

Surfen gegen Depression

Pilotstudie am Universitätsklinikum Freiburg zu Surftherapie bei Jugendlichen mit Depressionen zeigt erste positive Ergebnisse / Alternative Behandlungsform soll in Deutschland etabliert werden

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen sind ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem, das sowohl das Leben der betroffenen Personen als auch ihrer Familien stark beeinflussen kann. Forscher*innen des Universitätsklinikums Freiburg untersuchen in einer zweijährigen Pilotstudie, inwiefern eine spezielle Surftherapie in Kombination mit einer Verhaltenstherapie den Betroffenen helfen kann. Es ist das erste wissenschaftliche Projekt in Deutschland zu diesem Thema. Nach rund einem Jahr kann nun ein erstes positives Zwischenergebnis verzeichnet werden.

„Wir wollen dazu beitragen, dass die Surftherapie als Behandlungsmöglichkeit für Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen in Deutschland etabliert wird“, sagt Prof. Dr. **Christian Fleischhaker**, kommissarischer Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Kindes- und Jugendalter des Universitätsklinikums Freiburg. Deswegen ist es auch ein besonderes Forschungsinteresse herauszufinden, ob das Projekt in Regionen durchführbar ist, die nicht direkt am Meer liegen. Nach der Auswahl von geeigneten Teilnehmer*innen durch verschiedene Diagnostikgespräche fand eine dreimonatige Gruppentherapie in Freiburg statt. „So konnten wir als Therapeut*innen schon mit den Jugendlichen arbeiten und ein Vertrauensverhältnis – auch in der Gruppe – aufbauen“, sagt **Bettina Hearn**, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Kindes- und Jugendalter des Universitätsklinikums Freiburg und Leiterin der Studie. Ergänzt wurde die Therapie durch vielfältige Bewegungseinheiten. Diese bestanden aus sanften Aufwärmübungen, Einheiten im Hallenbad, Stand-Up-Paddling auf einem Freiburger See sowie aus einem einwöchigen Surftherapiecamp auf der Insel Sylt.

Ein Jahr nach Projektbeginn kann nun ein vielversprechendes Zwischenfazit gezogen werden. „Wir konnten deutliche Verbesserungen bezüglich der depressiven Symptomatik feststellen“, sagt Hearn. „In Einzel- und Familiensitzungen haben wir die Rückmeldungen bekommen, dass die Kinder und Jugendlichen wieder aktiver und offener waren und ein gesteigertes Selbstwertgefühl verspürten.“

Selbstvertrauen durch Sport stärken

Surftherapie ist eine Form der Psychotherapie, die die positiven Effekte des Surfens auf die körperliche und geistige Gesundheit nutzt. Die körperliche Betätigung beim Surfen kann dabei helfen, den Körper zu entspannen und Stress abzubauen. Gleichzeitig kann das Erfahren von Erfolgserlebnissen und das Entwickeln neuer Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken und das Selbstwertgefühl verbessern. Die Surftherapie ist jedoch kein Ersatz für eine konventionelle Therapie, sondern sollte als Ergänzung oder Alternative zu anderen Therapieformen gesehen werden.

Die spendenfinanzierte Studie wird in Kooperation mit wirmachenwelle e.V. durchgeführt. Der Verein fördert Kinder und Jugendliche mittels sportbezogener erlebnispädagogischer und therapeutischer Programme. Im Jahr 2022 wurden die Kosten von der Heidehof Stiftung getragen.