

Paniek en soloduiken

5 oktober 2011

Het klinkt misschien erg paradoxaal maar de mechanismes die u in uw artikel over paniek onder water beschrijft zijn precies de redenen waarom ik al sinds vele jaren voornamelijk solo duik.

Duikend in een groep of met een enkele partner liep ik altijd op tegen verschillende aspecten van stress.

Als eerste maakte ik me zorgen over niet op tijd klaar zijn en de ander(en) laten wachten (ik neem meestal een heleboel fotospullen met me mee en dat is waarom ik wellicht meer tijd nodig heb om me op de duik voor te bereiden).

Maar heel wat erger was de stress veroorzaakt door het feit dat ik de veiligheidsvoorbereidingen en -maatregelen van de andere duikers tijdens de duik onvoldoende vond. Ik was me vaak bewust van de risico's die genomen werden. Als ik mijn zorg daarover liet blijken of om een betere voorbereiding vroeg, eindigde het er vaak mee dat ik nonchalant genegeerd werd en zelfs soms op een geïrriteerde manier. Mijn zorgen leidden er ook vaak toe dat mijn mededuikers ervan uitgingen dat ik wel een slechte of onzekere duiker zou zijn (Ik duik het hele jaar, zelfs in de Duitse meren en heb meer dan duizend duiken gelogd).

Onderwater kom ik maar zelden het soort gedrag tegen dat in een noodgeval ons leven zou hebben gered. De achteloosheid van sommige duikgroepen was ongelooflijk. Sommige duikers bijvoorbeeld, konden afstanden niet goed inschatten en waren zo ver bij elkaar vandaan dat in geval van een onvoldoende zuurstofvoorziening een duiker het moeilijk zou vinden zijn partner op tijd te bereiken. Tegen de tijd dat hij daar aangekomen was, zou hij waarschijnlijk te maken hebben met een extreme kortademigheid. Een acute kortademigheid kan er echter voor zorgen dat een duiker zich vergist als hij de octopus moet pakken, bv. water inslikt, wat direct tot paniek leidt. Mijn eigen onsuccesvolle pogingen om de fouten van mijn mededuikers te compenseren zorgden er vaak voor dat ik last van spanning kreeg. Ik werd vaak gedwongen achter mijn partner die verdwenen was, aan te gaan, en heel vaak zonder hem te vinden. Boven water was mijn partners reactie meestal een opmerking in de trant van "maak je niet druk, er is niets gebeurd ...

Als soloduiker daarentegen ben ik helemaal kalm, kan ik mijn duiken grondig voorbereiden, net zo veel tijd nemen als ik nodig heb en ervoor zorgen dat mijn lichaam tijdens de hele duik in een staat van kalmte verkeert zodat ik wat energiereserve kan bewaren. Ik oefen regelmatig veiligheidszaken en reddingsroutines - met partners of in een groep kan ik dit zelden doen, en als dat al zo is, alleen in het geheim (d.w.z. ik neem ongemerkt mijn masker af om te oefenen op de situatie van het verlies van het masker). Ik ben ervan overtuigd dat door slechte duikvoorbereiding en -uitvoering, wat eerder regel dan uitzondering lijkt te zijn bij duiken met een partner, noodsituaties vaak leiden tot een ernstig ongeval, terwijl ik als soloduiker het in een noodsituatie het een stuk beter zal doen.

Ik wil hiermee niet zeggen dat soloduiken een universele remedie tegen paniek voor alle duikers is. In de laatste tientallen jaren als duiker heb ik ook duikers ontmoet voor wie het idee van duiken zonder partner angstaanjagend was en wat daarom waarschijnlijk tot paniek zou leiden. Maar ik wil de arrogant-dogmatische indoctrinatie tegengaan waarmee verschillende duikorganisaties en beheerders van duikstekken soloduiken nog steeds behandelen als een "misdaad tegen de kroon". Uw artikel heeft me mede aangezet dit te doen. Het wordt langzamerhand tijd dat we soloduiken gaan zien als een optionele manier van duiken, wellicht zelfs de voorkeursmanier van duiken voor diegenen die de juiste mentale attitude bezitten. Naar mijn mening zouden veel duikers hun voordeel doen met een artikel in uw duikblad dat - van een psycho-medisch standpunt - bespreekt voor wie en onder welke omstandigheden soloduiken geen misdaad tegen de kroon is.