

Tournesol: Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?



Jos van der Leur, Geestelijk verzorger GGNet

Wat doe je als je in het leven je draai niet kunt vinden?

Bidden helpt ... belooft een spandoek op vrijdagmiddagen in het centrum van Zutphen. Hoewel ik protestants geestelijk verzorger ben, geloof ik dat fietsen toch beter helpt om je draai te vinden. Mijn confessie gaat via een vraag. Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT? Aan het eind blijkt dat die vraag niet uit de lucht valt.



Najaar 2012

Bij het doornemen van de VPRO-gids omcirkel ik een documentaire van de Belgische organisatie Te Gek!? over een fietstocht met patiënten van psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael. Als de tv aan gaat zie ik een berg in de mist. Weidebloemen wiegen mee met de wind. Grazende koeien tingelen bij beweging. Een mistige haarspeld-bocht zonder verkeer versterkt de rust. Een fietser komt in beeld. Hij verdwijnt in de mist.



Daarna volgt het verhaal vanaf het uitreiken van de fietsen, het trainen in België, en de reis naar Frankrijk, tot aan de klim op de Galibier.

Een deelnemer, die op de heenreis niets wil zeggen, vertelt op de terugreis: “De beklimming van zo’n berg is een metafoor. Je moet lijden om gelukkig te zijn. Uit het dal komen van een depressie gaat ook heel traag. Zo’n berg op geraken is een enorme overwinning op uzelf. Uit een depressie geraken is een wedergeboorte. Mijn depressie duurde drie jaar met drie opnames. Uw gevoelsleven is helemaal afgestompt. U isoleert uw eigen tot en met. Gevoelsmatig dood. Verschrikkelijk. Dat effect kan nooit helemaal uitgewist worden. Ik



voel me als een oorlogsveteraan, die de oorlog heeft overleefd, maar de herinnering blijft (een medereiziger knikt), de herinnering aan de gruwel blijft nasmeulen”.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Schrijfster Kristien Hemmerechts (die mee fietste): “Er is wel degelijk iets gebeurd met de groep op het moment dat we die cols gingen beklimmen. Dat is echt helemaal anders dan dat we gewoon de vlakke weg afreden. Iedereen was bezig om zijn eigen grens te verleggen, en dat als een menselijke overwinning te ervaren. Bij die cols hebben we dat allemaal gedaan. Boven op het eerste moment wilt ge gewoon huilen. Dat is heel emotioneel, omdat iedereen zijn grenzen had verlegd.”

De beelden ontroeren en stimuleren. “Dat zouden wij bij ons ook moeten doen”, zeg ik tegen mijn vrouw als de documentaire is afgelopen. Twee weken later bekijken collega’s de documentaire bij mij thuis. TourneSol vindt zijn draai.

Tournesol is het Franse woord voor zonnebloem, dat letterlijk *draaien naar de zon* betekent. Wij draaien naar de zon via de beklimming van de Ventoux, en een bezoek aan het klooster in Saint Remy waar Vincent van Gogh verbleef in psychiatrisch ziekenhuis Saint Paul.

voorjaar 2013

Een cliënt van De Boog maakt een poster. Ik vroeg hem een fietser bergop te schilderen. Hij maakte een Van Gogh, op racefiets met zonnebloemen op zijn rug,



bergafwaarts. “Dan hebben we ook een keer de wind mee”, was zijn argument. Daar kon ik niet tegen op. Mensen geven zich op. We trainen vals plat over de weg langs de Julianatoren en heuvel op bij de Posbank.

Olympisch kampioen Stefan Groothuis moedigt ons aan de berg op te gaan. Hij vertelt over zijn depressie en noemt die de hel in zijn hoofd. Als ik hem voor de Olympische Spelen laat kiezen: geen depressie en geen medaille, of wel een depressie en daarna goud, dan hoeft hij geen seconde na te denken: “Geen depressie! Dan maar geen medaille”. Zo erg is het dal dus. Wij zijn er bij als Voorst hem huldigt na zijn gouden medaille.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Ook hoogleraar Franse Letterkunde Maarten van Buuren vertelt over zijn depressies en stimuleert op de avond waarop mensen zich kunnen opgeven iedereen te gaan. Hij citeert uit zijn boek Kikker gaat fietsen: ‘Als ik niets meer kan, zelfs niet meer lezen, dan kan alleen lichaamsbeweging me nog weerhouden van de ondergang. Wandelen als het niet anders kan, maar liever fietsen, urenlang fietsen, het liefst door de bergen’.

september 2013

Zestien fietsers draaien naar de zon. We verblijven in de jeugdherberg van Carpentras. We fietsen door de Gorges de la Nesque. We halen de top van de Mont Ventoux. We rijden met busjes naar de kliniek waar Van Gogh zonnebloemen schilderde. De reacties na afloop spreken boekdelen.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Bewegingsagoog: 'Deze week deelnemers gesproken en iedereen is laaiend enthousiast. Voor velen zal dit een mooie herinnering zijn en blijven'. Spv-er bij crisisdienst: 'Heb van verschillende deelnemers gehoord dat ze erg enthousiast waren, ook nog nadien. Denk dat het meer effect heeft dan alle praat sessies en anders kun je er ook mooi op terug grijpen in de praat sessies'.

Deelnemer: 'Super mooie week, ben nog steeds aan het na genieten, zo vaak komt dat niet voor. heb 5 positieve punten opgeschreven waar ik aan wil werken, soort nieuwe doelen, heeft mij zeer goed gedaan'.



Deelnemer: 'Wauw wat een geweldige 5 dagen, ervaring om helemaal uit je schulp te komen, wist niet dat ik zoveel in mijn schulpje had... de Mont Ventoux was voor mij een zware tocht ... de eind streep gehaald. Wat er dan door je heen gaat, kan ik alleen voor mezelf beschrijven, heb het aan mijn overleden broertje opgedragen en mijn zus die kanker heeft... Mijn conclusie: ben trots op mezelf en vooral ben ik er sterker uitgekomen, dit heeft mij goed gedaan'.

Deelnemer: 'Ik ben tijdens de rit heel diep in mezelf terecht gekomen, en daar heeft het heel veel emotionele herinneringen aan twee dierbare personen opnieuw losgeweekt. Het was voor mij geen enkele optie om te stoppen, omdat ik wist dat er bovenop de top mijn dierbaren bij me zouden zijn. Het was voor mij dus een erg emotionele rit en ook nu nog zit ik elke keer met tranen in mijn ogen als ik de Ventoux in gedachten nogmaals beklim. Deze trip naar Frankrijk is voor mij een opeenvolging geweest van mooie momenten en zal ook niet snel door iets te overtreffen zijn'.

september 2016

Een deelnemer mailde: 'Ik hoop de kans te krijgen om hem nog eens te mogen beklimmen'. Die kans komt. Vrijdag 16 september 2016 doen we met negen fietsers van GGNet mee aan een landelijke SKIPR-tijdrit op de Posbank. Eerst in een wedstrijd keihard omhoog, daarna 120 km fietsen over de Veluwe. Bij de pastamaaltijd komt Tourneesol 2013 ter sprake. 'Dat moeten we weer doen', is de reactie. Zo gezegd, zo gedaan. Deze meteen met mensen uit diverse disciplines. Een groepje traint in Doetinchem, een groep bereidt zich voor in Apeldoorn, enkelingen uit Zutphen sluiten aan. Met ook een aantal ervaringsdeskundigen draaien we weer naar de zon. Deze keer in het kader van herstel.

september 2017

De week voor we vertrekken is De Kamp in Warnsveld omgebouwd tot een wielercfé. Passende liederen omlijsten een panelgesprek waarin stalmeester Hans van Bon de gasten uitnodigt over hun lichamelijke en geestelijke tegenslagen te vertellen. Kenny van Hummel, Jan Mulder, Stefan Groothuis en Esther van Gaalen doen dat zo persoonlijk dat alle aanwezigen onder de indruk zijn. Eén van de vrouwelijke deelnemers wint

de quiz Petje op- petje af en krijgt een wielershirt met de handtekeningen van de panelleden. Daarna fietsen we in drie groepen naar de Posbank waar nota bene rode lantaarndrager Kenny van Hummel een fietsclinic geeft over klimmen en dalen. Lachen... De stromende regen drukt de pret niet, maar doet de blote benen wel bibberen.

Op 23 september vertrekken we met bijna veertig mensen naar een verblijf in de omgeving van Malaucene. Twee busjes rijden vooruit. Ze sturen bij aankomst meteen een foto van de Ventoux. 'Je kunt hem vanaf het verblijf heel goed zien', appt een manager zo blij als een kind. Als de grote bus aankomt, staat de barbecue klaar. De Gorges de la Nesque warmt ons op. Maar de Ventoux is toch echt de grote uitdaging. Eén groep begint in Bedoïn aan de zwaarste beklimming. In Sault beginnen drie groepjes aan de klim. Omdat iedereen in eigen tempo fietst, verspreiden de lichtblauwe shirtjes van de TourneSollers zich over de Kale Berg.

Stuk voor stuk op weg naar een overwinning. Zoals mooi beschreven in een gedicht van een bundel bij Honderd jaar Brinkgreven:

*Varianten die geen kampioenschap pakken,
vlechten voor zichzelf de mooiste lauwertakken.*

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Hoofddocent filosofie aan de Vrije Universiteit Brussel, Marc van den Bossche, schreef het boek *Wielrennen* (2005). Voor mijn confessie herlas ik het en ik noteerde een aantal citaten:

- p. 8/9: *Wielrennen kan zowel lichaam als geest in de overdrive brengen. Mij gaat het om de extase van het individu op zoek naar grenzen. En grenzen, daar sta je niet voor stil. Je plukt eraan. Grenzen dienen enkel*

om verleden tijd te worden. Wielrennen vindt hier een existentiële en ethische draagwijdte. De oude Grieken wisten het al, wij zijn het vergeten.

- p.12: *fietsen laat me grenzen opzoeken die wandeltochten in onze contreien op geen enkele manier kunnen benaderen.*
- p.13: *Hoe harder en hoe langer ik te keer ben gegaan op de fiets, hoe beter ik in mijn vel ging zitten, hoe beter ik psychologisch, emotioneel en intellectueel ging functioneren.*
- p. 51 (na zeer ernstig auto ongeval): *De belangrijkste stap heb ik gezet door me een koersfiets aan te schaffen. Hardlopen kon niet meer ... Het steeds intensiever en langer gaan fietsen heeft mij vanaf de zomer 2003 iets laten terugwinnen van de Van den Bossche van voor 1989. Fysiek en geestelijk voel ik me steeds scherper worden.... Maar vooral: dat psychische aspect, het gevoel van welbevinden, dat omhels ik nu heel graag.*
- p. 55: *Prozac deed die neerwaartse spiraal radicaal een andere richting uitgaan. Het opkrikken van het serotineniveau gaf mij de energie van vroeger terug. Dat heeft enkele jaren geduurd. Tot ik moest vaststellen dat het effect afzwakte en van lieverlee zelfs helemaal verdween. Pas door opnieuw intensief te gaan sporten, al wielrennend dus, kwam dat – wat ik noem – endorfinegevoel opnieuw overtuigend mijn dagen kleuren. Sinds het najaar van 2003 neem ik geen medicatie meer. Mijn medicatie heeft tegenwoordig twee wielen.*
- p. 70 citeert van Peter Winnen: *Endorfine werkt ongeveer hetzelfde als morfine. Het bestrijdt de pijn en geeft een zalige roes. Wie er ooit van geproefd heeft, kan niet meer zonder. De leverancier van het goedje is niet een louche dealer, maar het eigen lichaam. Hoe meer pijn men lijdt, hoe meer endorfine het lichaam naar zichzelf en naar zijn bewoner toe schuift. Het*





*lichaam presenteert zichzelf een sigaar uit eigen doos.
Dat noem ik nog eens een wonder der natuur.*

- p. 85 citaat van een vrouw: *Ik heb geen kinderen en stel me vaak de vraag wat het nut is van het leven. Dat is er, denk ik, niet. Maar, aangezien ik er toch ben, wil ik er ook het beste van maken. Dat doe ik met fietsen.*
- p. 102: (filosoof) *Eduard Bertz stelde in 1900 zijn enthousiasme voor de fiets te boek in Philosophie des Fahrrads. De man plaatste het tweewielig vehikel zonder meer in dienst van de volksgezondheid.*
- p. 133: *Daarom vraag ik u nederig om subsidiëring van de aankoop van een koersfiets van het merk Colnago, type C 50. Voor de afwerking neem ik genoeg met de Ultegra-groep van Shimano ... De wetenschap zal er wel bij varen!*

Leve de herinvoering van het fietsenplan!

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Aan het eind van de terugreis zei ik in de bus: "In de bundel van Honderd jaar Brinkgreven staat het volgende gedicht:

*Waarom gaf ik jou een jas
toen je zei 'Ik heb het koud'
en niet de zon?*

We zouden elkaar zo graag de zon geven. Meestal komen we niet verder dan een jas. Vaak blijft het bij een sjaltje. Deze dagen hebben we in TourneSOL elkaar de zon gegeven. Toen we allemaal boven waren moesten ook Henk van Veen en ik huilen. Tranen van vreugde. En ja, ik weet het ... de zon zal niet alle dagen blijven schijnen. Daarvoor zijn er nu eenmaal te veel wolken. We zullen ook weer tranen van verdriet kennen. Maar de warmte die de zon ons deze dagen heeft gegeven blijft een bron om uit te putten. Voor het leven. De klim is overwonnen. De eigen lauwerkrans is gevlochten. Die pakt niemand ons af!"

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT? En moet dat dan zo nodig op de Ventoux. Kan dat niet op de Posbank?

Niet lang nadat zijn vrouw in 2011 overleed beklom Van den Bossche de Mont Ventoux op de fiets. De Ardennen waren minder ver, minder hoog en minder zwaar. Hij gaat naar de Ventoux. De Ventoux is een mythische uitdaging. Die uitdaging was voor Van den Bossche niet alleen fysiek, maar ook een zoektocht naar een manier van leven die zijn geliefde bleef huldigen en liet voortleven. In zijn boek 'Leven na de dood' schrijft hij: *Jij hebt mij hierheen gedragen, Hilde. Ploegmaat. Kopvrouw. Mentor. Coach. Trainer. Dank je.*

Huib van der Lubbe verwoordt die speciale beleving van het beklimmen van de Kale Berg in zijn gedicht Ventoux: *Velen zijn mij reeds de berg op voorgegaan. Dichters en wielrenners in bonte stromen hebben voor mij de Mont Ventoux gedaan, en ook na mij zullen er nog velen komen.*

Om te ervaren wat het is: per fiets, te voet naar het haast onhaalbare te streven, niets of niemand zegt dat het echt moet. En toch, of juist daarom, wil je het beleven.

Het dagelijks werk van een fenomeen als Armstrong, Kal, Petrarca of Anquetil. Stervelingen zoals ik en iedereen gaan drie keer dood omhoog op hun twee wielen. Maar bovenop vervallen de verschillen. Talent is ook een vorm van heel graag willen.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

De TourneSollers gebruiken hun talenten. Ze wilden heel graag naar de Ventoux. De mythe in. De Kale Berg op. Over de Ventoux kun je verhalen. Zin in zwoegen. Trots op de top.



Met de beklimming van de Ventoux kun je thuis komen. Maanden bereid je je daar op voor. Levenslang kun je daar op teren.

Enkele voorbeelden. Een patiënt met een ernstige eetstoornis en bewegingsdrang probeert met wielrennen te doseren, grenzen te bewaken, en het voedingspatroon af te stemmen op energieverbruik. Bovendien durft zij met hulp van TourneSol lastigheden in het leven te delen: 'Ik heb de beklimming heel bewust beleefd. Met elke bocht liet ik wat achter me en kwam mijn doel dichterbij. Tijdens de afdaling kwamen de tranen dat ik mijn klim heb overwonnen. Mijn lichaam is weer het kompas waar ik op durf te vertrouwen'. Wielrennen helpt haar letterlijk en figuurlijk verder te komen.

Twee patiënten die door hun schizofrenie soms last hebben van chaos in denken en handelen, trainen maanden mee met de groep. Voor hun betekent dat ook: op tijd zijn, je kleding en materiaal op orde hebben, je enigszins verbinden met groepsgenoten, structuur krijgen en jezelf structuur opleggen. Fietsen geeft afleiding. Doen in plaats van denken, malen en piekeren.

Een workaholic patiënt met bipolaire stoornis heeft moeten leren doseren, en minder werken. Wielrennen, en vooral het toewerken naar Mont Ventoux hielp hem daarbij. Een patiënt met een schizo-affectieve stoornis en hyperparathyreoïdie, die bekend is met incidentele impulsregulatieproblematiek heeft veel baat bij wielrennen. Het reguleert hem enorm, en hij kan zijn energie kwijt in het afzien op de fiets.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Die vraag kreeg psychiater Fred Bekker bij de beklimming van de Mont Ventoux toen hij in 2013 mee fietste als begeleider. Tot aan zijn pensioen was hij dé man van ECT-behandeling in Zutphen. Op dat moment kon hij er alleen om glimlachen. Na afloop was zijn reactie: 'Als psychiater ben ik heel verrast hoe mensen inclusief ikzelf in een andere rol met elkaar interacteren. De patiënten werden duidelijk in hun kracht gezet en als professional denk ik dan meteen aan de vraag of dit een alternatief voor ECT kan zijn. Dat was natuurlijk humoristisch bedoeld, maar er zit een belangrijke kern ter overweging in'.

Is fietsen in de bergen een alternatief voor ECT?

Fietsen in de bergen helpt.
Fietsen in de bergen helpt je draai te vinden.
Fietsen in de bergen is draaien naar de zon.

Op naar Tournesol 3! Amen.