



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Den nya vågen?

**En kvalitativ dokumentstudie om surfterapi som alternativ
terapiform i socialt arbete**

Ella Nilsson & Helena Jönsson

Kandidatuppsats SOPB63

VT 2023

Handledare: Henriette Frees Esholdt

Abstract

Authors: Ella Nilsson & Helena Jönsson

Title: The new wave? A qualitative document study about surf therapy as an alternative form of treatment in social work

Supervisor: Henriette Frees Esholdt

During the last decades new types of alternative interventions in social work to improve people's wellbeing have been discovered. A type of nature based therapy that is on the uprise internationally but not in Sweden yet is surf therapy. This study aims to understand how surf therapy, in social work, can be experienced to create meaning and change in people based on experiences of the therapy and its physical environment. Surf therapy is a treatment method that according to research shows many positive effects to a variation of different target groups. A qualitative document study has been conducted where three videos of documentary type and one book have been transcribed and used as reference. To analyze the empirical data the salutogenic model KASAM and the theory "flow" have been used. The results were partly in line with earlier research where people experienced therapeutic benefits. Furthermore the result showed additional benefits than just the one from the activity surfing, for example many experienced that the community around the surf programs as well as the environmental factors were important to improve their well being. A research gap that needed further investigations was identified. The gap included social workers' attitude towards alternative therapy for the purpose of enabling new methods in social work in Sweden.

Key words: surf therapy, alternative therapy, document analysis, flow, KASAM, social work

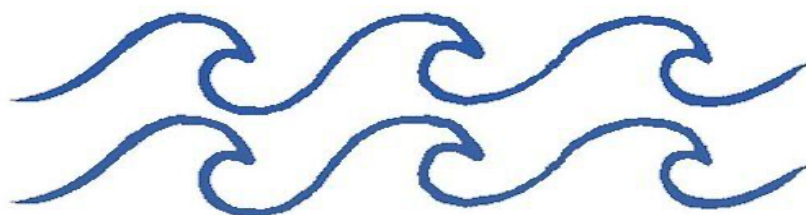
Nyckelord: surfterapi, alternativ terapi, dokumentstudie, flow, KASAM, socialt arbete

Förord

Vi vill börja med att rikta ett stort tack till våra vänner som vi lärde känna under vår praktiktermin i Indonesien 2021. Utan dem hade vi aldrig fått upp intresset för detta ämne. Vi vill även tacka familj och vänner som ställt upp och visat stöd på olika sätt under hela uppsatskursen. Avslutningsvis vill vi tacka vår handledare Henriette Frees Esholdt för all nedlagd tid och hjälp.

Ella Nilsson och Helena Jönsson

Lund, 19 maj 2022



Innehållsförteckning

1 Inledning	4
1.1 Syfte & frågeställningar	6
1.2 Arbetsfördelning	6
2 Tidigare forskning om alternativa terapiformer i socialt arbete	7
2.1 Naturterapi och effekter av att vistas utomhus	7
2.2 Grön omsorg i det sociala arbetet i Norden	8
2.3 Surfterapiens effekter och målgrupper	9
2.4 Sammanfattning av tidigare forskning	11
3 Teoretisk utgångspunkt	12
3.1 Flowtillståndet	12
3.1.1 Flow i 8 villkor	13
3.2 Aaron Antonovskys salutogena modell	15
3.2.1 KASAM	15
4 Metod	18
4.1 Val av metod	18
4.2 Urval	19
4.3 Bearbetning och analys	20
4.4 Metodens tillförlitlighet	22
4.5 Etiska överväganden	23
5 Analys & resultat	25
5.1 Surfterapi - Meningen med tillvaron?	25
5.1.1 Surfing som gemenskap och community	25
5.1.2 Personlig mening	28
5.1.3 Sammanfattning av hur surfterapi upplevs som skapande av mening	30
5.2 Surfterapi - naturens kraft?	31
5.2.1 Havet som lugnande medel	31
5.2.2 Surfterapi som flykt från verkligheten	33
5.2.3 Surfterapi och moder natur - en dålig mamma?	34
5.2.4 Sammanfattning av hur surfterapi kan upplevas påverka människor utifrån terapins miljö	35
5.3 Surfterapi - förändringens stamfader?	35
5.3.1 Förändring i tankesätt och självförtroende	35
5.3.2 Förändring i kombination med annan terapi	38
5.3.3 Sammanfattning av hur surfterapi kan upplevas som en resurs som bidrar till förändring	39
6 Slutdiskussion	40
6.1 Sammanfattning	40
6.2 Möjliga annorlunda resultat	40
6.3 Bidrag till det sociala arbetet	41
Referenslista	43

1. Inledning

Nya former av terapi får mer och mer plats i den traditionella forskningen i socialt arbete. Hundterapi, hästterapi och naturterapi är exempel på terapiformer där forskningen visar många positiva effekter (Carlsson, Nilsson Ranta & Traeen 2015; Shorer, Shacham & Bloch 2023; Vincent, Heima & Farkas 2020). Enligt Cambridge lyder definitionen av begreppet ”therapy” följande: ”A treatment that helps someone feel better, grow stronger, etc, especially after an illness” (Cambridge University Press & Assessment 2023). Terapi i svensk kontext är oftast starkt förknippat med psykoterapi som är grundad på psykologin som vetenskap. Inom psykoterapi finns det flera olika metoder som är inriktade på bland annat depression, ångest, ätstörningar och fobier (1177 Region Skåne 2022).

Det finns andra sätt att se på behandling än den psykologiska utgångspunkten. Tillbaka i tiden fanns det en stark idé om att det fanns kopplingar mellan naturen och healing. Redan på ”de gamla grekernas” tid fanns en tro på att frisk luft och gröna trädgårdar var hälsofrämjande för människan. Det första egentliga sjukhuset placerades av Hippokrates i en trädgård på ön Kos i Grekland (Nilsson 2009:9f). I Hippokrates spår går den engelska regeringen som har börjat inse vikten av närhet till och kontakt med naturliga miljöer som hälsofrämjande intervention för befolkningen (Britton, Kindermann, Domegan & Carlin 2020:51). År 2018 publicerade de ”A green future, our 25 year plan to improve the environment”, där det tredje kapitlet endast fokuserar på målet att öka människors hälsa och välbefinnande genom naturen. Vidare beskrivs det att de vill etablera nya samarbeten mellan frivilligorganisationer och den psykiatriska vården, detta för att kunna erbjuda terapier i naturmiljöer för människor med psykisk ohälsa (HM Government 2018:73).

I Sverige erbjuds på grund av miljöns fördelar naturunderstödd rehabilitering på landsbygd. Via vårdcentralen kan du som är sjukskriven och har sökt vård för exempelvis utmattningssyndrom, ångest eller depression få godkänt att rehabiliteras på en bondgård (1177 Region Skåne 2023). De krav som ställs för att få denna typ av rehabilitering godkänd kan anses höga och målgruppen som har möjlighet till den är relativt liten. Av Sveriges kommuner och regioner har en kartläggning gjorts av vilka möjliga insatser socialtjänsten kan erbjuda för olika målgrupper. Nedan följer några exempel på alternativa insatser som kan erbjudas inom socialtjänsten.

Behandlingsform	Beskrivning och målgrupp
Hästunderstödd terapi & ridterapi (HUT)	Målgrupp: Personer med fysisk funktionsnedsättning Habilitering och rehabilitering som syftar till förbättrad balans, muskulatur och koordination (SKR 2022a:77).
Mindfulness	Målgrupp: Missbruk och beroende Används som tillägg till annan behandling (SKR 2022a:88).
Nada Akupunktur & öronakupunktur	Målgrupp: Missbruk och beroende Syftar till att återskapa balans i kropp och själ och därmed lindra depression, oro, sömnbesvär, samt abstinens. Formen innebär att fem punkter i varje öra behandlas med tunna nålar (SKR 2022a:101).
Bildterapi	Målgrupp: Vård och stöd vid schizofreni och schizofreniliknande tillstånd Innebär att en utbildad bildterapeut hjälper individer att kommunicera genom fler uttrycksätt (SKR 2022a:107).
Musikterapi	Målgrupp: Vård och stöd vid schizofreni och schizofreniliknande tillstånd Musikterapi är en terapiform som är icke-verbal och som ger effekt på psykosymtom (SKR 2022a:113).

I kartläggningen framkommer det att musik-, häst- och bildterapi ges som insats i 4% av de cirka 200 svenska kommuner som svarade på enkäten. Det innebär att dessa ingår i de 10 minst vanliga insatserna för respektive målgrupp. Nada akupunktur och mindfulness erbjuds inte i någon kommun vid tidpunkten då kartläggningen gjordes (SKR 2022b).

Med bakgrund av att de alternativa insatserna som kan erbjudas inte är utbredda samt att det saknas terapiformer hos socialtjänsten där naturen används som främjande medel, vill vi lyfta *surfterapi*. Surfing är en vattensport där utövaren balanserar på en bräda och "rider" på en våg då brädan förs in mot stranden med hjälp av vågkammen. Surfing finns runt om i världen på platser där förutsättningarna är tillräckligt goda (Nationalencyklopedin 2023). Surfterapi är en alternativ terapiform som börjar bli populär internationellt och visar på många terapeutiska fördelar (Podavkova & Dolejs 2022). Terapins definition är enligt Medical News Today "Surf therapy combines surfing with structured individual or group activities as a means of therapy to promote psychological, physical, and social well-being". Vidare innebär surfterapi att man har en instruktör eller volontär som guidar, vägleder och stöttar, vilket kan påverka den mentala hälsan positivt (Medical News Today 2022). Trots att den kan ses som den senaste

nya som terapiform är den inte etablerad i Sverige än, detta fastän det finns många möjligheter att surfa i Sverige. Exempel på möjliga surfställen i Sverige är Varberg, Österlen, Gotland, Torö utanför Stockholm och Åsa utanför Göteborg (Wimark 2020). Surfterapiprogrammen är på uppgång och den internationella organisationen ”International surf therapy organisation” står i centrum med målet att främja användningen av surfterapi som en mental och fysisk hälsointervention (International Surf Therapy Organisation 2022).

1.1 Syfte & frågeställningar

Studiens syfte är att förstå: *hur kan surfterapi, i socialt arbete, upplevas skapa mening och förändring hos människor utifrån erfarenheter av terapin och dess fysiska miljö?* Inom det sociala arbetet vill denna studie bidra till en öppnare syn på alternativa terapeutiska insatser med hopp om att fler människor ska få den hjälp som passar dem bäst.

- Hur kan surfterapi, i socialt arbete, upplevas som skapande av mening?
- Hur kan surfterapi, i socialt arbete, upplevas påverka människor utifrån terapins fysiska miljö?
- Hur kan surfterapi, i socialt arbete, upplevas som en resurs som bidrar till förändring?

1.2 Arbetsfördelning

Arbetsfördelningen under studiens gång har delats upp lika och det empiriska materialet har studerats av oss båda. Transkriberingarna har delats upp för att sedan genomgå och bearbetas gemensamt. För att få en enhetlig resultat- och analysdel har kodning och tematiseringar gjorts tillsammans. Vidare har metoden också formulerats och skrivits gemensamt medan tidigare forskning och teoretisk utgångspunkt inledningsvis delades upp. I den efterföljande processen formulerade vi tillsammans om delar samt tog bort och lade till för att göra texten enhetlig.

2. Tidigare forskning

Vårt forskningsområde riktar in sig på framförallt alternativ terapi i naturen där surfterapi kan inkluderas eftersom det är en terapiform som utnyttjar naturens fördelar. Med bakgrund av att surfterapi inte är ett etablerat forskningsområde i Sverige ansåg vi att det var relevant att även lyfta hur forskningsläget ser ut gällande alternativa terapiformer kopplat till naturen i nordiskt socialt arbete. Kapitlet inleds med forskning om naturterapi och fenomenet grön omsorg i Norden. Därefter lyfts internationell forskning kring surfterapi samt dess effekter och målgrupper.

Sökprocessen inleddes med att vi sökte på begreppet ”surfterapi” i Lunds Universitets bibliotekstjänst Lubsearch och Google Scholar. När inga resultat hittades om surfterapi på svenska övergick vi till att använda engelska sökord. Vi sökte då på ”surf therapy”, ”surf therapy effects” och ”surf therapy AND social work”. Av anledningen att vi ville hitta forskning som kretsade kring svensk kontext blandade vi svenska och engelska sökord. Eftersom forskning om surfterapi i svensk kontext saknades sökte vi efter andra alternativa terapiformer genom sökorden ”alternativ terapi” och ”alternativ terapi AND socialt arbete” samt motsvarande engelska sökord. Dessa ledde oss vidare in på sökord som ”nature therapy”/”naturterapi” och ”green therapy”/”trädgårdsterapi” då de beskrev naturens effekter som kändes igen från forskningen om surfterapi. Utifrån artiklarna om alternativ terapi tog vi oss vidare till sökorden ”bondgårdsterapi” och ”grön omsorg”. För att bredda denna forskningsbakgrund användes även engelska sökord som ”outdoor therapy”, ”green therapy”/”green arena” och ”nature therapy”. Vi har också använt oss av kedjesökning, vilket innebär att vi hittat forskningsartiklar genom uppsatser, avhandlingar och andra texter.

2.1 Naturterapi och effekter av att vistas utomhus

I artikeln ”Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than activity indoors? A systematic review.” undersöks om det finns en skillnad på hur mentalt välbefinnande påverkas beroende på om träning utförs inomhus eller utomhus. Träning utomhus i naturliga miljöer visades kunna kopplas tydligare till känslor av positivitet och ge ökad energi. Dessutom bidrog det till

minskad ilska, förvirring, spänning och depression. Deltagare i utomhusträningen rapporterade även större glädje och tillfredsställelse samt var mer villiga att upprepa aktiviteten vid ett senare tillfälle (Thompson Coon et al. 2011:1761f). Utomhusmiljö erbjuder dessutom flertalet sensoriska upplevelser (luft, temperatur, ljud, lukt, etc.) som stimulerar hela kroppen, även om just utomhussport inte alltid kan erbjuda den fulla potentialen av de upplevelserna (Podavkova & Dolejs 2022:1).

I en studie om ”Shinrin-Yoku” (en japansk form av naturterapi) och naturterapins effekter för mental hälsa, presenteras ytterligare effekter av att vara i naturen. Att spendera tid i naturen förbättrar återhämtningen och reducerar stress. Samtidigt har naturen en roll i affektreglering och överensstämmer med en modell för hur man reglerar känslor kopplat till hot, drivkraft och lugn. Att vara i naturen kan aktivera vårt lugnande system, stärka medkänsla och känsla av säkerhet samt skydda vår mentala hälsa (Kotera, Richardson & Sheffield 2022:356).

Ytterligare forskning visar att vistelse i naturen, särskilt vid vatten, minskar produktionen av stresshormoner, kortisol och adrenalin, vilket minskar stress och ångest. Det lugna ljudet av vatten och vågor som slår mot stranden har också en lugnande effekt liksom de negativa joner som havsvattnet är fyllt med (Podavkova & Dolejs 2022:1).

I artikeln ”Ecotherapy Practice: Perceived Obstacles and Solutions” diskuteras ekoterapipraktik med utgångspunkt i en undersökning bland psykiatriker om deras användning av naturen i terapisessioner. Ekoterapi ser naturen som en inneboende del av människors hälsa – och människan som en inneboende del av naturen (Clare & Tudor 2023:22). Författarna Selina Clare och Keith Tudor föreslår utifrån resultatet att terapeuter bör uppmärksamma den påverkan miljön och naturen har på människors hälsa samt välmående. För att möjliggöra detta krävs att det uppmärksammas i utbildnings/träningsinstitutioner samt i professionella sammanhang och nätverk (Clare & Tudor 2023:33f).

2.2 Grön omsorg i det sociala arbetet i Norden

I artikeln ”Green care services in the nordic countries: an integrative literature review” görs en litteraturöversikt om naturbaserade insatser i de nordiska länderna. Författarna förklarar att green care innebär att erbjuda hälsofrämjande aktiviteter med hjälp av djur, växter samt natur och menar att det är ett område under utveckling i de nordiska länderna. Metoden tyder på att

det ger positiva effekter för målgrupperna (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016:692). Målgrupperna som var delaktiga i de undersökta interventionerna kunde ha mentala och drogrelaterade problem och vara i riskzon för marginalisering från skola och jobb. I studien kategoriseras de olika modellerna av naturbaserade insatser. Resultatet visade att endast två artiklar handlade om natur- och skogsaktiviteter (N=2) medan den vanligaste interventionen var trädgård och trädgårdsskötsel (N=10). Strax därefter kom djurassisterade interventioner (N=8). Totalt var det 25 artiklar som identifierades (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016: 697f).

I analysen framkom sju kategorier om hur green care påverkade deltagaren. Exempel på kategorier var ”Meningsfullhet och struktur” samt ”Sociala vinster”. Upplevelsen av meningsfullhet var ett stort genomgående tema av resultatet. Vikten av struktur lyfts där det centrala handlade om att ha en plats att gå till samt att dagens schema gjorde dagen meningsfull. Kring temat sociala vinster lyfts vikten av att möta andra personer med liknande erfarenhet och liknande utmaningar där de kunde finna varandra i sina erfarenheter (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016:710f). Liknande upptäckter av effekter presenterades i en studie som gjordes på 10 bondgårdar i Norge. Där tas dock vikten upp av att effekterna av interventionen kan ha påverkats beroende på om personerna har varit motiverade till interventionen eller inte (Pedersen et al. 2014:40).

2.3 Surfterapiens effekter och målgrupper

Forskningen inom surfterapi är relativt ny och över hälften av alla artiklar vid sökning på Lubsearch med sökordet ”surf therapy” (1970st) är publicerade mellan år 2018 och 2023¹. Av dessa studier är det många som fokuserar på effekter av att delta i surfterapi. Bredden av målgrupper som erfarit fördelar med surfterapi är stor. Bland annat har det hjälpt personer med Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), depression, ångest, fysisk funktionsnedsättning och barn från missgynnade familjer. Ett exempel på fördel som visats är förstärkt självförtroende (Podavkova & Dolejs 2022:9). Vidare finns det forskning som studerar effekterna av program som är riktade mot barn inom autismspektrumet (Van der Merwe & Yarrow 2020; Moraes & Marinho 2022; Stuhl & Porter 2015. mfl). Efter ett surfterapiprogram publicerades artikeln ”More than Surfing: Inclusive Surf Therapy Informed

¹ I siffran har ingen hänsyn tagits till eventuella dubletter av artiklar.

by the Voices of South African Children with Autism Spectrum Disorder” där man analyserar vilken påverkan programmet har haft på deltagarna. Några av deltagarna i programmet utvecklade strategier för att hantera sin ångest vid besök på allmän plats, exempelvis köpcentrum. Innan programmet genomförts besökte dessa deltagarna endast skolan och hemmet på grund av att allmänna platser var för utmanande. Utveckling kring kontroll av sensorisk känslighet var också en fördel som belystes. Exponering för bland annat sand, vatten och våtdräkter visade sig vara utvecklande för den sensoriska förmågan. Andra positiva resultat av programmet var en ökning av deltagarnas vilja att initiera kommunikation. Detta skedde både verbalt i form av ljud, men även icke verbalt (Van der Merwe & Yarrow 2020:6ff).

I artikeln ”A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health” undersöker Drake et al. för- och nackdelar med ett surfterapiprogram, för ungdomar med risk för psykisk ohälsa. Studiens slutsats var att interventioner inom surfterapi verkar ha flera fördelar för ungdomars psykiska hälsa genom att de kan stärka skyddande faktorer mot psykisk ohälsa. Teman som upptäcktes gällande interventionens fördelar var att programmet hjälpte till att utveckla personens interpersonella färdigheter, öka deltagarnas självständighet samt bilda ett mentorskap och engagemang i den naturliga miljön. Även kognitiva och affektiva fördelar hittades kopplat till den naturliga miljön och att lära sig surfa. De svårigheter som upplevdes med programmet berodde på surfinstruktörers tekniker och bristande engagemang från familjer (Drake et.al 2021:3ff).

Walter et al. skriver i sin studie om att det finns ett ökat intresse av komplement till traditionell terapi i målgruppen tjänstgörande soldater i USA. Med psykiska tillstånd som PTSD och klinisk depression påverkar det deras liv på många nivåer. Andra behandlingsformer har introducerats som ett resultat av att målgruppen inte föredrar, inte har tillgång till eller inte känner att traditionell terapi ger effekt. Antingen ensam eller i kombination med traditionell terapi visar sig andra behandlingsformer vara effektiva för att behandla psykiska symtom (Walter et al. 2019:1). Studien undersöker psykologiska resultat bland 74 aktiva tjänstemedlemmar som deltog i surfterapiprogrammet ”Naval Medical Center San Diego”. Centrala delar av resultatet visar att det fanns positiva psykiska effekter där minskade symtom på PTSD, ångest och depression har upplevts. Vidare tyder resultatet på att fysiska smärtnivåer förvärrades för vissa deltagare. För de deltagare som hade sömnsvårigheter (insomnia) visade sig surfing underlätta sömnen för de dagar de surfade,

dock kunde inte resultatet visa på en långsiktig förbättring av sömnen. I diskussionen diskuteras vikten av att surfterapi inte kan beskrivas som en fristående terapiform då 75% av deltagarna på programmet samtidigt fick andra former av behandling (medicinering, psykoterapi och sjukgymnastik) och att det då är svårt att konstatera vilka effekter som kan isoleras till surfterapi (Walter et al.2019:6f).

2.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Sammanfattningsvis finns det en del forskning kring naturterapi och surfterapi i internationell kontext som visar på positiva psykiska effekter såsom minskning av symtom av ångest, depression och stress. Vi fann forskningen kring ämnena i kontexten svenskt socialt arbete begränsad, vilket utgör en forskningslucka som vi ser behov av att forska vidare på. I nordisk kontext beskrivs begreppet grön arena där den vanligaste interventionen var trädgårdsskötsel och den minst vanliga var natur- och skogsaktiviteter. I ”Ecotherapy Practice: Perceived Obstacles and Solutions” (2023) uppmanar terapeuter till att sprida kunskapen om miljön och naturens positiva effekter på välmåendet vilket motiverar vidare varför vi med denna studie vill uppmärksamma alternativa terapimetoder utomhus såsom surfterapi. Målgrupper som har varit delaktiga i surfterapiprogrammen är många men det vår forskning har lyft är främst barn inom autismspektrumet, ungdomar med psykisk ohälsa samt tjänstgörande inom militären. Gällande denna forskning är det viktigt att ha i beaktning att det kan vara svårt att veta om effekterna endast beror på surfterapi då många av deltagarna samtidigt går i andra terapier.

3. Teoretisk utgångspunkt

I detta kapitel kommer den teoretiska utgångspunkten att ta avstamp i teorierna ”flow” och ”KASAM”. Dessa två teorier valdes under tematiseringens gång efter att inhämtningen av empiri var färdig. Beskrivningar av vad som upplevdes under surfningen, såsom att vara i nuet, kunde kännas igen i psykologen Csikszentmihalyis teori om flow vilket gjorde att den kändes tillämpbar. I resultat- och analysdelen kommer en analys göras om hur surfterapi kan ses som en flowupplevelse genom deltagarnas beskrivningar av hur surfningen påverkar dem.

Redan vid första genomgången av vårt empiriska material såg vi stor meningsfullhet i personers beskrivningar av erfarenheter vilket gjorde att KASAM-teorin kändes användbar. I analysen av vårt empiriska material kommer de centrala begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet från KASAM att användas för att se om dessa känslor kan tolkas upplevas genom surfterapi. Vidare kommer helhetsbegreppet ”känsla av sammanhang” att tillämpas för att förstå personers uttalanden om deras erfarenheter av terapiformen.

3.1 Flowteorin

Med frågan vad det var som gjorde att aktiviteter i sig var motiverande myntades ”flow” av Csikszentmihalyi år 1975. Flow kan förstås som ett tillstånd som sker när utmaningar och färdigheter är i harmoni med varandra. Om uppgiften är för utmanande uppstår ångest och oro. Om färdigheterna är för höga upplevs aktiviteten som uttråkande (Engeser & Schiepe-Tiska 2012: 8f; Csikszentmihalyi 2003:66f). I följande diagram kan flow förstås utifrån begreppen utmaning och erfarenhet.

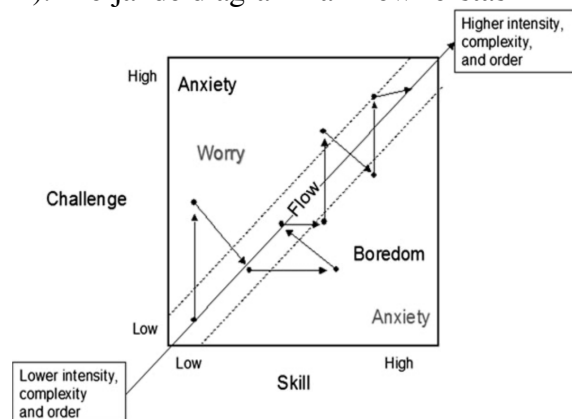


Bild 1: Flowupplevelsen (Engeser & Schiepe-Tiska 2012:26)

Var och hur personer finner flow är individuellt och beror på vilka möjligheter en individ har. Flow ger medel för att hjälpa en person att leva upp till sin individuella potential. En person som aktivt söker efter utmanande situationer och som tänjer på färdigheter kan utveckla fler färdigheter. Detta kan ses som att personen når ett meningsfullt liv (Engeser & Schiepe-Tiska 2012:16). För att en upplevelse ska kunna uppnå flow krävs det att upplevelsen är autotelisk. Detta innebär att aktiviteten i sig är ett självändamål där belöningen är själva utförandet snarare än att man räknar med framtida fördelar av utförandet (Csikszentmihalyi 2016:93).

Flow diskuteras ofta i samband med begreppen glädje och njutning. Vid flow skiljs njutning och glädje åt när Engeser och Schiepe diskuterar begreppen. De menar att flowtillstånd är ”enjoyable” men att det inte går att uppleva glädje eller lycka under själva tillståndet eftersom personen är så uppe i uppgiften så att denna typ av känslor inte går att känna. Glädje och lycka kan därför ses som en konsekvens av aktiviteten snarare än en komponent i den (Engeser & Schiepe-Tiska 2012:21).

Upplevelsens kvalitet skiljer sig om vi är i människors sällskap jämfört med om vi är ensamma. Csikszentmihalyi menar att vår livskvalitet kommer förbättras om vi lär oss att göra relationer mer lika flowupplevelser. Vidare menar han att människor är sociala djur där vi endast känner oss hela i sällskap med andra människor. Jämfört med familjerelationer är vänskapsrelationer lättare att njuta av. Csikszentmihalyi liknar vänskapsrelationer med flow då en vänskap normalt sätt innefattar gemensamma mål (Csikszentmihalyi 2016:199f).

3.1.1 Flow i åtta villkor

Även om Flow myntades av Csikszentmihalyi 1975 är det ett fenomen som har varit känt länge. För över 100 år sedan gjorde författaren Tolstoj en korrekt beskrivning av flow i boken *Anna Karenina*. I boken beskrevs det hur Levin, en markägare, är i ett flow när han lär sig att slå gräs. Författaren beskrev det i termer som ”förlorade all uppfattning om tid”, ”glömde bort vad han gjorde” och ”tänkte inte på något” (Csikszentmihalyi 2003:84f). Dessa beskrivningar ingår i den teoretiska utgångspunkten där flow kan beskrivas i åtta villkor. Dessa villkor gör det möjligt att förstå djupare vad som kännetecknar känslan av en flowupplevelse. Alla åtta villkor behöver inte uppnås för att det ska räknas som att en person har upplevt tillståndet.

1. *Målsättningarna är tydliga:* Steget innebär att människor behöver veta exakt deras uppgift för att kunna bli djupt uppfylld av en aktivitet. Njutningen finns i de steg som tas för att nå ett mål, inte i att målet nås.
2. *Feedbacken är omedelbar:* Feedbacken är viktig för att förbli absorberad i en aktivitet. Feedbacken kan komma från olika personer som kommenterar det som görs men bäst är det om feedbacken kan komma från aktiviteten själv (Csikszentmihalyi 2003:63f).
3. *En balans mellan möjlighet och skicklighet:* Det är viktigt att aktiviteten både känns genomförbar och att den är på en nivå där man inte blir uttråkad. När både skickligheten och utmaningen är stora och matchar varandra uppstår fenomenet flow (Csikszentmihalyi 2003:66).
4. *Koncentrationen fördjupas:* Detta uppstår när ens engagemang når en viss intensitet vilket leder till att man agerar spontant eller nästan automatiskt i aktiviteten oavsett vilken svårighetsgrad det är (Csikszentmihalyi 2003:69).
5. *Nuet är det som betyder något:* De problem som finns i det vardagliga livet försvinner i medvetandet under tiden flow nås, detta då flow kräver total uppmärksamhet. Då uppmärksamheten måste koncentreras till nuet får händelser i det förflutna eller framtiden inte plats i medvetandet. Csikszentmihalyi liknar punkt fem vid en flyktmekanism där flow liksom droger och alkohol kan ses som en tillfällig flykt. Skillnaden är att vid flow antas utmaningar och färdigheter som leder ens utveckling framåt (Csikszentmihalyi 2003:72).
6. *Kontroll är inget problem:* Vid flowupplevelser upplevs en stark känsla av att ha kontroll över situationen jämfört med i det dagliga livet där man ständigt utsätts för saker som inte går att påverka (Csikszentmihalyi 2003:75).
7. *Känslan för tid är förändrad:* Upplevelsen av tid är förändrad under flow. Det är vanligt att det känns som att tiden går snabbare men det verkar också som att tiden anpassar sig till vad man gör (Csikszentmihalyi 2003:78).
8. *Förlust av egot:* En ytterligare effekt av att den intensiva fokuseringen av uppmärksamheten är att medvetandet om sitt eget jag tillfälligt stängs av. När ens eget jag är tillbaka från flowet återkommer ens självkänsla starkare. Det verkar som att människors självkänsla kan kopplas till flow där de som upplever fler flowliknande tillstånd har generellt högre självkänsla (Csikszentmihalyi 2003:81).

3.2 Aaron Antonovskys salutogena modell

Människor utsätts någon gång i livet för påfrestningar, såväl psykiska, kroppsliga som sociala. Personer påverkas olika av dessa, samma påfrestning kan för en person leda till sjukdom samtidigt som en annan förblir frisk. Vad är det som gör att vissa människor, trots påfrestningar, förblir friska? Detta, samt hur påfrestningar kan göra att människor utvecklas och växer som människor undrade professorn Aaron Antonovsky. Till skillnad från det patogena perspektivet som söker svar på sjukdomars uppkomst, kom Antonovsky på den *salutogena modellen* som söker svar på vad som håller människor friska. Delvis menade han att en förklaring kan vara människors olika grad av motståndskraft. Denna motståndskraft bestäms av vårt arv och vår tidigare miljö och Antonovsky trodde att man kunde lära sig hantera sitt liv i med- och motgång (Antonovsky 2005:11).

Enligt Antonovsky är stressorer alltid närvarande i människors liv (Antonovsky 1979:72). Han menar att det är en utmaning att avgöra när yttre och inre stimuli övergår från hanterbar stimulans till stressorer samt att det är individuellt när det sker. Särskilt intresserade han sig för varför en del människor lyckas bibehålla sin hälsa även då stressorerna är påtagbara i deras liv. Svaret på den frågan var enligt honom att de hade en större ”Sense of coherence”, eller på svenska: *känsla av sammanhang* - KASAM (ibid.). I ”Hälsans mysterium” (2005) riktar sig Antonovsky till bl.a socialpsykologer, utvecklingspsykologer och socialarbetare på grund av att de möter människor som många gånger kämpar med stressfulla liv (Antonovsky 2005:18). Den salutogena modellen kan både ge förståelse och verktyg för hur man kan se att hälsa uppstår och bibehålls hos individen istället för att fokusera på det sjuka. Därmed blir modellen relevant att använda för människor som arbetar med folkhälsa, såsom socialarbetare (ibid.).

3.2.1 KASAM

KASAM består av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Av de tre komponenterna är meningsfullheten den viktigaste, detta då meningsfullheten vanligen är en förutsättning för begriplighet som i sin tur är en förutsättning för hanterbarhet. Begriplighet kan dock också bidra till meningsfullhet och är ibland en förutsättning för meningsfullhet. Sammantaget kan det uttryckas som att för att uppnå en stark KASAM krävs

att man kan förstå olika situationer, finna det meningsfullt att hantera dem och tro att man kan hantera dem (Westlund 2015:36).

Begriplighet syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som rationellt begripliga, förutsägbara och strukturerade. Begreppet innefattar att en person kan uppfatta vad som är på väg att ske i dagsläget och i framtiden samt att personen kan förklara oförutsägbara händelser (Antonovsky 2005:44ff). Begripligheten är också beroende av en persons erfarenheter, livet som personen har levt och de kunskaper som personen har förvärvat. Begripligheten kan stärkas genom information, kommunikation och kunskap. Informationen kan vara verbal eller icke-verbal. Kunskapen kan inhämtas på olika sätt, exempelvis informellt som en följd av individens aktiviteter. Kommunikation innebär att överföra kunskap, att dela värld och ha gemensam förståelse. Att se, höra, lyssna, ge information och praktisera ett jagstödande förhållningssätt gentemot en person kan stärka dennes begriplighet (Westlund 2015:36f).

Hanterbarhet syftar på i vilken utsträckning man upplever att det finns resurser tillgängliga för att kunna möta (hantera) de krav som de olika stimuli ställer. Om en människa upplevs ha en låg KASAM kan det bero på att hen har en låg grad av hanterbarhet. Ett exempel kan vara att en person har upplevt något olyckligt som den därmed räknar med ska fortsätta resten av livet. En person som har en hög känsla av hanterbarhet ser sig själv inte som ett offer för omständigheterna utan ser istället på de olyckligheter som sker i livet som något som går att reda ut och inte bör sörjas för för evigt (Antonovsky 2005:44ff). Hanterbarhet förutsätter ofta begriplighet. För att kunna hantera en situation krävs att man vet vad och hur man ska göra. Förutom förståelse och färdigheter kan andra bra resurser krävas, exempelvis assistans, råd och stöd av andra samt en underlättande miljö. Hanterbarheten är beroende av att personen kan, vill, vågar, förstår och får använda sina egna samt omgivningens resurser (Westlund 2015:42f). Grunden för hanterbarhet läggs av en bra balans mellan belastningar och resurser då såväl för mycket som för lite stimulans är skadligt (Westlund & Sjöberg 2008:27).

Meningsfullhet syftar på vilken grad en person känner att livet har en känslomässig innebörd samt till vilken grad den känner att de utmaningar den stöter på i livet är värda att investera energi och engagemang i (Antonovsky 2005:44ff). Det är en motiverande komponent och en upplevelse av att livet har mening. En person med hög känsla av meningsfullhet som möter svårigheter visar vilja, drivkraft, närvaro och livslust. Vad som är meningsfullt för någon är individuellt, men många gånger har det en koppling till någon aktivitet eller sysselsättning.

Dessutom handlar meningsfullhet också om gemenskap och tillhörighet i ett sammanhang samt att bry sig om, visa och ge omsorg till andra (Westlund 2015:39f.). Grunden för meningsfullhet är delaktighet eller deltagande och är någonting man har och gör med eller utan andra (Westlund & Sjöberg 2008:27).

Personer med en stark KASAM är motiverade att se en uppgift som en utmaning och söka efter ändamålsenliga resurser. De är också proaktiva och känslomässigt fokuserade, där deras känslor är kopplade till vad de vill åstadkomma. En följd av stark KASAM är hopp och entusiasm samt att man uppfattar en situation som en utmaning snarare än en belastning. En svag KASAM aktiverar försvarsmekanismer medan en stark KASAM aktiverar copingmekanismer (Westlund 2015:29). Sammantaget ger en stark KASAM mening, engagemang, livslust och drivkraft. Dessutom kan det skapa ordning, struktur, kontroll, trygghet och förutsägbarhet. Det ger också en belastning som är lagom i relation till de resurser personen besitter (Westlund 2015:45).

4. Metod

I nedanstående del kommer valet av metod, urval och analysmetod att presenteras. Vidare innebär det att tillvägagångssättet kommer att beskrivas för hur urvalet gjordes samt hur materialet skulle bearbetas och analyseras. I slutet av denna del kommer en beskrivning av de övervägningar som gjorts kopplat till metodens tillförlitlighet och studiens etiska aspekter.

4.1 Val av metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ dokumentstudie som metod i vår studie. Med en kvalitativ metod kommer studiens syfte och frågeställningar bäst besvaras eftersom det möjliggör att studera människors erfarenheter på djupet (Bryman 2018:467). Det empiriska material som vi har utgått från är tre dokumentärer/videoklipp samt en bok där erfarenheter av surfterapi beskrivs. Detta material har behandlats som textdokument genom att det har transkriberats och studerats utifrån textformat. Vid användning av dokument inräknas film, video och diabilder, dvs material som inte är tryckta källor, även om de tryckta källorna är de vanligare alternativet (Duffy 2016:140). I övervägningen av vilken metod som skulle väljas fanns intervjuer med i åtanke. Likväl som att en dokumentstudie får reda på erfarenheter av surfterapi hade det kunna framgå i intervjuer. Vid intervjuer hade vi dessutom haft möjlighet att ställa följdfrågor vilket är fördelaktigt då vi hade kunnat få förtydligande av oklarheter. Tyvärr är inte surfterapi ett etablerat område i Sverige vilket gör att det hade varit svårt att få tag på intervjuer inom den tidsram vi har till vårt förfogande. Vi har valt att använda sekundärdata delvis med utgångspunkt från David Silvermans tankar om metod, där han anser att analys av sekundärdata är en mycket viktig och ofta bortglömd metod inom kvalitativ metod. Han anser att för resultatet är själva kvalitén i dataanalysen viktigare än var datan är hämtad. I det fallet ska tiden som läggs på att samla in data och gå igenom litteraturen vara betydligt kortare än den som läggs på att analysera data och dra slutsatser (Silverman 2010:20).

4.2 Urval

Vilket källmaterial som kan användas i en studie styrs av tiden man har till sitt förfogande (Duffy 2016:144). För att göra vår studie hanterbar i förhållande till dess storlek och tidsram har därför ett antal begränsningar gjorts. Vi har valt att avgränsa vår studie till att handla om *erfarenheter* av surfterapi. Vid val av empiri är målet att den ska belysa forskningsproblemet på bästa sätt och bidra till att kunna besvara frågeställningarna (Svensson & Ahrne 2022:29), baserat på detta har vi valt att göra ett målstyrt urval. Mer specifikt har ett kriteriestyrt urval gjorts, enheter i form av böcker och dokumentärer har valts om de haft direkt hänvisning till de forskningsfrågor som formulerats (Bryman 2018:498). För att hitta rätt källor har vi utgått från ett problemorienterat angreppssätt. Det innebär att vi har avgränsat ett fokusområde för undersökningen innan vårt empiriska material studerades (Duffy 2016:140). Vårt fokus har varit att lyfta erfarenheter av surfterapi vilket gjort att vi endast tagit med empiri rörande personers erfarenheter. Vidare har vi begränsat vårt urval genom att använda oss av ett antal inklusionskriterier vid val av videomaterial. Följande inklusionskriterier har använts:

- Videon måste vara längre än 5 minuter.
- Videon ska i huvudsak lyfta erfarenheter av surfterapi.
- Erfarenheten av surfterapin ska komma från deltagare, familjemedlemmar eller volontärer.
- Videon ska vara på engelska eller svenska.

Vidare valdes att använda begreppet ”surfing” i sökmotorerna i SVT Play, Netflix, Youtube samt på Apples bokhandelstjänst. Att vi valde just dessa sökenheter beror på att vi vill fånga upp alla typer av berättelser. I kvalitativa studier är det variationen och innebörden av kvalitativ data som är det viktiga, snarare än mängden (Rennstam & Wästerfors 2015:246). Vem som helst kan publicera sina berättelser på Youtube medan Netflix och SVT Play väljer sitt utbud. Apples bokhandel gav oss tillgång till internationella böcker som skrivits vilket gav oss en större möjlighet att hitta rätt typ av material än exempelvis ett bibliotek hade gett oss. Här valdes boken ”Waves of healing” skriven av Cash Lambert. SVT Play hade inga relevanta träffar vid sökning på ordet surfing. Netflix hade åtta träffar som var relevanta för vår sökning, där innehållet både handlade om surfing och var en dokumentär. Efter att ha läst beskrivningen av dessa åtta kunde vi konstatera att två dokumentärer var aktuella för vår studie. De aktuella dokumentärerna var ”Resurface” samt ”Ocean therapy”. Efter att ha sett

”Ocean therapy” insåg vi att dokumentären inte lyfte erfarenheter av surfterapi, vilket var ett av våra inklusionskriterier och valdes därför bort. Vid sökningen på Youtube var vi tvungna att smala av vår sökning då surfing var ett för brett begrepp. Istället använde vi oss av sökorden surf+therapy och surf+healing. Även då gav det väl många resultat. Vid val av Youtubeklippet valde vi bort många klipp som var för korta. Vidare sorterade vi bort klipp som var mer allmänna berättelser om surfterapi och inte fokus på upplevelserna. Till slut valdes ”Salt Water Healing- Veteran Surf Project Mini Documentary” och ”Tai Wātea- Waves of freedom”.

I följande tabell ges en översikt av vårt empiriska material.

Namn på materialet	Typ av material	Totallängd	Antal transkriberade sidor	Hittad på	Sammanfattning av materialet
”Tai- Wātea - Waves of freedom”	Videoklipp	54:06 min	15 sidor	Youtube	Surfprogram: Tai Wātea - Live for more Land: Nya Zeeland Målgrupp: Ungdomar med beteendeproblematik kopplat till missbruk och kriminalitet
”Resurface”	Videoklipp	27 min	8 sidor	Netflix	Surfprogram: Operation surf Land: USA Målgrupp: Krigsveteraner med psykiska och fysiska följder från krigstjänstgöring
”Salt Water Healing - Veteran Surf Project Mini Documentary”	Videoklipp	5:35 min	1,5 sidor	Youtube	Surfprogram: Veteran Surf Project Land: Australien Målgrupp: Krigsveteraner
”Waves of healing”	Bok	178 sidor	(178 sidor)	Apple bookstore	Namn: Surfers for Autism Land: USA Målgrupp: Barn inom autismspektrumtillståndet

4.3 Bearbetning och analys

En kvalitativ innehållsanalys har använts för att analysera vårt material. Analysmetoden innebär att man med hjälp av olika teman analyserar ett material (Bryman 2018:677). Våra valda teman i textanalysen utgår ifrån våra frågeställningar, där fokus har lagts på att få reda

på upplevelsen av surfterapi. För att underlätta vår analys har vi valt att studera materialet utifrån endast textformat även om vi är medvetna om att det kan finnas intressanta aspekter utifrån ett visuellt perspektiv också. Detta innebär att vi i ett första skede har behövt transkribera allt videomaterial. Att transkribera innan bearbetning underlättar en noggrann analys av materialet då det gör det lättare att gå igenom materialet flera gånger (Bryman 2018:577). I vårt material har transkriberingen också hjälpt oss att fokusera på materialet som dokument och tagit bort risken för att analysera det visuella. Dokumentärerna har transkriberats direkt efter att de setts för att öka förståelsen för datan och direkt sätta igång tankarna om teoretisk utgångspunkt (Bryman 2018:700). Boken har inte transkriberats då den redan är i textformat. Sammantaget består studiens empiri av 25 sidor transkriberade dokumentärer och 178 sidor bok. Efter transkriberingen började vår kodning och tematisering.

Ett gott analysarbete innefattar sortering, reducering och argumentering som sker i olika faser. Detta sker i samband med valet av teori och forskningsfrågan (Rennstam & Wästerfors 2015:244f). Det är en vag gräns mellan faserna och de behöver inte alltid ses som tre olika moment då stegen går in i varandra. Reducering sker till viss del vid sortering och tvärtom (Rennstam & Wästerfors 2015:244, 259).

Med utgångspunkt i argumentet att för att hitta sätt att dela upp textmaterial vid sortering bör det läsas flera gånger (Rennstam & Wästerfors 2015:247), har vi bearbetat våra transkriberade texter i omgångar. Sorteringsprocessen inleddes med att föra anteckningar i form av kommentarer då erfarenheter nämndes, detta för att kunna uppnå vårt syfte och besvara våra frågeställningar. Därefter övergick vi till att göra en selektiv kodning, vilket innebär att man utifrån den första kodningen letar efter mönster och skapar nya koder (Rennstam & Wästerfors 2015:248). Det gjordes genom att markera i olika färger för att kunna hitta mönster och teman från erfarenheterna. Exempel på teman som hittades vid sorteringen i materialet var gemenskap, skapande av mening och havet som lugnande effekt. När kodningen och sorteringen av materialet gjorts togs beslut om vilket material som skulle vara med i analysen. De teman som inte ansågs relevanta reducerades bort. Vid reduceringen ska valen helst spegla en överblick av allt material (Rennstam & Wästerfors 2015:252). I sista delen, vid argumentationen, applicerades teorierna flow och KASAM tillsammans med empirin. Detta görs för att skapa en självständighet i förhållande till de referenser som används i uppsatsen (Rennstam & Wästerfors 2015:255f).

Innan valet av innehållsanalys fanns narrativ analys och diskursanalys med i åtanke. Vid narrativ analys läggs fokus på att se olika och ibland motsägelsefulla nivåer av mening för att föra dem tillsammans till en användbar syn om till exempel individuell och social förändring. Vidare öppnar narrativ analys upp för att lägga fokus på vem det är som säger det och vad det har för betydelse (Squire, Andrews & Tamboukou 2009:1f). Eftersom vi inte lägger stor vikt vid betydelsen av berättelsen personer uttrycker ansåg vi att innehållsanalysen passade vår studie bättre. Vid diskursanalys läggs fokus på språket i empirin och hur språket indelar och tolkar omvärlden. I det fallet är det vanligt att konstruktivismen används som utgångspunkt i analysen (Boréus 2019:200). Då studeras olika versioner av verkligheten som uttrycks av personer i den studerade miljön samt på vilket sätt deras tolkningar formar verkligheten (Bryman 2018:641). Eftersom vi i studien kommer vara mer intresserade av vad deltagarna säger och inte hur de säger det, valdes denna metod bort.

4.4 Metodens tillförlitlighet

Vid bedömningen av om forskning är tillförlitlig talas ofta om validitet och reliabilitet. Validitet är på vilket sätt man identifierar, observerar eller mäter det studien säger sig mäta samt om man har undersökt det studien är avsedd att undersöka (Bryman 2018:465). Inom kvalitativ forskning behövs dock andra bedömningskriterier såsom trovärdighet, pålitlighet samt överförbarhet (Bryman 2018:75). Validiteten, som i kvalitativa studier istället innefattar trovärdighet och överförbarhet, skapas i vår studie då det empiriska materialet har valts baserat på inkluderingskriterier och därmed behöver uppfylla vissa krav för att kunna inkluderas. Dessa krav tog vi upp i avsnittet om urval. Trovärdighet innebär att man säkerställer att forskningen genomförs enligt de regler som finns samt att man informerar de deltagande i studien om resultatet, så att respondenterna kan bekräfta att bilden av den sociala verkligheten som presenteras är korrekt (Bryman 2018: 467). Eftersom vi inte kan göra en sådan respondentvalidering skulle trovärdigheten kunna ifrågasättas. För att stärka trovärdigheten har vi valt att presentera citaten i resultatet på engelska (originalspråket) eftersom felaktiga översättningar hade kunnat ge en felaktig bild av den sociala verkligheten.

Överförbarhet (motsvarar kvantforskningens externa validitet) och handlar om huruvida resultatet kan generaliseras i en annan kontext än den som har undersökts (Bryman 2018:74, 467). Vår överförbarhet kan anses vara stärkt eftersom vår empiri både tillhör en homogen

grupp i form av personer som erfarit surfterapi och en heterogen grupp i form av en blandning av kön och åldrar. Både erfarenheter från föräldrar vars barn har varit deltagare, deltagarna själva samt andra personer som exempelvis volontärer på surfterapiprogrammen har omfattats av empirin. Variationen av personer i empirin bidrar till att studiens överförbarhet kan anses vara stärkt.

Pålitlighet inom kvalitativ forskning innebär att processen och tillvägagångssättet redogörs tydligt samt att forskarna är granskande i forskningsprocessen. Vidare innebär det att i de fall man är fler än en forskare ska man vara överens om sättet att tolka empirin (Bryman 2018:465,468). För att säkerställa pålitligheten i vår studie har vi påmint varandra om vilka teman vi utgår från innan vi analyserat vårt material. Utöver det har vi ansträngt oss för att vara tydliga i beskrivningen av forskningsprocessen, framförallt i hur vi har gjort vårt urval och i hur analysprocessen gått till. Angående tillförlitligheten i en studie tar Thornberg och Fejas upp en del fallgropar som forskaren måste vara medveten om. Exempelvis finns risken att falla för *oviljan att ta in och bearbeta data som utmanar*, som innebär att man förbiser ovanlig, oväntad eller ny data som inte passar in i helhetsbilden som redan skapats av ett fenomen (Thornberg & Fejas 2019:278). Dock är risken mindre för det då vi är en grupp om två personer och har, vid svårigheter, kunnat diskutera förståelsen av empirin.

4.5 Etiska överväganden

Individskyddskravet kan definieras genom de fyra forskningsetiska principerna och är upprättat för att forskningen inte ska utsätta individer för psykisk eller fysisk skada, förödmjukelse eller kränkning (Vetenskapsrådet 2002:6). Eftersom vi har gjort en dokumentstudie har det inneburit att vi inte har behövt förhålla oss till de forskningsetiska principerna på samma sätt som om vi skulle hålla exempelvis intervjuer. Den första principen, informationskravet, handlar om att personer som deltagit i undersökningen informerats om deras roll samt att de deltar frivilligt och får avbryta när som helst (Eldén 2020:30). Huruvida detta har följts vid inspelningarna och intervjuerna till boken kan vi inte få reda på, vilket kan vara ett etiskt dilemma i sig. Vi kan inte veta vilken information som intervjupersonerna har fått ta del av innan deras medverkan.

Samtyckeskravet innebär att forskaren behöver få ett samtycke från de delaktiga personerna i studien samt att de ska få avbryta utan negativa följder (ibid.). Vi kommer inte behöva be om samtycke då vårt material kommer från offentliga källor. När en video eller en bok väl är publicerad är det ett offentligt material där vem som helst har tillgång till att använda det. Vidare finns det ett konfidentialitetskrav som handlar om att personuppgifter ska hållas gömda så att obehöriga inte kan ta del av dem (ibid.). Detta är inte heller direkt relevant för oss eftersom det är ett publicerat material. En diskussion fördes dock huruvida vi skulle presentera våra citat i resultatdelen med eller utan namn på personerna. Vi tog beslutet att anonymisera citaten enligt konfidentialitetskravet, detta trots att namnen finns att hitta i det offentliga materialet och att resultatet troligen inte skulle ge negativa följder för personerna. De personer som nämns i citaten har egentligen andra namn, men med hänsyn till etiska skäl då många personer är under 18 år valde vi att ge dem alias. Det sista kravet är nyttjandekravet som innebär att uppgifter som samlats in om privatpersoner endast får användas inom forskning (ibid.). Nyttjandekravet har inte varit direkt relevant för oss då vi inte kommit i kontakt med privata personuppgifter mer än namn, dock har vår empiri ändå endast använts i forskningssyfte.

En annan etisk aspekt vi vill belysa är att producenterna och författaren av vårt empiriska material besitter makten i hur de vill porträttera fenomenet surfterapi. Här avses medel som klippning av intervjuer samt val av intervjupersoner och sekvenser som har valts och valts bort för att framställningen ska passa skaparens agenda. Detta är en faktor som gör att vår studie inte är representativ. Vidare har vi funderat kring hur studiens porträttering av surfterapi påverkats av att empirin delvis är hämtad från volontärer och instruktörer. Detta eftersom de kan ge en vinklad bild av surfterapi utifrån att de har en positiv grundinställning till det.

5. Analys & resultat

I kommande analys kommer den inhämtade empirin att vävas samman med teorierna ”flow” och KASAM för att senare kunna föras in en diskussion. Analysen kommer att delas upp i tre delanalyser som är framtagna utifrån våra forskningsfrågor och teman som funnits i empirin. Första delanalysen kommer att röra hur surfningen på olika sätt skapar mening. Andra delen presenterar hur miljön som faktor påverkar surfterapi och i sista delanalysen kommer surfterapi att diskuteras utifrån hur människor har upplevt att den bidragit till en förändring. I följande avsnitt kommer olika surfterapiprogram att nämnas utefter förkortningar. Följande förkortningar kommer att användas: SFA (Surfers for Autism), OS (Operation Surf), Tai Wātea (Tai Wātea - Live for more) och VSP (Veteran surf project).

5.1 Surfterapi - Meningen med tillvaron?

5.1.1 Surfen som gemenskap och community

Ett genomgående tema i allt empiriskt material var hur gemenskapen och det sociala sammanhanget genomsyrade erfarenheterna av surfprogrammen. Det var inte enbart effekterna av själva surfningen som bidrog till meningsskapande utan också känslan av att tillhöra en grupp eller ett community. Detta ”community” tog sig uttryck på olika sätt i vårt material. Nedanstående citat beskriver gemenskapen som kan finnas inom surfterapiprojekt:

Because I know he won't let that group of guys down. They've got his back. And he's got theirs. He's happy, he's content, he's got a sense of peace about him. It's the most peaceful I've seen him in years. - (Maka till deltagare A, VSP)

Citatet visar att det finns en så stark gemenskap i gruppen att de skyddar och hjälper varandra. I Antonovskys teori handlar delkomponenten *meningsfullhet* mycket om det, gemenskap och att känna tillhörighet i ett sammanhang. Det handlar även om att bry sig om och visa omsorg för andra (Westlund 2015:39f). Därmed skulle citatet kunna tolkas som att deltagaren känner gemenskap vilket skapar meningsfullhet som gör att han blir motiverad till att investera energi i de utmaningar han möter. För att koppla till forskningsläget finns det ett liknande tema i artikeln ”Green care services in the nordic countries: an integrative literature review”

där temat kring sociala vinster lyfts som en central del av effekterna av green care (Steigen, Kogstad & Hummelvoll 2016:710f).

En annan gemenskap som går att urskilja är surfing som gemensam identitet eller community. Nedanstående citat uttrycker hur en volontär resonerar kring att ett barn med autism har en stark vilja att lära sig göra tecknet ”shaka” som är en del av surfkulturen. Till skillnad från förra citatet som visade på att gemenskapen byggde på personerna som deltagare A träffat inom surfterapi, visar följande citat på att det är surfing som community som ger mening:

I smiled, amazed that a child wants so badly to learn how to do a shaka, a greeting and goodbye symbol birthed from hawaii of ”hanging loose”. Rather than any of the other things he must have seen on TV shows or the Internet. To me, it showed just how much he revered surfing and this community. - (Volontär A, SFA)

Att deltagaren värderar surfing och communityt så högt kan tolkas som att hen har hittat en tillhörighet och gemenskap, vilket meningsfullhet handlar om (Westlund 2015:39f.). Både första och andra citatet tyder på att surfterapi ger en känsla av sammanhang men på olika sätt. Ytterligare en beskrivning av känsla av gemenskap ges av en deltagare som ser surfterapiorganisationen som en familj:

Just these guys, the sense of family that’s here is what a family is meant to be. And you know like some kids don't have that, I wanna be the person to tell them that it's OK and we're gonna sort this out. - (Deltagare A, Tai Wātea)

I samband med att detta citat uttrycktes beskrivs även deltagare A:s bakgrund av missbruk och kriminalitet vilket lett till mycket ensamhet. Citatet där det förklaras att programmet blivit som en familj och är som en familj ska vara antyder en stark gemenskap bland deltagarna. Meningsfullhet, som en del av KASAM, syftar på vilken grad man känner att livet har en känslomässig innebörd. Begreppet handlar om att känna delaktighet men även motivation och lust (Antonovsky 2005:44ff). Utifrån citatet förstås att deltagaren verkar ha hittat mening i surfprogrammet i form av en tillhörighet (familj) och en motivation att hjälpa andra ta sig ur sina problem. Det uppfattas också som att han visar vilja och drivkraft att möta

svårigheter, vilket tyder på en hög känsla av meningsfullhet (Westlund 2015:39). Detta hopp och entusiasmen till att se svårigheter som utmaningar istället för belastningar är vidare följder av en stark KASAM (Westlund 2015:29).

Nästa citering sägs i ett sammanhang där det pratas om surfterapi och enligt denna deltagare känner han både ro och glädje av att surfa. Genom att han i samband med surfningen kan interagera med andra och ha kul uppkommer känslor av lycka och glädje. Det sociala sammanhanget skapar glädje och meningsfullhet:

My peace, that's where I find peace and I'm happy, interact with a lot of others out there and have fun. These times they bring me back to that fun when I was a little kid when I used to play sports and stuff you know it's the same thing sort of. I can remember it brings back that feeling of joy and happiness. - (Deltagare B, Tai Wātea)

Glädjen som denna deltagare känner för surfningen går att analysera utifrån teorin flow. Enligt flowteorin kan inte deltagaren känna glädje under själva aktiviteten då hen bör vara så fokuserad under tillståndet så glädje inte kan kännas. Glädjen hen beskriver kan däremot ses som en konsekvens av att hen känner njutning och får en personlig utveckling av att surfa (Engeser & Schiepe-Tiska 2012:21). Flow kan även diskuteras i förhållande till vänskapsrelationer där liknelsen görs att dessa relationer kräver samma saker som flowaktiviteter. Det kan exempelvis vara samma målsättningar, ömsesidig feedback och utmaningar i varandras sällskap (Csikszentmihalyi 2016:224). Deltagaren beskriver sina kompisar som sin familj och enligt flow är det lättare att njuta av vänskapsrelationer än av familjerelationer eftersom vänner kan väljas efter gemensamma intressen och mål. Detta resonemang kan ses som grunden till varför hen beskriver sina vänner som så nära (Csikszentmihalyi 2016:222). Att surfterapin visades skapa gemenskap syntes inte bara hos själva deltagarna utan även deras familjer, som syns i följande citat:

One of the things we did not foresee when we started this was how it would affect more than just the participants that surf. Friendships are made, siblings can hang out together and share feelings. Parents have someone else to talk to who understands. - (Volontär B, SFA)

Även kommande citering är ett exempel på familjers skapande av gemenskap:

It's helped us as a family. Especially for my oldest son Saimon, to see other families coping and going through similar issues, and that we're not the only ones experiencing it. - (Förälder A, SFA)

Ovanstående två citat visar att surfterapin inte bara ger mening till deltagare utan även till deltagares anhöriga som kan finna varandra i att de har något gemensamt. Syskon och föräldrar kan dela känslor med varandra och känna förståelse för varandras erfarenheter. Det skapas en gemenskap både mellan deltagare i surfingen och mellan familjemedlemmar som visar sig ha gemensamma erfarenheter. *Begriplighet* som del i att skapa en känsla av sammanhang är beroende av personens erfarenhet och förvärvade kunskap (Westlund 2015:36f). När anhöriga till surfterapi-deltagare kommunicerar och delar sina erfarenheter samt inser att de har en gemensam förståelse, tolkas det som att *begriplighet* skapas. *Begriplighet* är ofta en förutsättning för hanterbarhet (Westlund 2015:42). Att ha resurser för att kunna möta livets olyckligheter innebär att ha en känsla av hanterbarhet, det kan exempelvis vara råd och stöd av andra (Antonovsky 2005:44ff; Westlund 2015:42f). Därmed kan det tolkas som att både *begriplighet* och hanterbarhet skapas hos anhöriga som en följd av surfterapin vilket kan skapa en känsla av sammanhang.

5.1.2 Personlig mening

I nedanstående avsnitt kommer resultat presenteras som kan kopplas till hur deltagarna erfor att surfningen som aktivitet gav en mening i deras liv. Generellt sett indikerar kommande resultat att många upplevde att surfningen som aktivitet gav en motiverande påverkan.

Följande citat är ett exempel på detta:

It's not a place to go swimming or walking my dog. I'm looking at those waves going, oh they're a bit steep, oh but they're breaking, oh there's a nice peak there you can yeah... and all this sort of stuff. So I'm waking up with enthusiasm. I'm waking up now and being a little bit more like that energizer 'Bunny' I used to be before I was deployed. - (Deltagare A, VSP)

Beskrivelsen som deltagare A i VSP gör om sin entusiasm till surfningen kan förstås utifrån att flow kan ses som medel för att nå ett meningsfullt liv. Enligt Csikszentmihalyi kan flow ses som medel för att nå ett meningsfullt liv eftersom människan i flow utvecklar färdigheter. Flow är en upplevelse som är givande och därför vill människan uppleva tillståndet så ofta det går, så livet kan bli så tillfredsställande som möjligt (Engeser & Tiska Schiepe 2012:15). Det kan tolkas att deltagaren vaknar upp med entusiasm för att hen vill uppleva flow så ofta som möjligt. Liknande entusiasm kan urskiljas i nedanstående citat:

I'd gotten quite angry with prosthetics, and surfing settled that down and gave me a focus. It helped me to keep going, I guess. Everything I do is to make surfing better. They've, um, offered surgery to have a titanium rod put in the bone, but it would get in the way of me popping up. And so if it's gonna hinder that, then I don't wanna do it. The surfing's more important than walking, I guess. - (Deltagare A, OS)

Vid alla beslut som deltagaren tar har hen i beaktning att hen vill utveckla sin surfning. Det tolkas som att deltagaren har funnit ett meningsfullt liv genom att surfningen ger ett flow där hen ständigt får utveckla sina färdigheter. Om deltagaren opererar in en titanstav kommer detta att hindra deltagaren från att uppleva flow så ofta som möjligt, vilket påverkar hens beslut att inte utföra operationen.

Ovanstående två citat går även att analyseras utifrån meningsfullhet, Antonovskys motiverande komponent och upplevelsen av att livet har mening. Vad som är meningsfullt i människors liv är individuellt men är många gånger kopplat till en aktivitet eller sysselsättning (Westlund 2015:39f.). Detta teoretiska resonemang styrks av ovanstående citat när den krigsskadade deltagaren prioriterade surfningen framför en operation som skulle underlätta hans förmåga att gå. Surfningen gav honom ett fokus och hjälpte honom att finna vardagsmotivation vilket kan ses som skapande av meningsfullhet. I båda ovanstående citat beskrivs även en entusiasm och drivkraft till att bli bättre på att surfa och att varken höga vågor eller proteser kan hindra den. Det kan tolkas som följer av deltagarnas stärkta KASAM då en stark KASAM ger bland annat mening, engagemang och livslust (Westlund 2015:29, 45). En annan erfarenhet beskrivs av deltagare A i surfterapiprogrammet Tai Wātea. Hen beskriver surfningen i form av ett beroende:

Surfing is like my new drug now and I'm addicted to surfing for the rest of my life. I always thought my life wasn't worth changing but now I realize I have a purpose in this world. Tai Wātea has truly transformed my life one wave at a time. - (Deltagare A, Tai Wātea)

En anledning till att deltagaren beskriver surfing i termer som ”droger” och ”beroende” kan tolkas som att han har funnit en likhet i känslan av att surfa och känslan av att använda droger. Liknande det som beskrivs i citatet, kan flow på ett sätt liknas vid användandet av alkohol, droger och andra flyktmekanismer som används för att komma ifrån sina problem och tankar. Skillnaden är dock att konsekvenserna är annorlunda. Vid användning av droger och alkohol sker en utveckling bakåt medan vid flow tar man sig an utmaningar och utvecklar färdigheter vilket gör att det sker en utveckling framåt (Csikszentmihalyi 2003:73).

Deltagaren beskriver att surfingen gav insikten att hen har ett syfte på jorden som inte hade upplevts tidigare. Med grund i hens tidigare liv bestående av missbruk görs en tolkning utifrån KASAM att hen har sett sig som ett offer för negativa omständigheter, vilket en person med låg hanterbarhet gör (Antonovsky 2005:44ff). Genom surfterapin kan det ses som att hen nu känner hanterbarhet att kunna överkomma motgångar då hen insåg att livet var värt att förändra. Detta kan tolkas som att en stark KASAM har utvecklats då det ofta innebär en hög grad av hanterbarhet (ibid.). Det nya syftet deltagaren funnit i sitt liv kan också tolkas som att hen upplever att livet har en mening vilket kan kopplas till begreppet meningsfullhet och en stark känsla av sammanhang (Westlund 2015:45).

5.1.3 Sammanfattning av hur surfterapi upplevs som skapande av mening

Sammanfattande visade sig mening skapas av surfterapins gemenskap och community genom att erfarenheter kunde delas med varandra och en tillhörighet kunde finnas. Utöver deltagare var det även föräldrar och syskon som visade sig ha hittat en gemenskap i att de kunde dela erfarenheter och förstå varandra. Detta har tolkats skapa både begriplighet och meningsfullhet. Vidare kunde en individuell mening också skapas då surfingen som aktivitet gav en motivation i livet.

5.2 Surfterapi - naturens kraft?

5.2.1 Havet som lugnande medel

Ett annat genomgående tema som hittades i vårt empiriska material var upplevelsen av miljön som faktor för terapins påverkan. Utifrån miljön som surfterapi utförs i hittades flera fördelar, en av dessa nämns i nedanstående citat i form av lugn:

But this boy was totally at peace in the water. Taking him away from the safe confines of land and his parents' grip didn't cause anxiety: rather, it seemed to relax and rejuvenate him. - (Volontär A, SFA)

För att skapa hanterbarhet kan resurser såsom en underlättande miljö krävas (Westlund 2015:42f). Att pojken kände sig lugn i vattnet och att miljön gjorde honom mer avslappnad kan tolkas som att han kände hanterbarhet. Citatet går också i linje med vår tidigare forskning där det lyfts att utomhusmiljöer kan aktivera vårt lugnande system samt att det är ljudet från havet och de negativa joner som finns i havet som bidrar till att produktionen av stresshormoner, kortisol och adrenalin minskar (Podavkova & Dolejs 2022:1). Även kommande uttalande visar på surfingens som stressreducerande:

Zoe has also realized the therapeutic benefits of surfing herself. She made up new words to the Twenty One Pilots song 'Blurry Face', singing that she loves to surf when she's stressed out. She has told me often how surfing calms her and is a stress reducer. - (Förälder B, SFA)

Som citerat nedan, erfarar även deltagare B i Operation Surf hur havet ger ett lugn i sinnet:

When I caught that wave, it felt like... it felt like a part of me died. The Henry that was going through life, hurting, in so much pain and guilt, that guy died out there that day. And I could feel the ocean's heartbeat, as if it was this living, breathing thing. It wasn't death and destruction and trauma and hell. I close my eyes to go to sleep, and the only thing I can dream about was catching that next wave. I'm not saying that first wave cured me. But the ocean is the one place I know I can go for peace. - (Deltagare B, OS)

Ovanstående uttalanden går att tolka utifrån flow där man vid en njutbar upplevelse är i ett sånt fokus så att medvetandet inte har tid att fokusera på något annat. Beskrivelsen av deltagare B går att tolka som att surfningen blir en flyktmekanism som hen flyr till när hen vill att all smärta och skuld försvinner för en stund (Csikszentmihalyi 2004:72). Ett annat sätt som havets lugn och surfningens påverkan tar sig uttryck är att de påverkar sömnen, vilket syns i kommande citat:

Through a friend of mine I found out about VSP and I started doing that. When I surfed, I slept. I would sleep after a surfing session because I was so knackered. - (Deltagare A, VSP)

I vår tidigare forskning presenteras det att surfningen som aktivitet bidrar till att sömnen förbättras under den dagen surfningen utförs men att sömnen inte blir bättre under en längre period (Walter et al.2019:7). Denna forskning styrks med det personen beskriver, att de dagarna hen surfar förbättras sömnen. På sättet deltagaren förklarar att sömnen blir bra de dagar som spenderas med surfning i vattnet görs tolkningen av att hen har sömnproblem de dagar som surfingen uteblir. Utifrån detta kan surfningen och havet tolkas som att det blir en resurs som medverkar till att deltagarens sömn blir hanterbar. Även i nedanstående citat syns hur miljön påverkar en deltagare:

Edward loves the ocean and the beach. When he does Surfers for Autism activities, he is at his favorite place around some of his favorite people. He is able to move toward or away from other people more readily since he is not in a closed environment, such as a house or building. - (Terapeut till deltagare, SFA)

I citatet tolkas det som att deltagaren har en hög känsla av hanterbarhet när hen surfar då det utspelar sig i en öppen miljö. En person med hög hanterbarhet upplever att det finns resurser tillgängliga för att kunna möta de krav som olika stimuli ställer (Antonovsky 2005:44ff.). Att deltagaren är i en uppskattad miljö med sina favoritpersoner ses också som en resurs för hanterbarheten då stöd av andra och en underlättande miljö är exempel på sådana (Westlund 2015:42f).

5.2.2 Surfterapi som flykt från verkligheten

I följande citat görs en beskrivning av hur alla problem stannar på land när en deltagare surfar:

When i'm surfing in the water like all my connections all my struggles are back on land I feel no connections for what's on the shore I feel all connected with the ocean. - (Deltagare A, Tai Wātea)

Deltagaren upplever att alla problem stannar på land under surfningen. Utifrån flowteorin kan deltagare känna att problem försvinner under en flowupplevelse. Detta sker eftersom flow kräver total uppmärksamhet vilket medför att händelser i det förflutna eller framtiden inte får plats i medvetandet under aktiviteten. En ökad känsla av kontroll över situationen kan även uppstå och uppfattas som njutning i kontrast till det dagliga livet där det finns många saker som ej går att påverka men som påverkar en ändå (Csikszentmihalyi 2004:72). Att deltagaren känner en ”connection” med vattnet tolkar vi som att hen upplever en ökad kontroll över sitt liv under tiden aktiviteten utförs, detta eftersom alla problem som deltagaren inte har kontroll över försvinner under surfningen.

Nedanstående citat beskriver hur surfningen bidrar till att en natts mardrömmar försvinner, vilket också kan diskuteras utifrån att deltagaren vid flow upplever att problem (mardrömmarna) försvinner för en stund:

If I'd had dreams at night and they kept me up all night long, I didn't think about it when I was in the ocean. The first thing I wanted to do is get in and wash off. I just wanted to get out of my head. Every bit of my senses is devoted to the activity itself. And I am totally in the moment. It's just you and the wave. - (Deltagare C, OS)

Personen gör en flykt från sina jobbiga tankar när den väljer att surfa på morgonen för att få mardrömmarna att försvinna. En form av flyktmekanism men som enligt flow är en positiv form av flyktmekanism då surfningen bidrar till en utveckling av färdigheter (Csikszentmihalyi 2004:72).

5.2.3 Surfterapi och moder natur - en dålig mamma?

Utifrån vår empiri går det att urskilja upplevelser som tolkas som negativa i samband med surfterapi. Eftersom det sker ute i naturen är vädret något som påverkar programmen. Surfing är beroende av vågor som i sin tur är beroende av väder och undervattensströmmar, något som avgör om det är en bra eller dålig surfdag. Även en dag med bra väderförhållanden kan surfingen vara väldigt utmanande. I följande citat upplever en deltagare en "wipe out" vilket betyder att hen ramlar ner i havet från sin surfbräda:

Charles flipped his head back towards the sea to size up the surf. And though a third of the waves we pushed him on resulted in a wipeout, given the difficult conditions, we kept encouraging him. - (Volontär A, SFA)

När surfningen blir för svår och utmanande kan inte deltagaren uppleva flow. Vid flow krävs det att utmaningen och färdigheterna är jämna. Deltagaren upplevde att det blev för svårt vilket resulterade i att hen ramlade. Om en deltagare känner att surfningen är för svår kommer ångest och rädsla uppstå istället för flow (Engese & Schiepe-Tiska 2012: 8f). Därför är det viktigt att surfinstruktörerna lägger lektionen på en nivå så inte rädsla skapas. I citatet framkommer det att instruktören utmanade deltagaren att fortsätta och kämpa. Detta kan tolkas som att de tror att hans färdigheter är tillräckligt höga för att kunna klara av utmaningen. Ur ett KASAM-perspektiv är det också viktigt att belastningen är lagom i relation till personens resurser (Westlund 2015:45). För mycket stimulans i form av för hög belastning kan vara skadligt (Westlund & Sjöberg 2008:27), vilket det kan tolkas som att det finns en risk för vid svåra surfförhållanden.

Vid dåliga surfförhållanden kan det snabbt utvecklas till att bli en obehaglig aktivitet där beslut behöver tas om det går att genomföra programmet eller om det behöver ställas in för dagen. Detta dilemma stod terapiprogrammet SFA inför när de valde att fullfölja dagen även om väderförhållandena var ostadiga:

Of course, there's always an element of uncertainty with surf conditions; but on event day, the trucks were present, the tents were unloaded, and reggae music was already vibing. There were hundreds of people on the beach, many of whom drove for hours just for the event. So there was really no choice but to go in. - (Volontär A, SFA)

Lösningen kring dilemman blev att de hade färre personer i vattnet samtidigt så att fler volontärer kunde hjälpa en deltagare åt gången. På så vis blir utmaningsnivån lägre då fler hjälper till och håller koll, vilket leder till att risken för att rädsla uppstår minskas, även om väderförhållandena är dåliga och ett flow kan uppstå (Engese & Schiepe-Tiska 2012: 8f). Belastningen blev även mer lagom i relation till deltagarnas resurser vilket minskar risken för att surfingen skulle vara skadlig ur ett KASAM-perspektiv (Westlund & Sjöberg 2008:27).

5.2.4 Sammanfattning av hur surfterapi kan upplevas påverka människor utifrån terapins miljö

Miljön i surfterapi var också något som lyftes i empirin där havet och naturen enligt flera deltagare gav en lugnande effekt. Många deltagare gjorde beskrivningar där deras problem försvann under aktiviteten, något som vi kunde koppla både till flow och KASAM. Dock fann vi också att naturen kunde skapa osäkra surfförhållanden vilket kan bidra till negativa erfarenheter då surfen kan bli alltför utmanande vilket påverkar både personens flow och KASAM.

5.3 Surfterapi - förändringens stamfader?

5.3.1 Förändring i tankesätt och självförtroende

Utifrån nedanstående empiri görs tolkningen att det inte alltid upplevs flow i samband med surfning. Ibland blir det en för stor utmaning i förhållande till kompetensen vilket resulterar i att personer ramlar och behöver resa sig igen. Även om ett fall utifrån flow skulle kunna tänkas skapa rädsla och ångest eftersom att utmaningen är för stor (Engese & Schiepe-Tiska 2012:8f), fokuserar citatet nedan på att deltagaren lär sig att hantera nederlag i livet genom att misslyckas under surfningen:

It's taught me how to just get up from problems like getting smashed from waves. All you really have to do is just get up and go again. It's taught me a lot, just when life knocks you down you just get back up and you go back out until you can get the right it's not me how to stay on the path stay on the wave. - (Deltagare C, Tai Wātea)

Ett liknande uttalande görs av en annan deltagare i Tai Wātea:

”You might catch some of those waves, you might fall off some, but you can always get back up and hop on another one. So I pretty much took that into consideration and used that as my tool to get through life especially when the bad things come. That sort of mind frame helps me overcome all that stuff” - (Deltagare D, Tai Wātea)

Begriplighet innebär att en person förstår vad som är på väg att ske nu och i framtiden (Antonovsky 2005:44f). Följande citat visar på en förändring hos en flicka som utvecklat en trygghet i vattnet och en tilltro till volontärerna:

The little girl’s failure to stand was in no way a detriment. In fact, the girl trusting us, venturing into uncharted waters, and growing calmer, was incredible progress. - (Volontär A, SFA)

När flickan i citatet litar på volontärerna trots det okända vattnet tolkas det som att hon känner begriplighet när hon förstår att volontärerna är en resurs som kan göra surfingen meningsfull. Genom begripligheten och meningsfullheten skapas också hanterbarhet i situationen att utveckla ett lugn vilket tillsammans tyder på KASAM.

Kommande citat uttrycker en förändring som skett i deltagarna i Tai Wāteas tankesätt. Citatet går att tolka utifrån ett av våra första teman, sammanhang och community eftersom det är människorna i surfingen som bidrar till en utveckling genom positiva konversationer. Därmed kan en koppling göras mellan tematiseringarna att gemenskap och community är en bidragande faktor till förändring hos människor då deltagarna i programmen hittar sin tillhörighet och hjälper varandra att utvecklas:

Pretty much all of them have changed to one degree or another, I can guarantee that. And they've discovered just the vibes of actually having positive conversations and getting on with other people and encouraging each other instead of knocking each other. - (Surfinstruktör A, Tai Wātea)

Hopp och entusiasm kan ses som följer av en stark känsla av sammanhang (Westlund 2015:29). Förändringen som beskrivs ovan i att deltagarna utvecklat en positivare, mer uppmuntrande inställning till varandra kan tolkas som att de funnit ett engagemang, vilket är

tecken på en stark KASAM (Westlund 2015:45). Som nämnts tidigare är också gemenskap och tillhörighet något som skapar meningsfullhet, som är KASAMs viktigaste komponent (Westlund 2015:39f). Även nedanstående citat är ett exempel på hur motivationen och tankesättet förändrats genom surfterapin:

The difference that one day can make with such a positive person besides you helping you out telling me that everything is gonna be alright. The sun always rises again. That was pretty much when I decided to get back on track I guess. Take every opportunity I can to surf, I handed in my application yesterday, to be a social worker for the university of Waikato. And you know that's something I never thought about like last year I was strung up on drugs and wasn't really something I was interested in [...] It wasn't something I believed that I could achieve. - (Deltagare A, Tai Wātea)

Målsättningar är avgörande för att kunna ha ett liv med flow. En del i detta är att personen måste definiera sina målsättningar och inse vad som är värt att leva för. När en person är medveten om sina mål kommer livet kunna ses som ett njutbart målmedvetet äventyr (Csikszentmihalyi 2004:214). Detta flowresonans kan appliceras på citatet eftersom deltagaren har hittat sina målsättningar och därmed kan få ett njutbart liv med mycket flow. I nedanstående citat syns ett tydligt exempel på att surfterapiprogrammet har förändrat en persons liv:

Well if I had never jumped on the course I would be in jail or in the ground, I'd be dead [...] I was stealing, fighting, robbing people, robbing shops, all of that sort of thing, hanging out with the wrong crowd. I've got in trouble with the courts and that led me down a dark path and I spiraled out of control and then got a helping hand from Krista she showed me what surfing is all about and showed me basically how to reassess my my life and my surroundings, how to how to get on with life and let go of all the dramas in life and just really assess what I want my life to be like... - (Deltagare E, Tai Wātea)

Från att ha varit kriminell och befunnit sig i en ond spiral visade grundaren av surfterapiprogrammet Tai Wātea en deltagare surfing vilket fick hen att inse det viktiga i livet och hur hen kan gå vidare från sina svårigheter. Det kan tolkas som att deltagaren genom förståelse för surfingen kände begriplighet och fann en meningsfullhet samt hopp att kunna

hantera svårigheter. I nedanstående citat framkommer det att surfningen har varit terapeutiskt på många sätt för en deltagare. Efterföljande analys kommer att ta utgångspunkt i erfarenheten av att självförtroendet har ökat tack vare surfningen kopplat till teorin flow:

Surfing provides more for these kids than just an activity to help pass the time and burn off energy. Ask Morgan to describe how surfing has been therapeutic for Edward, and he'll explain that it's increased his coordination, his balance, and his confidence. - (Voluntär A, SFA)

I flows åttonde krav *Förlust av eget* beskrivs det hur sitt eget jag försvinner under den intensiva fokuseringen av uppmärksamheten. När flowupplevelsen är avslutad kommer jaget tillbaka i en starkare självkänsla. Vidare menar Csikszentmihalyi att det verkar som att människors självkänsla kan kopplas till flow där de som upplever fler flowliknande tillstånd har generell högre självkänsla (Csikszentmihalyi 2003:81). Med avstamp i denna teori kan vi koppla Edwards ökade självkänsla till att han ofta upplever ett flow under surfningen vilket har genererat en högre självkänsla.

5.3.2 Förändring i kombination med annan terapi

Avslutande tema har valts att ha med för få en ökad förståelse av att surfterapi ofta är en terapiform som kombineras med andra terapier och mediciner. Även om det inte var i fokus i vårt empiriska material framkom det att många deltagare kombinerade surfterapi med annan terapi och eller mediciner. Angående detta förs en diskussion i den tidigare forskningen där en artikel uttrycker att det kan vara svårt att bevisa effekterna av surfterapiformen då den oftast inte står som en ensam behandlingsform (Walter et al.2019:6f). Följande citat visar att deltagare går i annan terapi också:

After a good days of surf you come back to therapy, you learn new ways of persevering through life and stuff. - (Deltagare F, Tai Wātea)

Att surfterapi ges i samband med annan medicinering och/eller terapi kan tänkas påverka begripligheten samt meningsfullheten positivt för båda behandlingarna. Att deltagaren ovan uttrycker att nya perspektiv skapas i dess terapi efter att ha varit ute och surfat kan tolkas som att surfterapi skapar begriplighet som underlättar terapin och gör dennes liv mer hanterbart

vilket skapar meningsfullhet. Även nedanstående citat tyder på att en deltagare går i annan terapi utöver surfterapin:

For the Smiths, surfing became an integral part of their lifestyle, along with other forms of therapy. - (Volontär A, SFA)

Anledningen till att detta tema är av det kortare slaget är för att kopplingen mellan surfterapi och annan terapi endast berördes kortfattat i empirin. Citaten som berörde annan empiri var många men väldigt korta och sa inte så mycket om påverkan kopplat till surfterapin. För att bevisa att deltagare ändå går i annan terapi väljer vi att ha med det ovanstående citatet.

5.3.3 Sammanfattning av hur surfterapi kan upplevas som en resurs som bidrar till förändring

Sammanfattningsvis visade sig förändring främst i form av att deltagarnas tankesätt förändrats till det positiva samt att nya livsstilar skapats. Även gemenskapen lyftes som bidragande faktor till förändring. Kopplat till första delanalysen om meningsfullhet framkom i denna del att sammanhanget även kan vara en faktor till både förändring och meningsfullhet. Avslutningsvis nämns kombinationen med annan terapi för att visa på att surfterapi inte alltid ges självständigt. Samtidigt framkom det också att surfterapi kan underlätta för annan terapi och det tolkas som att de i samband med varandra kan skapa begriplighet och hanterbarhet.

6. Slutdiskussion

6.1 Sammanfattning

I denna uppsats har vi försökt förstå: *hur kan surfterapi i socialt arbete påverka människors skapande av mening och förändring utifrån upplevelser av terapin och dess fysiska miljö?*

Sammanfattningsvis visar vår empiri på att surfterapi har många terapeutiska fördelar som tar sig uttryck i olika former. Från att det gett en mening i tillvaron till att det har varit utvecklande på många sätt. Studien indikerar att det är mer än endast surfing som aktivitet som ger terapeutiska fördelar. Exempelvis upplever deltagare ett lugn av att surfterapin sker i havet samt kunde liknas vid en verklighetsflykt, något som vi kunde koppla till flow.

Surfprogrammen hjälper även till att skapa ett sammanhang för deltagare och familjer och det blir då en öppen plats där erfarenheter och känslor kan delas. En förändring som visades hos många deltagare var ökat självförtroende och en positivare inställning till livets svårigheter.

Utifrån analysresultatet tolkas surfterapi skapa flow samt skapa begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet hos människor vilket skapar en känsla av sammanhang.

6.2 Möjliga annorlunda resultat

Genom studien har våra frågeställningar och vårt syfte blivit besvarade samtidigt som nya frågor och tankar har väckts. En fråga som har skapats är ”på vilket sätt vårt resultat hade kunnat bli annorlunda”. Som vi diskuterar i våra etiska överväganden tror vi att vårt resultat delvis påverkats av att vi valt att undersöka sekundärmaterial. Intervjupersonerna till videoklippen och boken är valda av författaren samt producenten och hur det urvalet har gått till är utom vår vetskap. Om metodvalet istället hade inneburit att vi haft direkt kontakt med respondenter, genom intervjuer eller enkäter, hade det kunnat leda till ett annorlunda resultat.

Vad som skapar mening för människor har vi genom studien förstått är individuellt. Vidare innebär det att vi behöver ställa oss kritiska till om surfterapi som en terapiform som passar alla. I liknande spår går diskussionen i en artikel från den tidigare forskningen om bondgårdsterapi där författarna lyfter att effekterna kan påverkas av i hur stor utsträckning personen är motiverad till interventionen (Pedersen et al. 2014: 40). Utifrån denna forskning skulle vi kunna förstå att resultatet av studien påverkats av att deltagarna varit motiverade till

att surfa sedan tidigare. Hade resultatet varit detsamma om vi ponerar att deltagarnas största rädsla är havet?

6.3 Bidrag till det sociala arbetet

Vi vill belysa att likväl som att surfterapi inte kan hjälpa alla individer kan inte heller de vanligaste terapiformerna som erbjuds i socialtjänsten idag ge samma resultat för alla. En aspekt som är värd att lyfta är att alla inte har tillgång till surfterapi eftersom det förutsätter ett visst geografiskt läge och rätt surfförhållanden. Intentionen med studien är inte heller att endast framhäva surfterapi som den bästa alternativa terapiformen. Studien vill bidra till en öppnare syn på att det finns andra alternativa terapiformer än de som socialtjänsten erbjuder idag som kan påverka människors välmående positivt. Studien vill också uppmuntra till en bredare syn på vad terapi kan innefatta. I USA utvecklades alternativa terapiformer för krigsveteraner för att de vanligare terapiformerna av olika anledningar inte gav någon effekt (Walter et al. 2019:1). Om socialtjänsten skulle kunna erbjuda ett bredare spann av terapiformer där de vanligare formerna erbjuds, likväl som hästterapi och surfterapi, tror vi att fler individer hade kunnat få den individuella form av hjälp som passar dem bäst.

För att kunna implementera alternativa terapiformer krävs att det finns en positiv inställning till dem och att socionomer tror på att de fungerar, något som vi inte fann svensk forskning på idag. Vidare har därmed en forskningslucka hittats då vi sett att det saknas en bild av hur socionomer förhåller sig till alternativ terapi. Detta är ett område vi uppmuntrar till framtida forskning inom. Är det en slump att de alternativa terapiformerna som presenterades i inledningen erbjuds i endast 4 % av landets kommuner? Detta för oss vidare in på en diskussion om orsakerna till att de är så ovanliga. Kan det handla om legitimitet i förhållande till andra terapiformer eller handlar det om avsaknad av intresse för eller kunskap om alternativa terapiformer? Detta är intressanta funderingar som vi hoppas att kommande forskning kan svara på.

De slutsatser vi kan dra från studien är att vårt resultat går i liknande spår som den nuvarande forskningen gör. Surfterapi har visat sig ha en positiv påverkan på de personer som uttalar sig i vårt empiriska material, precis som att mycket av den tidigare forskningen kring den gröna terapins effekter är positiv. Med England som exempel inom terapiområdet uppmuntrar vi Sverige att gå i Englands fotspår och vara kreativa i sina insatser och se naturen som ett

meningsfullt verktyg. Kan surfterapi som en alternativ terapiform vara den nya vågen inom socialt arbete?

Referenslista

Antonovsky, Aaron (1979) *Health, stress and Coping, New perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium*. Andra uppl. Stockholm: Natur och kultur

Boréus, Kristina (2019) Diskursanalys. I: Thornberg, Robert & Andreas Fejas (red.) *Handbok i kvalitativ analys*. Tredje uppl. Malmö:Liber

Britton, Easkey, Gesche Kindermann, Christine Domegan & Caitriona Carlin (2020) Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing, *Health Promotion International*, 35 (1): 50–69.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Malmö: Liber.

Cambridge University Press & Assessment (2023) *Therapy*
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapy> [Hämtat: 2023-03-30]

Carlsson, Catarina, Daniel Nilsson Ranta & Bente Traeen (2015) Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 32 (4): 329–339.

Clare, Selina & Keith Tudor (2023) Ecotherapy Practice: Perceived Obstacles and Solutions. *Transactional Analysis Journal*, 53 (1): 21-37.

Csikszentmihalyi, Michalý (2004) *Flow, ledarskap och arbetsglädje*. Stockholm: Natur och kultur.

Csikszentmihalyi, Michalý (2016) *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur

Dash Media (2021) *Surf Therapy Documentary: Tai Wātea - Waves of Freedom* [Video]:
<https://www.youtube.com/watch?v=M2CW16YOo3c&t=149s> [Hämtat: 230405]

Drake J, Cameron, Michael Keith, Madeleine R. Dober, Subhadra Evans & Lisa S. Olive (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.

- Duffy, Brendan (2016) *Analys av dokument. I: Bell, Judith & Stephen Walters (red.) Introduktion till forskningsmetodik. Femte uppl. Lund: Studentlitteratur*
- Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik: Vägval i samhällsvetenskapliga studier. Lund: Studentlitteratur*
- Engeser, Stefan & Anja Tiska Schiepe (2012) Historical lines and an overview of current Research on flow. I: Stefan Engeser (red.) *Advances in flow research. New york: Springer Science + Business Media*
- HM Government (2018) *A green future, our 25 year plan to improve the environment. London: OGL*
- Kotera, Yasuhiro, Miles Richardson & David Sheffield (2022). Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20 (1): 337-361.
- Lambert, Cash (2019) *Waves of healing. USA: Hatherleigh press*
- Medical News Today (2022) *What to know about surf therapy. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/surf-therapy> [Hämtat: 2023-05-09]*
- Moraes, Leticia Baldasso & Marinho Alcyane (2022) Didactic- methodological adjustments in surfing practice for people with autistic spectrum disorders. *Movimento*, 27.
- Nationalencyklopedin (2023) *Surfing. <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/surfing> [Hämtat: 2023-05-20]*
- Nilsson, Gunilla (2009) Inledning. I: Nilsson, Gunilla (red.) *Trädgårdsterapi. Lund: Studentlitteratur*
- Pedersen, Ingeborg, Grete Patil, Bente Berget, Camilla Ihlebaek & Marianne Thorsen (2014) Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 53 (1): 31-43

Podavkova Tereza & Martin Dolejs (2022) Surf Therapy-Qualitative Analysis: Organization and Structure of Surf Programs and Requirements, Demands and Expectations of Personal Staff. *International Journal of environmental research and Public Health*, 19 (4)

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur AB

Resurface (2017) [Film]. Regissör: Izenberg, Josh & Wynn Padula. USA: Netflix

Shorer, Shai, Maitri Shacham & Boaz Bloch (2023). Long-Term Group Nature-Assisted Therapy for Veterans Diagnosed with Chronic PTSD. *Social Work with Groups*

Silverman, David (2010) *En mycket kortfattad, ganska intressant och någorlunda billig bok om kvalitativ forskning*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur AB

SKR (2022a) *Kartläggning av socialtjänstens insatser*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner

SKR (2022b) *Kartläggning av socialtjänstens insatser; bilaga över insatser*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner

Squire, Corinne, Molly Andrews & Maria Tamboukou (2008) Introduction: What is narrative research? I: Andrews Molly, Corinne Squire & Maria Tamboukou (red) *Doing narrative research*. Thousand Oaks: SAGE

Steigen, Anne Mari, Ragnfrid Kogstad & Jan Kåre Hummelvoll (2016) Green care services in the Nordic countries: an integrative literature review. *European Journal of social work*, 19(5): 692-715

Stuhl, Amanda & Heather Porter (2015) Riding the waves: Therapeutic surfing to improve social skills training in children with autism. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(3): 253-256

Svensson, Peter & Göran Ahrné (2022) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: Ahrné, Göran & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Tredje uppl. Malmö:Liber

Thompson Coon, Joo, Kate Boddy, Ken Stein, Rebecca Whear, Jo Barton & Michael Depledge (2011) Does participating in physical activity in outdoor natural environments have

a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science and Technology*, 45 (5): 1761-1772

Thornberg, Robert & Andreas Fejas (2019) Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. I: Thornberg, Robert & Fejas, Andreas (red) *Handbok i kvalitativ analys*. Tredje uppl. Interak: Författarna och Liber AB

Van der Merwe, Nicci & Paula Yarrow (2020) More than Surfing: Inclusive surf therapy informed by the voices of south african children with Autism spectrum Disorder. *Global journal of community psychology practice*, 11(2): 1-14

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Veteran Surf Project (2021) *Salt Water Healing - Veteran Surf Project Mini Documentary* [Video]: <https://www.youtube.com/watch?v=5W0IWaJZKhE> [Hämtat: 230410]

Vincent, Aviva, Masahiro Heima & Kathleen. J Farkas (2020) Therapy Dog Support in Pediatric Dentistry: A Social Welfare Intervention for Reducing Anticipatory Anxiety and Situational Fear in Children. *Child and adolescent Social Work Journal*

Walter, Kristen H, Nicholas P. Otis, Ray N. Travis, Lisa H. Glassman, Betty Michalewicz-Kragh, Alexandra L. Powell & Cynthia J. Thomsen (2019) Breaking the Surface: Psychological Outcomes among U.S. Active Duty Service Members Following a Surf Therapy Program. *Psychology of Sport & Exercise*, 45

Westlund, Peter (2015) *Att vända en verksamhet: från en patogen till en salutogen äldreomsorg*. Första uppl. Stockholm: Gothia Fortbildning AB

Westlund, Peter & Patrik Sjöberg (2008) *Planera för mirakel. Arbeta salutogent, stärk KASAM*. Första uppl. Stockholm: Fortbildning AB

Wimark, Karin (2020) *Surfa i Sverige - 5 schyssta ställen och nybörjartips*. <https://www.vagabond.se/europa/sverige/surfa-i-sverige-schyssta-stallen-och-nyborjartips> [Hämtat: 2023-05-20]

1177 Region Skåne (2022) *Psykoterapi och psykologisk behandling*.

<https://www.1177.se/Skane/behandling--hjalpmedel/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/psykoterapi-och-psykologisk-behandling/> [Hämtat: 2023-04-03]

1177 Region Skåne (2023) *Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd i skolan, NUR*.

<https://www.1177.se/Skane/behandling--hjalpmedel/smartbehandlingar-och-rehabilitering/naturunderstodd-rehabilitering-pa-landsbygd-i-skane-nur/> [Hämtat: 2023-05-17]