

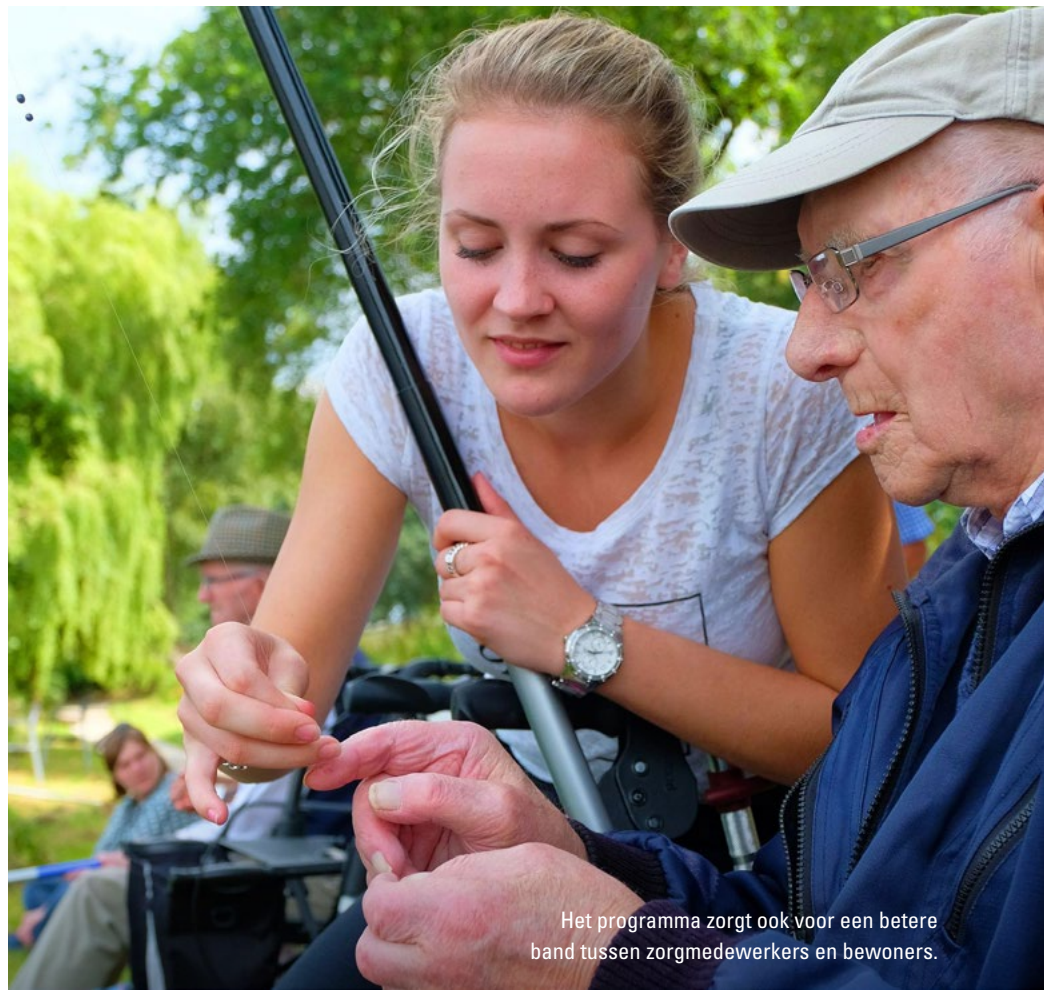
**TEKST**

Rob Ceelen

**ILLUSTRATIES**

Sportvisserij Nederland

Aan de waterkant genieten van de natuur, een praatje maken en tegelijkertijd in spanning afwachten wanneer de dobber ondergaat: voor veel bewoners van zorgcentra is dit niet meer vanzelfsprekend. Daarom organiseren vrijwilligers van hengelsportverenigingen binnen het programma Samen VISSen visuitjes voor bewoners van zorgcentra. Recent is de effectiviteit van dit programma onderzocht.



Het programma zorgt ook voor een betere band tussen zorgmedewerkers en bewoners.

## Samen vissen met bewoners van zorgcentra

# Catching the benefits

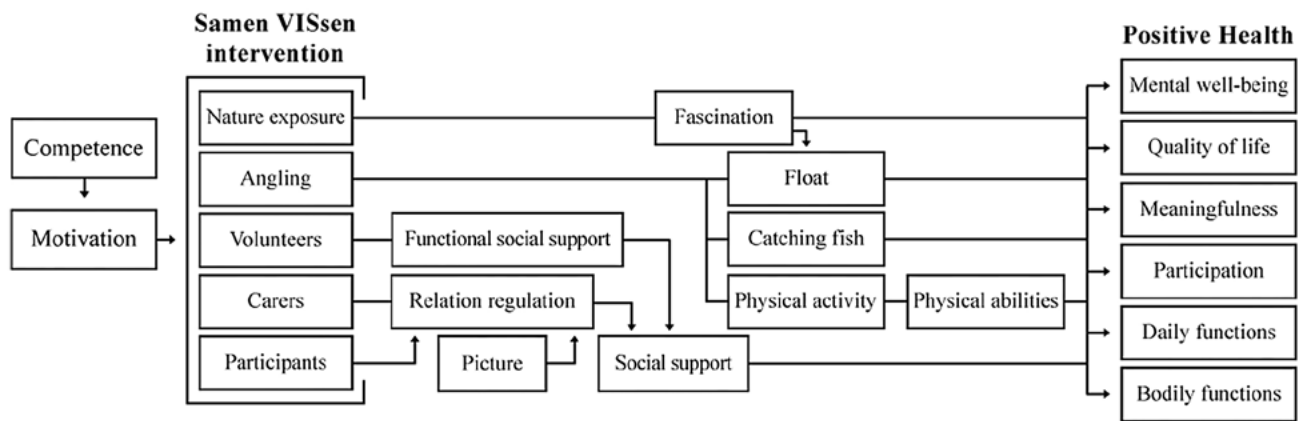
Wanneer mensen door mentale of fysieke uitdagingen niet meer zelfstandig kunnen wonen komen zij vaak in een verzorgingstehuis te wonen. Hierdoor wordt de eigen regie tot een minimum beperkt en 25 procent komt zelfs niet meer buiten. Bewoners voelen zich hierdoor vaak buiten de maatschappij geplaatst en leveren in op de kwaliteit van leven. Omdat problemen rondom ouder worden zich mondiaal voordoen, onderschrijven de Wereldgezondheidsorganisatie en Verenigde Naties 2021 - 2030 als het decennium van het 'Gezond ouder worden'. Onderdeel hiervan is het ontplooiën van initiatieven die passen bij de wensen en behoefte

van ouderen met als doel een fijne en gezonde oude dag. De georganiseerde hengelsport geeft hier gehoor aan middels hengelsportverenigingen die samen met bewoners van zorgcentra gaan vissen. Een activiteit waar bewoners en vrijwilligers keer op keer naar uitkijken. Weer eens naar buiten, een oprecht gesprek of in alle rust naar de dobber staren: het is even wat anders.

### Gezondheid, meer dan niet ziek zijn

De Wereldgezondheidsorganisatie gebruikt tot op heden een definitie van gezondheid waarin wordt uitgegaan van een complete staat van welzijn op zowel op fysiek, sociaal als mentaal

vlak met daarbij de afwezigheid van ziekte. Dit is echter niet meer in lijn met uitdagingen binnen de moderne maatschappij waarin chronische aandoeningen een steeds grotere rol spelen, aldus onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber. Zij heeft samen met collega's kritisch gekeken naar de definitie met als resultaat de basis voor wat later bekend is geworden als Positieve Gezondheid. Binnen Positieve Gezondheid, en de zes onderliggende dimensies, wordt uitgegaan van de eigen regie ten aanzien van fysieke-, sociale- en emotionele uitdagingen en hoe mensen hiermee omgaan.



In het uitgevoerde kwalitatieve onderzoek is gebruik gemaakt van het CATCH-raamwerk.

### Raamwerk

In het uitgevoerde kwalitatieve onderzoek is gebruik gemaakt van het CATCH-raamwerk om de ervaren voordelen van Samen VISsen-deelnemers ten aanzien van Positieve Gezondheid en hoe deze tot stand komen, inzichtelijk te maken. Dit raamwerk laat zien dat natuurbeleving, vissen, vrijwilligers, zorgbegeleiders en deelnemers via verschillende mechanismen verantwoordelijk kunnen worden gehouden voor de ervaren

onder meer stress en mentale uitputting. Samen VISsen biedt zo een kwetsbare doelgroep de kans om deze voordelen weer te ervaren. Tijdens het visuitje komen deze mensen, met een hengel in de hand, weer letterlijk in verbinding met de natuur. Het bewegen van de hengel is soms alles wat deelnemers zelf nog kunnen, maar ook het staren naar de dobber lijkt een essentiële rol te vervullen. Het heeft iets rustgeevends, iets fascinerends. Het vrijwillig focussen

Ook de relatie met zorgbegeleiders wordt bevorderd, voornamelijk met diegene die meegaan met de activiteiten. Het samen beleven van zulke activiteiten schept een band. Alle hierboven genoemde sociale aspecten maken samen onderdeel uit van 'social support'. De gezondheidsvoordelen

Samen VISsen is niet alleen goed voor de mentale gezondheid, maar bevordert ook de concentratie.

## Samen VISsen maakt een oude passie weer toegankelijk

werking binnen alle zes de dimensies van Positieve Gezondheid. Maar het begint al eerder; een groot deel van de deelnemers bleek vroeger namelijk graag te hebben gevist. Het is dus een activiteit waar deelnemers vertrouwd mee zijn. Dat Samen VISsen volgens begeleiders een doelgroep aanspreekt die normaal activiteiten liever overslaat kan dan ook worden verklaard met het gevoel van 'competentie', een psychologische basisbehoefte binnen de Zelfdeterminatietheorie. Het is een belangrijk verschil met het traditionele activiteiten aanbod binnen verzorgingshuizen: Samen VISsen maakt een oude passie weer toegankelijk.

### Natuurbeleving

Natuurbeleving is een belangrijk element binnen het sportvissen. Zeker voor emotioneel kwetsbare personen blijkt dit het geval. Het vermindert

op de dobber kan worden verklaard als een vorm van focused attention meditation. Dit is een vorm van meditatie waarbij een persoon zich vrijwillig focust op een gekozen object. Het zorgt ervoor dat een persoon in een soort trance raakt, even nergens anders meer aan denkt. Het is niet alleen goed voor de mentale gezondheid, maar bevordert ook de concentratie.

### Sociale aspect

Met de veelal één-op-één begeleiding krijgen vrijwilligers eindelijk de tijd om goede gesprekken te hebben met deelnemers. Deelnemers zijn enthousiast over de begeleiding: "Die vrijwilliger is zijn gewicht in goud waard!" De ondersteuning van vrijwilligers speelt zich af op zowel materieel, emotioneel als informatief vlak en geven daarnaast deelnemers het gevoel dat zij er nog bij horen.





hiervan worden verklaard via een directe weg door bijvoorbeeld het verminderen van mentale klachten, of een indirecte weg via stress buffering. 'Samen even op de foto met de gevangen vis', het hoort er toch bij. Wanneer een begeleider van het verzorgingstehuis de foto afdruckt en ophangt in de kamer van de deelnemer, helpt dit het sociaal contact te bevorderen. Bezoekers wijzen naar de foto en vragen wat het verhaal erachter is. Er ontstaat een enthousiast gesprek. Dit komt doordat bijvoorbeeld personen met de ziekte van Alzheimer beter beelden onthouden dan woorden, ze weten dus waar ze het over hebben.

#### Bevordert Positieve Gezondheid

Samen VISsen werkt binnen iedere dimensie van Positieve Gezondheid.

### Geraadpleegde literatuur

Ceelen, R. (2023). Catching the benefits: Exploring the angling intervention Samen VISsen and its value for Positive Health of elderly in Dutch nursing homes (Master's thesis)

### Samen VISsen programma

Binnen Samen VISsen worden zorgcentra in contact gebracht met hengelsportverenigingen zodat zij onderling visuitjes voor de bewoners kunnen organiseren. Ondanks dat het huidige onderzoek zich heeft gericht op ouderen binnen verzorgingstehuizen, kunnen in de praktijk alle verschillende soorten zorgcentra zich aanmelden. Voor deze zorgcentra is meedoen geheel gratis. De hengelsportverenigingen worden landelijk ondersteund door de hengelsportfederaties en Sportvisserij Nederland via een programmatisch aanpak, hengel-materiaal en onkostenvergoedingen. De vrijwilligers van de vereniging zorgen daarmee voor hengels, aas, voer en 'vistechische' begeleiding tijdens het visuitje. De activiteitenbegeleiders van het zorgcentrum brengen de deelnemers naar de waterkant en zorgen voor stoelen, een hapje, drankje en zorgbegeleiding.

Binnen 'lichaamsfuncties' en 'dagelijks functioneren' wordt voornamelijk ondersteuning ervaren vanuit vrijwilligers en zorgbegeleiders. Zij zorgen dat dingen die niet meer zelfstandig mogelijk zijn, ineens weer kunnen. Als je kijkt naar 'kwaliteit van leven' en 'zingeving' geeft Samen VISsen daarmee een 'boost'. Het doorbreekt de sleur door even iets anders te doen dan voor de televisie zitten, namelijk

weer eens lekker te vissen, net als vroeger. De meeste waarde ervaren deelnemers binnen het 'mentaal welbevinden'. De rust, maar ook even geen zorgen hebben over de beperkingen die zij normaal ervaren. Ook het 'meedoen' speelt een grote rol. De sociale contacten, weer even buiten het verzorgingstehuis zijn; deelnemers voelen zich weer onderdeel van de maatschappij. ■



Vrijwilligers van de hengelsportvereniging bereiden zich voor op een Samen VISsen evenement.