



ZELFZORG AAN ZEE

REVALIDATIETRAJECT



SURFTHERAPIE BIJ ZELFZORG AAN ZEE

Deze brochure geeft deelnemers inzicht in wat surftherapie bij Zelfzorg aan Zee inhoudt. Waarom het werkt en hoe het jou kan ondersteunen in je proces. Surftherapie is een wetenschappelijk onderbouwde behandelvorm. Surfen bevordert het lichamelijk en geestelijk herstel. Het revalidatietraject richt zich op mentale gezondheid, fysieke bewustwording en sociale verbinding.

De drie pijlers van Zelfzorg aan Zee zijn:

- Fysieke therapie (surfen)
- Inzichtgevende opdrachten en gesprekken
- Bij en in het water zijn (**Blue Mind**)



Zelfzorg aan Zee

Dit programma verbindt fysieke therapie, inzichtgevende opdrachten en in het water zijn (**Blue Mind Theory**). Zelfzorg aan Zee zorgt voor verbetering van hersen- en lichaamsfuncties bij mensen met **hersenletsel, long-covid en burn-out**. Het medisch specialistische revalidatie team en de ervaringsdeskundigen begeleiden elke deelnemer tot en met terugkeer naar zinvol bijdragen aan de maatschappij. Dit kan zijn: Terugkeer naar werk, vrijwilligerswerk of het behalen van jouw dromen. De eerste stappen om ook weer zelfstandig te kunnen wonen en financieel zelfvoorzienend te leven. De deelnemer staat centraal, het behandelprogramma is pas afgerond als de deelnemer tevreden is.

De volgende effecten van het Zelfzorg aan Zee programma hebben wij waargenomen:

- **Verbetering van hersenfuncties** Verandering in hersenactiviteit wordt waargenomen via hersenbeelden van de 3D EEG.
- **Verbetering van lichaamsfuncties:** Kracht, snelheid, conditie, lenigheid, balans.
- **Weer meedraaien in de maatschappij:** Door middel van werk, vrijwilligerswerk of dagbesteding.
- **Zelfvertrouwen:** Het overwinnen van golven en het leren surfen geven deelnemers een gevoel van trots en eigen kunnen.
- **Sociale vaardigheden:** Zelfzorg aan Zee stimuleert samenwerking, communicatie en het opbouwen van vertrouwen.
- **Mindfulness en focus:** Surfen vraagt aandacht voor het moment, wat bijdraagt aan een gevoel van mindfulness, concentratie en ontspanning.
- **Vermindering of verdwijnen van klachten:** Vermoeidheid, concentratieproblemen, overprikkeling, duizeligheid, balansproblemen, geheugenproblemen, overprikkelingsklachten, woordvindingsproblemen , verminderd zelfvertrouwen, pijn en kortademigheid

“Deelnemers ervaren dat dingen weer vanzelf gaan.”



Wat is surftherapie?

Volgens de **Blue Mind Theory** heeft water een therapeutische werking, daarnaast is lichamelijk actief zijn ook een belangrijk onderdeel van dit programma. Actief zijn en het leren van iets nieuws, activeren stofjes in je hersenen. Waaronder dopamine, oxytocine, serotonine en endorfine. Deze stofjes bevorderen concentratie en verminderen stress, vermoeidheid, pijn, angst- en depressieklachten. Daarnaast beïnvloedt bij het water zijn zelfvertrouwen, emotieregulatie en probleemoplossend denken.

"Surftherapie kan worden gedefinieerd als een fysieke activiteitinterventie waarbij surfen wordt gebruikt als middel om positieve verandering te bereiken, waaronder een verbetering van de mentale gezondheid."



Onze surfinstructeur op het water met een deelnemer

De Flow

Door het programma van Zelfzorg aan Zee komen de deelnemers weer in een "flow state". Surfen vergt aandacht: Het in evenwicht houden van het surfboard (en jezelf), het omgaan met de golven in de zee en het luisteren naar de surfinstructies. Door deze activiteiten heb je weinig ruimte om aan andere dingen te denken. Dit wordt de "flow state" genoemd: Helemaal in het moment leven. De flow state heeft een verlagend effect op stress, angst en depressie.



"Deelnemers rapporteren dat ze tijdens het surfen geen negatieve gedachten hebben. Een gevoel wat ze in lange tijd niet meer hebben ervaren."

Het samen zijn

Het samen surfen is een onderdeel van Zelfzorg aan Zee. Het aanmoedigen van elkaar tijdens het surfen heeft een zichtbaar positief effect op de deelnemers. Bij iedere sessie is er een ervaringsdeskundige aanwezig. Nieuwe deelnemers vinden herkenning en voelen zich begrepen. Het samen in het water zijn, ook met de behandelaren, schept een vertrouwensband. Deze vertrouwensband is van belang tijdens de persoonlijke gespreksvoering en opdrachten.

“Zelfzorg aan Zee is een plek voor iedereen.”



De Blue Mind Theory

Door de **Blue Mind Theory** werkt surftherapie anders dan reguliere therapie. Volgens deze theory van Wallace J. Nichols ervaren mensen een ontspannen gevoel wanneer ze in of rond (blauw) water zijn. In het water zijn verlaagd het stresshormoon cortisol en verminderd daarmee stress. Dit is belangrijk om te kunnen herstellen van een fysieke inspanning en om belastbaarheid op te bouwen. Ook wordt de aanmaak van het gelukshormoon serotonine verhoogd. Wanneer iemand in contact is met water, komt er naast een ontspannen gevoel ook extra geluksgevoel vrij. Onderzoek wijst uit dat we meer verbonden raken met de aarde als we dichtbij de oceaan zijn. Het resultaat is meer creativiteit, minder prikkels, verminderde angst en daardoor een beter herstel van de hersenen. Zelfzorg aan Zee vindt dit herstel belangrijk. Het draagt bij aan het fysieke en mentale herstel van de deelnemers.

HET PROGRAMMA

De duur van de Zelfzorg aan Zee interventie is voor iedereen verschillend. Daarom krijgt iedere deelnemer een persoonlijk behandelprogramma. Het programma wordt in overleg met de deelnemer samengesteld door de behandelaren. De duur en prijs worden gebaseerd op het persoonlijke programma. Meer weten? Zie de website: www.zelfzorgaanzee.com.

- **Nederland:** Het programma is in Nederland op onze eigen locatie in Petten.
- **Tenerife:** In de winter is er de mogelijkheid om ook op Tenerife het programma te volgen.

De geavanceerde technologie van 3D EEG wordt gebruikt om de hersenactiviteit in beeld te brengen, voor- en na- het surfen. Deze beelden helpen om de invloed van het surfen te verhelderen. Volgens de behandelaren van Zelfzorg aan Zee stopt revalideren nooit. Na het doorlopen van jou behandelplan kan je altijd bij ons terecht met vragen, dilemma's, voor klankbord of om mee te surfen in een veilige omgeving zodat je weer in jou flow kan komen.

Een dag bij Zelfzorg aan Zee

Een dag bij Zelfzorg aan Zee wordt **een sessie** genoemd. De duur van een sessie is 5 uur, een gezonde lunch is hierbij inbegrepen. Het dagprogramma van een gemiddelde sessie is:

Ochtendprogramma:

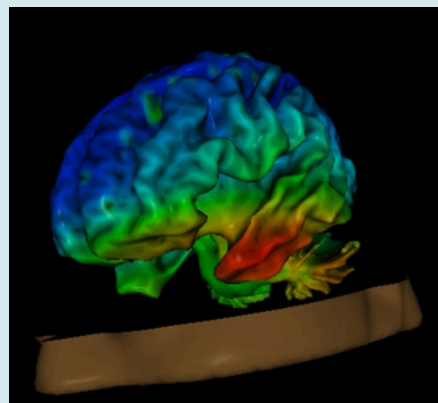
- Koffie/thee
- Incheck moment
- Wetsuits aandoen,

naar het strand wandelen of met de auto

- Surfen

Middagprogramma:

- Gezonde lunch
- Theorie/oefening/individuele begeleiding. Naar behoefte van deelnemer(s)



De 3D EEG beelden: Hersenscan

HET TEAM

Het team bestaat uit een interdisciplinair medisch specialistisch team met vaste krachten met veel ervaring. Naast deze vaste krachten zijn er bij elke sessie ervaringsdeskundigen bij.

- Revalidatiearts
- Fysiotherapeut
- Klinisch gezondheidswetenschapper
- Surfinstructeur
- Wisselende ervaringsdeskundige(n)
- Het team kan aangevuld worden met onder andere een psycholoog, diëtist, logopedist, ergotherapeut of maatschappelijk werker. Dit is afhankelijk van jou behandelplan.



De kosten

De kosten van het programma zijn gebaseerd op het persoonlijk samengestelde programma van de deelnemer. De prijs zal hierdoor per persoon wisselend zijn. Voor meer informatie zie de website: www.zelfzorgaanzee.com.

Het Zelfzorg aan Zee programma wordt vergoed door een aantal schadeverzekeraars en werkgevers.

Tevens voldoen wij aan de fiscale eisen voor belastingteruggave van bijzondere ziektekosten.

Wij denken hierin graag met je mee.



CIBG
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Geïnteresseerd?

Neem direct contact met ons op via info@zelfzorgaanzee.com of
bel naar
+31 6 168 180 13

Locatie:

Zuiderhazedwardsdijk 3A, 1755 LH Petten

