



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 is dat David Lyons, de oprichter van Tackling Minds.

TEKST: JORAN BAL > FOTOGRAFIE: TACKLING MINDS



TACKLING MINDS VISSSEN ALS THERAPIE

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. Inmiddels adviseert de Britse gezondheidsraad huisartsen om vishtherapie voor te schrijven in plaats van medicatie.

Zelf is hij niet zo'n begenadigd sportvisser, erkent David Lyons (37) ruitelijk. "Het gebeurt me regelmatig dat ik geen vis vang als ik er hier in de omgeving van Manchester op uit ga. Desondanks geniet ik enorm van het vissen. 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 ontspanning én ontspanning bieden

door middel van de hengelsport. Het helende effect van de natuur 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. "Tegenover mijn huis ligt een meer-tje en op een gegeven moment besloot ik om mijn oude hobby weer op te pakken. Het was misschien wel twintig jaar geleden dat ik voor

het laatst had gevist, maar de waterkant blijft toch altijd trekken." 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 vismaten, bent met je materiaal bezig, bezoekt de hengelsportzaak, leest over je hobby, checkt visvideo's op YouTube. Het vissen gaf een bijzonder positieve draai aan mijn leven."

BLIKSEMSTART

'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 Facebook-groep 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 sportvissen. "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."

MAATWERK EVENTS

In 2021 organiseerde Tackling Minds in de regio rondom Manchester zo'n 250 sessies voor 600 deelnemers. Lyons: "Dat zijn mensen die kampen met verslaving, depressie, sociaal isolement, mentale problemen, handicaps en chronische ziekte. Zoals daklozen, jongeren die van het rechte pad dreigen te raken, mensen met een posttraumatische stress-

stoornis 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. "Coarse fishing op voorn, brasem, zeelt, winde en kleine karper is de standaard. Dat is niet al te ingewikkeld en biedt de meeste kans op succes."

VORM VAN THERAPIE

Deelnemers melden zichzelf aan of worden via huisartsen, scholen, sociaal werkers, mental health officers of andere hulpverleners doorverwezen. "We hebben al vrij snel contact gezocht met de *National Health Service* 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 (*social prescribing*). Deelnemers met een doorverwijzing van een erkend hulpverlener hoeven dan ook niets te betalen." Lyons is dankbaar dat het project anderhalf jaar na zijn laatste 'detox' al 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.

'Ook mensen die in eerste instantie niet geïnteresseerd zijn in het vissen, haken in de loop van een visdag vrijwel altijd aan'



David Lyons, oprichter van Tackling Minds.

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."

LANDELIJKE AMBITIES

Hoewel hij met het Tackling Minds team flink 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 met de steun van Ricky 'The Hitman' Hatton. Deze voormalige professionele bokser werd in zijn carrière viermaal wereldkampioen en is nu ambassadeur van Tackling Minds. "Ricky is een goede vriend van mijn partner Jenny", verklaart Lyons. "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."

www.tacklingminds.org

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

De contacten die Lyons legde met hulpverleners leidden ook tot een partnership met de Anglia Ruskin University en online hengelsportwinkel Angling Direct. Zij doen onder leiding van professor Lee Smith gezamenlijk onderzoek naar wetenschappelijk bewijs voor de positieve invloed van sportvissen op de mentale en fysieke gezondheid. De hypothese is dat vissen als therapeutische activiteit in een blauw-groene omgeving – twee onafhankelijk bezwezen parameters – het mentale en fysieke welzijn verbetert. Aangezien data over dit onderwerp tot nog toe schaars zijn, is onder bijna 2.500 deelnemers (waarvan 200 niet-sportvissers) in Engeland, Schotland, Wales en Ierland een enquête uitgezet om meer informatie te verzamelen. De resultaten van dit onderzoek – voor zover bekend het eerste in zijn soort – worden in de loop van dit jaar verwacht.