

'ADVENTURE THERAPY' VOOR EETSTOORNISPATIËNTEN

“Veranderen is niet anders worden, maar het andere in jezelf naar boven laten komen.”

Door Lieve Pensaert, Emmy Velghe, diëtisten, en Bert Vandenbussche, senior trainer Outward Bound, stichters van Saltare vzw

Adventure Therapy kent de laatste jaren zowel nationaal als internationaal een groeiende belangstelling. Ook Saltare vzw organiseert sinds 2010 een jaarlijkse cursus *adventure therapy* voor volwassen vrouwen van 18 tot 65 jaar met een complexe band met eten (anorexia nervosa, boulimia nervosa, binge-eating, emotionele eters). Ze doet daarbij beroep op de expertise van Outward Bound België, een vormings- en trainingsorganisatie die al sinds 1977 procesbegeleiding op maat van organisaties en individuen aanbiedt (o.a. het Monte Perdito-project voor mensen met een kankerervaring). De benaming *adventure therapy* is evenwel ietwat misleidend: het staat feitelijk niet voor een therapiestroming zoals de psychoanalyse of Gestalt-therapie, maar verwijst naar een specifiek format waarin deelnemers avontuurlijke activiteiten beleven met de therapeutische intentie om tot inzicht, groei en genezing te komen. De cursus is expliciet niet bedoeld als alternatief op het bestaande aanbod van ambulante begeleidingen door diëtist en/of psychotherapeut, wel als een complementaire aanvulling om het proces een spreekwoordelijke 'duw in de rug' te geven. Centraal staat de veronderstelling dat veranderen niet zozeer betekent iemand anders te worden, dan wel te aanvaarden wie je bent en vervolgens op zoek te gaan naar het andere in jezelf dat zich nog niet getoond heeft.

FOCUS LIGT OP DE BELEVING

Het begeleidingsteam van deze vijfdaagse cursus bestaat uit één tot twee begeleiders van Outward Bound (afhankelijk van de grootte van de groep) en twee ervaren diëtisten (Lieve Pensaert en Emmy Velghe). Uitvalsplek is het Outward Bound cursushuis in Lustin, een rustig dorpje aan de oevers van de Maas halverwege

tussen Namen en Dinant. Deelnemers worden op voorhand altijd gescreend, zowel op medisch, fysiek als psychisch vlak. Ze hoeven geen atletes noch uitgesproken avonturiersters te zijn. De minimale vereiste is twee kilometer kunnen wandelen. Voor het overige worden de activiteiten aangepast aan ieders noden en mogelijkheden.

De diëtisten bereiden dagelijks gezonde en gevarieerde maaltijden op maat van elke deelnemer (o.a. lactose- en glutenvrij, vegetarisch op vraag, ...). Er wordt telkens samen gegeten en dat volgens een duidelijke dagstructuur. Kenmerkend is evenwel dat de focus van de cursus niet op voeding, gewicht en/of eetgedrag ligt (dergelijke gesprekken vinden eerder spontaan plaats 'in de marge' van het gebeuren), wel op de beleving van de deelnemers tijdens de vele activiteiten.

SAMENWERKINGS-OPDRACHTEN ALS UITDAGENDE MOMENTEN VAN INTERACTIE

Grosso modo kenmerkt een cursus *adventure therapy* zich door vier componenten. Zo worden de deelnemers ten eerste tal van kleinere, vaak speelse 'dynamics' voorgeschoteld, zijnde samenwerkingsopdrachten waarin de deelnemers een bepaalde taak moeten uitvoeren en intensief in interactie met elkaar gaan. Een goed voorbeeld daarvan is de Mohawk Walk. Eén van de deelnemers omschreef deze als volgt:

“De begeleider neemt ons mee naar de naaldbomen achteraan in de tuin. Tussen de bomen zijn kabels opgespannen op een kleine meter hoogte. Bedoeling is dat we al wandelend over de kabels de andere kant bereiken zonder daarbij van de kabels te stappen.

Toch van de kabels gevallen, gesprongen, gestapt? Dan moeten we opnieuw beginnen. Binnen de vooropgestelde tijd geraken we aan de andere kant, het doel is verwezenlijkt. Belangrijker zijn echter de bedenkingen achteraf: vraag ik hulp onderweg of blijf ik in mijn eentje knoeien? Vertrouw ik op de anderen? Stap ik af om de andere te helpen wetende dat ik daardoor een paar meter extra moet afleggen? Waarom doe ik dit... doordacht ... of onbewust...? Stof tot nadenken.”

Hieruit blijkt hoe het bij dergelijke activiteiten niet zozeer gaat om slagen of falen. Veeleer zijn ze de aanleiding om het over iets anders te hebben.



BESPREKINGEN OM DE BELEVING TE LATEN UITGROEIEN TOT LEREN EN GROEIEN

Besprekingen zijn daarom een tweede essentiële component bij *adventure therapy*. Ze dienen om de beleving van de deelnemer te laten herkennen, erkennen en verkennen. Uitgangspunt is immers dat ze concrete situaties (zoals bvb. tijdens de Mohawk Walk) 'mee-maken', in de dubbele zin van het woord: enerzijds ondergaan en beleven ze de ervaring die ze anderzijds en tegelijkertijd ook funda-

menteel zelf co-creëren. Want de manier waarop ze de activiteiten ervaren, wordt mee bepaald door ieders referentiekader, een geheel van bewuste en onbewuste ideeën, opvattingen en emoties over zichzelf, de anderen en de wereld. De Amerikaanse psycholoog Lesley Greenberg benoemt dit als geïnternaliseerde *emotional schemes* die het menselijk gedrag aansturen. Tijdens de activiteiten komen (delen van) deze emotionele schema's langzaam boven drijven waardoor ze herkend kunnen worden, in de zin van 'ja, ook in het dagelijkse leven komt het voor. Het is typisch voor mij om zo naar mezelf en/of de anderen te kijken'. Deze herkenning van een typerende, vaak beperkende manier van denken, voelen en handelen is de basis om vervolgens te erkennen welk het persoonlijk aandeel van de deelnemer is. Hier gaat het voor alle duidelijkheid niet om te bepalen wie verantwoordelijk is of, erger nog, schuld treft. Wel wordt er stil gestaan bij de essentiële, vaak dieper liggende beweegredenen waardoor deelnemers tot dat gedrag komen. Eenmaal dit erkend is, kunnen tenslotte andere beweegredenen bekeken en ander gedrag verkend worden zodat deelnemers niet meer in hun typisch patroon blijven hangen. Deze aanpak van herkennen, erkennen en verkennen vormt de basis om de beleving *as such* te laten uitgroeien tot soms beklijvende leer- en groei-ervaringen.



AVONTUURLIJKE ACTIVITEITEN

Naast de kleinere samenwerkingsopdrachten krijgen de deelnemers als derde component bij *adventure therapy* avontuurlijk activiteiten voorgeschoteld. Er wordt op een rots geklommen in de vallei van de Lesse (de fantastische uitzichten

krijg je er zomaar bij), in de grot 'le trou d'Alexandre' gezocht naar het 'hart' (de grote, centrale zaal), 800m lang door een verlaten en pikdonkere spoorwegtunnel gewandeld ... Intense activiteiten zijn het die de deelnemer diep raken. Om te leren van deze ervaringen is het essentieel dat ze op maat zijn. *Challenge by choice* is daarom een belangrijk principe van *adventure therapy*: deelnemers worden nooit gepusht, laat staan gedwongen. Ze kiezen uiteindelijk altijd zelf hoever ze willen gaan. De verwondering en trots om het volbrengen van de zelf gekozen uitdaging zijn er des te groter om.

Overigens, het verleggen van grenzen triggert sommige deelnemers ook om zichzelf op het vlak van eten uit te dagen: wat extra groente, vlees of rijst; een ingrediënt dat ze doorgaans niet eten....



Een andere avontuurlijke activiteit die vaak terugkomt, is het touwenparcours in de tuin van het cursushuis. Enkele jaren geleden werd daar het volgende 'mee-gemaakt':

"We zijn dag vier van de cursus. De voorbije dagen is duidelijk geworden hoe Evelien tijdens de activiteiten geen hulp van anderen

kan aanvaarden: 'ik moet het alleen kunnen. Ik moet sterk zijn'. Ze klimt samen met Leen op het touwenparcours omhoog voor de 'wip', een balk op 8 meter hoogte die ze samen in balans moeten zien te houden. Evelien klimt tot aan de wip, maar het lukt haar niet om op de balk te stappen. Ze bevriest ter plaatse. Ondertussen klimt Leen aan de andere kant op een andere paal eveneens omhoog. Ze staat bijna op de wip en vraagt Evelien of ze haar kan helpen. Evelien antwoordt niet meer. Ze is volledig in zichzelf gekeerd. Ook Leen doet er vervolgens het zwijgen toe. Evelien blijft minutenlang in de moeilijke positie hangen: 'ik moet het alleen kunnen. Ik moet sterk zijn.' Door een kort gesprek met de begeleider beseft ze dat ze hier opnieuw in haar eigen valkuil stapt. De gevolgen kan ze niet langer negeren: ze hangt op 8m boven de grond (weliswaar 100% beveiligd met harnas en touw) en kan niet meer vooruit noch achteruit zonder de hulp van Leen. Aarzelend vraagt ze aan Leen om haar voet op de balk te zetten zodat hij gestabiliseerd wordt en niet langer dreigt op en neer te wippen. Enkele minuten en nog wat vragen om hulp later wandelen Evelien en Leen naar elkaar toe. Eenmaal terug op de grond wordt nog even stil gestaan bij de impact van de gedachte 'ik moet sterk zijn'. En wordt verkend hoe sterkte niet hoeft uit te sluiten om je open op te stellen voor de hulp van anderen."

VERANKEREN VAN HET LEREN EN GROEIEN

De therapeutische werking van *adventure therapy* zit hem niet alleen in het verleggen van grenzen tijdens de avontuurlijke opdrachten, zo blijkt uit bovenstaande beschrijving. Soms is het voor deelnemers nog moeilijker en uitdagender om grenzen te verleggen in het contact met anderen: hulp vragen of geven, een compliment binnen laten komen, lichamenlij



“Voor mij persoonlijk heeft deze week innerlijke rust teweeg gebracht, waardoor communicatie binnen mijn thuis- en werksituatie beter verloopt. Uiteraard is dit niet een constante in mijn leven geworden maar kan ik telkens terugvallen op mijn ervaring in Lustin. Ups en downs kleuren mijn leven, emoties kleuren nu mijn leven. Ik bekijk het als een positieve eigenschap. Gaat het wat moeilijker, dan bekijk ik de foto's, lees in mijn nota's die ik in die week schreef. En denk vooral aan 'de grot' waar ik gevloekt, geweend, gelachen maar vooral vele angsten heb overwonnen dankzij de steun van mijn lotgenoten.”

contact toelaten, onzeker en kwetsbaar mogen zijn, grenzen voelen en ook aangeven, verantwoordelijkheid nemen door iemand anders te beveiligen... Uiteindelijk geldt zowel bij de avontuurlijke activiteiten als de sociale 'proeftuintjes' als bij de uitdagingen op het vlak van eten de volgende premisse die Outward Bound ontleent aan de bekende Engelse schrijver Aldous Huxley: 'a mind that is stretched by a new experience will never go back to its old dimensions.'

Als vierde en laatste component van het programma wordt er tijd gemaakt voor verankering, voor het opslaan van deze ervaringen en inzichten om die mee naar huis te kunnen nemen. Deelnemers schrijven een brief aan zichzelf die maanden later verstuurd zal worden, 'het andere' dat tijdens de cursus naar boven is gekomen wordt nogmaals symbolisch voorgesteld in bvb. een tekening, in een ritueel kristalliseert de intentie om afscheid te nemen van het oude, de talloze foto's worden bekeken en zijn het ontegensprekelijke bewijs van alle aangegane uitdagingen.... Het genezingsproces is daarmee natuurlijk vaak niet afgelopen, maar heeft tijdens de vijf dagen letterlijk en figuurlijk 'voeding' gekregen: nieuwe, doorleefde inzichten in het eigen functioneren en in de mogelijkheden om anders te handelen in het dagelijkse leven (zowel privé als professioneel), beleving van zelfwaarde en -vertrouwen, motivatie om de dingen aan te pakken, een kleinere of grotere ver-

schuiving in het eetpatroon... Dit maakt in essentie de complementariteit uit van *adventure therapy* ten opzichte van het bestaande ambulante begeleidingsaanbod. Naast de beklivende activiteiten, is vooral het relationele leren een belangrijk effect van *adventure therapy* dat niet in een één-op-één situatie tijdens consulten bij een diëtiste en/of psychotherapeut bereikt kan worden. Binnen de groep kan er effectief verkend worden welke andere, waardevolle manieren van denken, voelen en handelen mogelijk zijn.

RESULTATEN QUA EETGEWOONTEN

Hoewel de focus van de cursus niet expliciet op eten en voeding ligt, worden er ook hier stappen gezet, zij het verschillend: voor enkelen is de cursus het laatste duwtje gebleken om van de eetstoornis af te geraken, anderen aten voor het eerst in 20 jaar een boterham of beseften dat het eten van een appel geen eetbui is...

REACTIES VAN DEELNEMERS, OP WEG NAAR HUIS...

Wanneer deelnemers op vrijdagmiddag terug naar huis keren, nemen ze op de koop toe vriendschappen met lotgenoten mee, mensen door wie ze zich gezien, gehoord en begrepen voelen, zo blijkt als afsluiting uit onderstaande getuigenis:

VRAGEN?

Je kan gerust contact opnemen met lieve.pensaert@pandora.be, emmy@voedingsadvies.nu of bert.vandenbussche@outwardbound.be.

Saltare vzw organiseert i.s.m. ANBN een info-avond over de volgende groeicursus *adventure therapy* in 2017.

Graag je deelname bevestigen via info@anbn.be voor donderdag 10/11/2016.

Wanneer? maandag 14 november 2016 van 19u30 tot 21u30.

Waar? Inloophuis Eetstoornissen, Blijde Inkomststraat 113, 3000 Leuven.

Meer info?

Voor meer getuigenissen van deelnemers: www.saltarevzw.be

Voor meer informatie over Outward Bound België:

www.outwardbound.be en www.monteperdito.be

Voor meer informatie over *adventure therapy*: www.internationaladventuretherapy.org