

ADVENTURE THERAPY: HELEN BUITEN DE COMFORTZONE



‘Adventure therapy’ klinkt uitdagend, en dat is het ook, maar gevaarlijk is het niet: altijd is er een veilig vangnet, letterlijk en figuurlijk. Wat kan het opleveren voor mensen met een eetstoornis?

TEKST > AN SWERTS

De eerste conferentie van de International Adventure Therapy vond in 1997 in Australië plaats. Adventure Therapy Europe kan terugblikken op een eerste conferentie in 2017 in Spanje en een tweede in 2019 in Duitsland. De aanpak wint dus aan belangstelling en erkenning, maar is in tegenstelling tot wat de benaming doet vermoeden geen therapie op zich. Het is eerder een interventie die reguliere therapieën voor mensen met een psychische of lichamelijke kwetsbaarheid een duwtje in de rug kan geven. Dat duwtje komt er door mensen binnen een avontuurlijk format iets nieuws of uitdagends te doen beleven, waardoor ze inzichten opdoen die hen helpen bij hun groei- en genezingsproces.

In ons land wordt adventure therapy (AT) aangeboden door onder meer Outward Bound België. Dat is een organisatie die sinds 1977 outdoor trainings- en coachingsprogramma's organiseert om bij mensen talenten, drijfveren en blokkades te ontdekken, waardoor ze als individu of team kunnen ‘groeien’. Met als uitgangspunt: *‘A mind that is stretched by a new experience can never go back to its old dimensions.’* Concreet zijn er (AT)-programma's

voor mensen met of na kanker – in 2020 vindt alvast de 5de expeditie naar de Monte Perdido in de Pyreneeën plaats en komt er ook een speciaal aanbod voor jongvolwassenen. Op vraag van en in samenwerking met Saltare vzw en ANBN (Anorexia Nervosa-Boulimia Nervosa) vzw organiseert Outward Bound België sinds 2010 AT-programma's, of zogenaamde groeicursussen, voor mensen met een eetstoornis of ‘complexe band met eten’.

BODYTALK EXPERT



Bert Vandenbussche
BEGELEIDER BIJ
OUTWARD BOUND BELGIË

Deelnemers kunnen andere, nieuwe manieren van voelen, denken en doen effectief verkennen.

‘IK ZIE NU BETER WAARAAN IK KAN WERKEN’



Sinds haar adventure therapy van afgelopen zomer is Sarah Cornelis (27) vastberaden om de wortels van haar eetbuistoornis (binge eating disorder) aan te pakken.

“Ik was 15 jaar toen ik voor het eerst met een dokter over mijn eetbuien sprak. Je moet niet zo streng zijn voor jezelf, was zijn reactie. Aan mijn onderliggende psychische problematiek werd verder niet geraakt. Ook niet na mijn maagverkleining, zowat 3 jaar geleden. Ik herviel dus al snel weer in mijn slechte eetgewoonten. De adventure therapy die ik afgelopen zomer volgde, was op vele vlakken een eyeopener en heeft me gelukkig wel op het goede spoor gezet.”

Durven loslaten

“Een van de activiteiten die er voor mij uitsprongen, was een hoogteparcours. Ondanks mijn hoogtevrees koos ik ervoor om een paal van 8 meter te beklimmen met 3 lotgenoten. Halfweg de paal blokkeerde ik en heeft een lotgenoot me er letterlijk en figuurlijk bovenop gepraat. Waarna we met zijn drieën op een platformpje boven op de paal plaatsnamen. Om ons dan, volgens de instructies, naar achteren geleund te laten vallen, weliswaar 100% beveiligd met harnas en touw. En dat is me gelukt! Ik heb het aangedurfd los te laten en hield er een enorm leuk, vrij gevoel aan over. Dat houd ik nu in gedachten als ik weer eens al te sterk aan iets vasthoud. Die neiging heb ik nog altijd, maar ik beseft nu beter dat dit me parten speelt en desastreuze gevolgen kan

► LEES VERDER OP PAG. 24

FOCUS OP VOEDINGSBODEM

De uitvalsbasis voor de groeicursussen van Saltare vzw is het Outward Bound België-cursushuis in Lustin, een dorpje aan de oevers van de Maas tussen Namen en Dinant. Behalve een van de diëtisten van Saltare vzw – Lieve Pensaert, Emmy Velghe of Dorien Meeusen – gaan ook mee als begeleiders: Els Verheyen, psychologe en voorzitter van ANBN vzw, en Bert Vandenbussche, procesbegeleider bij Outward Bound België.

“Kandidaat-deelnemers worden vooraf in een vertrouwelijke sfeer psychisch en lichamelijk gescreend”, vertelt Bert Vandenbussche. “Erg sportief hoeft niet te zijn. Een basisconditie waarbij je gemakkelijk 2 kilometer kunt wan-

► delen volstaat. Elke dag voorzien we in gezonde maaltijden, op jouw maat. Maar praten over voeding, gewicht of eetgedrag doen we alleen als jij er zelf behoefte aan hebt. In deze cursus draait het vooral om het beleven van uitdagende, avontuurlijke activiteiten die iets aan de oppervlakte kunnen brengen van de onderliggende problematiek die je eetstoornis voedt.”

PATRONEN (H)ERKENNEN

Op het programma staan onder meer speelse samenwerkingsopdrachten. Zoals de ‘Mohawk Walk’ of ‘het spinnenweb’, waarbij de deelnemers als groep over een touwenparcours of door een web van touwen moeten geraken. Bert Vandenbussche: “Zulke opdrachten brengen je buiten je comfortzone. Je reacties en emoties zijn bijgevolg ‘puur’ en moeilijker weg te stoppen. Ze komen meer bovendrijven en vormen dus een mooi aanknopingspunt om erover na te praten. Vaak komen deelnemers tot inzichten als: ‘Ja, dat is typisch voor mij. Om zo te doen. Of om op die manier naar mezelf of anderen te kijken. Of om ervan uit te gaan dat anderen zus of zo over mij denken.’ Ze krijgen dus meer zicht op ingesleten patronen die hen weleens beperken. Die patronen van voelen, denken en doen herkennen en aanvaarden helpt hen om ervan los te komen en het eens over een andere boeg te gooien.”

GRENZEN EXPLOREREN

Om deelnemers voor uitdagingen te triggeren staan ook activiteiten op het programma zoals een rotsbeklimming, een grotafdaling, een wandeling in een spoorwegtunnel, enzovoort. “Maar altijd kies je zelf de moeilijkheidsgraad en hoever je wilt gaan”, stelt Vandenbussche gerust. “Ook kun je je altijd veilig voelen én gesteund door de begeleiders en lotgenoten, die als geen ander begrijpen wat je doormaakt. Zo kun je andere, nieuwe manieren van voelen, denken en doen effectief verkennen. Eenmaal je hiervan hebt geproefd, ga je dat ook gemakkelijker in je dagelijkse leven doen. Op terugkomdagen geven deelnemers vaak aan dat het advies van hun diëtist of therapeut sinds de cur-

◀ VERVOLG VAN GETUIGENIS PAG. 23

hebben. Zoals toen ik mezelf het ene na het andere dieet oplegde. Telkens als ik van een ‘verboden’ voedingsmiddel had gegeten, was in mijn ogen alles om zeep, waarna dwangmatige eetbuien de overhand namen. Nu probeer ik mezelf geen specifieke voedingsmiddelen meer te verbieden. En dat lijkt voor mij beter te werken om minder snel in een eetbui te verglijden.”

Oprecht trots

“Een andere activiteit waarin ik mezelf flink tegenkwam, vond plaats in een grot. Ik koos – typisch – voor een van de moeilijkste parcours, om er zoveel mogelijk uit te halen. Maar door tijdgebrek en eenvoudig ook omdat het me maar niet lukte, moest ik tot mijn grote frustratie langs een andere, gemakkelijker weg naar buiten. Maar die bleek ook niet zo eenvoudig te zijn en gaf me onverwacht



OP HET PROGRAMMA STAAN ONDER MEER SPEELSE SAMENWERKINGSOPDRACHTEN. Zoals de ‘Mohawk Walk’ of ‘het spinnenweb’, waarbij de deelnemers als groep over een touwenparcours of door een web van touwen moeten geraken.

ook veel voldoening. Sindsdien besef ik beter dat alternatieven ook de moeite waard kunnen zijn én iets kunnen opleveren, of soms zelfs méér opleveren. Dat probeer ik nu te vertalen naar mijn dagelijkse leven: ik durf makkelijker ‘oprecht’ trots te zijn op prestaties, hoe klein ook. Ook op het vlak van eten. Dat helpt me om op het goede spoor te blijven. Dankzij de cursus zie ik dus beter waar ik nog aan werken kan.” ■

sus anders ‘binnenkomt’. Niet alleen omdat ze met een opener blik naar hun eetproblematiek zijn gaan kijken. Ook omdat de cursus hun een boost gaf op het vlak van zelfwaardering, zelfacceptatie, het verleggen en afbakenen van hun grenzen, en het aangaan van sociale contacten.” ■

MEER INFO:

INTERNATIONALADVENTURETHERAPY.ORG;
ADVENTURETHERAPY.EU; OUTWARDBOUND.BE;
SALTAREVZW.BE; WWW.ANBN.BE;
TIJDSCHRIFT VOOR VOEDING EN DIËTIËK. 2016,
NR. 3, P. 14-16 & 2017, NR. 5, P. 15-18.