

Ongedwongen grenzen verleggen



Ex-wereldkampioen en olympisch zilveren medaille-winnaar mountainbike Filip Meirhaeghe is pater van Parantee-Psylos, de sportfederatie voor mensen met een beperking of kwetsbaarheid.

Als ervaringsdeskundige psychische kwetsbaarheid én sport praat hij graag en veel over beide zaken en over hoe het ene een positieve invloed kan hebben op het andere. Vorig jaar stapte hij samen met Guy Swinnen ook mee in de eerste editie van de AG Belgian Coast Walk, waarvan de 2^e editie dit jaar jammer genoeg niet kon doorgaan door de coronacrisis.

Hij is dan ook een ideale gesprekspartner om de *Te Gekke Wandelingen*, een samenwerking tussen Wandelsport Vlaanderen vzw, Te Gek!? en Parantee-Psylos, nog eens onder de aandacht te brengen.

Interview & foto's: Parantee-Psylos

Filip, we nemen dit interview af terwijl je vooral vanuit je kot werkt.

Filip Meirhaeghe: "Als bondscoach in het mountainbike heb ik met mijn atleten vooral telefonisch contact en af en toe een vergadering via Teams. Ook het schepencollege (nvdr Filip is eerste schepen in Maarkedal en heeft onder andere sport onder zijn bevoegdheden) gebeurt online en van thuis."

Doordat de verplaatsingen naar wedstrijden in het buitenland weggevallen zijn, is er nu meer tijd en ruimte om samen met je gezin te gaan sporten.

Filip Meirhaeghe: "Af en toe maak ik met mijn oudste zoon een langer fietstochtje. Met mijn jongste zoon, die een mentale beperking heeft, gaan we af en toe wandelen en soms neem ik hem mee in de fietskar achter mij. Dat is iets wat hij graag doet."

Onlangs deed je in het programma *De Kleedkamer* op Canvas nog eens het verhaal van je sportieve carrière inclusief je depressie.

Filip Meirhaeghe: "Ja, ik heb er weinig moeite mee om daarover te praten, omdat dat een deel is van mijn geschiedenis. De meeste mensen kennen ondertussen ook het verhaal. Ik blijf dat ook vertellen omdat psychische gezondheid me nauw aan het hart ligt en het belangrijk is dat er over gepraat wordt. Jammer genoeg is het nog altijd een taboe om over een depressie te spreken. De drempel voor mensen om naar een psycholoog of – in een latere instantie – naar een psychiater te gaan ligt nog altijd zeer hoog. Door erover te praten verlaag je die drempel. De dagen na de uitzending kreeg ik weer enorm veel reacties. Maar de mooiste kwam van een vrouw die ik niet kende. Haar man kampt ook met een bipolaire stoornis en de getuigenis op tv



heeft hem moed gegeven om terug verder te doen en ervoor te vechten. En dan heb ik mijn doel bereikt. Soms bestaat het beeld dat topsporters supermensen zijn. Maar in de bewuste aflevering van *De Kleedkamer* zaten vier topsporters, die zich alle vier zeer breekbaar toonden."

Via de Te Gekke Wandelingen willen de drie organiserende partners het belang van laagdrempelig sporten en bewegen in de kijker zetten. Zelfs een olympische topper als jij had na je depressie nood aan en voordeel bij een laagdrempelige bewegingsactiviteit. Hoe heb je die periode beleefd?

Filip Meirhaeghe: "Ten eerste is buitenkomen in de natuur heel belangrijk. Als je in het begin aan het vechten bent om uit de depressie te geraken, is het essentieel om terug een structuur in je leven te krijgen. Als je bijvoorbeeld elke week drie keer een kwartier gaat wandelen, liefst op een vast tijdstip, dan creëer je op die manier opnieuw structuur. Door die kleine stukjes structuur aan elkaar te knopen, begin je aan het herstel. De depressie zorgt er namelijk voor dat alles stilvalt en niets meer functioneert. De eerste opdracht die ik vroeger van de psychologe kreeg, was om elke dag op hetzelfde moment uit mijn bed te komen. Dat is een eerste stap. Dan moet je proberen om elke dag iets te doen dat je graag doet. Wat in een depressie niet eenvoudig is, omdat je dan niets graag doet. Volgende stap is om op een aantal vaste tijdstippen in de week eens te gaan wandelen of te bewegen. Zo krijg je structuur en sport is daar een gemakkelijk middel voor."

Met de Facebookgroep *Ook thuis non-stop* voor G-sport roept Parantee-Psylos alle G-sporters, trainers, clubmedewerkers, vrijwilligers en partners op om met elkaar in interactie te gaan, zodat iedereen maximaal beweegt!
www.facebook.com/groups/nonstopvoorgsport



Ook op Strava verzamelt Parantee-Psylos sporters met hetzelfde doel. Sluit je net als Filip Meirhaeghe aan bij deze groep en wandel, fiets of loop mee!
www.strava.com/clubs/nonstopvoorgsport



Dat kost geen geld, enkel een klein beetje discipline. Je kan het, in het begin als je nog geen contacten wil, ook alleen doen."

Je was er vorig jaar bij op de AG Belgian Coast Walk en wandelde er samen met enkele groepen uit de geestelijke gezondheidszorg. Wat vind je van het opzet van de Te Gekke Wandelingen?

Filip Meirhaeghe: "Ik vind het zeer goed opgevat, omdat je op een ongedwongen manier een zeer aangenaam en los contact hebt met de mensen met wie je samen wandelt. Je hoeft niet met iedereen te babbelen, iedereen kan bij zijn maat blijven. Maar het opzet geeft je de kans om te doen wat je wil. Mensen ongedwongen laten bewegen, ik denk dat dat een belangrijk aspect is. Ook een doel realiseren is belangrijk. Ik wandelde mee met de groep op het 7 km-parcours en voor sommigen was dat best een zware inspanning. Ze waren na afloop dan ook terecht fier op die prestatie. Hetzelfde ervaar ik na afloop van mijn begeleiding van de mountain-biketochten op *Move it! XL* (nvdr sportdag voor mensen met psychische kwetsbaarheid in Mechelen). Zo verlegt iedereen zijn eigen grenzen, waar die ook liggen. Je ziet ook telkens dat de mensen aan elkaar hangen en elkaar ook feliciteren met wat ze gedaan hebben onder het motto *Als je me nooit een pluim geeft, hoe zou ik dan ooit kunnen vliegen?*" 🐦

Trek je virtuele wandelschoenen aan en zet je zorgen even aan de kant. Ga jij in tussentijd zelf op wandel? Deel zeker je foto's met #tegekkewandeling #iedereenwandelt #samentegencorona

Zit je na het lezen van dit artikel met vragen of voel je nood aan een gesprek? Bel gratis en anoniem met Tele-Onthaal via het nummer 106 (24/7) of chat via www.tele-onthaal.be.

Check www.walkinginbelgium.be of de tochten al dan niet doorgaan ingevolge de coronamaatregelen