

Vissen is gezond

TEKST Remko Verspui
FOTOGRAFIE Bram Bokkers, Rolf Bouman, Erik Romp en Sportvisserij Nederland

Dat het eten van vis gezond is weet iedereen, maar hoe zit het eigenlijk met het vangen van vis? Het ontspannen met een hengel aan of op het water en even de stress van thuis en werk te vergeten, zou best wel eens bij kunnen dragen aan kan dragen aan een betere gezondheid.

In 2010 en 2011 hebben professor Alexandra McManus en haar collega's van de Universiteit van Curtin (Australië) geprobeerd meer inzicht te krijgen in de effecten van de hengelsport op gezondheid en welzijn. Vertrekpunt van hun onderzoek vormde een uitgebreide literatuurstudie, daaruit kwam naar voren dat er wetenschappelijke kennis aanwezig was over dit onderwerp. Van de 20.386 artikelen die zij vonden over relaties tussen recreatie in de buitenlucht en gezondheid, bleken er uiteindelijk maar drie artikelen directe relaties tussen hengelsport en gezondheid te beschrijven.

Om dit gebrek aan kennis uit de literatuur aan te vullen hebben zij vervolgens een uitgebreide inventarisatie gemaakt van de beschikbare informatie uit onderzoeken en andere hengelsportgerelateerde projecten in Australië.

Rond diezelfde periode vond er ook in Engeland een onderzoek plaats naar de sociale en maatschappelijke voordelen van de hengelsport, inclusief de effecten op de gezondheid. Dr. Adam Brown en collega's maakten in hun 3-jarig onderzoek gebruik van grootschalige (nationale) enquête-onderzoeken en kleinschalige specifieke studies van bijvoorbeeld lokale

gemeenschappen. De resultaten van beide studies laten duidelijk zien dat de hengelsport op zowel individueel (fysiek en psychisch) als maatschappelijk vlak een belangrijke positieve invloed heeft.

Sociaal bewegen

Eén van die positieve invloeden is dat hengelsport volgens het onderzoek als een plezierige en sociale vorm van lichaamsbeweging wordt ervaren. Sportvissers zijn daardoor onder meer in staat langer door te gaan met hun activiteit dan bij andere sporten het geval is. Uit cijfers die te vinden zijn over de het aantal calorieën die je in een uur vissen kan verbranden, blijkt zelfs dat vissen gemiddeld genomen net zo gezond is als het uitlaten van een hond. Vissen kan dus als een goede vorm van lichamelijke activiteit worden gezien en daarmee bijdragen aan een gezonder lichaam. Bovendien maakt de grote verscheidenheid in fysieke activiteit in de hengelsport deze hobby beschikbaar voor bijna iedereen. Zelfs inactieve of fysiek beperkte mensen kunnen er aan deelnemen en hiermee een actiever leven leiden. En juist deze laatste groep mensen is gebaat bij een verhoogde activiteit om verdere gezondheidsrisico's te beperken.

Eigenwaarde

Naast lichamelijk inspanning heeft de hengelsport ook andere voordelen. De meest bekende is uiteraard de ontspanning die het oplevert. Hierdoor kan er beter met de dage-



Met de juiste begeleiding kan iedereen vissen.



Rolf Bouman, voorzitter van het PeuterFonds: "Geef die kids een hengel en ze worden rustig!"

lijkse stress van werk en/of privé worden omgegaan. Naast deze verbetering van mentale gezondheid, biedt de hengelsport echter ook een geschikte recreatiemogelijkheid in de buitenlucht voor gehandicapten. Wat deze laatste groep betreft, bleek uit vergelijkend onderzoek in Duitsland, dat fysiek gehandicapte sportvissers door hun hobby verbeterde sociale relaties en eigenwaarde verwierven.

Ervaringsdeskundige Erik Romp, voorzitter stichting 'Vissen met een beperking', ziet de positieve effecten voor gehandicapte vissers duidelijk terug in zijn werk. Stichting Vissen met beperking zet zich in voor mensen met een beperking en/of chronische aandoening. Volgens Romp komt deze groep mensen door de bezuinigingen al veel te kort. Samen met vrijwilligers probeert de stichting dan ook de doelgroep bij te staan met hengelsport. Over de rol van de hengelsport hierbij is hij duidelijk: "Iedereen kan leren vissen en vangt wel eens wat. Falen bestaat niet bij sportvissen. Er is altijd een persoonlijk succesverhaal. Dat is

wat ook mensen met een beperking nodig hebben. In het dagelijks leven krijgen ze weinig complimenten. Ze worden soms gezien als lastposten. Het persoonlijke succes sterkt hen in hun zelfvertrouwen."

De resultaten van beide studies laten duidelijk zien dat de hengelsport een positief effect heeft op lichaam, geest en maatschappij

Volgens Romp geeft het vissen de mensen een doel, een dag om naar uit te kijken. In de verslagen van georganiseerde visdagen die hij na afloop van diverse zorginstanties heeft ontvangen, is te lezen dat de cliënten een mix van positieve emoties hebben ervaren. Een gevoel van plezier, saam-

horigheid ('als het jou niet lukt help ik wel'), competitie, maar ook ontspanning en rust vallen hieronder. Zelfs dagen na afloop kunnen de deelnemers nagenieten van een visdag. "Het mooiste voor deze mensen is, dat ze zich kunnen meten met een gezonde visser. Laat iemand met een beperking samen met een gezond iemand gaan vissen en de uitslag geeft je te raden. Met een andere sport is dit simpelweg onmogelijk." Ter illustratie vertelt hij over één van zijn dagen, waarbij hij met mensen met een beperking ging forelvissen. Het vissen was simpel: ingooien en binnendraaien. Dat één van de deelnemers geen hengel kon vasthouden mocht geen probleem zijn. De hengel werd namelijk vastgeklemd op de rolstoel en de deelnemer bleek daarna te vangen als de beste. In een andere voorbeeld vertelt Romp over een blind meisje in een rolstoel dat in een viswedstrijd de eerste prijs won bij de dames. Zijn ervaringen laten zien dat iedereen kan vissen.

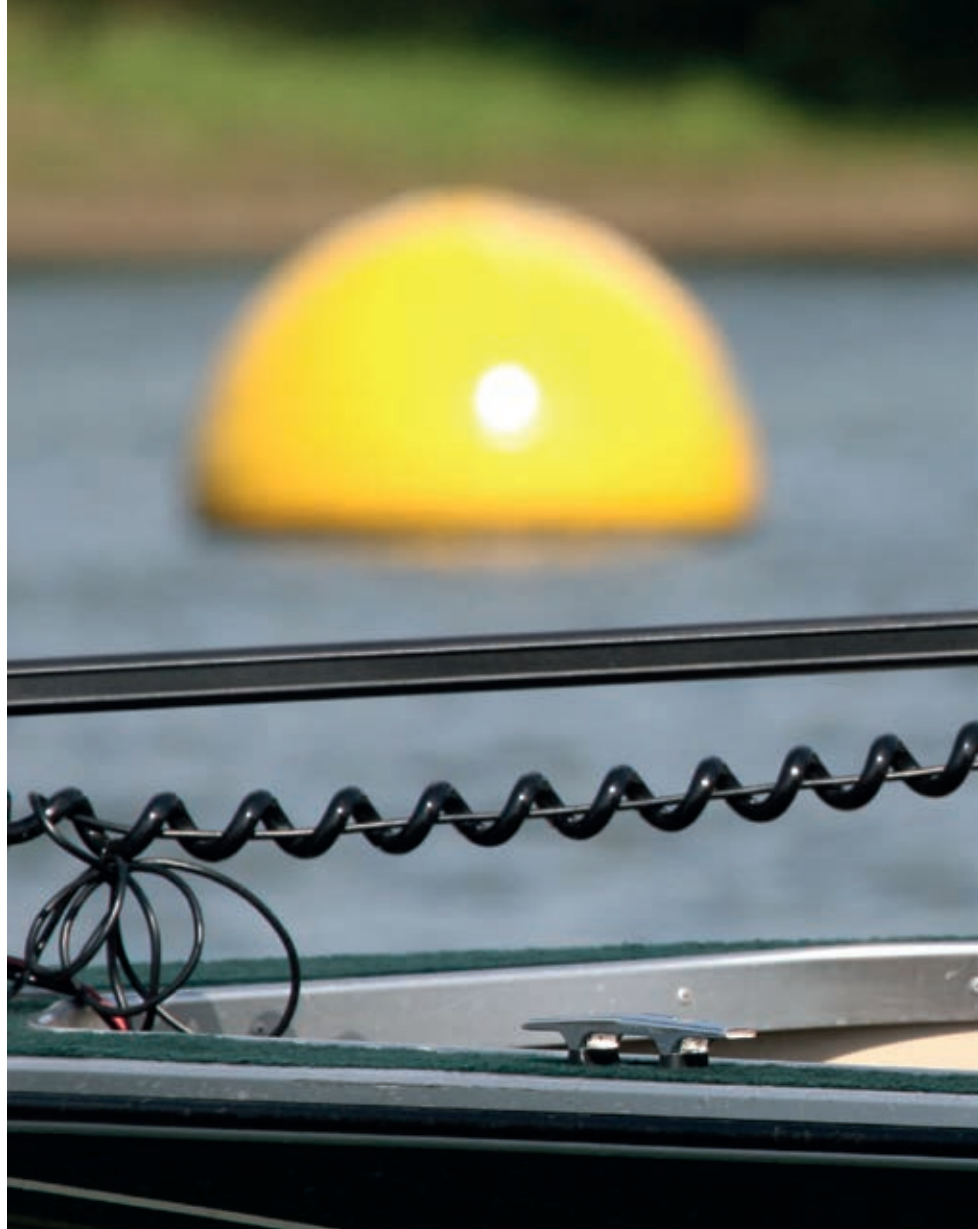
Jeugd

Ook voor de jeugd kan de hengelsport belangrijke positieve ➤

bijdragen leveren. Volgens onderzoek zitten deze bijdragen vooral in de ontwikkeling van sociaal gedrag. Vissen ontmoedigde namelijk niet alleen anti-sociaal gedrag, maar bevorderde zelfs de vorming van vriendschappen buiten school. Zo bleken kinderen die het in school-situaties niet al te goed doen, in de hengelpoort een kans te vinden wel goed te presteren en vriendschappen buiten hun eigen school te vormen. Wanneer bijvoorbeeld oudere kinderen de gelegenheid kregen om jongere te begeleiden, nam hun zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen toe. Van groot belang zijn ook de bevindingen dat hyperactieve kinderen tijdens het vissen wel in staat zijn rustig langs het water te zitten en zich langdurig te concentreren. En kinderen die normaal gesproken zeer beperkt communiceren gingen door de hengelpoort juist meer praten.

PeuterFonds

Over de positieve invloed van de hengelsport op de jeugd kan Rolf Bouman, voorzitter van Stichting PeuterFonds, meepraten. Deze stichting organiseert al vanaf 2009 met groot succes sportevenementen voor kinderen met gezondheidsproblemen. Hij vertelt zelfs over een vrouw die staat te huilen van geluk. Op de vraag "Gaat het goed met u?" zwijgt ze even en kijkt hem aan, om vervolgens iets te zeggen dat hem altijd zal bijblijven: "Ze lacht Rolf, ze heeft nog nooit gelachen! Nog nooit!". De vrouw in kwestie was behalve begeleider vanuit de doelgroep eveneens moeder van één van de 21 kinderen die megingen met de Stichting PeuterFonds. Anno 2014 hebben de vrijwilligers van deze organisatie zo al bijna 550 kinderen de visdag van hun leven bezorgd. Veel van de kinderen hebben naast een lichamelijke handicap ook een vorm van autisme en/of ADHD/ODD. Met name dat laatste vormt een uitdaging voor de vrijwilligers. Zoals Bouman het uitdrukt: "Hoe kan het dan dat juist deze kinderen helemaal in het vissen opgaan? Soms zitten ze uren naar een dobbertje te staren? Ik ben geen wetenschapper noch een



Sportvissen: de ultieme ontspanning voor jong en oud.

specialist op het gebied van ADHD, maar wat ik zie valt niet te ontkennen; geef die kids een hengel en ze worden rustig! Zelfs de professionele begeleiders vanuit de doelgroep die altijd aanwezig zijn, staan vaak volledig paf. Ook zij hebben dit nog nooit mee gemaakt."

Herstelbevorderend

Eén van de meest opmerkelijke bevindingen is dat een specifieke vorm van hengelsport, vliegvisserij, een belangrijke bijdrage kan leveren aan het lichamelijke herstel na borstamputaties. Vliegvisserij geeft namelijk niet alleen de mogelijkheid om rust en ontspanning te vinden, de ritmische beweging schijnt ook het herstel na de operatie te bevorderen. Tegenwoordig zijn er dan in het buitenland ook steeds meer organi-

saties te vinden die vliegvisserij aanbieden aan vrouwen om ze te helpen met hun herstel van borstkanker. Nu is het alleen nog wachten tot we hier ook in Nederland serieus mee aan de slag gaan.

Maatschappij

De eerder genoemde voorbeelden laten duidelijk zien dat de hengelsport juist op het gebied van volksgezondheid een positieve bijdrage kan leveren aan de maatschappij. Deze bijdragen lopen uiteen van het bieden van ontspanning tot het bevorderen van de ontwikkeling van sociaal gedrag bij kinderen of het krijgen van een beter zelfvertrouwen bij gehandicapten. Om deze voordelen optimaal te benutten is het echter wel noodzakelijk dat water goed toegankelijk blijft en de



Geraadpleegde bronnen

A. Brown, N. Djohar & P. Stolk, 2012, Fishing For Answers: The Final Report of the Social and Community Benefits of Angling Project. Substance, January 2012

P. Freudenberg & R. Arlinghaus, 2009, Benefits and Constraints of Outdoor Recreation for People with Physical Disabilities: Inferences from Recreational Fishing. Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal, Volume 32, Issue 1, p. 55-71.

A. McManus, W. Hunt, J. Storey & J. White, 2011, Identifying the health and well-being benefits of recreational fishing. FRDC 2011/217.

<http://castingforrecovery.org/>

<http://southwestfishingforlife.org.uk/index.php>

www.nutristrategy.com/caloriesburnedwork.htm

www.peuterfonds.nl

www.vimebe.nl

visstand van goede kwaliteit is. Wat toegankelijkheid betreft ligt er zeker nog een taak voor hengelsport- en gehandicaptenorganisaties om te zorgen dat ook de minder mobiele medemens goed de waterkant kan bereiken. Het aantal locaties die geheel zijn ingericht voor mensen die rolstoelgebonden zijn is in Nederland namelijk beperkt en niet iedereen kan daarbij zonder begeleiding vissen. Gelukkig zijn veel hengelsportverenigingen graag bereid deze doelgroep ondersteuning te bieden. Denk hierbij aan het aanleggen van rolstoeltoegankelijke steigers, leden die persoonlijke ondersteuning kunnen bieden, of zelfs visdagen voor grotere groepen organiseren. Dat hengelsporters en hun organisaties bereid zijn een bijdrage te leveren aan de maat-

schappij blijkt wel uit de cijfers van het Engelse onderzoek. Ruim 25 procent van de Engelse sportvisers blijkt betrokken bij vrijwillige werkzaamheden ten behoeve van natuurverbetering en 22 procent is als vrijwilliger betrokken in onderwijs en/of coaching. Combineren we deze bereidbaarheid met de expertise van gehandicaptenorganisaties, dan kan ook de minder mobiele medemens steeds meer de voordelen van de hengelsport benutten. Samenvattend kan dus worden gesteld dat door de vele positieve bijdragen die de hengelsport kan leveren aan volksgezondheid, natuurontwikkeling en zelfs economie, het maatschappelijk belang veel verder gaat dan ontspanning alleen. **V**