



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram:

Idrettsvitenskap - Bachelor

6 semester, 2022

Forfatter: Marcus Emil Hagenes

Veileder: Dag Ove Granås Hovdal

Tittel på bacheloroppgaven: «Surf therapy» som alternativ behandlingsmetode for angst og depresjon hos barn og unge med mentale lidelser.

Engelsk tittel: «Surf therapy» as an alternative treatment method for anxiety and depression amongst adolescents with mental disorders.

Emneord:

«Surf therapy», «naturbasert fysisk aktivitet»,
«depresjon og angst», «barn og unge»

Antall ord: 8799

Antall vedlegg/annet: 0

Stavanger, 25. April. 2022

Forord

Bakgrunnen for at jeg valgte å fokusere på akkurat surfing og dens påvirkning på mennesker er at jeg alltid har vært fysisk aktiv i alle former for sporter, både organisert og uorganisert. Men etter å ha startet å surfe og blitt svært aktiv på Jærkysten og rundt om ellers i verden, merket jeg det var noe helt eget med det som var vanskelig å sette ord på. Denne nysgjerrigheten lå til grunn for valg av tema i bacheloroppgaven. Etter å ha fullført oppgaven ga den noen svar på hva som er så spesielt med surfing. Kunnskapen som er tilegna under hele prosessen håper jeg på å få brukt videre i arbeid.

Jeg vil kort takke medstudentene som bidro til å gjøre skriving på biblioteket enklere tross en relativt tung hverdag med bachelorarbeidet. De bidro med god motivasjon, hjelp og støtte underveis i oppgaven. En takk til min søster som har holdt ut mye mas og brukt mye tid på å bidra med god hjelp underveis i oppgaven. Til slutt en takk til veilederen min Dag Ove Granås Heimdal for gode innspill underveis i prosessen.

Marcus Emil Hagenes

25. April 2022

Sammendrag

Oppgaven tar for seg i hvor stor grad barn og unge er utsatt for mentale lidelser, og hvilken effekt fysisk aktivitet i naturområder har på diagnostiserte lidelser som depresjon og angst. Fysisk aktivitet bidrar til økt fysisk og psykisk velvære på en generell basis, men naturbaserte intervensjonsprogrammer viser tydelige resultater på en mer effektiv og kosteffektiv behandlingsform for diagnoser som depresjon og angst hos barn og unge. Organisasjoner som Wave Project og Ocean Mind tilbyr barn og unge med mentale lidelser en 6-ukers surfe-intervensjon med grundig oppfølging som et alternativ til behandling, hvor de kan vise til gode resultater hos deltakerne de jobber for og med.

Oppgaven er en litteraturstudie hvor eksisterende litteratur rundt temaet er nøye gjennomgått og eksklusjon- og inklusjonsprosesser har selektert de studiene som passet kriteriene. Problemstillingen blir besvart ut fra en sammenligning mellom teori rundt fysisk aktivitet og dens innvirkning på menneskers mentale helse og de utvalgte studiene. Diskusjonen viser at fysisk aktivitet i naturomgivelser har en tydelig positiv innvirkning på barn og unges mentale helse, og særlig områder nær og i vann. Dette sammen med flere faktorer har ført til suksess gjennom surfe-intervensjoner hos organisasjonene Wave Project og Ocean Mind.

Oppgaven belyser effekten av en surfe-intervensjon hos barn og unge med diagnostiserte mentale lidelser, og ser på hvilke faktorer som har en faktisk innvirkning. Oppgaven viser en tydelig sammenheng mellom surfing som aktivitet utført i en kontrollert setting og en bedret mental helse hos barn og unge.

Innholdsliste

Forord	s. 2
Sammendrag	s. 3
1. Innledning	s. 5 – 6
2. Problemstilling	s. 7
2.1 Begrepsavklaring	s. 7
2.1.1 Mental helse	s. 7
2.1.2 «Green exercise»	s. 7
2.1.3 Surfe-intervensjon	s. 7 – 8
2.1.4 Self-efficacy	s. 8
2.1.5 «Surf therapy»	s. 8
2.2 Avgrensning av oppgaven	s. 8
3. Teori	s. 9
3.1 Mentale lidelser hos barn og unge	s. 9 – 10
3.2 Fysisk aktivitet mot mentale lidelser	s. 10 – 12
3.3 Fysisk aktivitet i naturområder	s. 12 – 13
4. Metode	s. 14
4.1 Metodisk tilnærming	s. 14
4.2 Søkeprosess	s. 14 – 15
4.3 Inklusjon og eksklusjonskriterier	s. 15 – 16
4.4 Forskningsetiske retningslinjer	s. 16
5. Resultater	s. 17
5.1 Wave Project	s. 17
5.2 Ocean Mind	s. 17 – 18
5.3 Studie 1	s. 18 – 20
5.4 Studie 2	s. 20 – 21
5.5 Studie 3	s. 21 – 22
6. Diskusjon	s. 23 – 27
6.1 Kildekritikk	s. 27
7. Konklusjon	s. 28
8. Referanser	s. 29 – 32

1. Innledning

Personlig har jeg drevet med flere ulike idretter, alt fra de største idrettene i Norge som fotball og håndball, til nisjeidretter som skating, telemark og surfing. Helt fra å være nybegynner i surfing har det vært noe særegent med det, at å komme seg i sjøen med surfebrettet nærmest gir en euforisk opplevelse. I 2019 fullførte jeg boken til Wallace J. Nichols «Blue Mind» hvor han forklarer vitenskapelig hvordan vann og aktiviteter i vann påvirker mennesket i større grad enn vi tidligere har tenkt (Nichols, 2018). Han forklarer fenomenet rundt surfing og det psykologiske aspektet på hvordan og hvorfor mennesker blir påvirket av vannbaserte aktiviteter og hvordan vi som mennesker er knyttet til sjø og kystlinjer. Boken åpnet fasinasjonen rundt temaet surfing og dens psykologiske innvirkning på mennesker, og bacheloroppgaven var da en gylden mulighet for å tilegne seg mer kunnskap om nettopp dette. Fasinasjonen handler om hvilke psykologiske faktorer hos mennesker som blir påvirket, og hva det er med surfing som innvirker på disse faktoren.

I eget surfemiljø blir surfing omtalt som det avbrekket en får fra alt annet i hverdagen, når en surfer er det kun surfing som gjelder. Uavhengig om det er 12m/s pålandsvind og 5 grader kaldt sjøvann på Jærkysten eller vindstille, strålende sol og 28 graders vann i Indonesia gir det samme følelse av frihet i tankene i timevis. En av de mest profilerte surferen gjennom tidene Andy Irons uttalte et par måneder før han døde «... It legitimately makes me feel good, and makes me a better person when I come out of the water. Surfing is still really spiritual, and if I didn't have that I think I'd be miserable and a lot angrier», og broren Bruce Irons uttalte en gang «Everybody has their issues but you channel it into the ocean» (STAB, 2021, 24:15, 27:16). Utsagnene til Irons brødrene resonnerer med det en hører igjen og igjen i surfemiljøet uavhengig om en har prøvd surfing en gang eller om en er aktiv som surfer. Denne mentale innstillingen til surfing var derfor noe jeg personlig ville lære mer om.

Ut fra dette har jeg hatt fokus på eksisterende forskning rundt temaet «green exercise» og hvordan det påvirker barn og unges mentale helse. Det er kun i nyere tid forskere har begynt å se på påvirkningen av fysisk aktivitet nær eller i vann i form av sjø, elver og innsjøer. En meta-analyse gjennomført av Barton & Pretty (2010) viser at naturområder som er nær eller i innsjøer, hav og elver har en større positiv innvirkning på barn og unges mentale helse enn andre grønne områder, da spesielt hos de med mentale utfordringer. Dermed har fokuset blitt satt på barn og unge som har diagnostiserte mentale lidelser, og hvordan en organisert surfe-intervensjon påvirker deres mentale helse. Dermed landa jeg på

problemstillingen: Hvilken påvirkning vil en 6-ukers surfe-intervensjon ha hos barn og unge som sliter med mentale lidelser som angst og depresjon?

Oppgaven starter med teorien rundt mentale lidelser hos barn og unge og hvor utbredt det er. Deretter blir temaet rundt fysisk aktivitets påvirkning på mental helse fremstilt, da spesielt fysisk aktivitet i natur og naturens påvirkning på barn og unges mentale helse. Metodedelen gjennomgår seleksjonsprosessen av tre studier som ble inkludert i denne studien, og hvorfor studiene ble inkludert. Teorien fra eksisterende litteratur settes opp mot de tre utvalgte studiene i diskusjonsdelen av oppgaven, hvor fokuset ligger på en 6-ukers surfe-intervensjon som skal bidra til bedret mental helse hos barn og unge med diagnostiserte mentale lidelser. Til slutt kommer konklusjonen som kort oppsummerer funnene fra denne oppgaven.

2. Problemstilling

I Norge har interessen for surfing hatt en kraftig økning de siste årene, surfing blir mer populært for hvert år som går. Begrepet «green exercise» omhandler aktiviteter som blir utført i et naturlig miljø, blant annet skoger, parker, langs elver og i havet (Barton & Pretty, 2010). Forskningen viser at fysisk aktivitet utøvd i vann har en større innvirkning på psyken hos barn og unge i forhold til å utøve aktivitet i andre naturlige områder som for eksempel skog og landskapsområder (Barton & Pretty, 2010).

Med utgangspunkt i egne interesser, hva surfemiljøet sier om surfing, og hva forskningen på fysisk aktivitet i naturomgivelser sier, ville jeg derfor undersøke følgende problemstilling:

«Hvilken påvirkning vil en 6-ukers surfe-intervensjon ha hos barn og unge som sliter med mentale lidelser som angst og depresjon?»

2.1 Begrepsavklaring

2.1.1 *Mental Helse*

World Health Organization (WHO) definerer mental helse slik; «*Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community*» (WHO, 2018). Mental helse handler altså om et hvert individs mulighet til å fungere som normalt til hverdags i samfunnet og ha muligheten til å gjøre det en selv måtte ønske.

2.1.2 *Green exercise*

Green exercise blir beskrevet av Barton & Pretty (2010) slik; «*Green exercise is activity in the presence of nature*». Begrepene omfavner all fysisk aktivitet som utføres i områder som er i eller omgitt av natur, som skoger, parker, langs innsjøer og elver, ved eller i havet.

2.1.3 *Surfe-intervensjon*

En intervensjon er en aktivitet som går over en gitt periode (i dette tilfelle 6 uker) hvor deltakerne skal gjennomgå et organisert program hvor det ofte er målinger før, etter og ofte underveis. Utgangspunktet i en surfe-intervensjon er at deltakerne

skal lære seg å surfe med en-til-en oppfølging av en frivillig, i denne studien er surfe-intervensjonen som er inkludert 6 uker langt (Wave Project, 2022b).

2.1.4 *Self-efficacy*

Self-efficacy blir definert som; «*the perception of one's ability to perform a task successfully*» (Weinberg & Gould, 2019). Begrepet handler om at troen på at en klarer å utføre en gitt oppgave vil påvirke utfallet av å fysisk utføre oppgaven.

2.1.5 “*Surf therapy*”

International Surf Therapy Organization har definert begrepet “surf therapy” slik; “*A method of intervention combining surf instructing/surfing and structured individual or group activities that promote psychological, physical and psychosocial well-being*” (ISTO, 2022). Surf therapy er en voksende trend på en internasjonal basis (Wave Project, 2022a).

2.2 Avgrensing av oppgaven

Under utførelsen av denne litteraturstudien har jeg valgt ut et intervensjonsprogram som bruker surfing som fysisk aktivitet. Dette for å snevre fokuset inn på det å praktisere fysiske aktiviteter ute i naturen og dens omgivelser. Hovedelementene som er satt i lys i oppgaven er surfing, intervensjon, naturbasert fysisk aktivitet, mental helse og barn og unge.

3. Teori

3.1 Mentale lidelser hos barn og unge

I 2004 ble det gjennomført en rapport som skulle kartlegge hvor mange barn og unge i United Kingdom (UK) mellom alderen 5 – 16 som hadde fått en diagnose som involverer svekket mental helse, rapporten viste at en av ti innenfor aldersgruppen hadde fått en diagnose innenfor mentale lidelser (Green et al., 2004). I 2017 ble det gjennomført tilsvarende rapport av National Health Service (NHS), hvor resultatet viste at det har vært en økning av antall barn og unge med diagnostiserte mentale lidelser (Vizard et al., 2020). Etter Covid-19 ble det gjennomført en ny rapport i 2020 hvor resultatet fremhever at antallet barn og unge med psykiske problemer har hatt en kraftig økning fra 2017 (Vizard et al., 2020). I 2017 var antallet barn og unge med lidelser en av ni, mens rapporten fra 2020 viste en kraftig økning til en av seks barn og unge som har fått en diagnose innen mentale lidelser (Vizard et al., 2020). Marcus et al., (2012) formidler at; «... *depression is the leading cause of disability worldwide in terms of total years lost due to disability*». Altså er depresjon den sykdommen som rammer flest mennesker på verdensbasis, og ut fra WHO sin definisjon på depresjon handler det i stor grad om at mennesker har mentale utfordringer som hindrer dem i å utføre de daglige gjøremålene som en måtte ønske og kunne fungere normalt i samfunnet uten personlige bekymringer (Marcus et al., 2012; WHO, 2018). Depresjon har vist seg å ha en større prevalens hos jenter og kvinner enn hos menn, hvor det blir rapportert at jenter og kvinner er 1,7 ganger mer utsatt for depresjon enn menn (Albert, 2015). Studier som har kartlagt prevalensen på depresjon hos pre-pubertale jenter og gutter og voksne kvinner og menn har vist at pre-pubertale gutter er mer utsatt for depresjon frem til 11-13 års alderen, da kommer det et skifte og når jenter når 15-årsalderen oppleves det at sannsynligheten for å ha perioder hvor en føler deg deprimert er to ganger så stor (Cyranski et al., 2000). Cyranski et al., (2000) rapporterer også at en opplevelse av depresjon kan komme i ulike perioder i de neste 35 – 40 årene. Tidligere forskning har vist at gutter som deltar mindre i aktiviteter på fritiden har større sannsynlighet for å oppleve symptomer på depresjon, i tillegg kommer det frem at de som opplever eller har opplevd depresjon har et lavere deltakelses nivå i organiserte aktiviteter enn individ som ikke opplever symptomer på depresjon (Desha et al., 2007; Sabiston et al., 2013).

Den mest brukte behandlingsmetoden for psykiske utfordringer som depresjon og angst er bruk av legemidler og hjelp via psykoterapi, disse blir ofte brukt sammen i behandling (Weinberg & Gould, 2019). Dette er en kostbar måte å behandle pasienter på,

derfor har forskningen begynt å se på mer kost-effektive metoder å behandle pasientene sine på (Maund et al., 2019). I tillegg til at behandling via legemidler og psykososiale metoder er kostbart er det en nedre aldersgrense for flere antidepressive legemidler som gjør at barn og unge som får en diagnose som depresjon eller angst ikke får behandling når det oppdages, og dette kan føre til at diagnosen forverrer seg i perioden de må vente for å kunne ta antidepressiva (Albert, 2015). Maund et al., (2019) fremhever at det blir stadig oftere tatt i bruk og forsket på «Nature-based health interventions» (NBIs). NBIs blir definert som *«programmes, activities or strategies that aim to engage people in nature-based experiences with the specific goal of achieving improved health and wellbeing»* (Shanahan et al., 2019). NBIs har i nyere tid blitt mer anerkjent på verdensbasis som et nytt alternativ til behandling av mentale lidelser utenom medisiner, behandlingsmetoden kan bidra med å være et effektivt intervensjonsprogram som er kost-effektivt og har minimalt med alvorlige bivirkninger (Shanahan et al., 2019).

3.2 Fysisk aktivitet mot mentale lidelser

Forskere har i lengre tid dokumentert den fysiske og psykiske helseeffekten av deltakelsen i fysiske aktiviteter og hvordan det påvirker oss mennesker som individ, grupper eller samfunn. Dette har vi blant annet dokumentert fra 1970-tallet med samme resultat som vi får i dag (Heinzelmann & Bagley, 1970). Studien fra 1970 rapporterer hvordan mennesker som er fysisk aktive gjennom en periode på 18 måneder i tillegg til bedret fysisk helse, økt selvtillit, bedre samhold med ektefelle, bedre vaner og oppførsel (Heinzelmann & Bagley, 1970). Nyere litteratur viser samme resultat, at fysisk aktivitet ikke bare bedrer den fysiske fordelene, men at den også har en positiv innvirkning på individs mentale helse (Ahn & Fedewa, 2011; Ashdown-Franks et al., 2018; Drake et al., 2021). WHO (2012) fremhever at en intervensjon med fysisk aktivitet og/eller kostholdsendringer kan være en stor bidragsyter til å danne nye kost-effektive behandlingsmetoder for personer som har mentale utfordringer i hverdagslivet. Weinberg & Gould rapporterer at det er flere studier som viser til positive resultater om fysisk aktivitet for en bedre mental helse, da blant annet en reduksjon i individs nivå av depresjon og angst (Biddle, 2011). Fysisk aktivitet vil kunne ha en positiv innvirkning på individs mentale helse ved å påvirke faktorer som inkluderer en reduksjon i angst og depresjon, øke kognitiv funksjon og være en bidragsyter til økt selvtillit (Sharma et al., 2006). Disse innvirkende faktorene har over tid blitt godt dokumentert i litteraturen (Weinberg & Gould, 2019). Angst og depresjon er de to lidelsene som er mest omfattende og det er dem som går ut over flest menneskers mulighet til å gå gjennom hverdagslivet som dem selv måtte

ønske uten bekymringer og negative tanker (Weinberg & Gould, 2019). Sharma et al., (2006) rapporterer at en ikke behøver å utøve anaerobiske treningsøkter med høy intensitet for å kunne få en positiv effekt av fysisk aktivitet. Det som viser seg er at blant annet aerobe aktiviteter som svømming og jogging har positiv effekt, og enkle aktiviteter som blant annet drive med hagearbeid eller en så enkel arbeidsoppgave som å gå tur har en positiv innvirkning på angst og depresjon (Sharma et al., 2006).

Det er dokumentert at trening vil kunne redusere nivået av angst etter en treningsøkt, hvor det vil oppleves en reduksjon av angst opptil 24t etter at treningsøkten er ferdig (Raglin & Morgan, 1987, referert i Weinberg & Gould, 2019). En meta-analyse som inkluderte 49 studier kunne vise til resultater som fremhevet at gruppene i studiene som brukte fysisk aktivitet som behandlingsmetode fikk redusert nivået av angst i større grad enn kontrollgruppene som ikke hadde noen behandlingsform (Wipfli et al., 2008). Weinberg & Gould (2019) rapporterer at en samling av resultater fra studier har sammen resultert i viktige funn om fysisk aktivitet og dens effekt hos individer som har en form for angst. Disse funnene inkluderer blant annet; 1. lengre programmer som går over flere uker fører til større positive endringer hos deltakernes mentale helse, 2. fysisk aktivitet har vist seg mer effektivt hos individer som har et høyere nivå av angst, og 3. uavhengig av fysisk form, mentale helse status, mann, kvinne, yngre eller eldre, så har fysisk aktivitet en reduserende effekt på nivået av opplevd angst (Weinberg & Gould, 2019).

Når det gjelder depresjon i dag er den mest omfattende behandlingsmetoden som nevnt tidligere via medisiner eller bruk av psykologer i form av terapi, men ettersom at inaktivitet er en stor bidragsyter til økt følelse av depresjon har fysisk aktivitet blitt brukt som et alternativ til medisiner for behandling og denne behandlingsformen har resultert i positive endringer for individer som sliter med depresjon (Weinberg & Gould, 2019). Weinberg & Gould (2019) fremhever funn gjennom forskning som sier at fysisk aktivitet er blant annet like effektivt som psykoterapi for å redusere depresjonsnivå, 9-ukers treningsprogram eller lengre har best effekt for å redusere opplevd nivå av angst og depresjon, og at fysisk aktivitet vil redusere nivå av depresjon uavhengig av individs fysiske form.

For at barn og unge skal kunne utvikle seg optimalt både fysisk og psykisk anbefaler helsedirektoratet et daglig minimalt aktivitetsnivå på 60 minutter, hvor intensitetsnivået skal være moderat til høy (Helsedirektoratet, 2019). Videre formidler helsedirektoratet (2019) at

fysisk aktivitet i tillegg til å ha en positiv effekt på barn og unges motoriske utvikling, så har daglig fysisk aktivitet stor positiv innvirkning på barn og unges mentale helse ved at det fører til bedret selvbilde, følelse av tilhørighet, mestring og mestringsglede. Fysisk aktivitet vil kunne ha en stor innvirkning på hvordan barn og unge utvikler seg i et psykososialt sammenheng og være med på å danne gode sosiale relasjoner på ulike sosiale arenaer (Helsedirektoratet, 2019). Fysisk aktivitet sin innvirkning på barn og unges mentale helse ligger også til grunn for WHO sitt syn på intervensjoner som består av fysisk aktivitet som en kost-effektiv behandlingsform (WHO, 2012). WHO (2012) fremhever også at barn og unge som ikke har mulighet til å delta i hverdagen på grunn av fysisk eller psykiske utfordringer har samme behovet for fysisk aktivitet som de som ikke har disse utfordringene og har en frisk helse.

På et generelt grunnlag vil fysisk aktivitet være en viktig faktor for at barn og unge skal kunne øke nivået av blant annet self-efficacy, økt motivasjon for å utøve fysisk aktivitet og redusere nivået av depresjon (Weinberg & Gould, 2019). Resultatene fra en meta-analyse viser at fysisk aktivitet har størst positiv innvirkning på humør og selvtillit hos barn og unge, hvor de som har mentale utfordringer viste de største positive endringene (Barton & Pretty, 2010).

3.3 Fysisk aktivitet i naturområder

Uavhengig av vær- og sjøforhold består surfing av padling nær max intensitet for å posisjonere seg til bølgen, deretter en intens «pop-up» til stående posisjon på brettet, bruk av hele kroppen for å kjøre bølgen slik en ønsker, så en padletur tilbake til starten av bølgen (Moreton et al., 2021). Litteraturen som omfavner temaet naturbasert fysisk aktivitet sier at det trengs mer forskning innenfor emnet (Britton et al., 2020; Devine-Wright & Godfrey, 2020; Drake et al., 2021; Eigenschenk et al., 2019; Godfrey et al., 2015; Juster-Horsfield & Bell, 2022; Marshall et al., 2019; Maund et al., 2019; Moreton et al., 2021). For mennesker som opplever depresjon i moderat til høy grad vil fysisk aktivitet inne og ute vil begge gi en positiv effekt på individenes mentale helse, men aktiviteten som utøves ute har en signifikant større effekt hvis en sammenligner den mentale helseeffekten (Frühauf et al., 2016). En kartlegging har vist at de som surfer opplever depresjon og angst i betydelig mindre grad enn kontrollgruppen som ikke surfet, hvor 74% av deltakerne rapporterte at de var mindre opptatt av omverdenen når de surfet (Levin & Taylor, 2011). Fysisk aktivitet i det Barton & Pretty kaller grønne omgivelser (naturområder) har blitt påvist å kunne gi en positiv mental

helseeffekt, da gjelder det områder som inkluderer blant annet skoger og parker (Barton & Pretty, 2010). Men de områdene som har størst mental helsegevinst er områder i og nær vann som langs elver, innsjøer eller havet (Barton & Pretty, 2010). Barton & Pretty (2010) rapporterer også at aldersgruppen som opplevde størst endringer via aktivitet i naturen var barn og unge, da spesielt de som hadde utfordringer med sin mentale helse. Barn og unge anbefales derfor å aktiviseres ute i naturen for å kunne utnytte disse direkte helseeffektene (Barton & Pretty, 2010).

Det er ulike faktorer som påvirker den mentale helsen positivt til dem som surfer, det er blant annet å ha kroppen under vann, trening, utsatt for naturlig lys og sol, være i naturlige omgivelser og opplevelsen av tilhørighet på en sosial arena (Moreton et al., 2021). Eigenschenk et al., (2019) fremhever at fordelene som oppleves av å være aktiv i naturen har en betydelig innvirkning på individs mentale helse. Fysisk aktivitet i naturområder vil påvirke menneskers sosiale liv, øke selvtilliten, forbedre selvbilde, øke self-efficacy og gi personer et bedre grunnlag for å kunne forstå seg selv og være trygge med seg selv (Eigenschenk et al., 2019).

4. Metode

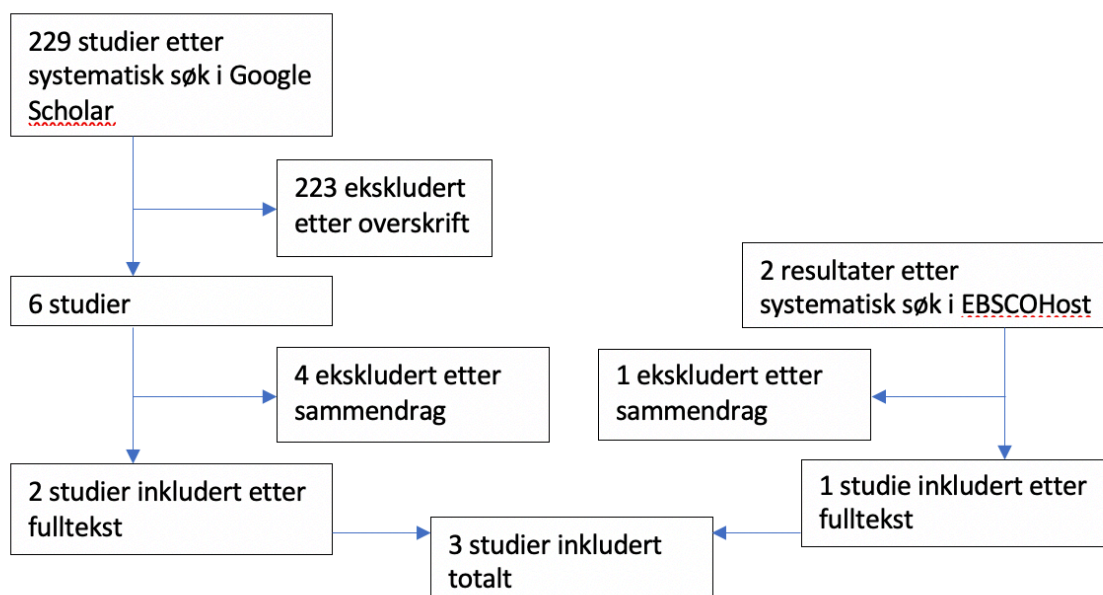
«Metoden forteller oss noe om hvordan vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap» (Dalland, 2021). Et metodekapittel skal altså forklare leseren hvordan dataen er samlet, i dette tilfellet vil det gjøre at det vil være enklere å etterprøve studien ettersom det er en litteraturstudie.

4.1 Metodisk tilnærming

Etter å ha funnet problemområdet som skulle undersøkes ble det gjort flere søk som omfattet temaet studien skulle handle om. Underveis i litteratursøket, etter å ha lest flere sammendrag og utelukket svært mange overskrifter var det mulig å komme frem til søkeordene som ble inkludert i søket og litteraturen utvalgt. I søket viste det seg at det var svært lite forskning rundt temaet denne studien omfatter og det meste av forskningen sier at det trengs mer forskning rundt temaet. Problemstillingen hadde et generelt utgangspunkt for å få en oversikt over eksisterende litteratur, og den endelige problemstillingen ble dannet etter litteratursøket når studiene var inkludert.

4.2 Søkeprosess

For at søkeprosessen skal være etterprøvbar er den nødt å være vel dokumentert. Søkeprosessen i denne studien var utfordrende ettersom gitte søkemotorer ga svært mange og ulike resultater på konkrete søkeord. Sammen med veileder ble søkeordene og søkemotorene snevret inn, søket ble bedret og ga resultater slik det var mulig å inkludere rett studier som var innenfor inklusjonskriteriene.



Figur 1: Viser et flytskjema som illustrerer søkeprosessen og resultatene i Google Scholar og EBSCOHost. Temaene for at studier skulle møte inklusjonskriteriene var ‘surfe-intervensjon’, ‘6-ukersprogram’, ‘barn og unge’ og ‘mental helse’. Eksklusjonskriteriene var studier gjennomført før 2011, ettersom det var da intervensjonsmodellen dannet av Wave Project ble tatt i bruk første gang.

4.3. Inklusjon og eksklusjonskriterier

Det viktigste under litteratursøket var at studiene som skulle bli inkludert omfattet samme tema, altså barn og unge med psykiske vansker som deltar på en 6-ukers organisert surfe-intervensjon som en alternativ behandlingsmetode for disse utfordringene. Det var få studier som kunne inkluderes ettersom at vinklingen i litteraturen ikke var innsnevret nok eller at det ikke var tilstrekkelig med vitenskapelig data til å støtte opp studiene.

Søkeprosessen startet med generelle søk i EBSCOhost rundt temaene naturbasert fysisk aktivitet, med et spisset fokus på vann og surfe-intervensjon, det for å få en oversikt over begrep som ble brukt rundt temaet og hva som kunne passe til problemstillingen. Etter å ha fått en oversikt over begrepene og fagstoffet ble det endelige søket gjennomført. Søkeordene ‘surf therapy’, ‘intervention or treatment or therapy’, ‘ocean’ og ‘physical activity or exercise or fitness or physical exercise’ ga best resultater for mine inklusjons- og eksklusjonskriteriene. Søkeordene ga totalt 2 resultater hvor en av studiene ble ekskludert etter lest sammendrag fordi den hadde et 8-ukers intervensjonsprogram og dermed ikke falt

under inklusjonskriterier som var 6-ukersprogram. Deretter valgte jeg å foreta et søk i Google Scholar for å lete etter relevante studier for å supplere rundt emnet. Søket ble gjennomført med flere ulike søkeord men de som ga best resultat var; ‘Wave Project’, ‘surf’, ‘therapy’, ‘intervention’, ‘uk’, ‘depression’, ‘blue’, ‘space’, ‘ocean’, ‘water’ og ‘treatment’. Disse søkeordene resulterte i 229 studier hvor 223 ble ekskludert etter lest overskrift ettersom de ikke falt inn under inklusjonskriteriene. Etter lest sammendrag på de resterende 6 studiene, ble 4 ekskludert på samme grunnlag. Søket i Google Scholar resulterte i 2 studier som passet inn under inklusjonskriteriene. Etter gjennomført litteratursøk var tre studien innenfor inklusjonskriteriene og ble inkludert i studien.

4.4 Forskningsetiske retningslinjer

Under forskningsprosjekt er det vesentlig at forskerne holder seg innenfor de forskningsetiske retningslinjene. Retningslinjene er til stede for at deltakernes integritet skal tas vare på, i tillegg handler ny forskning om informasjon som skal kunne gagne enten enkelte mennesker eller grupper (Halvorsen & Jerpset, 2016)

For å gjennomføre denne litteraturstudien har det ikke vært nødvendig med kontakt med deltakerne i de inkluderte studiene, og studien viser til eksisterende fagfelleverdert forskning. Deltakerne som har vært involvert i de inkluderte studiene vil ikke bli påvirket av denne studien og de har heller ikke blitt samlet inn noen form for personlig informasjon eller data av deltakerne som har vært involvert i studiene. Etter å ha lest gjennom studiene og sjekket at de etiske retningslinjene er ivaretatt i hvert enkelt av dem har det i denne studien ikke måttet blitt tatt spesielle hensyn til de forskningsetiske retningslinjene.

5. Resultater

Resultatdelen er delt opp i fem deler, hvor det først starter med å informere om organisasjonene som tilbyr en 6-ukers surfe-intervensjon, for så å deretter ta opp de utvalgte studiene for denne litteraturstudien som har sett på resultatet fra deltakelse hos disse organisasjonene. Da skal en se på organisasjonenes verdier og utførelse, i tillegg til hvordan barn og unge med mentale lidelser blir påvirket av et slikt intervensjonsprogram.

5.1 Wave Project

Wave Project har bidratt innen psykologisk helsehjelp siden 2011, og var det første programmet på verdensbasis som fikk støtte fra blant annet National Health Service (NHS) i United Kingdom (UK) som et «surf therapy» program (Wave Project, 2022a). er barn og unge som er blitt henvist via profesjonell helsehjelp, dette inkluderer individer som sliter med sosial isolasjon, angst, depresjon, autisme og mer (Wave Project, 2022a). Det startet originalt som en pilotstudie for å vurdere effekten av surf therapy og en slik terapiform sin påvirkning, organisasjonen har spredt seg fra startpunktet i Cornwall og kan i dag tilby tjenester fra South West England til North Yorkshire, Wales, Nord-Irland og London (Wave Project, 2022a). Deltakerne i intervensjonsprogrammet formidler at det er de frivillige som er en-til-en med dem som er en stor del av gleden (Wave Project, 2022a). Organisasjonen baserer seg rundt gratisprinsippet hvor det 6-ukers lange programmet er gratis, og stiller ingen krav til utstyr eller forkunnskap (Wave Project, 2022a). Derfor er de avhengige av sponsoravtaler og donasjoner. I tillegg har de online butikk hvor pengene går til organisasjonen der de blant annet selger flasker og klær, og den nedre grensen for donasjon er £3 per måned som et lavterskeltilbud (Wave Project, 2022a). I fremtiden satser Wave Project på å samarbeide på et høyere internasjonalt nivå med andre organisasjoner som tilbyr surf therapy, derfor er de avhengige av alle donasjoner og frivillige som deltar for at deltakerne skal tenke mer at «I can do it!» (Wave Project, 2022a).

5.2 Ocean Mind

Ocean Mind er basert i Australia og organisasjonen har brukt Wave Project sin 6-ukers modell for å bygge et intervensjonsprogram for å benytte seg av «surf therapy» (Ocean Mind, 2022). Ocean Mind startet sin pilotperiode i 2016 og kunne vise til tilsvarende resultater som Wave Project, at deltakerne i løpet av intervensjonen viste til bedre selvtillit, mestringsfølelse, danning av nye vennskap og at de hadde mange artige opplevelser (Ocean Mind, 2022). Deltakerne til Ocean Mind blir henvist dit via skole, barnevern, mental health

services, fastleger, family support services, rådgivere og veldedighetsorganisasjoner for barn og unge (Ocean Mind, 2022). Organisasjonen er avhengige av og baserer seg rundt sine frivillige som gjør at en-til-en oppfølging er mulig, de frivillige blir opptrent til å kunne gi støtte og være hjelpelige for en gruppe mennesker som er mer utsatt (Ocean Mind, 2022). Ocean Mind er en evidens-basert intervensjon hvor målet er å kunne positivt påvirke deltakernes mentale helse, der blant annet «Changes to client well-being over time» skaper blant annet bedre selvtillit, mestringsfølelser, god støtte via frivillige og danne nye vennskap (Ocean Mind, 2022).

5.3 Studie 1

Studien *The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people* er skrevet av Cath Godfrey, Hannah Devine-Wright og Joe Taylor, og er publisert i tidsskriftet *Community Practitioner* (Godfrey et al., 2015). NHS rapporterte i 2004 at en av ti barn mellom 5 – 16 i United Kingdom (UK) har en klinisk diagnostisert mental lidelse, og av disse var det 40% som ikke fikk helsehjelp (Green et al., 2004). Forfatterne leter blant annet etter mer kost-effektive løsninger for behandling, og forfatterne fremhever at en surfe-intervensjon kan være en av disse behandlingsmetodene (Godfrey et al., 2015). Målet for studien er å se i hvilken grad den mentale helsen hos yngre blir påvirket av å delta i en 6-ukers surfe-intervensjon arrangert av Wave Project, se på hvordan Wave Project har satt opp kursene, se på forbedringspotensialet rundt oppsett av intervensjonsprogrammet og dens oppfølging av deltakerne og se om innsamlet data var av god nok kvalitet til å kunne bli brukt for videre utvikling av intervensjonene (Godfrey et al., 2015).

Godfrey et al. (2015) fremhever viktigheten av at barn og unge har en fritidsaktivitet til å aktivisere seg i løpet av ukedagene, og hvordan den er vesentlig for deres sosiale og emosjonelle utvikling. Det forfatterne noterer seg ut fra intervensjonene er at Wave Project fokuserer utelukkende på de positive opplevelsene, de har ingen spesifikke mål for hva hver deltaker skal oppnå (Godfrey et al., 2015). Intervensjonen handler altså om å fokusere på å oppleve mestringsfølelse, danne nye ferdigheter, øke selvtilliten og utvikle sosiale ferdigheter, alt dette ved å tilrettelegge for morsomme opplevelser, vennskap og positive implisitte utfordringer ut fra individets eget kunnskapsnivå (Godfrey et al., 2015). Slik som velvære blir beskrevet i studien har velvære flere aspekter, Det som omfattes i beskrivelsen er autonomi, personlig vekst, det å akseptere seg selv, en mening med livet, oppleve mestring og positive relasjoner (Ryff & Keyes, 1995). Forfatterne av studien fremmer at det er disse faktorene som

står i fokus hos deltakergruppen under intervensjonene (Godfrey et al., 2015). I studien var det 121 deltakere som ble henvist til Wave Project via profesjonell helsehjelp, hvor noen ikke fullførte programmet ved å være fraværende fra noen av øktene, men 84 (n=84) deltakere fullførte hele programmet og ble derfor inkludert i resultatdelen i studien. (Godfrey et al., 2015). Flertallet av deltakerne som ble referert via ulike helsetjenester (30% fra skoler, 30% fra NHS healthcare, 20% fra sosial og familie råd og 20% fra barnevern) var sosialt isolert og hadde slitt med mentale lidelser som blant annet angst og depresjon (Godfrey et al., 2015). Studien var et kvantitativt forskningsprosjekt hvor spørreundersøkelser ble sendt ut til deltakerne pre og post intervensjon, i tillegg til at 39 av foreldre og foresatte svarte på en egen spørreundersøkelse opptil tre måneder senere. (Godfrey et al., 2015). Spørreundersøkelsen til foreldre og foresatte ble sendt ut for å følge opp hvordan deltakerne har det i hverdagen hjemme og hvordan utviklingen av skolegangen utvikler seg, og om det har vært en endring i det hele tatt. (Godfrey et al., 2015). Godfrey et al. (2015) rapporterer at studien viser en signifikant positiv økning i deltakernes mentale velvære etter surfe-intervensjonen, hvor blant annet 96% følte seg bedre, 98% følte seg lykkeligere og 89% av deltakerne rapporterte at de fikk flere venner i løpet av intervensjonen.

Påvirkningen av Wave Project (deltaker perspektiv)		
Deltaker perspektiv (sample 103 barn og unge)	Total	%
I feel better than before	79	96
I feel more happy	79	98
I feel fitter than before	69	87
I made new friends	71	89
I had fun	80	99

Tabell 1: Tabellen viser til hva deltakerne selv har rapportert om utfallet av en surfe-intervensjon, og hvordan den har påvirket dem. I tillegg til deltakerne som fullførte programmet (n=84) har tabellen inkludert deltakere som ikke fullførte hele programmet, men deltok på det meste av intervensjonen (Godfrey et al., 2015, s. 28)

Spørreundersøkelsen som ble gitt til foreldre og foresatte viser en korrelasjon mellom deltakelse på Wave Project sin intervensjon og barn og unges forbedring i hverdagen, både på

skolen og hjemme, blant annet rapporterer 79% av foreldrene en mer positiv holdning hos deltakerne, ca. 50% av deltakerne viser økt selvkontroll i hverdagen, økt empati og en forbedret oppførsel etter en surfe-intervensjon (Godfrey et al., 2015). Etter fullført intervensjon viste studien også at 56% av deltakerne viste tegn til en sunnere livsstil og 46% kunne vise til forbedret resultat på skolebenken (Godfrey et al., 2015). Godfrey et al. (2015) fremhever at Wave Project tilbyr en kost-effektiv behandling for mentale utfordringer hos barn og unge, men fremhever også at det trengs mer forskning rundt temaet for å styrke opp under resultatet.

5.4 Studie 2

Studien "*When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself.*" *Exploring Programme theory within the Wave Project Surf Therapy Intervention* er skrevet av Jamie Marshall, Paul Kelly and Ailsa Niven, og er publisert i tidsskriftet *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Marshall et al., 2019). Bakgrunnen for studien var å danne en "programme theory" for å hjelpe organisasjoner som Wave Project med å oppnå best mulig resultater (Marshall et al., 2019). Hensikten med studien er altså å komme frem til noe hvilke faktorer som har størst positiv innvirkning hos deltakerne på surfe-intervensjonene, og dette skal være med å styrke videre forskning rundt temaet (Marshall et al., 2019).

Marshall et al. (2019) definerer begrepet *surf therapy* slik; *physical activity interventions that use surfing as a vehicle to achieve positive change (including enhanced mental health), have been termed as "surf therapy"*. Ved å intervju 22 (n=22) deltakerne i Wave Project har forfatterne kommet frem til to ulike hovedfaktorer som viser til at surf therapy har en positiv effekt hos deltakerne som blir henvist til Wave Project, det er; «Self-Selected Pacing and Progression While Surfing» og «Creation of Emotional and Physical Safe Space at Beach» (Marshall et al., 2019). Marshall et al. (2019) rapporterer at ved å fjerne konseptene rundt det å prestere og fokusere på mestring istedenfor feiling har en stor innvirkning på deltakerne. Marshall et al. (2019) fremhever også at det å fremme self-efficacy (troen på egen mestring) hos deltakerne har vært med å danne et grunnlag for følelsen av trygghet hos deltakerne, og at dette har vært en stor del av det positive påvirkningen på deltakernes mentale helse. Resultatet av studien viser at den sosiale tilhørigheten deltakerne fikk som gruppe kan ha vært en av de viktigste faktorene til de positive endringene i deltakernes hverdag (Marshall et al., 2019). Surfing er i utgangspunktet ikke en sosial aktivitet, og forfatterne fremhever at surfing er dominert av en maskulin og

konkurranspreget kultur som ikke er inkluderende (Britton et al., 2018). Deltakerne i studien har ingen erfaring fra surfing tidligere i livet, og dette fører til at kursene blir holdt på en helt grunnleggende nybegynner nivå og dette vil være en bidragsyter til den sosiale tilhørigheten som blir oppnådd. Studien har resultert i en «programme theory» som sskal vise hvilke elementer i intervensjonen som har en positiv innvirkning på den mentale helse, da fra «inputs» til «outputs» (Marshall et al., 2019). Ved å ha kartlagt disse påvirkende faktorene ønsker forfatterne å kunne bruke den utvikla modellen sin til å danne mer effektive intervensjonsprogrammer til videre forskning og behandling, studien viser i tillegg til en positiv endring blant annet i deltakernes selvtillit, selvbylde og self-efficacy (Marshall et al., 2019). Marshall et al., (2019) sin studie viser derfor at en surfe-intervensjon har en tydelig positiv innvirkning på barn og unges mentale helse.

5.5 Studie 3

Studien *A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health* er skrevet av Cameron J. Drake, Michael Keith, Madeleine R. Dober, Subhadra Evans og Lisa S. Olive, og er publisert I tidsskriftet *Complementary Therapies in Medicine* (Drake et al., 2021). Forfatterne fremhever mangelen på forskning rundt begrepet «surf therapy» og målet med studien er å undersøke hvilke faktorer i en 6-ukers surfe-intervensjon som kan ha en positiv terapeutisk effekt hos deltakerne i Ocean Mind sitt program (Drake et al., 2021). Drake et al. (2021) har satt fokuset på terapeutiske muligheter og barrierer for deltakelse i en surfe-intervensjon i staten Victoria i Australia, der de analyserer deltakerne og mentorenes tilbakemeldinger for å finne de viktigste faktorene som kan bidra til en sterkere mental helse hos barn og unge.

Drake et al. (2021) tar i bruk begrepet «surf therapy», som blir definert av *International Surf Therapy Organization* slik; «combining surfing and structured activities to promote psychological, physical and psychosocial wellbeing» (Drake et al., 2021; ISTO, 2022), og forfatterne rapporterer at en slik behandlingsmetode har en positiv innvirkning på mennesker med mentale lidelser, da spesielt barn og unge. Ocean Mind tar imot 19 deltakere i programmet, hvor 9 (n=9) er deltakende barn og unge mellom 8-18 år, med en-til-en oppfølging har de 9 mentorer som deltar i programmet, og til slutt en leder for hele programmet (Drake et al., 2021). Drake et al. (2021) har tatt i bruk kvalitativ metode for å samle inn data til studien, hvor de har intervjuet deltakende barn, mentorer og lederen for programmet hvor de har formulert spørsmål positivt og negativt for å få et mest mulig nøytralt

resultat. Selve programmet som er satt opp foregår på sjøfronten, altså på strendene og det er tre hoved elementer i programmet; «1. psychoeducation and physiological skills training, 2. beach and water safety, and 3. learning surf skills» (Drake et al., 2021). Det som har dannet grunnlaget for disse 3 punktene er hypotesen rundt at en intervensjon med surf therapy kan tilrettelegge for at deltakerne skal kunne oppleve mestring, utfordringer i kontrollerte miljø og danne beskyttende faktorer for mentale lidelser, og utgangspunktet er at deltakerne skal oppnå høyere self-efficacy og danne sosiale ferdigheter (Drake et al., 2021). På grunnlaget av at det er mangel på forskning rundt temaet har forfatterne av studien tatt i bruk en induktiv tilnærming for å komme frem til resultatene sine (Drake et al., 2021). Etter gjennomført studie var det seks ulike tema som ble identifisert, hvor tre av dem hadde terapeutisk effekt og var positivt innvirkende hos deltakerne, to var barrierer for deltakernes videreutvikling og ett tema som hadde både positiv og negativ innvirkning på deltakerne (Drake et al., 2021). Innenfor disse seks temaene er det noen hovedelement som har påvirket deltakerne mer enn andre, der blant annet økt sosiale ferdigheter, økt self-efficacy, følelse av mestring, gode forhold til mentorene og det naturlige miljøet deltakerne befinner seg i under intervensjonen (Drake et al., 2021). Drake et al. (2021). rapporterer at noen av elementene som hadde en positiv innvirkning på deltakerne også kunne virke som en barriere for noen. For eksempel så flertallet av deltakerne på det naturlige miljøet som en positiv faktor, mens for andre var kulden og det ukjente med sjøen en barriere for å komme seg i vannet noen av dagene. Mentorene løste det på ulike måter der det blant annet handlet om å være støttende til deltakeren og hva den ville gjøre (Drake et al., 2021). To eksempler som mentorene tok i bruk var at den ene satt seg med deltakeren på stranda ettersom at deltakeren ikke var i humør den dagen, den andre mentoren tok med seg deltakeren opp i cafeen og tok seg en kaffe og dermed fikk deltakeren en pause fra utfordringer som ikke ble mestret etter deltakerens egne forventninger (Drake et al., 2021). Studien konkluderer med at en 6-ukers surfe-intervensjon hos Ocean Mind har gjennom grundig oppfølging av mentorene hatt en positiv effekt på deltakernes mentale helse (Drake et al., 2021). Drake et al. (2021) fremhever at faktorene som har hatt en positiv innvirkning hos deltakerne er; økt self-efficacy, utvikle sosiale ferdigheter, danne gode forhold med mentorene og kognitive endringer ved å lære seg surfing i et naturlig miljø som sjøen.

6. Diskusjon

I diskusjonen skal vi se på hva resultatene fra de tre valgte studiene sier om påvirkningen av en 6-ukers surfe-intervensjon hos barn og unge med mentale lidelser, og dette settes i lys av eksisterende forskning og hva forskningen sier om påvirkningen av fysisk aktivitet i naturomgivelser, da spesielt i og nær vann og dens innvirkning på menneskers mentale helse, da spesielt fysisk aktivitet i og nær vann.

Påvirkningen av en surfe-intervensjon

Ut fra resultatene til Drake et al., (2021), Godfrey et al., (2015) og Marshall et al., (2019) kan vi se at en 6-ukers surfe-intervensjon med grundig oppfølging fra frivillige fører til at barn og unge opplever økt kvalitet i hverdagen og forbedret mental helse. Kombinasjonen av fysisk aktivitet i naturomgivelser og den mentale støtten fra organisasjonene har gjennom studiene vist at deltakerne opplever mestring og får økt selvtillit (Drake et al., 2021; Godfrey et al., 2015; Marshall et al., 2019). Dermed kan vi se at resultatene fra surfe-intervensjonen gjenspeiler det vi kan se gjennom forskning som viser at barn og unge med mentale lidelser i større grad er mottagelige for positive endringer i deres mentale helse ved fysisk aktivitet i naturen, da spesielt nær eller i vann (Barton & Pretty, 2010). Vi kan se over 50 år tilbake på eksisterende litteratur om hvordan fysisk aktivitet påvirker menneskers fysiske helse, og ikke minst mentale helse (Heinzelmann & Bagley, 1970). Hvis en sammenligner Heinzelmann & Bagley (1970) sin studie med dagens studier som går inn på den effekten av fysisk aktivitet kan vi se at fysisk aktivitet viser til samme resultat, en bedret mental, da spesielt hos barn og unge som har utfordringer med sin mentale helse (Barton & Pretty, 2010). Hos barn og unge er antallet som sliter med mentale helseutfordringer under kraftig økning. Fra 2004 til 2017 var det en økning av barn og unge som slet med mentale lidelser fra en av ti i 2004 til en av ni i 2017 (Green et al., 2004; Vizard et al., 2020). Men etter Covid-19 pandemien kom har tall vist en økning fra en av ni i 2017 til en av seks i 2020 (Vizard et al., 2020). Hvis en sammenligner tallene fra 2004, 2017 og 2020 kan vi se at mentale lidelser stiger i hyppig grad hos barn og unge. Albert (2015) fremhever at gutter er mer utsatt for symptomer for depresjon frem til 11 – 13 årsalderen, hvor jentene blir 1,7 ganger mer utsatt. Opptil 15 årsalderen er prevalensen hos jenter opptil to ganger så stor (Cyranowski et al., 2000). Ut fra det formidler WHO at depresjon er den sykdommen som rammer flest mennesker på verdensbasis, og ettersom at det er en svært kostbar og ressurskrevende behandlingsmetode fremhever WHO at det er et sterkt behov for en mer kost-effektiv behandling som da er et tilbud av fysisk aktivitet til de som sliter med mentale lidelser (Weinberg & Gould, 2019; WHO, 2012, 2018).

Da er det mulighet for å delta på gruppe-intervensjon eller spesifiserte program for å aktivisere mennesker med mentale utfordringer.

Uavhengig av lengde, om det er anaerobt eller aerobt, type aktivitet og intensitet vil altså fysisk aktivitet ha en positiv innvirkning på menneskers mentale helse, men det som studier har vist er at lengre programmer i form av intervensjoner over flere uker har ytterligere mental helseeffekt enn kortere program og treningsopplegg (Sharma et al., 2006; Weinberg & Gould, 2019; Wipfli et al., 2008). Barton & Pretty (2010) sin studie viser at fysisk aktivitet i naturomgivelser har en høyere innvirkning på barn og unges mentale helse, og da spesielt barn og unge med diagnostiserte mentale lidelser. Det vi kan se er at fysisk aktivitet i naturområder som skogområder eller parker vil gi en ytterlig mental helseeffekt, men område som hadde betydelig høyest innvirkning var områder som inneholdt vann, som elver, havet eller innsjøer (Barton & Pretty, 2010). Ut fra at intervensjonsprogram over flere uker og naturområder som hav har de største positive innvirkningene hos barn og unge, så kan vi se en korrelasjon med at en surfe-intervensjon over flere uker vil kunne være et alternativ for behandling utenom legemidler og psykoterapi (Barton & Pretty, 2010; Weinberg & Gould, 2019). Dette resonnerer med resultatene fra organisasjonene Wave Project og Ocean Mind, som bruker et 6-ukers intervensjonsprogram som behandlingsmetode for barn og unge med mentale lidelser (Ocean Mind, 2022; Wave Project, 2022a). Wipfli (2008) sine resultater om at fysisk aktivitet som behandlingsmetode ga deltakerne bedret mental helse korrelerer med Drake et al., (2021), Godfrey et al., (2015) og Marshall et al., (2019) sine resultater som viser at barn og unge som har deltatt i en surfe-intervensjon som behandling for mentale lidelser, i ulike grader har oppnådd en bedret mental helse. Det rapporteres blant annet at deltakerne på en 6-ukers surfe-intervensjon opplever, pusterom i hverdagen, bedre self-efficacy, høyere selvtillit, bedret selvilde, opplevelse av mestring, nydannede vennskap og større grad av sosial tilhørighet (Drake et al., 2021; Godfrey et al., 2015; Marshall et al., 2019). Dette korrelerer med litteraturen som viser oss at utøving av fysisk aktivitet vil bidra til bedret self-efficacy, bedre syn på seg selv i form av selvtillit og selvilde, og at gir en mulighet til å danne nye relasjoner (Barton & Pretty, 2010; Eigenschenk et al., 2019; Heinzelmann & Bagley, 1970; Helsedirektoratet, 2019; Moreton et al., 2021; Sharma et al., 2006; Weinberg & Gould, 2019). Dette stemmer overens med Godfrey et al., (2015) sine funn og konklusjonen deres om at en surfe-intervensjon vil fungere som et kost-effektivt alternativ til behandling for legemidler og psykososial hjelp. Ettersom at flere antidepressive legemidler ikke er anbefalt

under en gitt aldersgrense vil fysisk aktivitet være en behandlingsform uten bivirkninger i tillegg til fysiske og psykiske fordeler (Albert, 2015).

NBIs som kost-effektiv behandlingsmetode

Maund et al., (2019) fremhever at «nature-based health interventions» (NBIs) har fått større fokus innen forskning i nyere tid og mener dette er en kost-effektiv behandlingsmetode for mentale lidelser. Ut fra Shanahan et al., (2019) sin definisjon på NBIs, og Wave Project og Ocean Mind sitt fokus på surf therapy, kan vi se en sammenheng (Ocean Mind, 2022; Wave Project, 2022b). Det vi kan se er at i NBIs brukes fysisk aktivitet i form av intervensjoner som en behandlingsmetode, det er dette som ligger til grunn i surf therapy (ISTO, 2022; Shanahan et al., 2019). Surf therapy handler om å bruke en NBI for å bedre mental helse, altså det handler om å bruke surfing under oppfølging av instruktører i form av intervensjoner for å kunne fremme mental helse (ISTO, 2022; Shanahan et al., 2019). Vi kan se en sammenheng i studiene til Godfrey et al., (2015), Marshall et al., (2019) og Drake et al., (2021), det er at en 6-ukers NBI som bruker grundig en-til-en oppfølging av deltakerne har hatt en positiv innvirkning. Ut fra at Wave Project og Ocean Mind er frivillig baserte organisasjoner som har fokus på gratisprinsipp for deltakerne kan vi si at bruken av surfe-intervensjoner som NBIs korrelerer med at det er en kost-effektiv behandlingsmetode for mentale lidelser hos barn og unge (Ocean Mind, 2022; Wave Project, 2022a). Aldersgruppen Wave Project og Ocean Mind fokuserer på er barn og unge mellom 8 – 21, ettersom at barn under en gitt alder ikke anbefales å bruke antidepressive legemidler kan vi se gjennom resultatene til Godfrey et al., (2015), Marshall et al., (2019) og Drake et al., (2021) er at surfe-intervensjonen kan fungere godt som et alternativ til legemidler for behandling av mentale lidelser (Albert, 2015). Det vi kan se er at NBIs kan fungere som en behandlingsmetode eller være et forebyggende tiltak for barn og unge som sliter med mentale lidelser slik at de mentale utfordringene ikke skal forverre seg før de ønsker å starte med legemidler (Albert, 2015).

Ved å se på resultatene til Godfrey et al., (2015), Marshall et al., (2019) og Drake et al., (2021) kan vi se en tydelig tråd som går gjennom studiene, det er at alle studiene viser til at en surfe-intervensjon som går over 6 uker har en positiv helseeffekt på barn og unges mentale helse, og at en slik behandlingsmetode vil være et kost-effektivt alternativ til legemidler og psykososial hjelp. WHO har formidlet at det er et behov for en endring i behandlingsmetoder, at det er behov for en mer kost-effektiv form for behandling for mentale lidelser som depresjon og angst, resultatene fra Godfrey et al., (2015), Marshall et al., (2019)

og Drake et al., (2021) sine studier vil kunne støtte opp under dette utsagnet og kan bidra til videreutvikling av NBIs for fremmet mental helse (WHO, 2012). I tillegg til økt selvtillit, bedre selvfølelse og bedret self-efficacy har en av de positive endringene i deltakernes hverdager vært at de har fått en bedret hverdagsfølelse, dannet flere sosiale relasjoner, økt konsentrasjon på skolen og bedre kommunikasjon i hjemmet med foreldre og forsørgere (Barton & Pretty, 2010; Drake et al., 2021; Eigenschenk et al., 2019; Godfrey et al., 2015; Heinzelmann & Bagley, 1970; Helsedirektoratet, 2019; Marshall et al., 2019; Moreton et al., 2021; Sharma et al., 2006; Weinberg & Gould, 2019). Ut fra WHO sin formidling om at mentale lidelser i større grad går ut over hverdagslivet til mennesker som har slike utfordringer, kan vi se gjennom resultatene at en 6-ukers surfe-intervensjon fungerer som en effektiv, kost-effektiv og mer skånsom behandlingsmetode for at barn og unge skal kunne få en bedret hverdag og senket følelse av angst og depresjon (WHO, 2018). Resultatene til Barton & Pretty (2010) samsvarer bra med kartleggingen som ble gjennomført av Levin & Taylor (2011) som viser at individ som surfer rapporterer betydelig lavere grad av opplevd depresjon og angst enn kontrollgruppen som ikke surfet. Her kan vi se en korrelasjon mellom å utøve fysisk aktivitet i vann som Barton & Pretty (2010) viser at gir best mental helseeffekt, og senket grad av opplevd mentale utfordringer som Levin & Taylor (2011) rapporterer.

En kartlegging har vist at de som surfer opplever depresjon og angst i betydelig mindre grad enn kontrollgruppen som ikke surfet, hvor 74% av deltakerne rapporterte at de var mindre opptatt av omverdenen når de surfet (Levin & Taylor, 2011). Fysisk aktivitet i det Barton & Pretty kaller grønne omgivelser (naturområder) har blitt påvist å kunne gi en positiv mental helseeffekt, da gjelder det områder som inkluderer blant annet skoger og parker (Barton & Pretty, 2010). Men de områdene som har størst mental helsegevinst er områder i og nær vann som langs elver, innsjøer eller havet (Barton & Pretty, 2010). Barton & Pretty (2010) rapporterer også at aldersgruppen som opplevde størst endringer via aktivitet i naturen var barn og unge, da spesielt de som hadde utfordringer med sin mentale helse. Barn og unge anbefales derfor å aktiviseres ute i naturen for å kunne utnytte disse direkte helseeffektene (Barton & Pretty, 2010). Sharma et al., (2006) fremhever at aerob fysisk aktivitet gir best uttelling på mental helseeffekt, og at en ikke trenger å utøve anaerob aktivitet. Ut fra hvordan Moreton et al., (2021) beskriver surfing er det svært variert aktivitets- og intensitetsnivå under en økt, at surfing består for det meste av venting og padling opp til starten av bølgen i tillegg til kortere eksplosive bevegelser for å komme seg inn i bølgen. På det jevne er surfing altså for det meste moderat aktivitet med innskudd av anaerobe perioder, og ser en på dette opp

mot Sharma et al., (2006) sin teori kan vi si at surfing som moderat til høy intensiv aktivitet vil gi positive mentale helsegevinster.

Det vi kan se etter en gjennomgang av litteraturen er at fysisk aktivitet har en tydelig positiv innvirkning på menneskers mentale helse, da uavhengig om den er utøvd i naturen eller på mer sterile områder (Frühauf et al., 2016). Dette korrelerer med studiene til Desha et al., (2007) og Sabiston et al., (2013), hvor resultatene viser at gutter som er fysisk aktive opplever mindre symptomer på depresjon og gutter som opplever symptomer på depresjon har et lavere deltakernivå. Dermed kan vi se at fysisk aktivitet utøvd i naturområder vil kunne redusere opplevde symptomer på depresjon og angstfølelsen, i tillegg til å danne et bedre grunnlag for å danne nye relasjoner med medmennesker. Noe som går igjen i gjennomgått litteratur er at det er begrenset med forskning rundt temaet naturbasert fysisk aktivitet, og hvilke faktorer i naturen som faktisk fører til disse positive endringene. Studiene til Godfrey et al., (2015), Marshall et al., (2019) og Drake et al., (2021) skal bidra for å fremme NBIs for videre behandling og forskning. I tillegg har Marshall et al., (2019) undersøkt hvilke faktorer som virker på barn og unges mentale helse i en surfe-intervensjon og dette skal gi støtte til tidligere forskning og gjøre veien enklere for videre forskning og dannelse av nye intervensjonsprogrammer som bruker surfing som aktivitet.

6.1 Kildekritikk

De tre studiene som var innenfor inklusjonskriteriene og ble tatt med var alle fagfellevurderte studier, dette betyr at de har blitt publisert i tidsskrifter som stiller visse krav for vitenskapelig dokumentasjon før publisering. Under litteratursøket ble en nedre grense satt på 2011, ettersom at dette var første året intervensjonsmodellen til Wave Project ble tatt i bruk. Dette inklusjonskriteriet sørget for at de inkluderte studiene inneholdt data som jeg kunne anvende i denne litteraturstudien. Årsaken til valg av antall inkluderte studier var at det var til dags dato den eksisterende forskningen som tok for seg tematikken i denne litteraturstudien, hvor to av oppgavene var av kvalitativ metode og en kvantitativ metode. Ved å inkludere både kvalitativ og kvantitative studier vil det gi et bredere grunnlag for å kunne si at surfe-intervensjonen fungerer. De inkluderte studiene ble gjennomgått og sett at de opprettholdt de etiske retningslinjene til deltakerne før inklusjon.

7. Konklusjon

Det vi kan se ut fra resultatene fra denne litteraturstudien er at fysisk aktivitet i naturomgivelser har en tydelig positiv påvirkning på diagnostiserte barn og unges mentale helse. Etter å ha sett på resultatene fra Wave Project og Ocean Mind sine 6-ukers surfe-intervensjoner for diagnostiserte barn og unge i lys av eksisterende forskning rundt temaet fysisk aktivitet i naturomgivelser kan vi se at det er en korrelasjon mellom å surfe i et kontrollert miljø med støtte fra frivillige og opplevd økt selvbilde, bedre self-efficacy, økt livskvalitet i hverdagen, sosial tilhørighet og redusert følelse av angst og depresjon. Resultatene fra denne studien viser at en 6-ukers surfe-intervensjon med grundig oppfølging av frivillige kan fungere som et kost-effektivt alternativ til behandling av barn og unge med mentale lidelser som går utenom legemidler og psykososiale helsetjenester. Det er i dag begrenset med forskning rundt effekten av surfing og hvilke psykologiske faktorer som blir påvirket under aktivitet, men forskningen som eksisterer viser til positive resultater på individs mentale helse, og da spesielt hos barn og unge med diagnostiserte lidelser som angst og depresjon. Denne studien har fokusert på surfing som fysisk aktivitet på grunnlag av at aktiviteten utføres i sjø som er et vannbasert naturområde, og resultatene i de tre utvalgte studiene rapporterer at deltakerne som har deltatt på intervensjonene og surfet med en-til-en oppfølging av opptrente frivillige har skapt muligheter for tilpasning til eget nivå, denne tilpasningen har ført til opplevelse av mestring i hverdagslivet og på skolebenken, pause fra utfordringer som preger hverdagen og dannelse av nye relasjoner i løpet av de 6 ukene deltakerne har deltatt.

Litteraturstudien viser en sammenheng mellom en 6-ukers surfe-intervensjon og bedret mental helse hos barn og unge, men etter gjennomført studie er det tydelig at det er behov for mer forskning innenfor temaet rundt vannbaserte fysiske aktiviteter og dens mentale helseeffekter.

8. Referanser

- Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of Pediatric Psychology*, *36*(4), 385–397.
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, *40*(4), 219–221. <https://doi.org/DOI: 10.1503/jpn.150205>
- Ashdown-Franks, G., Williams, J., Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F., Hubbard, K., Craig, T., Gaughran, F., & Stubbs, B. (2018). Is it possible for people with severe mental illness to sit less and move more? A systematic review of interventions to increase physical activity or reduce sedentary behaviour. *Schizophrenia Research*, *202*, 3–16. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2018.06.058>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, *44*(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Biddle, S. (2011). Overview of exercise psychology. I Morris, T. & Terry, P. (red), *The New Sport and Exercise Psychology Companion* (1. utg., s. 443–460). Fitness Information Technology.
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, *35*(1), 50–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- Britton, E., Olive, R., & Wheaton, B. (2018). *Surfers and leisure: 'Freedom' to surf? Contested spaces on the coast*. I Brown, M. & Peters, K. (red), *Living With the Sea* (1. utg.). Routledge.
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent Onset of the Gender Difference in Lifetime Rates of Major Depression: A Theoretical Model. *Archives of General Psychiatry*, *57*(1), 21–27. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.21>
- Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Desha, L. N., Ziviani, J. M., Nicholson, J. M., Martin, G., & Darnell, R. E. (2007). Physical activity and depressive symptoms in American adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *29*(4), 534–543. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.534>
- Devine-Wright, H., & Godfrey, C. (2020). The Wave Project: Evidencing Surf Therapy for Young People in the UK. *Global Journal of Community Psychology Practice*, *11*(2), 1–15.

- Drake, C. J., Keith, M., Dober, M. R., Evans, S., & Olive, L. S. (2021). A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. *Complementary Therapies in Medicine*, *59*, 102713 - 102713. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102713>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *Environmental Research and Public Health*, *16*(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Frühauf, A., Niedermeier, M., Elliott, L. R., Ledochowski, L., Marksteiner, J., & Kopp, M. (2016). Acute effects of outdoor physical activity on affect and psychological well-being in depressed patients – A preliminary study. *Mental Health and Physical Activity*, *10*, 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2016.02.002>
- Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practitioner*, *88*(1), 26–29.
- Green, H., McGinnity, Á., Meltzer, H., Ford, T., & Goodman, R. (2004). *Mental health of children and young people in Great Britain, 2004*. Palgrave MacMillan. <http://nopa.uk/wp-content/uploads/2015/02/Mental-health-of-children.pdf>
- Halvorsen, K., & Jerpset, H. (2016). Forskningsetiske utfordringer ved kvalitative studier. *Sykepleien*, *2*. <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2019.57440>
- Heinzelmann, F., & Bagley, R. W. (1970). Response to Physical Activity Programs and Their Effects on Health Behavior. *Public Health Reports (1896-1970)*, *85*(10), 905–911. <https://doi.org/10.2307/4594000>
- Helsedirektoratet. (2019, 29. april). *I. Fysisk aktivitet for barn og unge*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag-begrunnelse>
- ISTO. (2022). *Surf Therapy Defined*. International Surf Therapy Organization. <https://intlsurftherapy.org/>
- Juster-Horsfield, H. H., & Bell, S. L. (2022). Supporting ‘blue care’ through outdoor water-based activities: Practitioner perspectives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *14*(1), 137–150.
- Levin, B. J., & Taylor, J. (2011). Depression, Anxiety, and Coping in Surfers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *5*(2), 148–165. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.148>

- Marcus, M., Yasami, M. T., von Ommeren, M., & Chisholm, D. (2012). DEPRESSION A Global Public Health Concern. *American Psychological Association*, 6.
<https://doi.org/10.1037/e517532013-004>
- Marshall, J., Kelly, P., & Niven, A. (2019). “When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself.” Exploring Programme Theory within the Wave Project Surf Therapy Intervention. *Environmental Science & Technology*, 16(12), 2159.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16122159>
- Maund, P. R., Irvine, K. N., Reeves, J., Strong, E., Cromie, R., Dallimer, M., & Davies, Z. G. (2019). Wetlands for Wellbeing: Piloting a Nature-Based Health Intervention for the Management of Anxiety and Depression. *Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4413. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224413>
- Moreton, S. G., Brennan, M. K., Nicholls, V. I., Wolf, I. D., & Muir, D. L. (2021). Exploring potential mechanisms underpinning the therapeutic effects of surfing. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1884104>
- Nichols, W. J. (2018). *Blue Mind. How Water Makes You Happier, More Connected and Better at What You Do*. Little, Brown Book Company.
- Ocean Mind. (2022). *How We Started*. Ocean Mind. <https://oceanmind.org.au/cause/>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sabiston, C. M., O’Loughlin, E., Brunet, J., Chaiton, M., Low, N. C., Barnett, T., & O’Loughlin, J. (2013). Linking depression symptom trajectories in adolescence to physical activity and team sports participation in young adults. *Preventive Medicine*, 56(2), 95–98. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.11.013>
- Shanahan, D. F., Astell-Burt, T., Barber, E. A., Brymer, E., Cox, D. T. C., Dean, J., Depledge, M., Fuller, R. A., Hartig, T., Irvine, K. N., Jones, A., Kilillus, H., Lovell, R., Mitchell, R., Niemelä, J., Nieuwenhuijsen, M., Pretty, J., Townsend, M., van Heezik, Y., Gaston, K. J. (2019). Nature–Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. *MDPI*, 7(6), 141.
<https://doi.org/10.3390/sports7060141>
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *The Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
<https://www.psychiatrist.com/read-pdf/24919/>

- STAB. (2021). Andy Irons and the Radicals (No. 4). In *Chapter Four: Andy's Last Dance*.
<https://stabmag.com/stabcinema/andy-irons-and-the-radicals-chapter-4-of-4/>
- Vizard, T., Sadler, K., Ford, T., Newlove-Delgado, T., McManus, S., Marcheselli, F., Davies, J., Williams, T., Leach, C., Mandalia, D., & Cartwright, C. (2020). Mental Health of Children and Young People in England, 2020. *NHS Digital*, 1.
- Wave Project. (2022a). *Our Story*. The Wave Project. <https://www.waveproject.co.uk/about-us/>
- Wave Project. (2022b). *Surf Therapy*. The Wave Project. <https://www.waveproject.co.uk/surf-therapy-2/>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- WHO. (2012). *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf
- WHO. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wipfli, B. M., Rethorst, C. D., & Landers, D. M. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose–Response Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 391–410. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.392>