

# SPRAAKWATER



In Spraakwater spreekt iemand – van BN'ers tot politici en van sportvissers tot wetenschappers – zich uit over thema's rond vis en sportvisserij. **DEZE MAAND MARK WHEELER:** psychotherapeut en promovendus aan de Universiteit van Essex.



## SPORTVIS THERAPIE

**Sportvissen is dé methode om oorlogsveteranen te behandelen die kampen met een posttraumatische stressstoornis. In Engeland doet psychotherapeut Mark Wheeler al zes jaar onderzoek naar de effecten hiervan. Dit jaar rondt hij zijn promotieonderzoek aan de Universiteit van Essex af.**

TEKST: JORAN BAL > FOTOGRAFIE: MARK WHEELER

**“T**wee dagen non-stop vissen geeft dezelfde resultaten als acht tot twaalf sessies van reguliere therapie die verspreid over enkele maanden plaatsvinden. Sportvissen is dus een zeer effectieve therapievorm”, zegt Mark Wheeler. Hij zit in het zesde en laatste jaar van zijn promotieon-

derzoek en publiceert later dit jaar een uitgebreid wetenschappelijk artikel over de heilzame effecten van sportvissen op veteranen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). “We zien onder meer verbeteringen op het vlak van depressie, angst en slaapproblemen. Die positieve effecten zijn zelfs twee tot drie maanden na het vissen nog merk- en meetbaar.”

### HEILZAME WERKING

Op zulke veelbelovende resultaten had hij aan het begin van zijn onderzoek niet durven hopen. “Het zaadje hiervoor werd geplant op een kerstborrel. Toen zei ik tegen een van mijn professoren dat ik na een drukke en hectische periode nodig weer eens moest gaan vissen om tot mezelf te komen. Dat begreep ie helemaal: hij bleek ook sportvisser te zijn. We kwamen te spreken over de heilzame werking van de hengelsport en redeneerden dat dit effect voor meer mensen zou moeten gelden.” Zo ontstond het idee om eens wat dieper in de

## 60% VAN DE DEELNEMERS BLIJFT OOK NA DE BEHANDELING VISSEN – BOVENDIEN WERKT EEN DEEL DAARVAN NU ALS VRIJWILLIGER BIJ HET PROJECT VAN WHEELER

materie te duiken en die van een gedegen en wetenschappelijke basis proberen te voorzien.

### SCHOT IN DE ROOS

Aangezien Wheeler toentertijd als trauma specialist binnen de National Health Service al bezig was met het ontwikkelen van behandelingen voor Irak- en Afghanistan-veteranen met PTSS, was de link naar sportvissen vervolgens snel gelegd. “We hadden al uitstapjes naar de manege en de valkerij in het programma, dus waarom niet met de hengels naar de waterkant toe?” Het bleek een schot in de roos. “Het succesgehalte is heel hoog. De andere genoemde behandelmethode werken ook, maar niet zo goed als vissen. De uitkomsten van testen bij een random controlegroep tonen aan dat de interactie bij het sportvissen echt beter helpt om de negatieve symptomen van PTSS te bestrijden.”

### BAND EN GROEPSGEVOEL

De crux van het succes is volgens Wheeler een combinatie van factoren. “Allereerst breng je een kleine groep mensen (10-12 personen) met dezelfde problematiek bij elkaar in een natuurlijke setting. Ze zijn lekker buiten, aan de waterkant en kunnen tijdens het vissen hun eigen ding doen. Wil je je terugtrekken in je tentje, dan kan dat. Maar je kunt ook contact zoeken met lotgenoten om over je ervaringen en trauma te praten. Zo kunnen ze hun verhaal kwijt en ontstaat er een band en een bijbehorend groepsgevoel. Dat is precies wat ze missen in de normale maatschappij, waar ze vaak moeite hebben om zich aan te passen na wat ze allemaal hebben meegemaakt.”

### MEE OM LEREN GAAN

Veteranen zijn doorgaans ook moeilijk aan boord te krijgen voor therapie. “Soms kan simpelweg het huis uit gaan al een te zware opgave zijn. Maar in de buitenlucht twee dagen aan het water verblijven, zien ze wel zitten. Dat deden ze in het leger ook en daar genieten ze van.” Een goed voorbeeld is volgens Wheeler dat de deelnemers in hun tent aan het water vaak wel goed en

lang kunnen slapen, terwijl ze thuis in veel gevallen kampen met slaapproblemen. “Je ziet ze tijdens het vissen ontspannen en merkt dat ze hun gedachten even kunnen verzetten. En dat is al winst: voor PTSS bestaat geen genezing, maar je kunt er wel mee leren omgaan.”

### ZELFHELEND VERMOGEN

Bij de karpersessies zijn altijd psychologen en psychotherapeuten aanwezig, voor het geval dat er aan de waterkant geestelijke bijstand moet worden verleend. “Die hebben echter vrijwel nog nooit in actie hoeven te komen”, zegt Wheeler desgevraagd. “De deelnemers genezen zichzelf als het ware. Door over hun ervaringen te praten – of er zelfs alleen maar over na te denken – stellen ze zich open. Dat maakt de weg vrij voor de verbetering van hun geestelijke toestand.” Bovendien zijn oorlogsveteranen ook meer geneigd om met lotgenoten te praten dan met dokters in witte jassen. “De traditionele behandelmethoden slaat bij deze groep vaak niet aan. Burgers snappen simpelweg niet wat oorlogsveteranen hebben doorgemaakt.”

### TOEKOMSTPLANNEN

Na in zes jaar tijd tien studies te hebben verricht en in totaal ruim honderd veteranen te hebben behandeld, komt het einde van Wheeler's promotieonderzoek in zicht. Naast de wetenschappelijke publicatie is er ook een documentaire over het project in de maak. “En mijn werk wordt voortgezet aan de Universiteit van Essex. Er zijn al twee nieuwe promovendi aangenomen op dit onderwerp.” Zelf is Wheeler van plan om een *charity* (liefdadigheidsinstelling) op te zetten zodat hij zich fulltime aan zijn roeping kan wijden. “Plannen genoeg. Zo wil ik gaan uitbreiden naar andere beroepsgroepen die met stressvolle situaties te maken hebben, zoals politieagenten, brandweermannen en ambulance verpleegkundigen. En ben ik benieuwd of een langer verblijf aan het water nog meer resultaat oplevert.”



Mark Wheeler, psychotherapeut en promovendus aan de Universiteit van Essex.