



MASTERING  
THE WAVES  
(OF LIFE)

Robidus Kennisfestival, 19-09-2024

SALTWATER SOULS





# VANDAAG

## 01 INTRODUCTIE

Even voorstellen: Nina van Knapen. En wie zijn jullie?

## 02 SURFTHERAPIE

Wat is het, en voor wie? Wat zegt de wetenschap? En hoe verschilt het van traditionele therapieën?

## 03 MASTERING THE WAVES (OF LIFE)

Het Saltwater Souls project en hoe je van een drenkeling een surfer wordt.

## 04 VRAGEN? VRAGEN!

Schrijf het op, vouw een vliegtuigje, en gooi het naar voren.

# INTRODUCTIE

## NINA VAN KNAPEN

- Psycholoog en surfcoach
- Co-founder van Saltwater Souls
- Partner bij Mind Work Productions
- Shortboarder
- Had last van angst- en paniekaanvallen



## JEAN PAUL REMMELZWAAN

- Burn-outcoach en surfcoach
- Co-founder van Saltwater Souls
- IT Consultant bij Revelwood
- Longboarder
- Heeft een burn-out gehad



# SURFTHERAPIE

Een opkomende vorm van therapie waarbij surfen wordt gebruikt als middel om de fysieke en/of mentale gezondheid te bevorderen.

Vaak een combinatie van surfen, psycho-educatie, groepsdiscussies en social skills development.





BURN-OUT

DEPRESSIE

ANGST-  
STOORNISSEN

AUTISME

ADHD

DOWN  
SYNDROOM

VERSLAVING

PTSS

FYSIEK  
LETSEL

SALTWATER SOULS



# WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

## RESEARCH HISTORY

- Surftherapie sinds 1990
- Eerste research paper: 2010
- Inmiddels 30+ artikelen gepubliceerd
- Onderzoekspopulatie: kinderen, jongvolwassenen en volwassenen
- Van PTSS tot verslaving en autisme
- Onderzoek wereldwijd
- Kwantitatief en kwalitatief
- Duur programma's: van 1 dag tot 6 maanden. Gemiddeld 5-8 weken.

(Benninger et al., 2020)



# WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

## IMPACT VAN SURFTHERAPIE

- Significante vermindering van stress-, angst-, PTSS-, en depressieklachten

(Caddick et al., 2015, Walter et al., 2019)

- Verbeterd zelfbeeld en zelfvertrouwen

(Rogers et al., 2014)

- Versterkte mentale veerkracht (omgaan met tegenslag)

(Benninger et al., 2020)

- Verbeterde emotionele regulatie

(Marshall et al., 2019)

- Sociale verbondenheid en gemeenschapsgevoel

(Moore et al., 2018)



# MAAR, HOE WERKT HET NOU?

## FYSIEKE ACTIVITEIT

Stimuleert de aanmaak van endorfines en serotonine (Paluska & Schwenk, 2000)

## BLUE MIND EFFECT

Nabijheid van water draagt bij aan stressvermindering (White et al., 2010)

## FLOW STATE

Surfen vereist concentratie en aanwezigheid in het moment (Csikszentmihalyi, 2018)

## COMMUNITY EN SOCIALE INTERACTIE

Een gevoel van gemeenschap en verbondenheid. Je staat er niet alleen voor. (Caddick et al., 2015)

## EXPERIENCE-BASED LEARNING

Surfen als middel voor spiegeling en reflectie



+ + +

+ + +



# SURFTHERAPIE IN NEDERLAND

**BURN-OUT-, STRESS- EN ANGSTKLACHTEN**

Saltwater Souls

**PTSS (VETERANEN EN POLITIE)**

Surfifor

**KINDEREN MET DOWN-SYNDROOM EN AUTISME**

The Surf Project

**FYSIEK LETSEL, REVALIDATIE**

Zelfzorg aan Zee, Stichting Surftherapie

**SOCIAAL EMOTIONELE WEERBAARHEID (KINDEREN)**

Stichting Surf en Durf, Skiffa Surfclub

# SURFTHERAPIE IN NEDERLAND

**BURN-OUT-, STRESS- EN ANGSTKLACHTEN**

Saltwater Souls

**PTSS (VETERANEN EN POLITIE)**

Surfifor

**KINDEREN MET DOWN-SYNDROOM EN AUTISME**

The Surf Project

**FYSIEK LETSEL, REVALIDATIE**

Zelfzorg aan Zee, Stichting Surftherapie

**SOCIAAL EMOTIONELE WEERBAARHEID (KINDEREN)**

Stichting Surf en Durf, Skiffa Surfclub

# SALTWATER SOULS

Het is tijd om het tij te keren: in een wereld waar meer dan 1/3 van werkend Nederland dagelijks stress ervaart, geloven wij dat het anders kan. Gezondheid, welzijn en balans horen voorop te staan. Wij helpen mensen hun stress, spanning en angst te verminderen, zodat ze met meer rust en veerkracht in het leven kunnen staan.



SALTWATER SOULS





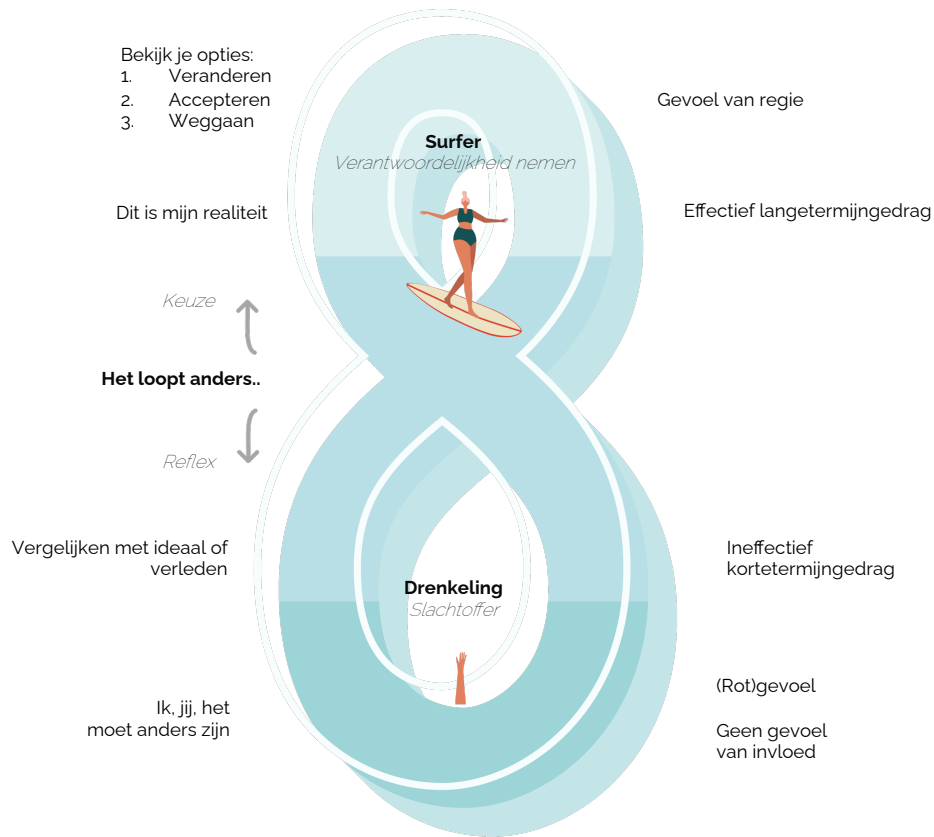
SALTWATER SOULS

“YOU CAN'T STOP THE WAVES BUT YOU CAN LEARN HOW TO SURF”

*Jon Kabat-Zin*

Kiezen:

1. Kun je het veranderen? → Doe het
2. Kun je het niet veranderen? Accepteer de situatie (en hou op met zeuren ☺)
3. Kun je het niet accepteren? Ga weg.





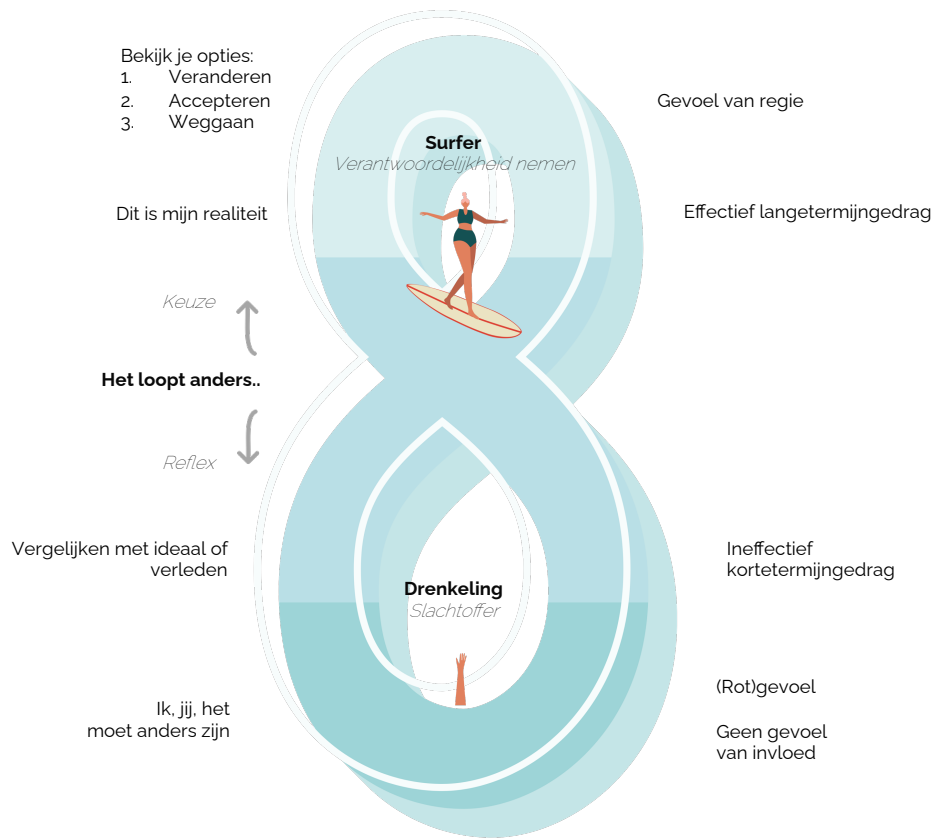
SALTWATER SOULS

WIJ NOEMEN DIT:

# MASTERING THE WAVES OF LIFE

Kiezen en overgaan tot actie:

1. Kun je het veranderen? → Doe het
2. Kun je het niet veranderen? Accepteer de situatie (en hou op met zeuren ☺)
3. Kun je het niet accepteren? Ga weg.





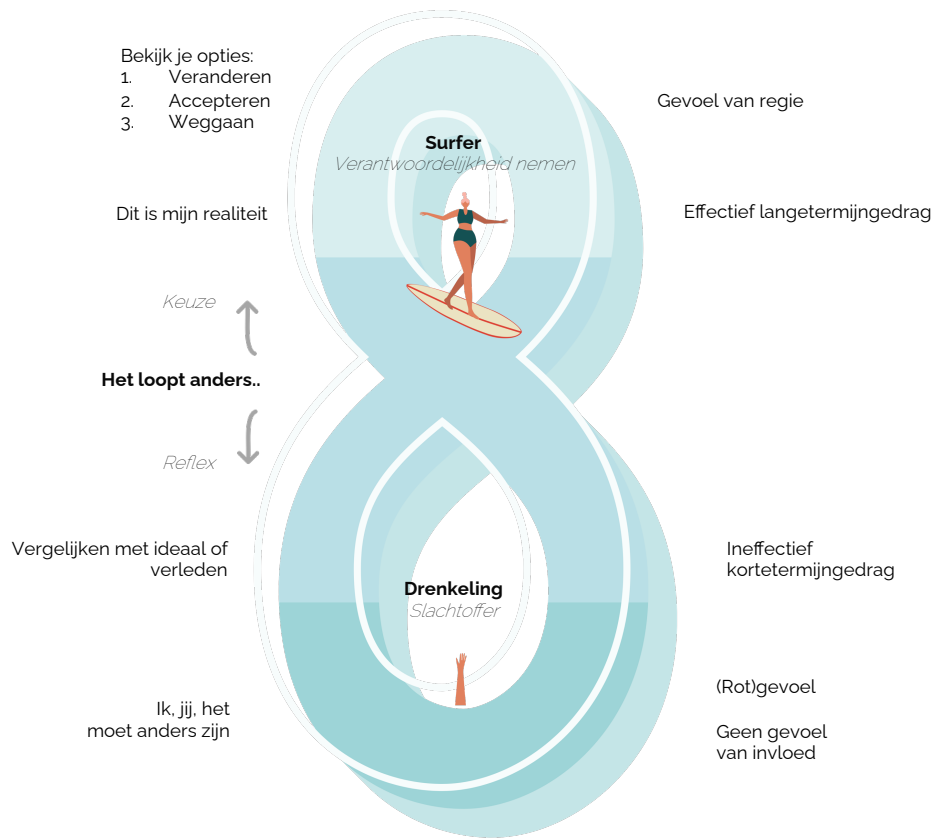
SALTWATER SOULS

BESPREEK MET DEGENE DIE NAAST  
JE ZIT: WANNEER WAS JIJ VOOR  
HET LAATST EEN DRENKELING? EN  
WAT KUN JE DOEN OM TE GAAN  
SURFEN?

5 MINUTEN

Kiezen en overgaan tot actie:

1. Kun je het veranderen? → Doe het
2. Kun je het niet veranderen? Accepteer de situatie (en hou op met zeuren ☺)
3. Kun je het niet accepteren? Ga weg.





SALTWATER SOULS

# AANPAK

+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+

Intake



Dag 1

Stressles(s)

Dag 2

The monk(ey)  
mind

Dag 3

Mastering the  
waves (of life)

Dag 4:

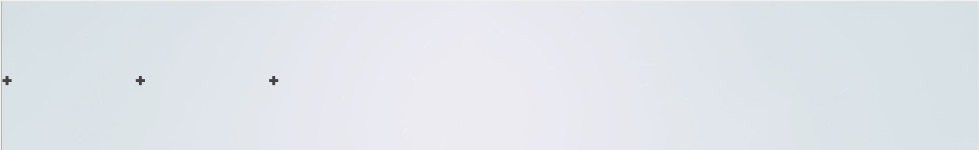
Yuck-  
experimenten

Dag 5:

Terugkomdag

+ + + + + +

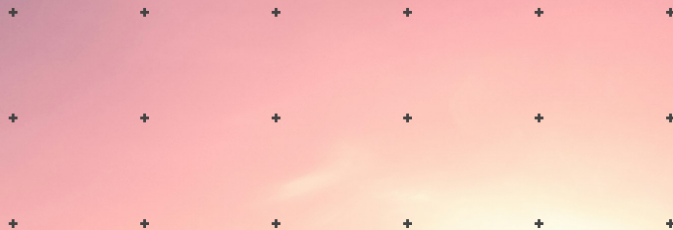
+ + + + + +



½ dag surfen, ½ dag training

Verspreid over 8 weken

# SALTWATER SOULS



## SOUL SURF SUNDAY

Gratis toegankelijk  
voor iedereen die  
worstelt met mentale  
gezondheid.

## MASTERING THE WAVES (OF LIFE)

Vijfdaags  
groepsprogramma:  
surfen, psycho-  
educatie en training

## 1-OP-1 COACHING

Een maatwerk  
coachtraject: surfen,  
psycho-educatie en  
coaching

## INCOMPANY MAATWERK

Maatwerkaanbod  
afhankelijk van de  
vraag





SALTWATER SOULS

# VRAAGEN? VRAAGEN!





# THANKS

Share the stoke! We zien je graag bij onze volgende Soul Surf Sunday op zondag 27 oktober 2024, een speciale editie voor dit publiek.

Opgeven kan via  
[hello@saltwatersouls.nl](mailto:hello@saltwatersouls.nl)

SALTWATER SOULS

