



Fri På Vandet

// En alternativ tilgang til arbejdet med psykiske lidelser

i samarbejde med

Fri På Vandet

// Videnshæfte og Guide

Hvordan kan man ved hjælp af Stand Up Paddle (SUP) og surf skabe frirum og fællesskaber, der giver personer, der lever med psykiske lidelser, en ny tro på dem selv og styrker deres mestringsevne?

Det og mere til ønsker vi at forklare og inspirere til med dette videnshæfte *"Fri På Vandet - en alternativ tilgang til arbejdet med psykiske lidelser."*





Indhold

Indledning	s. 05
------------	-------

Baggrund for surf og SUP som teori

Blue space	s. 07
Surf terapi	s. 09
Sundhedsperspektiv	s. 11

Erfaringer fra projekt *Fri På Vandet*

Om projektet	s. 14
Deltagere	s. 15
Instruktører	s. 15
Dialog	s. 15
Resultater & gevinster	s. 17

Vigtige opmærksomhedspunkter

Personlige ressourcer	s. 22
Engagerede instruktører & opbakning	s. 22
Projektleder	s. 23
Respekt	s. 23
Indsigt	s. 23
Varighed	s. 25

Guide – sådan kommer i godt igang

Før start	s. 28
Opstart	s. 30
Under	s. 30
Økonomi	s. 31

Bilag

Budget	s. 33
Øvrige aktiviteter	s. 34
Inspiration	s. 35
Litteraturliste	s. 36



Indledning

// *Fri På Vandet*

I foråret 2020 startede Surf og SUP Danmark et helt nyt projekt, der skulle sætte fokus på livskvalitet, troen på egne evner og en unik følelse af frihed. Projektet var målrettet personer over 18 år, der lever med stress, angst og/eller depression.

Projektet er støttet med 2,3 mio. kr. fra Friluftsrådet.

Idéen til projektet opstod, fordi mental sundhed er en af de største folkesundhedsudfordringer i Danmark og fordi andre lande, som Australien, England og USA, har haft stor succes med at anvende surf i arbejdet med psykiske lidelser.

Allerede før COVID-19 blev mentale sundhedsudfordringer opgjort til 25 % af de samlede sundhedsproblemer (Psykiatrifonden 2018). Det at arbejde med surf og SUP som en alternativ tilgang til psykisk sårbarhed er kun blevet mere relevant de seneste år.

Erfaringer, læringspunkter og teoretisk afsæt fra projekt Fri På Vandet er samlet i dette videnshæfte. Videnshæftet skal ses som en inspiration og guide, hvis I som forening, NGO eller virksomhed ønsker at arbejde med en alternativ aktivitet, såsom surf og Stand Up Paddle (SUP) for personer med psykiske udfordringer.

Vi tror på, at surf og SUP aktiviteter kan give det unikke frirum, som rigtig mange af os går og drømmer om – og netop give os en følelse af at være "Fri På Vandet".

Sofie Hammelsvang
Surf & SUP Danmark



Del 1 // Baggrund for surf og SUP som terapi

Blue space

// Naturens påvirkning

Søer, fjorde, vandløb, havet – al den natur vi kender, der byder på vand.

Man differentierer normalvis mellem Green Space og Blue Space. Hvor Green Space omhandler parker, skove og landområder, så fokuserer Blue Space på områder nær vand. Det kan være søer, fjorde, vandløb eller havet. Antagelsen er, at naturen og især vandet skaber unikke rammer, der kan påvirke sundhed og livskvalitet positivt (Foley, 2015).

Flere studier viser, at fordelene ved blue space ofte relaterer sig til bedre trivsel i form af bedre selvværd, troen på egne evner, social selvtillid samt bedre sociale relationer. Derudover ser man, at blue space også virker beskyttende mod stress, angst og depression (Britton, 2018).

Det blå rum kan ses som et oplagt mødested til at lave aktiviteter for særlige grupper, da det har disse elementer af ro og afstresning, som giver et godt udgangspunkt for den sociale aktivitet (Völker, Kistemann, 2011).

I relation til Blue Space arbejdes der med begrebet Blue Gym, som handler om at være aktiv i naturlige vandelementer.

Blue Gym inddrager en bred vifte af aktiviteter såsom svømning, surfing, at fiske i søer eller blot at vandre langs kysten. Det forbinder således et miljø og en række aktiviteter hvorigennem personer menes at kunne få en bedre sundhed og trivsel (Nick Caddick, 2015).

Med afsæt i denne tanke, befinder vi os i SUP og surf sporten i en helt unik arena.

Det er derfor interessant at arbejde med surf og SUP til personer med en psykisk sårbarhed og undersøge potentielle gavnlige effekter heraf.



Surfterapi

// Kombinationen af surfing og terapi

Surfterapi defineres som en interventionsmetode, der kombinerer surfing og strukturerede individuelle og/eller gruppeaktiviteter til at forbedre psykologisk, fysisk og psykosocial trivsel (International Surf Therapy Organization, 2019).

Afsættet i surf terapi er, at traditionel terapi, herunder psykoterapi, ikke altid er tilstrækkeligt for personer, der lever med psykiske udfordringer. Derfor er det relevant at se på alternative tilgange som et supplement til behandlingen.

Vi ved fra forskningen, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på psykiske lidelser, særligt fysisk aktivitet, der foregår i naturen eller ved vandet. Derfor er det relevant at inddrage en vandaktivitet, som surf og SUP, i en terapeutisk tilgang.

Dertil peger forskningen på, at aktiviteter der foregår i et socialt miljø har en positiv betydning for individet (Walter, K H. 2019).

Stigmatisering er et særligt relevant aspekt i psykisk sygdom. Meget af den eksisterende forskning baserer sig på amerikanske krigsveteraner med PTSD, hvor det fortsat ikke er socialt accepteret i mange settings at søge hjælp.

Surf er et oplagt alternativ eller supplement til psykoterapi, fordi man når en gruppe, der måske ikke ellers vil søge hjælp grundet deres egen eller deres omgangskreds opfattelse af psykiske lidelser. Men på vandet bliver ingen sat i bås og fokus er et helt andet sted. Her er terapien nemlig ikke samtalebaseret, men derimod fokuseret på at være tilstede i nuet og mærke sig selv.

Selvom surfing ofte betragtes som en individuel sport, går en stor del af tiden på vandet, mens man venter på bølger, hvori der fremkommer en social interaktion og et fællesskab.

Surfing er en udfordrende sport, der kræver en stor grad af fokus og mindfulness, hvorfor det for mange kan betragtes som et oplagt pusterum fra ens traumer og psykiske udfordringer (Walter, K H. 2019).



Sundheds- perspektiv

// Salutogenetisk sundhedsperspektiv

Hvad skyldes, at nogle personer trives på trods af enorme psykiske belastninger? Her er fokus på hvorfor mennesker føler sig raske og i mental trivsel, fremfor hvorfor mennesker bliver syge.

"For at være et sundt menneske skal man først og fremmest have lyst til at handle (meningsfuldhed er den motiverende drivkraft), dernæst skal man vide, hvad man skal gøre og forstå hvorfor (begribelighed), og endelig skal man være i stand til og have mulighed for at gøre det (håndterbarhed)." (Koushede, Mental sundhed til alle)

For at sætte rammen, kan man sige, at det salutogenetiske sundhedsperspektiv ligger i tråd med det 'brede sundhedsperspektiv', som WHO i 1946 definerede således: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse."

For at forstå det salutogenetiske sundhedsperspektiv, skal vi tilbage og se på begrebets udspring, nemlig Aaron Antonovskys interesse for at undersøge, hvad der skyldes, at nogle personer trives på trods af enorme psykiske belastninger. Han flyttede således fokus væk fra hvorfor mennesker bliver syge, til hvorfor de holder sig raske/i mental trivsel.

Interessen udsprang fra en gruppe kvinder fra Holocaust, som mente, at de havde et godt liv, havde tillid og ingen psykiske problemer på trods af de rædsler, de havde været udsat for. På baggrund af denne forskning kom han frem til, at det at have en følelse af sammenhæng i livet påvirker ens mentale og fysiske velbefindende.

Følelsen af sammenhæng kommer dog ikke af sig selv, men består af tre livslange læringsprocesser; meningsfuldhed, begribelighed og håndterbarhed.

Følelsen af meningsfuldhed er den mest essentielle og omhandler, at man tror på, at livet er

værd at investere i, at der er interessante ting i ens tilværelse og at verdens omkring en er interessant. Helt banalt kan man sige, at det handler om at have en følelse af, at det er værd at stå op om morgenen.

Begribelighed handler om at kunne forstå de ting, der sker omkring os. Det handler således om at udvikle en viden og forståelse om os selv, vores ressourcer og verden omkring os – kun på den måde, kan vi handle på vores egen livssituation.

Håndterbarhed er følelsen af at have evnerne, muligheden, støtte eller ressourcer til at kunne håndtere de krav, vi møder i tilværelsen. Det er vigtigt med en balance, så man føler en tilpas udfordring i livet.

Kombinationen af teori og projekt Fri På Vandet

Med surf og SUP forsøger vi at tage fat i de faktorer, der er til stede omkring et individ og hvordan de kan skabe trivsel og meningsfulde relationer – på trods af psykiske udfordringer.

Fra Blue Space og Surfterapi ved vi, at fællesskaber og sociale relationer i det blå rum, som surf og SUP foregår i, er et afgørende fundament for at udvikle troen på egne kompetencer, få øget selvværd og en mestringsfølelse. *Fri På Vandet* kan på den måde hjælpe til at opbygge en god selvpfattelse, som normalvis er noget der daler, når man får en psykisk lidelse.

I regi af et projekt som *Fri På Vandet*, kan de tre elementer i sundhedsperspektivet oversættes helt konkret, således meningsfuldhed er det at være i et meningsfuldt fællesskab omkring aktiviteten, surf eller SUP. Mens begribelighed omhandler at kunne forstå vandet og vide hvornår og hvordan man kan holde balancen. Til sidst er det håndterbarheden, som er deltagernes tro på, at de kan stå på boardet og padle rundt.

Projekt *Fri På Vandet* kan således være med til at underbygge disse teorier. Vi kan se, at ved at give personer, der lever med psykiske udfordringer, adgang til SUP og surf aktiviteter, kan vi give dem nogle trygge fællesskaber og meningsfulde elementer i deres hverdag. Dette kan have en positiv indflydelse på deltagernes generelle tilværelse.



Del 2 //

Erfaringer fra

projektet

Om projektet

// Fri På Vandet

Projekt Fri På Vandet hos Surf og SUP Danmark startede op i marts 2020 og blev afsluttet i september 2022. I projektet deltog 10 foreninger fordelt over Jylland, Fyn og Sjælland. Hver forening havde 2-5 instruktører tilkøbt og løbende 5-13 deltagere på holdet. I hele projektperioden var der i alt ca. 180 deltagere.

Et hold varede som udgangspunkt et år, nogle kortere og nogle længere afhængigt af hvad der gav mening de enkelte steder (uddybes senere).

Deltagerne mødtes én gang om ugen i ca. 2 timer. Deres SUP/Surf session bestod af introduktion til dagen, omklædning, ca. 1 time på vandet, og "nedvarmning", hvor de kunne sidde sammen og snakke om dagen og skabe en tryk overgang fra aktivitet til hverdag.

Målgruppen på tværs af projektet var voksne over 18 år med stress, angst og/eller depression. Det var gratis for deltagerne at være med i projektet.

Deltagerne blev rekrutteret flere forskellige steder fra, bl.a. Lær At Tackle Angst og Depression, HeadSpace, Center for Mental Sundhed, Arbejdsmarkedsforvaltning, Frivillig Center og sociale caféer. Det var vigtigt i vores rekruttering at sikre en vis screening af deltagerne, for at få de rigtige med, herunder var det også vigtigt, at deltagerne var selvstændigt kørende og ikke selvmordstruede.



Deltagere

// Målgruppe

Vi prioriterede, at deltagerne var forholdsvis homogene på det enkelte hold, enten i alder eller diagnose, da det gav den bedste spejling.

Afsættet herfor er bl.a., at en deltager med stress ofte vil have en anden fremtoning og energi end en deltager med angst eller depression.

Vi oplevede enkelte konflikter eller utryghed i deltagergruppen, når der var udadreagerende eller ekstremt energiske deltagere. Vi prioriterede, at synergien på holdet skulle være god. Det betød, at der enkelte steder var behov for at afslutte enkelte deltagers forløb, fordi de havde en negativ indflydelse på holdet. Vi blev mere strikse på vores krav til hvilke diagnoser vi kunne inddrage i projektet, så vi kun havde personer med angst, stress eller depression.

Instruktører

// Forudsætning

Det er en vigtig forudsætning, at instruktørerne er uddannede SUP eller surf instruktør, så de har viden omkring sikkerhed, pædagogik og fagligt kendskab til aktiviteten.

Det har ikke været en forudsætning i vores projekt, at instruktørerne skulle have en baggrund i psykiatri, socialpædagogik eller personligt kendskab til psykiske lidelser. Det har dog været afgørende, at instruktørerne havde en forståelse for, at det er en anderledes gruppe med særlige behov. For nogle instruktører gav det dem en tryghed, at de havde et kendskab til psykiske lidelser, mens andre så det som en fordel ikke at have den store faglige indsigt, netop for at kunne holde fokus på aktiviteten.

Dialog

// Med den enkelte

I *Fri På Vandet* har projektlederen haft en dialog med hver enkelt deltager inden start, for at fortælle om projektet og gøre dem trygge ved opstarten. Dette har ligeledes fungeret som et ekstra led i screeningen af deltagerne, da projektlederen kunne have en fortrolig samtale med deltageren. Heri har det været essentielt, at deltagernes lidelse hverken var for mild eller for svær, ikke idet at negligere nogle lidelser, men det var vigtigt, at vi fastholdt den målgruppe, som vi først havde sat os for.

Herefter har der været en dialog mellem instruktør og deltagere, enten personligt via sms eller via en fælles Facebook gruppe. Vi har erfaret, at det er vigtigt, at instruktøren hver uge skriver ud dagen før og fortæller, at det er tid igen og de glæder sig til at se deltagerne.

Vi har lagt stor vægt på, at SUP og surf fællesskabet er et frirum, hvor de skal være sammen i nuet og om sporten, og deltagerne har respekteret og ofte sat stor pris på, at de netop ikke skal fortælle om deres udfordringer her, men bare være til stede.

Vi har oplevet, at enkelte deltagere meget gerne vil berette personlige ting til instruktøren, og her er det vigtigt, at instruktøren på en respektfuld måde afslutter samtalen, for at passe på sig selv og ikke overskride sine grænser. Der kan dog opstå udfordringer, som man er nødt til at tale om, når det relaterer sig til deltagelsen. Det er ligeledes vigtigt at respektere og håndtere.

Alle vores instruktører blev informeret om, at Psykiatrifonden har en akut linje, hvis de fik behov for at snakke med en professionel eller henvise deres deltagere (Psykiatrifondens akutlinje, tlf. 39 25 25 25).



Resultater og gevinster

// Forskning

Forskningen er blevet udført af Niels Feddersen, Norges Tekniske og Naturvidenskabelige Universitet. Dertil har der været tilkøbt studerende ved hhv. Aarhus og Københavns Universitet i forbindelse med feltarbejde. Der har i alt været syv forskere koblet på projektet.

Selve forskningsdelen blev startet op i foråret 2021.

I forskningsprojektet benyttede vi et longitudinelt mixed method design med tre forskellige tilgange til dataindsamlingen;

- *Spørgeskema med deltagerne før de startede (apr. 2021) og efter afslutningen af vandaktiviteterne samme år (okt.).*
- *Logbøger fra instruktørerne, som blev udfyldt ugentlig efter hver session.*
- *Deltagerobservationer i Roskilde, Aarhus, Silkeborg og Aalborg.*

Formålet med at anvende tre forskellige tilgange var, at kunne skabe mere robuste resultater. Ved at vælge denne metode, kan vi underbygge vores kvantitative data (tal) med kvalitative fund (observationer), og på den måde belyse emnet fra flere vinkler. Det er særligt relevant, når man har en lille population.

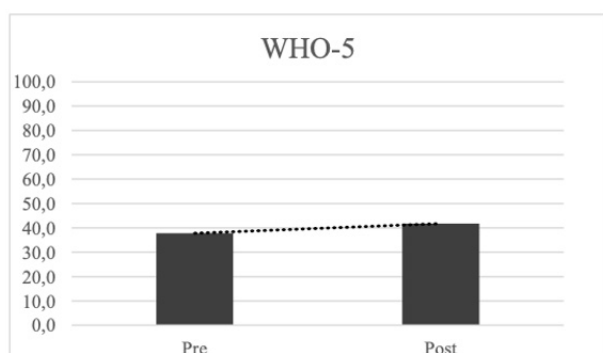
I det følgende præsenteres nogle af de mest relevante pointer fra forskningen. Hele rapporten hedder: *Fri På Vandet*. Forskning i et Frirum for Personer med Angst, Depression og Stress. Niels Feddersen et al., 2022.



// Trivsel & velbefindende hos deltagerne

34 ud af 82 deltagere besvarede spørgeskemaet. Størstedelen af deltagerne havde enten risiko (10) eller stor risiko (15) for depression eller en stresslidelse med måling på WHO-5. Dette var forventet givet den gruppe, der er med i projektet.

Det interessante ved WHO-5 målingerne er, at vi ser en lille, ikke signifikant, stigning i niveauet af trivsel og velbefindende.



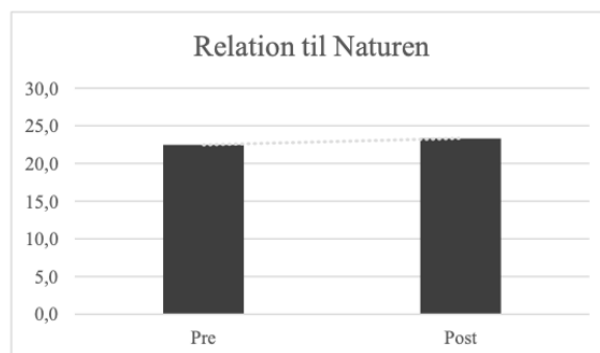
Figur 1. Gennemsnitlig scorer for brugerne før og efter Fri På Vandet målt på WHO-5.

Den lille fremgang i trivsel målt ved WHO-5 er relevant, da det skal ses i lyset af COVID-19. Når vi ser på målinger af normalbefolkningen under COVID-19, ser vi et markant fald i trivsel, og endnu større fald blandt personer med psykiske lidelser (Sønderskov et al, 2020.). Det kan derfor antages, at deltagelse i projekt *Fri På Vandet* har haft en beskyttende effekt på deltagernes trivsel i en svær tid.

Når vi sammenligner vores data med instruktørernes logbøger og etnografi ser vi, at endnu flere deltagere rapporterer fremgang. Enkelte beskriver, at de i løbet af deltagelsen er trappet ud af antidepressiv medicin. Andre oplever, at deltagelse i *Fri På Vandet* fungerer som et stærkt supplement til deres vedvarende behandling og for enkelte har projektet erstattet deres terapi.

// Betydning af naturen

En hypotese i forskningen var, at følelsen af at være forbundet til naturen er korreleret med højere trivsel og velbefindende (WHO-5).



Figur 2. Relation til naturen

Når vi ser på målingerne er der en lille, ikke signifikant, stigning fra start til slut. Men sammenligner vi det med de kvalitative resultater, ser vi mange eksempler på deltagere, der oplever en stigende interesse i naturen og dyrelivet ved vandet. Fra observationsnoterne fortæller en kvinde:

[Bruger / kvinde 30 år]

... at hun føler sig tæt på naturen på SUP - især gennem følelsen af at mærke vandet under sig, hvilket mærkes forskelligt afhængigt af vejr og vind. Hun siger også, at hun ser mere af naturen på SUP fordi det går langsomt sammenlignet med at sejle i en båd, og at der derved er mere tid til at iagttage omgivelserne. (September 2021).

Dertil ser vi fra logbøgerne, at det, at SUP sporten går langsomt på vandet, giver deltagerne tid til at opleve naturen og de indtryk vandet giver. Der er flere steder, hvor de udnytter roen på boardet til at dyrke mindfulness mens de er på vandet. Vi har med en gruppe at gøre, som ikke er vant til at dyrke motion, så det at de her kan være aktive og opleve succes med sport og fysisk aktivitet, er en stor personlig gevinst for deltagerne.

// Hvem gavner projektet?

Vi kan se, at 32 ud af 34 rapporterer, at de har haft gode oplevelser med SUP. I regi af disse tal kan vi se, at dem, der mener, at SUP gør en forskel for dem, har en markant højere trivsel. Vi kan derfor konkludere, at deltagerne selv skal have en følelse af, at SUP kan gøre en forskel for dem, før det påvirker deres trivsel.

Dertil har vi fundet, at følelsen af fællesskab og tilhørighed er en afgørende faktor for trivsel og mental sundhed. Vi undersøgte derfor også, om de personer, der mener, de har fået nye relationer, har en bedre trivsel.

Her ses det tydeligt, at de deltagere, der har fået nye relationer igennem projektet også har en markant højere trivsel. På den baggrund kan vi konkludere, at det ikke kun er sporten, men lige så meget fællesskabet og rammerne omkring deltagerne, der er vigtige.

// Frirum

Forskningen viser, at frirummet er unikt til det givne sted. Det er således instruktørerne og deltagerne sammen, der skaber deres form for unikke frirum. Instruktørerne tilpasser altid dagens aktivitet til dagsformen blandt deltagerne, og det giver deltagerne en helt enorm ro, at der er denne accept af deres tilstand.

En deltager udtrykker:

"Jeg er blevet en del af et fællesskab, hvor vi alle har nogle psykiske udfordringer og derfor kan ikke genkende til og støtte hinanden i de udfordringer, vi oplever i hverdagen. Det giver tryk og følelsen af at være god nok, selv med de udfordringer jeg har."

Når vi dykker ned i deltagernes eksempler på hvorfor SUP gør en forskel, peger de særligt på, at "SUP er et frirum, hvor hovedet får ro og man bare er i nuet", samt "at få den erfaring og tro på, at min krop godt kan holde til at være aktiv".

Det er igen en gruppe af personer, der forklarer, at de til at starte med oplevede en del angst og bekymring i forbindelse med deres fysiske formåen. SUP kan derfor være en rigtig god aktivitet til denne målgruppe, da det er en lavtærskel fysisk aktivitet. Deltagerne nævner desuden, at de på vandet kan glemme "overvældende tanker" og "få ro i krop og hoved". Det er således ikke kun fysiske, men også mentale gevinster, deltagerne oplever.

// Konklusion

På baggrund af vores forskning kan det således antages, at "Fri På Vandet" har givet denne særlige målgruppe et frirum, hvor de har fundet nye relationer og fællesskaber og mødt en forståelse af deres situation, som de ikke normalvis møder i hverdagen.

De er blevet præsenteret for en sport, som er overkommelig og giver hurtige oplevelser af personlig succes, og netop derfor udfylder SUP et vigtigt hul i denne gruppes tilværelse.

Det er ligeledes en vigtig pointe, at deltagerne selv skal føle, at SUP kan gøre en forskel for dem, hvis de reelt skal opleve gavnlige effekter af deres deltagelse.

Det er vigtigt at gøre sig bemærket, at SUP som livsstilsintervention sandsynligvis ikke kan side-stilles med terapi, men kan fungere som et vigtigt og værdifuldt supplement til terapi.

Del 3 // Vigtige opmærksomheds- punkter

Personlige ressourcer

// Relation

Det er afgørende for den relation, der skal opbygges mellem instruktør og deltagere, at man allokere de nødvendige ressourcer.

Det er særligt vigtigt, at deltagerne er trygge ved instruktørerne og føler, at de vil dem og projektet. Derfor skal instruktørerne comitte sig på fast at stå for undervisningen hver/hveranden uge. Det kan fx være en mulighed at dele sig op i to grupper, hvis man er 4 instruktører og således dele ugerne imellem sig. Men det skal fremstå organiseret og trygt.

Det kræver en øget opmærksomhed at have denne gruppe på vandet, da der kan opstå flere uforudsete ting eller psykiske belastninger. Derfor er det vigtigt, at instruktørerne afklarar, om de har ressourcer, tid og overskud til at løfte opgaven.

Engagement & opbakning

// Forening og instruktør

Det er afgørende, at instruktørerne altid har en god energi og optimisme uanset vind og vejr. Instruktørernes attitude smitter af på deltagerne. Det er ikke altid, at deltagerne kommer med et smil, men smil smitter og deltagerne har brug for at mærke, at de er velkomne og instruktørerne virkelig vil dem.

Opbakning fra foreningen er ligeledes helt centralt, både ift. at allokere instruktører til projektet og til at respektere, at deltagerne deltager gratis eller under andre forudsætninger end det almene medlem.

Der kan ligeledes være en slitage på udstyret, hvilket også skal ses som en naturlig del af projektet. Det er vigtigt, at det ikke problematiseres over for deltagerne.

Projektleder

// Ansvar

En projektleder er en rigtig god idé. Det kan fx være en instruktør, der påtager sig det ekstra ansvar eller en anden i foreningen, der er god til det administrative. Projektlederens opgaver er:

- at sikre, at projektet styrer efter projektplanen.
- ansvar for rekrutteringen af deltagere (evt. i samarbejde med kommunen).
- at have det overordnede ansvar for at deltagerne trives.
- at have ansvar for instruktørerne og sørge for *stand-in* ved eksempelvis sygdom.
- at agere kontaktperson for deltagerne ved spørgsmål mv. (denne opgave kan deles mellem instruktørerne)
- at støtte instruktørerne ved behov.
- dokumentation, budget og evaluering (ved økonomisk støtte fra fond, kommunalt mv.),

Behovet for en projektleder vil selvfølgelig afhænge af projektets omfang og hvordan i strukturerer det hos jer.

Respekt

// & anerkendelse

Gensidig respekt og anerkendelse er essentielt for at skabe en god dynamik og en god relation. Det er vigtigt, at man respekterer alle på trods af forskellighed, fysisk formåen og mental styrke.

Det er også vigtigt, at man respekterer udfordringer hos en deltager, uden at vedkommende behøver at forklare sig. Der kan være mange grunde til, at energien er lav, humøret er trykket eller motivationen væk den pågældende dag. Måske en deltager kan mindre i denne uge end i sidste uge, men accepter blot den præmis.

Stil ikke spørgsmål til hvorfor, men anerkend det, som deltagerne kommer med og det, de kan byde ind med.

Indsigt

// I psykiske lidelser

Faglig indsigt eller ej?

Vi har tidligere kort nævnt, at der både kan være fordele og ulemper ved faglig indsigt.

Vi besluttede i *Fri På Vandet*, at det var vigtigt, at klæde instruktørerne på med en grundlæggende forståelse af psykiske lidelser, samt hvordan man håndterer svære samtaler og psykiske reaktioner. Derudover kan projektlederen være en gennemgående støtte ved spørgsmål og negative oplevelser.

Det vil i de fleste tilfælde være tilstrækkeligt, at instruktørerne har en grundlæggende viden om psykiske lidelser. Det er netop kernen i denne tilgang, at det ikke er et terapeutisk rum, hvor der skal tales om personlige udfordringer, men derimod handler det om at have fokus på aktiviteten, vandet og naturen og møde deltagerne der, hvor de er.

En af styrkerne ved at være ny i feltet er, at man ofte er mere tilbøjelig til at møde deltagerne i øjenhøjde uden forudindtagede forestillinger om, hvilke problemer, der kan opstå. Omvendt vil instruktører, som arbejder som sygeplejerske i psykiatrien, som socialpædagog eller har en personlig erfaring med psykiske lidelser, måske opleve, at det giver dem en tryghed, idet de har en grundlæggende forståelse for, hvordan de skal indgå i en dialog eller håndtere udfordringer.

Det er dermed ikke entydigt godt eller dårligt, at have eller ikke at have et fagligt eller personligt kendskab til psykiske lidelser som instruktør. Men det er vigtigt, at du som instruktør overvejer, hvad der er vigtigt for dig, og hvornår du føler dig godt klædt på til opgaven. Deltagerne skal kunne mærke, at du er tryk ved at tage dem med på vandet.



Varighed

// Forpligtelser & fællesskab

Forløbets varighed kan resultere i forskellige outcomes.

Deltagerne vil se forskelligt på at deltage i et 4-8 ugers forløb eller i et ét-årigt forløb, fordi det vil indgå i deres hverdagsliv på forskellige måder.

Mange forløb hos kommunerne varer 4-6 uger, hvorfor det er en velkendt forløbsperiode for mange sygemeldte borgere. Det er en overskuelig periode at binde sig på, og en fin måde at prøve noget nyt af på.

Omvendt vil det netop blive betragtet som "et forløb" og ikke som en ny hobby i deres liv. I *Fri På Vandet* besluttede vi, at deltagelsen skulle vare 6-24 måneder, fordi det ikke skulle ses som et forløb, men som et nyt naturligt element i deres tilværelse. Det betød også for deltagerne, at de fik opbygget nogle tætte relationer med de andre deltagere og fik en indgående følelse af fællesskab.

Ved et langt forløb giver man deltagerne et fællesskab, som de måske ikke har oplevet i mange år.

Vælger man et 12 måneders forløb, skal man desuden være opmærksom på, at fastholde deltagerne via andre aktiviteter over vinteren, såsom gåture, yoga, bål mv. Det kan måske være hver 2-3. uge at man mødes i vintermånederne.

En anden tilgang er at afvikle det efter SUP/surf sæsonen, fra ca. maj - september. På den måde

følger man den naturlige struktur i foreningen og det bliver måske mere overskueligt for instruktørerne at committe sig på den velkendte, afgrænsede struktur.

Uanset hvad i vælger, at det vigtigt, at instruktørerne ved, hvor meget de forpligter sig på. Det er ligeledes vigtigt for deltagerne at vide, hvilken type forløb de kan forvente.

Selve afslutningen er relevant at overveje, idet der kan være nogle konsekvenser forbundet med at afslutte et længere forløb hos deltagerne, hvis det har været et solidt holdepunkt i deres liv. Dette uddybes i Guiden.

Målgruppe

// Sårbare grupper

Når man arbejder med sårbare personer, er det helt afgørende, at man gør sig bevidst, at hver gruppe kræver noget særligt.

Der er stor forskel på, om man arbejder med voksne eller børn, om man arbejder med angst og depression eller med ADHD og autisme, ensomhed eller overvægt. Eller måske fysiske handicaps. Det er derfor vigtigt, at man gør sig klart på forhånd, hvem man gerne vil lave projektet til og hvorfor.

En skarp og afgrænset målgruppe skaber det bedste forløb for deltagere og instruktører. Det er særligt vigtigt, når man har med sårbare eller sensitive personer at gøre.

Del 4 // Guide

Sådan kommer i godt igang



Før start

// Ejerskab

Hvis projektet foregår i en forening, er det vigtigt, at hele foreningen er med ombord i beslutningen om at lave et socialt projekt. Dertil skal i udvælge instruktører, som vil dedikere sig til projektet, brænder for feltet og har tiden og ressourcerne til at gå den ekstra mil, det nogle gange kræver.

Udvælg 2-5 personer i foreningen, der skal have ansvaret for jeres projekt:

- Instruktørerne skal være uddannede SUP eller surf instruktører (på www.surfSUP.dk kan i finde info om vores instruktør-uddannelser)
- Det er vigtigt, at du som instruktør committer dig 100 % til projektet. Vær opmærksom på, at det kan kræve nogle ekstra ressourcer.
- Hvordan deler i ansvaret i mellem jer? Har i nogle forskellige kompetencer at byde ind med?

// Projektbeskrivelse

Udarbejd en projektbeskrivelse ved at stille jer selv følgende spørgsmål:

- Hvad er jeres mål, formål og ønsker med projektet?
- Hvorfor er jeres projekt relevant?
- Hvor mange deltagere kan/vil i gerne have med?
- Hvornår, hvor længe og hvor ofte skal træningen vare? Fx 2 timer én gang om ugen over en sæson (maj-september).
- Budget og økonomi – har i brug for at søge midler til projektet, fx udstyr og medlemsskaber? Se skabelon til budget i næste afsnit.

Hvis i søger midler hos en fond eller pulje, kan de have nogle særlige krav til projektbeskrivelsen, som i skal være opmærksomme på. For det meste tilbyder de også sparring på jeres projekt, hvis i tager kontakt til dem.

// Rekruttering

Overvej, hvor det kan give mening for jer, at rekruttere deltagere. Har i nogle kontakter allerede?

Der er flere steder i rekrutteringen, hvor i kan støde på udfordringer. Fx kæden fra i har en snak med en leder i kommunen, til sagsbehandler, til den syge og til sidst tilmelding til projektet. Det kan være uoverskueligt for deltageren eller gå tabt hos fagpersoner i en travl hverdag. Vedholdenhed er derfor afgørende.

Forslag til rekrutteringskanaler

- Kommunerne har ofte rigtig mange tilbud til borgerne, fx Lær at Tackle Kurser, Headspace og sundhedscentre. Det er en rigtig god idé at starte med at ringe rundt og dermed få en personlig indgang. Det vil ofte øge chancerne for, at det bliver prioriteret og formidlet videre til borgerne.
- Sociale caféer i byen
- Facebook/netværk. Vær opmærksom på udvælgelse og inklusionskriterier, hvis i rekrutterer via Facebook, da i kan få et bredere felt af interesserede.

Husk de gældende GDPR regler, når/hvis i indsamler personfølsomme oplysninger om deltagere. Læs mere på www.datatilsynet.dk

// Udfordringer & løsninger

Det er ikke urealistisk, at i vil støde på udfordringer, fx ift. rekruttering, fondsansøgning, fastholdelse af deltagere, socialt fællesskab. Det kan derfor være en rigtig god idé, at visualisere eventuelle udfordringer og opstille potentielle løsningsforslag på forhånd.

Overvej bl.a., hvad vil i gøre, hvis deltagerne ikke møder op? Hvad vil i gøre, hvis der er en deltager på holdet, der ikke fungerer i gruppen? Skal i have nogle retningslinjer for at kunne afskedige en deltager? Hvad er jeres plan A, B og C for rekrutteringen? Kan i køre projektet uden eksterne midler, hvis i får afslag på en ansøgning?

// Brug for sparring?

I er altid velkomne til at kontakte
Sofie Hammelsvang hos Surf og SUP
Danmark, hvis i har brug for sparring.

sofie@surfsup.dk



Opstart

// Intro

Det er vigtigt, at deltagerne føler sig trygge fra start. Derfor er det en rigtig god idé, at alle starter den samme dag og at i har fokus på en præsentationsrunde. Det er her vigtigt, at det ikke handler om at fortælle om sine personlige udfordringer, men blot at få sat navn og ansigt på hinanden.

I skal ligeledes give deltagerne en introduktion til hvad SUP og/eller surf er, samt hvad i forventer, der skal foregå til undervisningen, både den pågældende dag og en kort beskrivelse af strukturen videre frem.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne formentlig ikke vil kunne gennemgå det samme frigivelseskursus som øvrige nye medlemmer. Derfor skal undervisningen struktureres lidt anderledes og særligt have fokus på succesoplevelser, tryghed og socialt fællesskab. Det er en rigtig god idé, at bryde undervisningen ned i mindre bidder, så alle kan være med og hurtigt får en følelse af små succesoplevelser.

Det er vigtigt, at i gennemgår sikkerhed på vand med deltagerne helt fra start.

Under

// Afvikling

Det er en rigtig god idé, at udarbejde en fortløbende plan for hvad der skal ske på holdet. Det kan være svært at vide, hvad deltagerne kan overskue, og derfor er det vigtigt, at man er omstillingsparat ift. den forventede plan.

Deltagerne vil udvikle sig i forskellige tempi, og derfor er det en rigtig god idé, at tilrettelægge undervisningen således, at man kan være med på forskellige niveauer. Fx en bagtrop eller en opdeling af instruktørerne. I kan også implementere nogle lege på boardet. Det giver både en bedre følelse på vandet, grin og smil hos deltagerne og så skaber det en samling af holdet, hvor man er med på tværs af niveau.

// Fastholdelse

Der er en risiko for, at i vil opleve frafald undervejs. Det kan skyldes forskellige personlige årsager. Her er det vigtigt, at i udviser forståelse, men også vurderer, om der er noget, i kan gøre for at fastholde deltagerne.

Med en sårbare gruppe, er det en rigtig god idé, at i skriver til deltagerne hver uge dagen inden eller på dagen for undervisningen, så de føler, at nogen tænker på dem og ønsker, at de kommer og er en del af holdet. Deltagerne kan også nemt glemme det, hvis de ikke får en reminder.

Hvis nogle deltagere udvikler sig rigtig meget, kan i overveje, at tage en snak med dem, om de har lyst til at blive "hjælpe-instruktør". Det kan enten være som peer to peer støtteperson, eller ved at hjælpe med det praktiske før, under og efter træningen. Det kan give en enorm meningsfuldhed og stolthed for den enkelte at føle, at de bidrager med noget unikt til holdet.

Det kan være nødvendigt at optage nye deltagere løbende, hvis i oplever et stort frafald. Vær opmærksom på, at de bliver en del af fællesskabet.

// Afslutning

Skal holdet fortsætte over vinteren, skal det på pause eller skal det afsluttes?

Hvis i vælger at fortsætte over vinteren, kan det være en god idé at sætte jer sammen med gruppen og snakke om, hvilke ønsker der er til aktiviteter, det kan fx være vinterbadning, sauna, gåture, bålhygge, yoga. I kan lade jer inspirere af Surf og SUP Danmarks SUP&surf 365 katalog, som kan findes på surfsup.dk.

Hvis i afslutter holdet, er det også vigtigt, at i overvejer, hvorledes dette gøres mest hensigtsmæssigt. Hvor stærke er deltagerne? Kan de blive frigivet og blive almindelige medlemmer af klubben? Eller kan i understøtte etableringen af et nyt fællesskab for deltagerne? Hvis der ikke etableres en aktivitet eller et fællesskab efterfølgende, er det stadig vigtigt, at i får en rigtig god afslutning af hele projektet.

Økonomi

// & støtte

Har i behov for at søge om økonomisk støtte til projektet?

Der findes mange større og mindre fonde, der støtter lokale projekter, der har fokus på psykisk sårbarhed og udsathed. De fleste kommuner har også puljer, som støtter forskellige lokale tilbud i foreningerne. Det kan derfor være en rigtig god idé at undersøge, hvad der er af muligheder i jeres kommune.

Det kan være individuelt hvad i har behov for. Det er derfor relevant at overveje, om i har brug for at købe ekstra udstyr, eller om i har alt det, i har behov for. Det kan være i har brug for svømmeveste og våddragter, fordi deltagerne ikke har deres eget udstyr.

Det kan også være, at i har behov for at give jeres instruktører en kort uddannelse omkring psykisk førstehjælp. Flere aktører tilbyder kurser enten skræddersyet til jer eller generelle kurser. I kan søge viden og sparring hos Surf og SUP Danmark.

I vores projekt havde vi købt lycras, da det er et godt greb til at synliggøre, at deltagerne er en del af en gruppe, samt gøre det let for instruktørerne at spotte gruppen på vandet.

Vores erfaring er, at det er en rigtig god idé, at sætte midler af til at godtgøre medlemsskaber, så der ikke opstår uoverensstemmelser i foreningen. Skal det være gratis at deltage eller skal der være en egenbetaling? Vælger i at lave en egenbetaling er dette selvfølgelig en indtægtskilde, der kan godtgøre medlemsskaber.

Socialt samvær er et rigtig vigtigt element i arbejdet med psykisk sårbare personer, da fællesskabet er helt essentielt. Derfor kan det være en god idé, at sætte midler af til kaffe/te, kage, frugt og fx sommer/vinterafslutning i budgettet.



// Forslag til fonde

- DIF og DGIs foreningspulje
- Friluftsrådet
- Socialstyrelsen
- Ole Kirks Fond
- Bikubenfonden
- Egmont Fonden
- Mary Fonden
- Oak Foundation Denmark
- Rockwool Fonden
- Trygfonden
- Villum Fonden

Bilag

// Budget

Forenings-aktiviteter		Enhed	Pris	Total
	Kurser/uddannelser til instruktører	5	1.000	5.000
	Afvikling af aktiviteter, medlemsskaber	12	400	4.800
Udstyr				
	SUP/surf boards	5	8.000	40.000
	Redningsveste	10	600	6.000
	Våddragter	10	750	7.500
	Lycras	20	200	2.000
Aktiviteter				
	Sociale aktiviteter			3.000
Buffer				5.000
Total, dkk				73.300

Øvrige aktiviteter

// Yoga

Yoga er kulturelt stærkt forbundet med surf og SUP sporten. Aktiviteten forener krop og sind og er en rigtig god træningsform i forlængelse af surf og SUP, da aktiviteten fokuserer på din styrke og indre balance. I kan booke en yoga instruktør til at varetage yoga timen, hvis I ikke har kompetencerne internt i klubben. Yoga kan afholdes både inde og i det fri. Yoga kan også dyrkes på et SUP board.

// Vinterbadning

Motivér hinanden til at springe i det kolde vand, eventuelt efterfulgt af en tur i sauna. Vinterbadning og brug af sauna eller vildmarksbad er rensende for både krop og sind, men det er også underholdende og kan skabe stærke fællesskaber.

// Gå- og vandretur

En gå- eller vandretur kan vække den samme følelse af ro og afstresning under fysisk aktivitet, som surf og SUP. Derfor er det oplagt at planlægge vandreture i den omkringliggende skov eller udforske strand- og havnemiljøet. Tag eventuelt kaffe og madpakke med.

// Meditation

Meditation kan hjælpe til at finde en indre ro – præcis som når man er på vandet. I kan booke en mindfulness instruktør eller finde en video på YouTube. Kombiner det gerne med socialt samvær efterfølgende, hvor I også kan snakke om, hvordan I kan bruge meditation på boardet.

Inspiration

// til program

	Maj	Juni	Juli	August september	Vinter
Opstart	Onsdag d. 1. maj kl. 16-18 Ved klubhuset				
Intro	De første 2 gange er der intro, hvor i bliver introducere- ret til SUP og hvad i kan forvente				
Ugentlig træning	Hver onsdag kl. 16-18 ved klubhuset	Hver onsdag kl. 16-18 ved klubhuset		Hver onsdag kl. 16-18 ved klubhuset	
Egen træning			Sommerpause, evt. SUP på egen hånd		
Sikkerhed og redning		Løbende viden og øvelser			Løbende viden og øvelser
Vinterbadning					Hveranden ons- dag kl. 16.
Yoga					3. lørdag i måneden ved klubhuset
Vandretur					1. lørdag i måneden ved klubhuset

Litteraturliste

ABC for mental sundhed. https://www.abcmamentalsundhed.dk/media/1374/abc-bog_final_spreads_low-med-forside.pdf

Britton, E. 2018. Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing.

Caddick, N. 2015. The Effects of Surfing and the Natural Environment on the Well-Being of Combat Veterans

Diderichsen, F, Vallgård, S, Jørgensen, T. Sygdomsforebyggelse. <https://sygdomsforebyggelse.digi.munksgaard.dk/?id=145>

Foley, R, Kistemann, T. 2015. Blue space geographies: Enabling health in place.

International Surf Therapy Organization. <https://intlsurftherapy.org>

Koushede, V. Mental sundhed til alle. ABC i teori og praksis. https://www.abc-mentalsundhed.dk/media/1374/abc-bog_final_spreads_low-med-forside.pdf

Psykiastrifonden. Tal til psyken. Fakta om psykisk sygdom og sundhed. <https://psykiastrifonden.dk/files/media/document/Tal%20psyken%2030%EF%80%A210-2018.pdf>

Psykiastrifonden. <https://psykiastrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/telefonraadgivning>

Sønderskov et al. 2020. The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic. <https://www.cambridge.org/core/journals/acta-neuropsychiatrica/article/depressive-state-of-denmark-during-the-covid19-pandemic/14CD9360B18C683A3D22C1B-FA4764B45>

Völker, S, Kistemann, T. 2011. The impact of blue space on human health and well-being – Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review.

Walter, K. H. 2019. Breaking the surface: Psychological outcomes among U.S. active duty service members following a surf therapy program.

Links

Surf & SUP Danmark, instruktøruddannelser.
<https://surfsup.dk/sup-ins/>

Surf & SUP Danmark, SUP&surf365 aktivitetskatalog.
<https://www.dsrf.dk/supsurf365/>

Surf & SUP Danmark, Fri på Vandet.
<https://surfsup.dk/fripaavandet/>

Datatilsynet, GDPR reglerne.
<https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne>

// SUP og surf mod psykisk sårbarhed

Med projekt Fri På Vandet ønsker vi at inspirere til en alternativ tilgang til at understøtte personer med psykiske lidelser. Vi kan se, det gør en enorm forskel!

Vi håber, flere vil være med i denne udvikling.

Vi ønsker jer en rigtig god fornøjelse med jeres projekter og glæder os til at følge med på sidelinjen.





[surfsup.dk/
fripaavandet/](https://surfsup.dk/fripaavandet/)



Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

