

Veilig bergsporten, deel III

Introspectie en leren van je ervaringen

Niet zo lang geleden maakte een groep NKBV-leden in de Zwitserse bergen een prachtige trekking. Door de veranderende omstandigheden waren de normaal goed begaanbare gletsjers begin augustus al niet meer overal met sneeuw bedekt. De twee touwgroepen laveerden over het zwartblauwe ijs door een grillig doolhof van spleten. Op een gegeven moment struikelde een van de deelnemers en viel in een spleet. Als door een wonder bleef de rest van de touwgroep op het ijs en liep het met een sisser en wat schrammen af. De groep kon de tocht afmaken en ging bij de hut gezellig aan het bier. Over het incident werd met geen woord meer gerept.

Tekst Anne van Galen en John van Giels

Bergsport speelt zich af in een omgeving die op z'n hoogst slechts gedeeltelijk gecontroleerd en gepland kan worden. Een onvoorspelbare omgeving waar vaak risico's op de loer liggen, die in potentie ernstige consequenties kunnen hebben. Hiermee omgaan geeft velen van ons dat verwonderde, 'levende' of alerte gevoel. En daar bovenop komt nog dat we vaak de neiging hebben om onze grenzen te willen verleggen: een moeilijker route, een hogere berg of een afgelegener gebied. Velen van ons zetten graag een prestatie neer. Maar de keerzijde is uiteraard dat we soms 'spelen met de dood'. En als we niet om de prestatie of het 'spelen met het grote onbekende' de bergen in gaan, dan toch zeker om de mooie natuurbeleving. Ervaringen die behoorlijk zwart kunnen worden als de tocht moet worden afgebroken of als er zelfs ongelukken gebeuren.

Wat we in dit derde en laatste deel van de serie *Veilig bergsporten* bespreken, is gebaseerd op onze ervaringen uit trainingen en opleidingen, voor bergsporters, maar ook voor brandweer, politie en andere hoogrisicoberoepen, zoals in de (petro)chemie.

Ken je ijsberg

Laten we beginnen met onszelf. Wij zijn ervan overtuigd dat het de beleving, de prestatie en het veilig thuiskomen helpt wanneer je jezelf en je teamgenoten goed kent. Hoe zit je in de 'wedstrijd'? Wat zijn je drijfveren om op tocht te gaan? Zie je risico als iets

positiefs, iets wat kleur geeft aan het leven, of ben je eerder terughoudend? Ga je voor de top – desnoods alleen – of houd je liever koste wat kost de groep bijeen? Weet je van jezelf waar en in wat voor specifieke situaties je een bovengemiddeld groter risico loopt een verkeerde inschatting of beslissing te maken? Zowel in het terrein, qua omstandigheden (bijvoorbeeld bij verse poedersneeuw, of wanneer de top voor het grijpen ligt) en in een specifieke sociale setting (zoals een sterk competitieve groep). Weet je van jezelf hoe je persoonskenmerken en emotionele gesteldheid invloed uitoefenen op je besluitvorming? Kortom, in hoeverre heb je zicht op al deze ongrijpbare factoren? Op jouw 'ijsberg', voor zover deze onder de waterlijn zit?

Om meer zicht te krijgen op onze drijfveren en persoonskenmerken kunnen persoonlijkheidstesten (zoals DISC, Insides of Profile Dynamics) een goed hulpmiddel zijn. Ook kan zo'n test je bijvoorbeeld inzicht geven hoe jij en je tochtgenoot elkaar aanvullen of juist tegen kunnen werken. Daarnaast kunnen deze testen helpen om te identificeren waar risicovolle blinde vlekken liggen waaraan je kunt werken. In de Nederlandse opleiding tot International Mountain Leader (IML) worden alle mensen die de opleiding binnenstromen daarom getest met een drijfverenpersoonlijkheidstest. Tijdens de opleiding kunnen we dan refereren naar bepaalde kenmerken, of duiden waarom in bepaalde situaties mensen geneigd zijn

extra risico te nemen. Daarnaast is het ook verhelderend om met je teamgenoten over je drijfveren en andere eigenaardigheden te praten. Variërend van: ‘in de ochtend ben ik niet te pruimen zolang ik geen koffie heb gehad’, tot ‘ik heb een grote angst voor verijsde sneeuwvelden omdat ik daar ooit iemand op heb zien doodvallen, dus dat soort passages wil ik uitzekeren, zelfs als dat jou niet nodig lijkt.’ Dit soort gesprekken heb je het liefst ruim voordat je op expeditie vertrekt of een mooie Chamonix-Zermatt-doorsteek wilt doen. En wees zo eerlijk mogelijk bij het plannen maken: onze persoonlijke ervaring is dat het misschien wel een goed idee lijkt, maar meestal geen goed idee is om een grote tocht te maken als je emotioneel niet lekker in je vel zit. Een klimmaatje dat net is gedumpt door zijn vriendin wil misschien wel iets heftigs klimmen, maar is dat werkelijk een goed plan? Kies je tocht en je tochtgenoten dus uit, zodat ze passen bij je mentale en emotionele fitheid.

Je mentale en emotionele fitheid

Tijdens een bergtocht kunnen er voortdurend dingen veranderen op fysiek en/of mentaal-emotioneel vlak: denk alleen al aan je energieniveau, je staat van alertheid, of zelfs opwinding, euforie dan wel vermoeidheid. Op een meer psychologisch vlak kunnen er veranderende gevoelens en gedachten meespelen, zoals de behoefte aan erkenning en waardering, irritaties, onzekerheid

of juist trots. Een diepe behoefte om de beste te willen zijn of juist terughoudendheid om je vragen, angst of onzekerheid uit te spreken. Deze soms wat ongrijpbare zaken (denk aan de ijsberg) hebben, of je het wilt of niet, invloed op je functioneren tijdens een tocht: op je fysieke mogelijkheden, maar ook op wat je waarneemt en hoe je besluiten neemt.

Herken je afleiders

Een manier om je ‘mentale en emotionele fitheid’ te monitoren, is gebruikmaken van onderstaande checklist. Wij introduceren deze lijst als hulpmiddel om afleiders te onderkennen die in de bergen jouw prestatie, waarneming en besluitvorming kunnen beïnvloeden.

» Afleiders die je prestatie, waarneming en besluitvorming beïnvloeden

In hoeverre word jij hierdoor beïnvloed? (laag / midden / hoog):

- Ik voel opwinding, misschien zelfs euforie (dit is de beste poeder in weken!)
- Ik voel me een sukkel; ik ben net uitgegleden bij een beekoversteek en iedereen heeft het gezien.
- Ik ben met iemand in competitie (om de snelste, de slimste, de coolste te zijn).
- Ik wil weer eens wat anders doen, op zoek naar wat avontuur (nu eindelijk eens een ander topje doen in de cursus, de rest heb ik al meerdere keren beklommen).
- Ik voel financiële druk (als ik de tocht omgooi, moet ik met een peperdure taxi terug naar het begin).
- Ik voel tijdsdruk (bijvoorbeeld: dit is de laatste dag van de tocht, als we het laatste liftje niet halen, haal ik ook mijn trein naar Nederland niet morgen).
- Ik ben vreselijk geïrriteerd door iemand in mijn groep (de vent die het altijd beter weet, het tutje dat al klaagt over het tempo nog voor we echt begonnen zijn, de deelnemer die altijd als laatste buiten staat).
- Ik ben moe (bijvoorbeeld: ik heb in Nederland veel te hard gewerkt, heb geen tijd genomen voor acclimatisatie en ik voel me allesbehalve topfit).
- Wat nog meer? (Denk aan afleiders die spelen in je privéleven en die je meeneemt de bergen in).

Strategieën om weer scherp te worden

Door de checklist te gebruiken word je je bewust van de afleiders die je mentale fitheid beïnvloeden. Dit kan het startpunt zijn voor verbetering. Maar daarmee ben je er nog niet. Het is belangrijk om vervolgens een aantal strategieën klaar te hebben om ter plekke je mentale fitheid weer te versterken. Voor de een werkt het maken van een aantal grappen, de ander moet even een pauze inlassen en zichzelf toespreken en een derde is misschien geholpen door een misser of specifieke angst bespreekbaar te maken in de groep. Waar het om gaat, is dat je door zelfreflectie onderkent dat je mentale fitheid suboptimaal is – en dat je dus afgeleid bent – en dat je vervolgens actie onderneemt om weer beter in je vel te zitten. En ja, in de bergen moet je dit echt zelf en op locatie doen. Want wie afgeleid is en niet goed in zijn vel zit, maakt sneller fouten en dat leidt tot ongevallen. (Zie de eerder gepubliceerde delen *Veilig bergsporten I* en *II*.) Lukt het niet om weer gefocust te zijn, pas dan je doelen aan.



In de bergen leren, gaat verder dan kaarten lezen alleen.

Thumbs up or down?

Ook binnen het klimteam en op groepsniveau speelt – en wisselt – er voortdurend van alles. Vaak hebben we dit maar indirect of vaag in de gaten: de groep die langzaam steeds meer *out of control* gaat, alle disciplines en afspraken vergetend. Of juist steeds stiller wordt, bang om de genomen beslissingen te bevragen.

Nadat je een pro bent geworden in het herkennen van bovenstaande afleiders, bij jezelf en bij anderen, kun je ook in cursusverband of op tocht een verkorte versie gebruiken. Bijvoorbeeld door op specifieke momenten de volgende vragen te stellen in de groep met wie je op pad bent: hoe voel je je op dit moment? Hoe sta je er mentaal, emotioneel en fysiek voor? Ben je fit om goede inschattingen te maken en om de goede besluiten te nemen? Geef iedereen 20 seconden bedenktijd en laat dan de duim opsteken:



Ik ben oké.



Ik heb gemixte gevoelens; ik ben niet zeker dat ik fit genoeg ben.



Ik voel me op dit moment mentaal, emotioneel, of fysiek niet fit genoeg.

Bespreek het resultaat en stel eventueel je plannen bij.

Reflecteren

Denk even terug aan het voorbeeld waarmee we dit verhaal startten: de gletsjertocht met een potentieel noodlottig ongeluk. De groep is terug in de hut en gaat aan het bier. Het ideale moment om te leren, is helaas niet benut. Vragen over het al dan niet gebruiken van het touw, het uitzekeren van een riskante passage en de timing van de tocht (later in de zomer) blijven nu onbeantwoord. Ook de manier waarop de tochtgenoten het voorval hebben beleefd, wordt niet besproken. Dit is jammer, want leren doe je niet alleen tijdens de tocht door te doen, maar juist ook door na afloop te reflecteren. Dit leren kan op twee niveaus.

Eerste en tweede niveau leren

Eerste niveau leren: hierbij draait het om het vergroten van je handelingsperspectief, het ‘wat’. Omdat je meer kennis of vaardigheden hebt, weet je een volgende keer beter hoe je optimaal over een apere gletsjer gaat en waarom je voortaan *points of no return* inbouwt, bijvoorbeeld. Tweede niveau leren: hier gaat het erom dat je door reflectie steeds beter snapt wat wel of niet bij je past. Je gaat mogelijk de overtuigingen die je hebt over jezelf bijstellen. Het gaat dan om het aanpassen van je doelen of het veranderen van de regels over hoe je besluiten neemt; introspectie is nodig. Maar ook de vraag hoe jij, of jullie als team, het best en snelst leren is een onderdeel, eigenlijk het onderwerp van dit hele artikel.

Wie bezig is met tweede niveau leren stelt vragen als:

- Past deze tak van bergsport wel bij me?
- Heb ik, nu ik verantwoordelijk ben voor mijn kinderen, nog wel zin in het commitment dat bepaalde routes van me vragen?
- Heb ik wel het juiste klimmaatje (we zijn allebei net iets te fanatiek en raken daardoor telkens in de problemen)?
- Is het wel zinvol om de schuld van het telkens te laat aankomen bij de hut neer te leggen bij de zwakste deelnemer? Moet ik niet de route aanpassen, of de deelnemer beter begeleiden, of niet meer meenemen? Moet ik mijn overtuiging dat iedereen welkom is op deze tocht, misschien bijstellen?

Door reflectie snap je steeds beter wat bij je past

Een voorbeeld: Joris heeft de ambitie om moeilijke alpiene routes te doen in de categorie TD (*Très Difficile*, zeer moeilijk). Maar elke keer als hij vanuit een hut of bivak de volgende dag van start wil gaan voor een dergelijke route, is hij ziek. Joris zoekt de oorzaak meestal bij het water, het eten of een vervelend micro-organisme. Frappant is dat hij bij de wat relaxtere tochten altijd zo fris als een hoentje is. De omgeving van Joris snapt op den duur vrij goed hoe het zit: diep van binnen wil of kan Joris het commitment niet aangaan. Bij tweede niveau leren zou hij niet een waterfilter meegenomen hebben naar de hut, maar een ander doel hebben gekozen.



Evalueer je de tocht, of focus je meteen op het volgende project?



Wat is jouw strategie om weer scherp te worden?



Foto: Alexander Groen

Hoe bouw jij aan de band met je bergsportmaatje?

Reflecteren kun je leren

Het goed en effectief kunnen reflecteren en evalueren, is een vaardigheid die je kunt trainen. Onze ervaring met andere hoogrisicoberoepen laat zien dat het niet altijd vanzelf goed gaat. Een paar valkuilen die je graag wilt vermijden:

- Het evaluatierondje wordt een *'blame game'*. (Wie was de sukkel of schuldige bij iets wat niet optimaal liep? En die persoon is 'natuurlijk sowieso niet' de tochtleider of gids...)
- Demonstratie van expertise/ego/autoriteit. ('Kijk eens wat ik allemaal weet, hoe goed ik ben en hoe ik bepaal of en hoe we deze evaluatie doen.')
- Algemene *downplay* van de gebeurtenissen ('Het is toch allemaal goed gegaan, waarom al dat gepraat? Biertje!') Dit gebeurt vaak om aandeel en verantwoordelijkheid, en dus vaak ook schaamte, bij een discutabele inschatting of beslissing te vermijden.)

Wat wel werkt, is een sfeer van openheid en nieuwsgierigheid creëren, met als doel gezamenlijk te leren uit de bergervaring, na afloop van een tocht. Het voorbeeldgedrag van de meest ervaren of de tochtleider is hierbij allesbepalend. Door het voortouw te nemen in het kritisch evalueren, kan zij of hij de groep meenemen in het achterliggende doel: dat het om leren gaat, om jezelf en elkaar helpen verbeteren.

Houd een open blik

Een berggids zei ooit tegen mij: "Die open blik, de instelling van een beginner, wil ik behouden, voor mezelf en binnen mijn groepen." Hij benadrukte dat je nooit alles weet, ook niet als berggids, en dat het blijven stellen van goede vragen, ook de zogenaamd domme vragen, aan jezelf en aan elkaar, elke dag opnieuw, voor hem een belangrijk deel van goed risicomangement is. Bergsporters met een grote drive om beter te worden in hun hobby of beroep, herkennen dit waarschijnlijk. En je haalt meer informatie op door iedereen eerst zelf te laten nadenken over je vraag. Misschien laat je ze wat kernwoorden noteren. Dit hoeft niet veel tijd of energie te kosten; een getraind team kan een effectieve dag- of actiereflectie in 15 minuten uitvoeren, en meestal sneller.

» Vragen voor de nabespreking met de groep

- Zijn je verwachtingen van de tocht uitgekomen?
- Waren de besluiten van de meest ervaren of leider begrijpelijk?
- Waren de aanwijzingen duidelijk en helder?
- Waren er momenten waarop onduidelijkheid, ongemak, onzekerheid of angst speelden?
- Hoe is het groepsproces verlopen?
- Waar is meer behoefte aan door tochtgenoten, voor bijvoorbeeld de tocht van morgen?

» Reflectievragen voor de meest ervaren, of leider

- Welke besluiten heb ik genomen? Wat week af van de planning of verwachting?
- Welke verwachtingen had ik in de planningsfase van de omstandigheden, het terrein en de factor mens, en hoe pakte dat uit in de praktijk? Grootste afwijkingen?
- Hoe hebben deze afwijkingen mijn besluiten beïnvloed?
- Hoe verliep het met mijn eigen emotionele fitheid en hoe beïnvloedde dit mijn leiderschap?
- Welke afleiders speelden mij en de groep parten?
- Wat zijn mijn nieuwe inzichten en waarnemingen na de tocht, en hoe neem ik die mee in de komende dagen?
- Had/heb ik zelf genoeg competenties om de tocht te leiden in deze omstandigheden?
- Wat heb ik in de groepsdynamiek waargenomen, welke wisselwerking had dat met mij (emotioneel, beslissingen, gedrag) en hoe ga ik dat morgen doen?

Naast wat je zegt en hoe je een groepsreflectie organiseert, is een niet-bedreigende en opbouwende toon belangrijk. Alles start met de intentie maximaal te willen leren uit een situatie en daarbij het (zelf)vertrouwen te voelen en het eigen handelen bespreekbaar te maken. Je wilt na afloop gedeelde inzichten en concrete acties, en een gevoel bij iedereen dat ze alles konden vragen en zeggen. Dit is voor een team vaak een leerproces.

Van inzicht naar actie

Het is belangrijk om de inzichten naar concrete actie te vertalen. Zoals je kunt besluiten met de vraag: welke inzichten uit de reflectie kan ik of het team gebruiken, en op welke manier? Wat ga ik (of jij) morgen anders doen? Of: wat doe ik nu anders dan tien jaar geleden? Dat kan op technisch vlak zijn, maar ook op persoonlijk vlak of ten aanzien van de risico's, groepsdynamiek en communicatie.

Kortom, groeien in bergsport en steeds beter de bijbehorende risico's managen, betekent keer op keer de uitdaging aangaan, niet alleen met de berg of de tocht, maar ook met het monitoren van jezelf en elkaar. Dit houdt tevens in dat je actief tijd en aandacht neemt, zowel vóór, tijdens als na de tocht. Durf te benoemen, bevragen en uit te spreken. En blijf je hierin ontwikkelen. Het kan onvermoede mooie inzichten en gedeelde ervaringen opleveren. De Franse topklimmer en berggids Lionel Daudet (*La montagne intérieure*, 2004) noemt dit heel toepasselijk 'De berg van binnen beklimmen'. ◀



Veilig bergsporten deel I, II en III

Dit was het derde en laatste artikel in de serie *Veilig bergsporten* van Anne van Galen. Kijk op hoogtelijn.nl voor de eerdere delen. Deel I: Besluitvorming in de bergen. Hoogtelijn 2/2020, pagina 82. Deel II: Levensreddende routines. Hoogtelijn 5/2020, pagina 30.