

# 'In de zee is iedereen gelijk'

**Surfen is populair. Ook in Nederland groeit het aantal enthousiaste surfers, en op een dag met mooie golven vind je op de bekende surfspots in Nederland echt honderden fanatiekelingen in het water. Een trend die blijvend lijkt, want wie eenmaal het surfvirus te pakken heeft wil alleen maar meer! | Tekst Marieke van Bragt**

Surfen is niet de eerste sport waar je aan denkt als het gaat om sporten voor kinderen met een beperking. De sport is fysiek uitdagend, in een steeds veranderende omgeving. Je moet goed blijven opletten op zowel de golven die blijven komen, als de surfers om je heen. Maar surfen

geeft ook een ongelooflijk gevoel van vrijheid. De zee doet iets met je. Iedereen is gelijk in het water en alleen de golven zijn belangrijk. Door deze focus vergeet je alle zorgen. Precies de reden waarom Suzanne van den Broek, van oorsprong ontwikkelingspsycholoog en tevens fanatiek surfster, inmiddels acht jaar geleden het Surf

Project (surflessen voor kinderen met down, autisme en/of ADHD) begon.

Van den Broek: "Bij Surf Project zie je stoere kinderen een toffe sport beoefenen. Ik vind het zo mooi om te zien dat kinderen enorm trots zijn op zichzelf. Dat effect zie je in hun ogen als ze hun diploma krijgen. Als je twee uur in zee ligt en applaus krijgt, dan doet dat wat met je zelfvertrouwen. Dat gevoel van trots en zelfvertrouwen werkt door in het gezin, op school en tijdens het dagelijks leven van het kind."

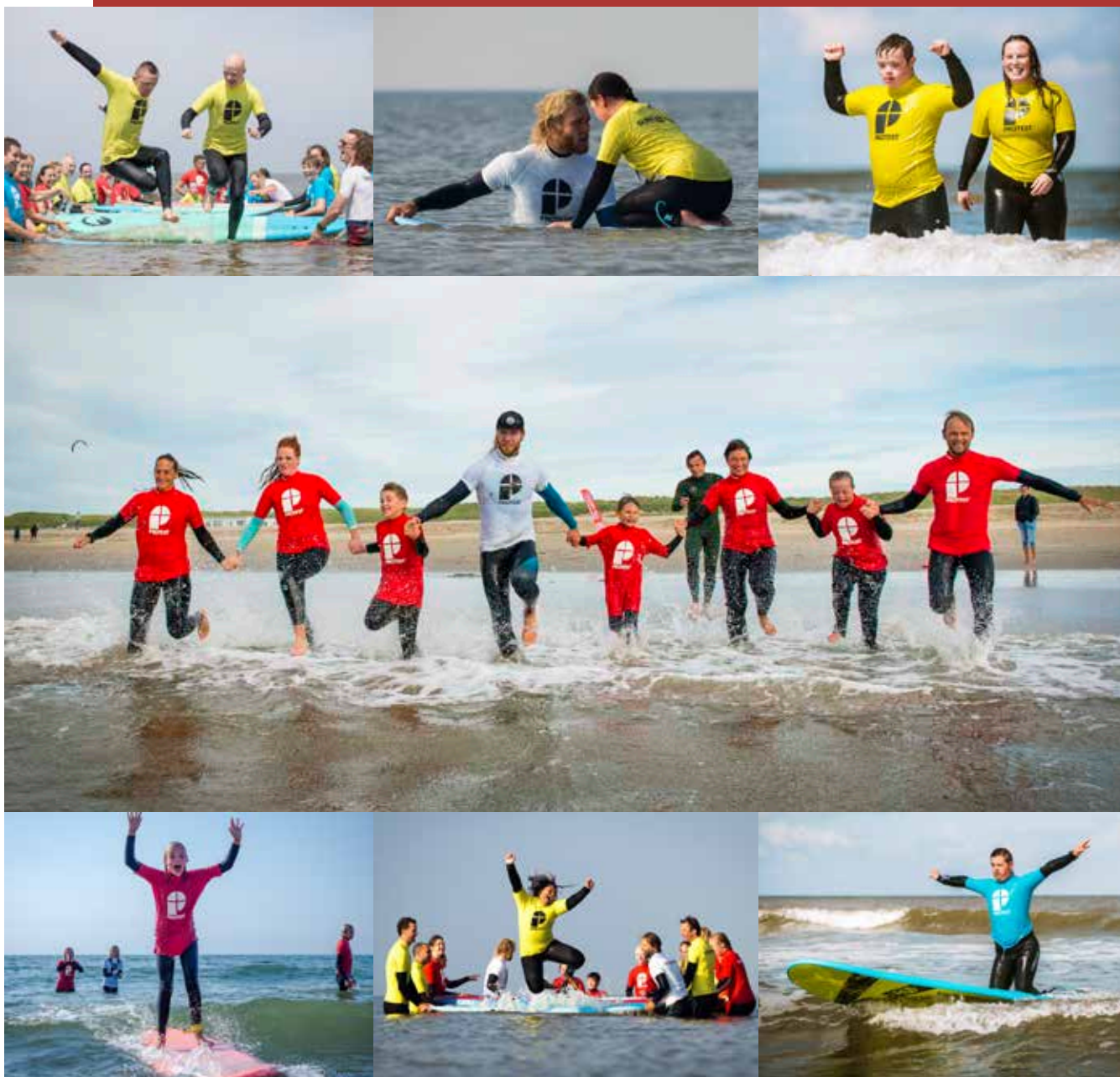
De kinderen die aan Surf Project meedoen hebben allemaal iets anders, maar wij plaatsen ze bewust in gemengde groepen als ze het strand op komen, juist om te laten zien dat iedereen wel iets heeft, dat iedereen er mag zijn en dat je van elkaar kunt leren! Het hoeft ook niet 'perfect', op je buik van de golf afglijden is net zo leuk als opstaan op de surfplank. Iets waar veel andere surfers nog wat van kunnen leren...

Surf Project is inmiddels uitgegroeid tot een groot succes. Elke zomer krijgen zo'n 120 kinderen (komend vanuit heel Nederland) surflessen op de stranden van Zandvoort, Ouddorp, Camperduin en Ter Heijde. In samenwerking met lokale surfscholen en georganiseerd door teams van Surf Project vrijwilligers wordt een gestructureerde en veilige omgeving gecreëerd waarin het surfen voor deze doelgroep mogelijk wordt gemaakt. De kinderen surfen in kleine groepen en worden één op één begeleid door enthousiaste vrijwilligers, veelal mensen met een achtergrond in de zorg, surfers of een combinatie van die twee. Het doel is om plezier te beleven aan een sport en het zelfvertrouwen



//

Dat gevoel van trots en zelfvertrouwen werkt door in het gezin, op school en tijdens het dagelijks leven van het kind



## Bij Surf Project zie je stoere kinderen een toffe sport beoefenen

te versterken. De focus ligt op succes, op wat het kind wél kan en niet op hun beperking.

In het water zijn de kinderen inmiddels graag geziene surfers. De high fives en de 'shaka's' (Hawaiiaanse surfgroet) vliegen je om de oren. Elke golf wordt flink gevierd! Het is mooi om te zien

hoe zowel de vrijwilligers als de deelnemers stralen van plezier. Eigenlijk is niet te onderscheiden wie hier nou het meeste van geniet.

Het surfen is recreatief, maar heeft tegelijkertijd ook een therapeutische werking, vertelt de oprichtster. Sinds 2016 doet het Surf Project samen

met GGZ Noord-Holland-Noord onderzoek naar de effecten van surfles op kinderen met ADHD, het syndroom van Down en autisme. In 2020 is in Amerika een artikel van het Surf Project gepubliceerd in een wetenschappelijk tijdschrift. De resultaten van het onderzoek laten zien dat de kwaliteit van leven van de kinderen vooruit gaat na de eerste drie surflessen. Ze blijken lekkerder in hun vel te zitten, meer en beter contact te hebben met leeftijdsgenootjes en zich beter te voelen op school. "Die ontwikkeling is zo gaaf om te zien, je kent kinderen gewoon niet meer terug."



//

De focus ligt op succes,  
op wat het kind wél kan  
en niet op hun beperking

Het onderzoek laat ook zien dat veel ouders het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van hun kind zien groeien. Ze zien het sociaal-emotioneel functioneren van hun kind vooruitgaan: ze worden opener en gaan sneller sociale contacten, zoals een gesprek, aan. Ook thuis zien ouders vaak nog de effecten van surfen: kinderen gaan sneller nieuwe uitdagingen aan, durven eerder angsten te overwinnen en worden zelfstandiger. Regelmatig noemen ouders dat hun kind in het water los leek te komen van hun beperking of dat een kind in surfen een nieuwe hobby of nieuw talent ontdekt heeft.

Lid worden van een sportvereniging is helaas voor kinderen met een beperking niet altijd een vanzelfsprekendheid. Ondanks het feit dat Nederland een rijk verenigingsleven heeft blijft de deelname aan de

bewegingscultuur onder deze doelgroep achter. En dat is jammer. Een G-team brengt zoveel positiviteit! Elk kind verdient het om ergens bij te horen, en elk kind heeft baat bij bewegen. Bij het Surf Project is iedereen welkom. In seizoen 2022 gaan we de zee met nóg meer kinderen overnemen. De lessenseries worden met extra lessen uitgebreid en er komt een 'doorstroomgroep' voor 19 plus-sers. Belangrijk, want ook voor deze kinderen geldt: eenmaal het surfvirus te pakken dan is er geen houden meer aan!

De kinderen kunnen meedoen aan een stoere sport die normaal niet toegankelijk voor ze is. Van den Broek: "Die beperkingen waar ze 'op land' steeds mee geconfronteerd worden, gelden niet in het water. In de zee is iedereen gelijk." ●

### Er is nog plek voor nieuwe stoere surfers op verschillende locaties!

Ken je kinderen die dit fantastisch zouden vinden?

Stuur ze door naar de website van het Surf Project voor meer informatie!

[www.surfproject.nl](http://www.surfproject.nl)



Nieuwsgierig naar het onderzoek?

[Impact report](#)



[Onderzoek SP uitleg](#)



Amerikaanse tijdschrift [Global Journal of Community Psychology Practice](#) waarin 13 artikelen zijn gepubliceerd van over de hele wereld



[NL samenvatting onderzoek SP](#)



Wil je Surf Project steunen? [Word vriend!](#)



#### Contact

[m.t.vanbragt@hhs.nl](mailto:m.t.vanbragt@hhs.nl)

**Marieke van Bragt** is hogeschool-docent op de Haagse Hogeschool (HALO) en coördinator Surf Project locatie Ter Heijde

#### Foto's

Olivier de Coster, Anick de Groot, Marjolein Pieneman, Niels Schenk, Jeroen Six Dijkstra, Shirley Soeters

#### Kernwoorden

diversiteit, surfen, doelgroepen