

RIVERFLOW

Surftherapeutisches Konzept

Daniel Prattinger
19.9.2020

Einleitung

2030

werden laut WHO Depressionen die häufigste Ursache für Beeinträchtigungen darstellen.

1/3

aller Berufsunfähigkeits- und Invaliditätspensionen haben ihre Ursache in einer psychischen Erkrankung.

900 000

ÖsterreicherInnen nehmen aufgrund psychischer Probleme das Gesundheitssystem in Anspruch.

Kinder und Jugendliche

24%

der 10 bis 18jährigen (jedes vierte Kind bzw. Jugendlicher) leiden an einer psychischen Erkrankung.

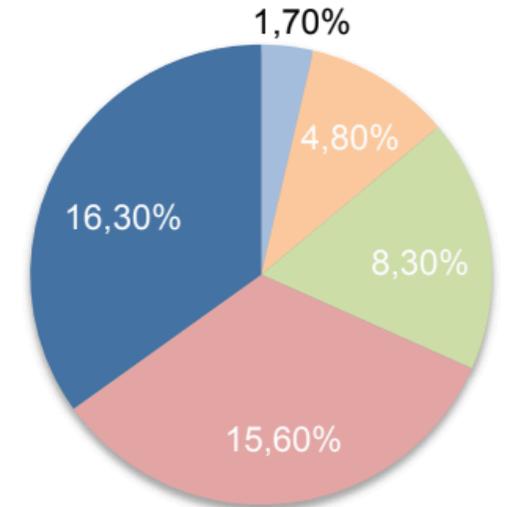
14 000

Kinder und Jugendliche wurden 2017 im Rahmen der vollen Erziehung betreut.

8400

Kinder und Jugendliche wurden 2017 durch sozialpädagogische Einrichtungen betreut.

Weltweite Belastung der Bevölkerung durch Krankheit



- Diabetes
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Krebs
- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Psychische Störungen

Global Burden of Disease, 2017
SV Hauptverband, online 10.6.2019
Jugendhilfsstatistik, 2017

Sport als Therapie ?

Körperliche Aktivität



Depression

Meta Studien verweisen auf eine deutliche und langfristige Reduktion von depressiven Symptomen (Josefsson et al. 2013, Rebar et al. 2015, Lawlor 2001)



Medikamente

Vergleichbar wirksam wie Psychopharmaka und Psychotherapie (Cooney et al. 2013, Hoffmann et al. 2011, Blumenthal et al. 2007, Babayak, 2000)



Angsterkrankungen

Wirksam bei der Reduktion von Symptomen einer Angsterkrankung (Rebar et al. 2015)



Weitere Effekte

Positive Effekte bei Stressresponsivität, Stimmungslage, Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung (Monteiro et al., 2005)

Körperliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden hängen zusammen

Sport als Therapie !

Entwicklung neuer therapeutischer Ansätze und Programme



Therapeutisches Wandern



Lauftherapie



Klettertherapie



Reittherapie

- 9 –wöchiges geführtes Bergwanderprogramm mit suizidalen PatientInnen (n=17)
- Signifikante Reduktion von Hoffnungslosigkeitsgefühlen und Depressionssymptomen
- Reduktion von Suizidgedanken
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Steigerung der körperlichen Ausdauer

(Fartacek, 2016; Sturm, Plöderl, Fartacek et al. 2012)

Surfen als Therapie

„*Surf therapy takes a structured approach to surfing to achieve a therapeutic benefit.*“
(International Surftherapy Organization ISTO Declaration)

Surftherapie ist..

- Strukturiert
- Evidenzbasiert
- In Prävention, Intervention und Rehabilitation wirksam

Erprobte Zielgruppen

- Vulnerable, benachteiligte Kinder und Jugendliche
- Minderbegabung
- Autismus Spektrums Störung
- Veteranen mit einer PTSD Diagnose
- Depression und andere psychische Störungen



Bilder: Waves4Change und The Wave Project

Wirkungen

Deutliche und langfristige Verbesserungen....

Gesunder
Lebensstil

Soziale
Kompetenz
und
Beziehungen

Copingstrategien
Emotionale Kontrolle

Psychisches
Wohlbefinden

Selbstwert
Selbstvertrauen
Selbstwirksamkeit

Resilienz

Physische
Mobilität

Surftherapie wirkt ganzheitlich
Psychisch, Körperlich, Sozial

Gaspar de Matos et al., 2017
Godfrey, Devine-Wright & Taylor, 2015
Stuhl & Porter, 2015
Armitano et al., 2015
Clapman et al., 2014
Lemarchand et al., 2014
Moore et al., 2017
Rogers, Mallinson & Peppers, 2014
Devine-Wright & Godfrey, 2018



Empirisch Wirksam

Bisherige Studien belegen die positive Wirkung der Surftherapie auch bei klinischen Stichproben bzw. bei verschiedenen Störungsbildern. Die ISTO unterstützt laufend weitere Studien und Evaluierungen mit wissenschaftlichen "up to date" Verfahren.



Depression

Deutliche Reduktion depressiver Symptome, wie Freud- und Antriebslosigkeit. Vermehrte Motivation und geringere Hoffnungslosigkeit. (Rogers, Mallinson & Peppers, 2014)



PTSD Angsterkrankungen

Robuste Abnahme von Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung bei Kriegsveteranen. Insbesondere neue und hilfreiche Copingsstrategien um mit der Angst umgehen zu können. (Caddick, Smith & Phoenix 2015; Rogers, Mallinson & Peppers, 2014)



Autismus

Hilfreich bei Kindern und Jugendlichen mit Autismus. Insbesondere im Aufbau von sozialen Fähigkeiten und Beziehungen, Verbesserung der emotionale Kontrolle und ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden. (Clapman, Lamont, Shim & Armitano 2018; Stuhl & Porter, 2015)

Riverflow - das Konzept
Alle surftherapeutischen Programme finden auch am Meer statt!



R I V E R F L O W

Surftherapeutisches Konzept

Daniel Prattinger
19.9.2020

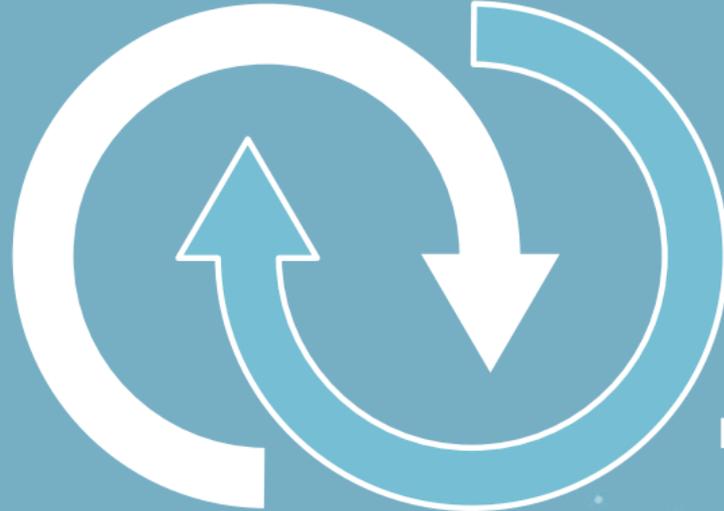
RIVERFLOW Projekt

→ Weltweit erstes surftherapeutisches Projekt speziell für Flusswellen

**Ganzheitlich und
salutogenetisch orientiert**

Strukturiert
(Reproduzierbarkeit)

Modularer Aufbau
(Individualität und Flexibilität)



Manualisiert
(Qualitätsstandard)

Laufend Evaluiert
(Qualitätsstandard)

**Methoden und Techniken der
Psychologie & Psychotherapie**
(Empirisch Abgesichert)

Zielgruppen und Settings

Gruppen

Einzelsetting

→ **Kinder und Jugendliche (8 bis 21)**
Z.B. Sozialpädagogische und
therapeutische Gruppen, Freizeit-
und Urlaubsgruppen

→ **Erwachsene**
z.B. Persönlichkeitsentwicklung,
Einzelcoaching, klinisch
psychologische Behandlung,
Teambuilding



Therapeutisch und Pädagogisch

Prävention

- **Vulnerable Lebensumstände**
- **Hochrisikogruppen**
- **Teambuilding**

- Förderung der Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Ressourcenstärkung
- Soziale Kontakte und Freundschaften
- Selbstvertrauen
- Gesunder Lebensstil

Intervention

- **Akute Belastungen**
- **Verhaltensauffälligkeiten**
- **Psychische Erkrankungen**
- **Psychische Leidenszustände**

- „Save Space“
- Behandlungsmotivation
- Ressourcenaktivierung
- Copingstrategien
- Psychoedukation
- Selbstwertstabilisierung

Rehabilitation

- **Chronische Beeinträchtigung**
- **Vulnerabilität**
- **Austherapiert**

- Aktivierung und Motivation
- „Auszeit“ und Freude
- Selbstachtsamkeit
- Sozialer Anschluss
- Notfallstrategien
- Rückfallprophylaxe

Das Team



Psychologen/ Therapeuten

Alle Teammitglieder verfügen über eine klinisch psychologische, psychotherapeutische oder pädagogische Ausbildung. Diese sind sowohl im Umgang mit Kindern - und Jugendlichen als auch mit psychisch Erkrankten erfahren.



Riversurfinstructoren

Zudem verfügen die Teammitglieder (Therapeut, Surfguides) über eine Ausbildung als Riversurf Instructor (Nationaler Riversurf Verband) und können auf eine mehrjährige Surferfahrung verweisen.



Leidenschaft

Wir wollen unsere Liebe zum Surfsport und unsere Leidenschaft anderen Menschen zu helfen verbinden um so etwas Neues und Innovatives zu erschaffen.



Sicherheit

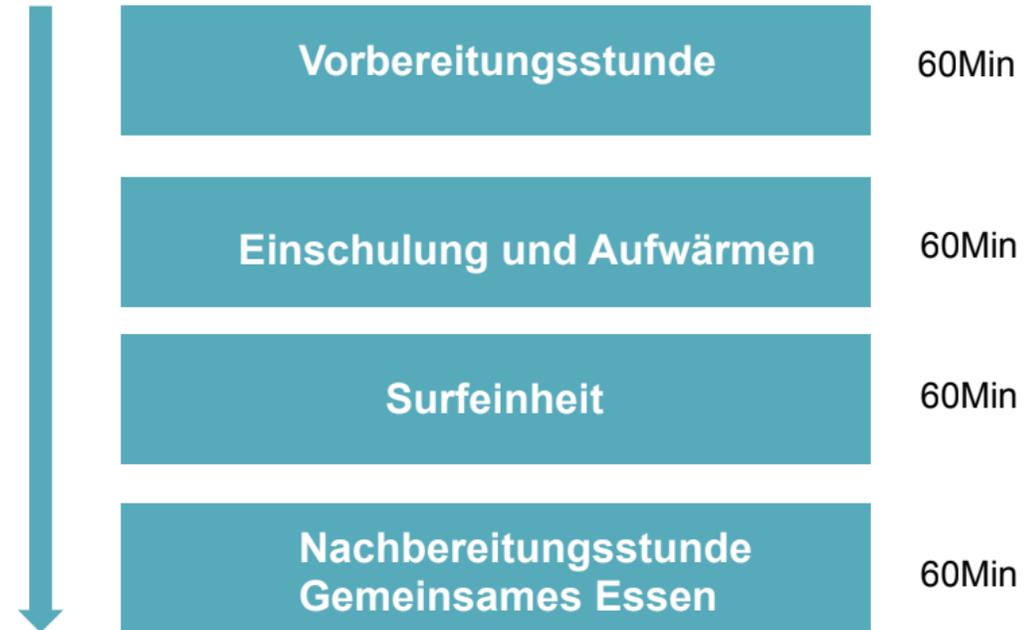
Um die Sicherheit all unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu garantieren ist bei jeder Surfeinheit ein eigener Sicherheitsbeauftragter mit Erfahrung im Wildwasser und Erster Hilfe anwesend. Safety first



Ablauf

Das Programm dauert sechs Wochen, wobei jede Woche eine Surfeinheit bzw. ein Modul stattfindet. Es ist möglich die Surfeinheiten zu blocken, wodurch das Programm auch innerhalb einer Woche absolvierbar ist.

Modul



Ablauf

Vorbereitungsstunde

Jede Vorbereitungsstunde beginnt mit einem kurzen psychoedukativen Input vom Therapeuten. Der Input wird an die KlientInnen angepasst und an Alltagsbeispielen orientiert, vorgetragen.

In der geleiteten Gruppendiskussion soll Raum gegeben werden persönliche Wahrnehmungen und Erfahrungen hinsichtlich des Modulthemas auszutauschen und zu reflektieren.

Anschließend werden vom Therapeuten Analogien zum Surfen gezogen und die TeilnehmerInnen motiviert ihre Wahrnehmungen beim Surfen unmittelbar zu erfahren.

- **Einführung in das Thema des Tages** (Psychoedukation)
- (Eventuelle Rückschau auf letztes Modul)
- **Persönliche Erfahrungen/Wahrnehmungen** (Selbstwahrnehmung)
- **Gruppendiskussion** (Zugehörigkeit/Gruppendynamik)
- **Überleitung zum Surfen** (Analogien, Vokabular, Symbolik)
- **Fokuslegung auf themenbezogene Selbstwahrnehmung beim Surfen**

Ablauf

Einschulung und Aufwärmen

Diese Einheit wird erfahrungsgemäß beim ersten Modul mehr Zeit in Anspruch nehmen als bei den Folgenden, da hier grundsätzliche Techniken des Surfens anschaulich erklärt werden und den TeilnehmerInnen ein therapeutischer Guide zugeteilt wird. Dem Kennenlernen und Vertrauensaufbau wird viel Zeit und Raum gegeben.

Ein – auf das Surfen und das jeweilige Modulthema zugeschnittenes – Aufwärmen sowie eine Sicherheitseinschulung sind unerlässlich.

- **Zuweisung zu Surfguides → 1:1 bis 1:3 Betreuung** (Vertrauensaufbau, Vorbildwirkung und kontinuierliche therapeutische Anleitung)
- **Spielerisches Aufwärmen und Heranführen an das Element Wasser und Welle** (Nach den Richtlinien des Österreichischen Riversurfverbandes)
- **Spiele bereits auf das Modulthema ausgerichtet**
- **Einführung in die Surftechnik**
- **Sicherheitshinweise** (Nach Wasserrettungsstandards)

Ablauf

Surfeinheit

Das Erlernen des Flusssurfen stellt eine spaßige und gleichzeitig herausfordernde Aufgabe dar, an der die Teilnehmer wachsen und Selbstwirksamkeit erfahren können. Zudem können in der (individuellen) Aufgabenbewältigung bisherige Verhaltens- und Gedankenmuster unmittelbar erfahrbar und bearbeitbar gemacht werden, wobei dieser Prozess stets therapeutisch unterstützt wird.

Das Surfen bedarf keine speziellen Voraussetzungen und wirkt durch die rasche Lernkurve und des Flowerlebens motivierend.

- **Fokus der Wahrnehmung und Aufgaben auf Modulthema**
- **Aktive therapeutische Unterstützung und Anleitung durch Surfguides**
- **Empathie ausdrücken, Diskrepanz entwickeln, Beweisführung vermeiden, Widerstand aufnehmen und Selbstwirksamkeit fördern** (Motivational Interviewing, Miller & Rollnick, 1999)
- **Gruppendynamiken nutzen**

Ablauf

Nachbereitungsstunde

Die Nachbereitungsstunde dient in erster Linie dazu die Erfahrungen und Erlebnisse während des Surfens gemeinsam in der Gruppe zu reflektieren. Zudem werden gemeinsam realistische Strategien entwickelt, wie das Erlernte (z.B. Umgang mit Angst) in den Alltag integriert werden kann.

Bei einem gemeinsamen Essen soll Raum geschaffen werden um in ungezwungener Atmosphäre die Surfeinheit revue passieren zu lassen.

- **Austausch der persönlichen Erfahrungen im Hinblick auf das Modulthema (Reflexion)**
- **Gruppendiskussion zum Modulthema**
- **Analogien zu Alltag schaffen** (Vokabular, Strategien und Muster)
- **Gezielte Förderung der Übertragbarkeit in den Alltag** (Erinnerung z.B. Armband, T-Shirt)
- **Gemeinsames Essen und „Geschichten erzählen“** (Gruppenzugehörigkeit)

Module

- **Identität**
- **(Selbst) Vertrauen**
- **Körper**
- **Stress und Problemlösung**
- **Gemeinschaft**
- **Umgang mit Angst**
- **Attributionen**
- **Wahrnehmung**
- **Motivation**
- **Überführung**

Die Auswahl der Module erfolgt ...

- Im Einzelsetting nach einer ausführlichen individuellen Diagnostik.

Individuelle Auswahl der Module

- Anhand der Zuteilungskriterien der klinischen Symptome (nach ICD-10) und deren „State of the art“ Behandlung zu den Modulen.
- Im Gruppensetting nach dem größtmöglichen gemeinsamen Nutzen.

Individuelles Programm



Vielen Dank



RIVERFLOW

Surftherapeutisches Konzept

Daniel Prattinger
19.9.2020