

Vissen stimuleert hersenen

Visprojecten voor jongeren met ADHD of autisme

Vissen is een rustgevende en tegelijkertijd spannende bezigheid. Alex Willems heeft een eigen theorie over de heilzame werking van sportvissen vooral op jongeren met bijvoorbeeld ADHD of autisme. Hij en zijn vrouw hebben inmiddels een organisatie opgericht: Viscinatie.

Tekst & Fotografie Tineke Prins en Alex Willems

Het onderwijsechtpaar Alex Willems en zijn vrouw Cheline Kateman heeft twee zonen. Jan (19) is autistisch en woont sinds vorig jaar op een zorgboerderij. Zijn twee jaar jongere broer Jelle heeft een ADHD-aandachtstoornis. De ervaring met hun jongens leerde het echtpaar dat vissen de kinderen rustig maakt. Dit jaar zijn ze gestart met speciale visweekenden voor kinderen met ADHD of autisme.

Oerinstinct

Vijftien jaar geleden las Willems een verhaal in een Nederlands dagblad over de fascinatie voor sportvissen van kinderen met ADHD. Een verklaring hiervoor zou zijn dat het jachtinstinct, gedreven door de oerhersen, actief wordt. Willems, leraar aan een middelbare school, kent het uit de praktijk. 'Als je een groep schoolkinderen bij elkaar hebt en ze zijn allemaal onrustig dan is er storm op komst. Het is zelfs een gezegde geworden. Als iemand onrustig is en druk, duidelijk niet zichzelf, dan zeggen we "Er is zeker storm op komst". Dat is logisch te verklaren. Als een mens extra moet presteren of alert moet zijn bijvoorbeeld omdat er storm komt (gevaar) of voor de jacht (actie), dan wordt extra adrenaline aangemaakt, noodzakelijk om de plotselinge activiteit te kunnen verrichten. Ook een dier dat moet vluchten kan die prestatie aan door de extra adrenaline. De bekende psycholoog Piet Vroon (1939-1998) schreef hier uitgebreid over in zijn boek *Tranen van de krokodil*, (Ambo, 1989).'

Prikkelen

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat sportvissen rustgevend werkt bij kinderen met gedragsproblemen. Willems verklaart: 'Iemand met ADHD zoekt steeds situaties waarbij de oerhersen worden geprikkeld. Hij wil

telkens weer in de achtbaan of springt over een sloot die eigenlijk net te breed is. Hij zoekt steeds naar andere mogelijkheden om de spanning weer op te roepen. Het lijkt een onstuitbare drang naar adrenaline. Als die spanning er is, en dus adrenaline, is hij hyperactief. Wie hyperactief is moet zijn ei kwijt en springt nog eens over de sloot. Dit blijft maar doorgaan. Dit is overigens één vorm van ADHD. Er zijn diverse varianten, zo zijn er ook mensen die juist weinig activiteit vertonen.

Evenwicht

Wie aan het vissen is beleeft keer op keer de sensatie van de aangemaakte adrenaline. Dat is precies waar ADHD-mensen behoefte aan hebben, de onverwachte spanning daar draait het om. 'Iemand die niet vist, kent de positieve prikkels niet die het sportvissen opleveren,' meent Willems. 'Elke keer als een vis zich laat zien geven de oerhersen het signaal om adrenaline af te geven. Het lichaam moet immers in staat worden gesteld om de vis daadwerkelijk boven water te halen op het moment dat de vis hapt. De concentratie en de actie zijn in evenwicht, het lichaam gebruikt de aangemaakte adrenaline, de cirkel is rond. Dat is de reden dat deze jongeren zo rustig zijn aan de waterkant,' zegt Willems.

Jongens en meisjes

Het verhaal over de oerhersen maakt volgens de docent ook duidelijk waarom meisjes minder aan de waterkant zijn te vinden dan jongens. 'Je kunt dat verklaren door het jachtinstinct van de oermens. In de oertijd ging de man op jacht, terwijl de vrouw zorgde voor de kinderen. Van oudsher geven de oerhersen van mannen hen een extra prikkel zodat zij tot actie over gaan. Daardoor zijn zij spanningzoekers. Het blijkt ook dat er negen keer zoveel



Volgens initiatiefnemer Alex Willems is sportvissen voor jongeren rustgevend.

jongens zijn die lijden aan een ADHD-stoornis dan meisjes. Het is een theoretische verhaal, dat volgens Willems past bij de werkelijkheid. 'Het zijn eigen theorieën, versterkt door de literatuur. In Engeland zijn wel onderzoeken gedaan naar het effect van sportvissen op het gedrag bij jongeren. Wetenschappelijk onderzoek naar de reden waarom sportvissen dit positieve effect op hen heeft, is er niet. Dat zou er zeker moeten komen. Daarmee wordt het bewijs geleverd wat ik, en met mij vele anderen, in de praktijk ervaren. Met dat bewijs kan de gezondheidszorg veel kinderen helpen.'

Contacten maken

Bij autisme kan sportvissen ook een heilzame werking hebben. 'Autisten maken moeilijk contact. Ze kunnen

daardoor in een isolement raken. Als ik met onze zoon en andere jongeren ga vissen, merk ik dat contacten vanzelf ontstaan. Dat is een hele ervaring voor deze jongeren.

Als ouders van een autistisch kind hebben wij de ervaring dat er weinig activiteiten zijn waar autistische jongens zich prettig bij voelen. Veel activiteiten zijn op meisjes gericht, op zorgtaken zoals het verzorgen van paarden. Daarbij komt dat sommige mensen met autisme ook een verstandelijke handicap hebben. Een autist met een normale intelligentie, zoals onze zoon, voelt zich bij deze groep niet op zijn plaats. Communiceren met mensen met een verstandelijke handicap is voor hem vrijwel onmogelijk, waardoor er geen contactmomenten zijn of komen.'

Ook bij autisme zijn de jongens in de meerderheid, alleen is de verhouding minder extreem, namelijk vier ➤

jongens op een meisje. Juist voor autisten is het belangrijk contacten op te bouwen. 'Met mensen die eenzelfde fascinatie hebben, lukt dat wel. Bijzonder bij autistische kinderen is dat ze vaak maar één grote fascinatie hebben. Het aantal kinderen dat je kunt helpen met sportvissen is dan ook kleiner dan bij de ADHD-jongeren.'

Pionieren

Veel ouders met kinderen met een gedragsstoornis merken dat zij moeten pionieren met hun eigen problemen. Het echtpaar streed jarenlang voor een goede opvang voor hun autistische zoon. 'Goede opvang is zo belangrijk, je kunt veel kapot maken als je kinderen met bijvoorbeeld

een camping of vakantiepark vlakbij de waterkant. Het is een omgeving met weinig prikkels. De weekenden worden op maat gepland, dat wil zeggen dat de jongeren bij elkaar moeten passen en eenzelfde belangstelling hebben. 'Als een kind graag op brasem vist, gaan we niet bij een snoekwater zitten.'

De weekenden zijn kleinschalig. Er kunnen maximaal zes kinderen mee waarbij twee of drie begeleiders aanwezig zijn. 'De begeleiders worden vooraf goed gescreend en hebben een VOG, verklaring van goed gedrag. Het op pad gaan met kinderen ligt tegenwoordig heel gevoelig,' zegt Willems. 'Wij zijn daarom heel transparant. Vooraf zijn er gesprekken met de ouders en ook tijdens het weekend kunnen zij komen kijken wanneer zij willen.'

Willems wens is dat er specialisten uit de zorg komen kijken bij de projecten. 'Zij zien dan

Vooral jongens met ADHD zijn spanningszoekers

ADHD of autisme niet goed begeleidt.' Rijk aan ervaringen met hun eigen kinderen en de jongeren die zij les geven besloten Willems en zijn vrouw een weekendopvang te starten. Een weekendje weg met gelijkgestemde kinderen die met elkaar gaan vissen.

Begeleiding

Dit jaar hebben er al verschillende visweekenden plaatsgevonden. Het echtpaar huurt een blokhut of huisje op

met eigen ogen wat sportvissen doet met deze jongeren. Er zijn inmiddels meer kleinschalige projecten in de zorg die prima draaien en waar de cliënten heel gelukkig mee zijn. Ik denk daarbij aan zorginstellingen voor bejaarden die hulpbehoevend zijn, maar ook aan Sake Boele met zijn Fish4Future Kleinschaligheid is meestal niet duurder. Het mooie van deze kleinschalige projecten is dat er geen overheadkosten zijn, dat maakt het betaalbaar, maar wat nog belangrijker is: effectief. **V**



Kleinschalige projecten zijn effectief en zeer betaalbaar.