zagen ze de potentie, zodat sportvissen nu als vorm van therapie kan worden voorgeschreven. Deelnemers met een doorverwijzing van een erkend hulpverlener hoeven dan ook niets te betalen.” Lyons is dankbaar dat het project zo’n vlucht heeft genomen. “Het is fantastisch om te zien dat sportvissen zo’n positieve uitwerking heeft. Sommige mensen zitten zo diep in de put dat ze daar zonder hulp niet uitkomen. Wij bieden hen een reden om naar buiten te gaan, sociaal actief te worden en aan zichzelf te werken terwijl ze hun zorgen even opzij kunnen zetten. Onze cliënten hebben ons vaak verteld dat ze zonder de vissessies niet meer in leven zouden zijn.”

Ambitieuw

Hoewel hij met het Tackling Minds team stevig aan de weg timmert, denkt Lyons al verder vooruit. “Nu het framework stevig in de steigers staat, willen we uitbreiden. Momenteel zijn we vooral actief in het noordwesten van Engeland, maar de ambitie is om

dit project over het hele land uit te rollen.” Dat doen ze ondermeer met de steun van Ricky ‘The Hitman’ Hatton. Deze voormalige professionele bokser werd in zijn carrière viermaal wereldkampioen en is nu een van de bekende ambassadeur van Tackling Minds: “Toen ik nog worstelde met mijn verslaving bood hij me al morele steun. Hij zag me opknappen door het vissen en zei volmondig ja toen ik hem polste of hij als bekende Brit wilde helpen om het stigma rondom geestelijke gezondheid af te breken. Samen willen we zoveel mogelijk mensen helpen om een nieuwe bladzijde om te slaan op hun levensreis.” Er is inmiddels ook veel belangstelling voor Tackling Minds vanuit andere Europese landen en ook al vanuit de VS waar David Lyons op Fox News te horen was.

Succesverhaal

Het succes van Tackling Minds heeft geleid tot een toenemende vraag van talrijke klinische commissies binnen de NHS. Als gevolg hiervan heeft Tackling Minds veel aandacht gekregen via sociale media, tv en nationale kranten. Ze ontvangen dagelijks verzoeken van organisaties

voor geestelijke gezondheidszorg, scholen en individuen in het hele land die denken dat ze baat zouden hebben bij hun diensten. “Ook van bijvoorbeeld politiekorpsen die ‘probleemjongeren’ op de radar hebben staan”, aldus Lyons. “Vistherapie’ blijkt ook heel goed te werken voor jongeren met ADHD en als preventie van mentale problemen op bijvoorbeeld school of thuissituatie.” Uit het onderzoek van ARU kwam ook naar voren dat vissen toegankelijker, inclusiever is dan andere sporten/ buitenactiviteiten in het algemeen voor mensen met een lichamelijke handicap. Kortom; vissen biedt heel wat mogelijkheden en handvatten om een positieve invloed te hebben op veel terreinen – binnen en buiten de gezondheidszorg. ■

Ga voor meer informatie naar:

www.tacklingminds.org

Fishing could ease severe mental health issues – survey - ARU

<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/8/4730>

<https://anglingtrust.net/>