

De positieve invloed van surfen bij kinderen met een beperking

Hanneke van Ewijk, Marjolein Wansink-Lokerman, Andreas Lamerz, Suzanne van den Broek

Achtergrond

Kinderen met een beperking of ontwikkelingsproblematiek ervaren vaak extra uitdagingen in het dagelijks leven, wat grote invloed kan hebben op de kwaliteit van leven. Het is bekend dat sporten gezond is voor kinderen, niet alleen voor hun fysieke gezondheid maar ook voor hun psychische gezondheid. Voor kinderen met een beperking of ontwikkelingsproblematiek geldt dit des te meer, maar voor hen is het vaak extra lastig om genoeg beweging te krijgen. Reguliere sporten zijn vaak niet toegankelijk of niet haalbaar vanwege het fysieke, sociale of cognitieve niveau dat nodig is om mee te kunnen doen. Hoewel er een groot aanbod van aangepaste sporten bestaat, ondervinden kinderen en ouders ook hier vaak barrières. Het aanbod is bijvoorbeeld beperkter (niet alle sporten zijn beschikbaar), de kosten kunnen hoog zijn, de veiligheid is een uitdaging, er zijn onvoldoende (ervaren) trainers of begeleiders, of regelmatig is het voor kinderen alsnog niet mogelijk om goed mee te komen vanwege hun fysieke, sociale of cognitieve niveau.

Het Surf Project biedt surflessen aan kinderen met Down syndroom, autisme en ADHD. Hiermee wordt het aanbod van aangepaste sporten uitgebreid met een sport die normaalgesproken niet toegankelijk is voor deze doelgroepen. Tegelijkertijd zorgt het Surf Project dat bovengenoemde barrières weggenomen worden zodat alle kinderen kunnen meedoen, ongeacht hun niveau of beperking. Wereldwijd ontstaan er steeds meer berichten dat surfen niet alleen zorgt voor fysieke fitheid, maar ook positieve effecten kan hebben op de mentale gezondheid. Zo zijn er in verschillende landen al 'surftherapie' programma's ontstaan die een 8-wekelijkse therapie op het strand en in het water aanbieden voor verschillende doelgroepen, zoals oorlogsveteranen met post-traumatische stress (PTSS) klachten. Het surfen lijkt een grote positieve invloed te hebben op hun PTSS symptomen, depressie en angst. Helaas is er nog weinig uitgebreid onderzoek beschikbaar – al helemaal niet bij kinderen – om het positieve effect van surfen goed wetenschappelijk te kunnen onderbouwen.

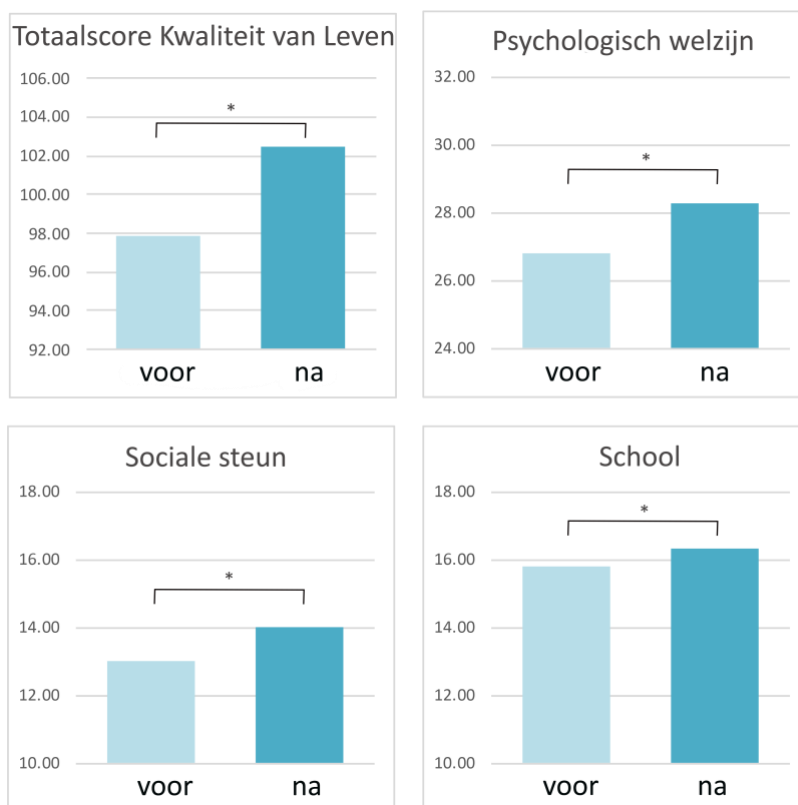
Het onderzoek

Bij het Surf Project staan kwaliteit, veiligheid en een goede onderbouwing voorop. Daarom is wetenschappelijk onderzoek een belangrijk aandachtspunt binnen de organisatie. Al vanaf het begin wordt er onderzoek gedaan naar het effect van het programma op de kinderen. In 2016 is een wetenschappelijk onderzoek gestart, waarbij de ouders van alle nieuwe deelnemers bij het intakegesprek een onderzoeksvragenlijst invullen over de kwaliteit van leven van hun zoon of dochter. Na een serie van 3 surflessen (de Surf Academy) vullen zij deze vragenlijst nogmaals in. Daarmee kunnen we vergelijken hoe de kwaliteit van leven van alle deelnemers vóór en ná het surfen is. Daarnaast vullen ouders van alle deelnemers (ook terugkerende deelnemers in de Surf Club) een evaluatievragenlijst in. Hierin wordt onder andere gevraagd hoe zij en hun kind het Surf Project ervaren hebben en of zij een effect van het surfen zien bij hun kind. Hiermee wordt verder inzicht verkregen in de mogelijke effecten van het Surf Project op de deelnemers.

Resultaten

Kwaliteit van leven vragenlijst

In 2019 zijn de resultaten van alle vragenlijsten van 2016 t/m 2019 samengenomen en geanalyseerd. Het ging hierbij om 84 kinderen. De resultaten laten zien dat de kwaliteit van leven van de deelnemers significant toeneemt na 3 surflessen. Als we dit resultaat verder uitsplitsen, zien we dat dit geldt voor verschillende onderdelen van de kwaliteit van leven: het *psychologisch welzijn* (zich goed voelen, tevreden zijn met het leven), *sociale steun* (het hebben van vrienden en goed contact met hen hebben) en *school* (hoe goed een kind zich voelt op school, in relatie tot de leerkracht, en het gevoel over zijn/haar eigen cognitieve capaciteiten).



"Super leuk, goed georganiseerd. Veel 'ruimte' voor de kids om zichzelf te zijn en succes te behalen. Duidelijke structuur, en rust."

Evaluatie vragenlijst

Uit de evaluatievragenlijst kwam meer specifieke informatie naar voren die meer inzicht geeft in de effecten van het surfen. Allereerst gaven de ouders consistent aan dat ze genoten hadden van het Surf Project en het een fantastische ervaring vonden, zowel voor hen zelf als voor hun kind. Ze genoten ervan om hun kinderen te zien genieten en dat hun kinderen zich vrij voelden. De vrijwilligers sloten goed aan bij de behoeftes en mogelijkheden van elk kind en gaven de kinderen onverdeelde positieve aandacht. Hierdoor voelde het voor hen veilig om hun kind achter te laten bij de vrijwilligers. Ze benoemden consistent de goede organisatie, structuur van het programma en de warme, positieve en enthousiaste sfeer binnen het Surf Project.

*"Fantastisch. Zo goed afgestemd, de leiding volgt de kinderen.
Zij ervaren hierdoor geen beperking."*

Wanneer gevraagd werd of zij een effect van het surfen zagen bij hun kind, benoemden ouders vaak dat ze hun kind blij en ontspannen het water uit zagen komen, en een vooruitgang in zelfvertrouwen en eigenwaarde bij hun kind zagen. Op sociaal-emotioneel gebied benoemden veel ouders dat hun kinderen opener waren na het surfen, beter konden verwoorden hoe zij zich voelden of hier meer behoefte aan hadden. Ze kregen positieve reacties van leeftijdsgenootjes, voelden zich ergens bij horen, en namen meer initiatief in gesprekken of sociale interacties. Veel ouders zagen deze effecten niet alleen vlak na het surfen, maar zagen dit ook terug in het dagelijks leven. Kinderen waren bijvoorbeeld meer geneigd om uitdagingen aan te gaan, hun angsten te overwinnen, en werden zelfstandiger. Regelmatig werd benoemd dat een kind in het water los leek te komen van zijn/haar beperking, of dat een kind in het surfen een nieuwe hobby of nieuw talent ontdekt had.

*"Leuk en ook spannend. Wennen aan iets nieuws.
Maar trots dat het steeds beter ging en als het lukt."*

Conclusie

Samengevat laat dit onderzoek zien dat een serie van 3 surflessen bij het Surf Project een positief effect kan hebben op de kwaliteit van leven van de deelnemers. Ouders zijn ontzettend positief over de opzet, de sfeer en hun ervaringen bij het Surf Project. Zij zien vaak dat hun kind meer zelfvertrouwen en eigenwaarde ontwikkelt en een groei doormaakt op sociaal-emotioneel gebied. Ze leren angsten overwinnen, doorzetten en voelen zich erbij horen. Deze resultaten geven aan dat het Surf Project een goede en toegankelijke toevoeging is op het aangepast sportaanbod in Nederland. Daarnaast geven de resultaten een eerste, wetenschappelijk onderbouwde, indicatie dat surfen bij het Surf Project een positieve invloed kan hebben op het psychisch welzijn van de deelnemende kinderen. Het Surf Project zou hiermee een mooie aanvulling kunnen zijn op bestaande behandelprogramma's in de zorg, om kinderen een extra boost in hun ontwikkeling te geven. Hierbij is het belangrijk om in overweging te nemen dat het Surf Project gebruik maakt van een aangepast programma volgens een vast protocol. Veiligheid, plezier en een individuele aanpak staan voorop. Het is aannemelijk dat deze programma-aspecten een belangrijke rol spelen in de gevonden positieve effecten. Lees [hier](#) het volledige artikel voor een uitgebreidere bespreking van het onderzoek en de resultaten.

*"Een boost voor zijn zelfvertrouwen. In leren op school is hij namelijk niet sterk.
Hij heeft hierdoor ontdekt dat hij andere talenten kan hebben om verder te ontwikkelen."*