

PR!KKEL

NUMMER 170 ~ SEPTEMBER 2024 ~ IN SAMENWERKING MET SAMANA EN DE VLAAMSE PIJNLIGA

Afgiftekantoor: Turnhout /// Vlaamse Pijnliga / Prikkel / verschijnt maandelijks, behalve in januari en juli /// Samana / Haachtsesteenweg 579 / Postbus 40 / 1031 Brussel



Ivan Vanooy en Ann Coryns,
de trekkers van Effen Weg.

Ann Coryns en Ivan Vanooy van Effen Weg

"In groep wandelen werkt heel verbindend"

Ervoor zorgen dat nog meer mensen naar buiten komen. Dat is voor Ann Coryns en Ivan Vanooy, sinds begin dit jaar de trekkers van Effen Weg, de absolute topprioriteit. "Er zijn vast en zeker nog veel mensen die deugd kunnen hebben van onze wandelingen, maar die we momenteel nog niet bereiken."

In mei 2015 lanceert Mattias Furniere de blog *Mattie Meets Nature*. Hij lijdt al jaren aan chronische rugpijn en ontdekt tijdens een lange revalidatie de helende werking van wandelen. Met zijn blog wil Mattias andere pijnpatiënten laten zien dat het mogelijk is om, ondanks de pijn, nog heel wat te bereiken. Hij wil ook andere wandelaars inspireren en dat lukt wonderwel. De reacties stromen toe. Mattias vindt dat er iets meer moet gebeuren. Veel pijnpatiënten durven niet alleen op stap te gaan en kunnen ook niet terecht bij een wandelclub. In juni 2018 richt Mattias daarom de vzw Effen Weg op.

Ann, hoe vond jij de weg naar Effen Weg?

Ann: "Heel toevallig las ik in het magazine *Visie* een interview met Mattias. Ik was door CVS zelf net gestopt met betaald buitenshuis werken. Ik voelde me enorm aangesproken door wat Mattias vertelde: ondanks zijn pijn deed het hem deugd om te blijven wandelen. Ik dacht: ik ben thuis, ik ben natuurgids van opleiding, ik ken de streek waar ik woon heel goed. Waarom zou ik zelf geen wandelingen begeleiden? Ik nam contact op met Mattias, organiseerde een wandeling die positief onthaald werd en zo ging voor mij de bal aan het rollen. Sindsdien begeleid ik regelmatig wandelingen in het Heuvelland en de Westhoek."

Sinds begin 2024 coördineer je samen met Ivan de werking van Effen Weg. Namen jullie de fakkel rechtstreeks over van Mattias?

Ann: "Neen. Mattias besliste al in het voorjaar 2020 om het wat rustiger aan te doen. Het was even paniek, want we wilden het netwerk dat de begeleiders hadden opgebouwd niet zomaar laten schieten. Gelukkig diende zich via Samana een oplossing aan. Samana nam de zorg voor de website en de ledenadministratie over, en Claudine Decloedt, een van de eerste begeleiders, nam de coördinerende rol van Mattias over. Eind 2023 gaf ze de fakkel door aan Ivan en mij."

Ivan, hoe kwam jij bij Effen Weg terecht?

Ivan: "Eigenlijk via mijn vriendin. Ook zij was een van de eerste begeleiders. Net als Mattias heeft ze rugklachten en wandelt ze heel graag, liefst in de natuur. Zij was ook direct gewonnen voor de missie van Effen Weg en begon in het Waasland wandelingen te organiseren. Ik volgde de werking vanop de tweede lijn en wandelde vaak mee. Toen Claudine aangaf dat ze wou stoppen met de coördinatie, was ik net begonnen mijn activiteiten als zelfstandige wat af te bouwen. Ik zag het meteen zitten om de vrijgekomen tijd aan Effen Weg te besteden."

“De begeleiders van Effen Weg gaan zo zorgzaam mogelijk om met de mensen die meewandelen.”

Hoe verdelen jullie de taken?

Ivan: “Ann houdt zich vooral bezig met externe contacten en de vrijwilligerswerking. Ik doe meer het administratieve werk: de centrale mailbox beheren, de ledenlijsten up-to-date houden en opvolgen met Samana, lidkaarten aanvragen bij Samana, de website onderhouden, zorgen dat er promotiemateriaal beschikbaar is op evenementen van andere organisaties. Ann en ik zoeken uit op welke evenementen we onze vereniging kunnen voorstellen. Ofwel sturen we promotiemateriaal op, ofwel gaat een van ons beiden of een van onze begeleiders Effen Weg vertegenwoordigen en voorstellen.”

Ann tijdens een wandeling in Poperinge (10 juli 2024).
Foto: Effen Weg, met dank aan wandelaar Marie-Claire en het decor van De Lovie in Poperinge.



Ann: “We waren bijvoorbeeld onlangs vertegenwoordigd op een lotgenotenevent van ReumaNet. We zijn ook volop contacten aan het leggen met lokale Samana-kernen. Begin dit jaar kregen we de kans om onze werking voor te stellen op de West-Vlaamse raad van Samana, bijgewoond door heel wat vrijwilligers van de lokale kernen en door personeelsleden van Samana. Professor Pascal Delheye stelde er zijn Praktijkgids sociaal-sportief werk voor en Effen Weg past wonderwel in dat plaatje. In het najaar doe ik samen met een andere begeleider de ronde van de West-Vlaamse Samana-kernen. Zo proberen we ons netwerk verder uit te breiden en onze bekendheid te vergroten.”

Ivan: “Het zou fantastisch zijn als we dat ook in andere provincies en bij andere belangenverenigingen mogen gaan doen. Onze topprioriteit is Effen Weg bekender maken. Ervoor zorgen dat mensen met chronische pijn en mantelzorgers weten dat dit initiatief bestaat, dat het laagdrempelig is en dat iedereen bij ons terecht kan.”

Effen Weg is geen gewone wandelclub. Wat is het wel?

Ivan: “Bij ons draait het niet om lange afstanden of om snelheden. We wandelen meestal tussen vijf en acht kilometer. In principe is dat voor iedereen haalbaar. We houden rekening met het tempo van elke wandelaar en maken daarvoor de start van de wandeling goede afspraken over. Voor mensen met een chronische fysieke of mentale aandoening dreigt sociaal isolement. Dat proberen wij te doorbreken. Onze begeleiders gaan zo zorgzaam mogelijk om met de mensen die meewandelen. Mensen die erbij komen, vangen ze zo attent mogelijk op.”

Ann: “Mensen vertellen me vaak dat ze dankzij Effen Weg eindelijk weer buitenkomen. De wandelingen zorgen voor een

uitbreiding van hun sociaal netwerk. Het is een vorm van lotgenotencontact zonder dat daar de nadruk op ligt. Als er iemand bijkomt, vragen we niet meteen wat die persoon heeft. Wie dat wil, kan daar iets over zeggen, maar het hoeft niet. Tussen de wandelaars ontstaan soms ook vriendschappen. Dat is mooi om te zien.”

Ivan: “In groep kan je meer aan dan alleen. Ik merk dat ook bij mezelf. Ik weet hoeveel kilometer ik aankan, maar in groep kan er altijd wel een halve of hele kilometer bij. Samen wandelen werkt heel verbindend en geeft energie.”

Ann: “Soms botsen we op onverwachte omstandigheden, zoals een boomstronk over de weg of een weg die in een modderpoel is veranderd. Dan zoeken we daar samen een oplossing voor. We nemen elkaar mee.”

Gaan jullie leden alleen naar wandelingen in hun eigen regio of ook daarbuiten?

Ivan: “Meestal sluiten ze aan bij wandelingen in hun regio, maar sommigen kiezen bewust voor wandelingen buiten hun regio om nieuwe natuurgebieden te leren kennen. Maar we slagen er net zo goed in om mensen in hun eigen regio te verrassen met plekje groen die ze nog niet kenden.”

Ann: “Omdat ik al zo lang wandel, heb ik intussen een grote collectie wandelingen die ik elk jaar kan herhalen, maar ik blijf intussen ook nieuwe mogelijkheden zoeken. Onlangs was ik op de Kemmelberg. Ik heb daar al zo vaak gewandeld, maar ontdekte plots een route die ik nog nooit had gedaan. Die wandeling komt nu ook in mijn portfolio. Soms trek ik wat verder om nieuwe wandelingen uit te stipelen. Dat schept meteen ook de kans om wandelaars uit die buurt aan te trekken.”

Via welke wegen maken jullie de wandelingen bekend?

Ann: “De begeleiders publiceren die op onze website effenweg.be en op onze Facebookpagina. De data worden ook elke maand vermeld in de kalender van dit tijdschrift (zie pagina 6, red.) en in de elektronische nieuwsbrief die we rondsturen.”

“Het is een vorm van lotgenotencontact zonder dat daar de nadruk op ligt.”

Ivan: “We hebben ook enkele levende reclameborden onder ons die bijvoorbeeld foto’s en verslagen posten op Facebook. Maar we beseffen dat er uit de sociale media nog meer te halen valt. Daarvoor kunnen we gerust wat extra ondersteuning gebruiken.”

Ann: “We zijn daar zelf onvoldoende in thuis. Wie weet leest iemand dit die ons zou kunnen helpen met de sociale media? Je mag ons altijd contacteren.”

Wie bereiken jullie zoal?

Ivan: “De meeste wandelaars zijn vijftigplussers. Ik schat dat twee derden niet werkt. Een derde werkt wel, maar dan meestal deeltijds.”

Ann: “De aandoeningen die ze hebben, zijn heel divers. Denk bijvoorbeeld aan burn-out, long covid, CVS, fibromyalgie, kanker, diabetes, rugproblemen en spierziekten. Kortom: alle mogelijke aandoeningen die langdurige fysieke en/of mentale klachten veroorzaken.”

Ivan: “Ook vanuit sociaaleconomisch standpunt bereiken we een heel divers publiek. We proberen de financiële drempel om aan te sluiten zo laag mogelijk te houden. Het lidgeld voor een jaar bedraagt 13 euro. Maar je mag ook mee gaan wandelen zonder lid te zijn. Niet-leden betalen 2 euro per wandeling.”

Ann: “Ook de verplaatsing naar het startpunt en terug naar huis mag geen drempel zijn. Om het carpoolen te promoten, riepen we de Facebookgroep ‘Carpoolers van Effen Weg’ in het leven. Via die weg kunnen wandelaars aangeven dat ze nog vervoer zoeken of een plekje over hebben in de auto. Of iemand stelt voor om samen het openbaar vervoer te nemen. Het gebeurt ook weleens dat ik als begeleider wandelaars oppik aan het station.”

Hoeveel begeleiders zijn er?

Ann: “Een vijftiental. Maar dat zouden er gerust wat meer mogen zijn. Er zijn nog een aantal blinde vlekken op de kaart van Vlaanderen. Om ons aanbod van wandelingen nog te verruimen, zoeken we extra begeleiders. Wie interesse heeft, kan reageren op de vacature op onze website: effenweg.be/begeleiders.”

Ivan: “We beseffen dat we wel wat van onze begeleiders vragen. Ze moeten hun eigen regio een beetje kennen, in de filosofie van Effen Weg met een groep kunnen wandelen, wat administratief onderlegd zijn om onder andere de eigen wandelingen op de website te publiceren en een wandelkaart of wandelapp kunnen gebruiken.”

Ann: “En uitzoeken waar we achteraf samen iets kunnen gaan drinken. Lijkt simpel, maar je kan op verrassingen stuiten: het is net sluitingsdag of het café is er plots niet meer.”

Ivan: “Het sociale contact na de wandeling is minstens even belangrijk als de wandeling zelf. Je leert er de mensen beter



Ivan in actie in het Stropersbos in Stekene
(11 april 2024). Foto: Effen Weg.

kennen, en op een andere manier. Hier wordt de ontstane verbinding bij het wandelen nog bekrachtigd en verdiept.”

Ann: “Even rusten, even bijbabbelen, het hoort er inderdaad bij. Maar het is méér dan dat.”

Welke slotboodschap willen jullie nog kwijt?

Ivan: “Het aantal mensen met een chronische aandoening neemt alleen maar toe en het aantal eenpersoonsgezinnen stijgt. Beide factoren verhogen het risico op sociaal isolement. Onze missie is dus relevanter dan ooit. Al wandelend ontdekken onze deelnemers dat ze toch nog wel iets kunnen, ook al zitten ze op dat moment heel diep of hebben ze pijn.”

Ann: “Door onze wandelingen ontdekken ze ook dat bewegen oké is. En vooral ook dat er mensen zijn met wie ze dat zonder al te veel woorden kunnen delen. In zo’n groep wandelaars ben je buiten in de natuur, wat op zich al enorm veel deugd kan doen, en je bent samen met mensen die dikwijls al aan een half woord genoeg hebben om te weten hoe je je voelt. Je mag er zijn en er wordt rekening gehouden met wat jij aankan.”

Ivan en Ann: “We ervaren iedere keer weer de dankbaarheid van de wandelaars. Dat geeft onze begeleiders enorm veel voldoening en het spoort ons aan om met Effen Weg nog veel verder te gaan. Iedereen dus welkom en ... vertel het voort!”

Tekst: Frederika Hostens

Foto's: Frederika Hostens en Effen Weg

Begeleider bij Effen Weg, iets voor jou?

Ken jij in je regio mooie wandelingen die je wilt delen met anderen? Effen Weg wil haar aanbod verruimen en zoekt hiervoor begeleiders. Als je interesse hebt, reageer dan op de vacature op effenweg.be/begeleiders.