



VERSLAafd AAN WATER

Na een lange, drukke dag was er vroeger maar één ding waarop ik me kon verheugen: een luie banksessie met een film en een reep chocola. Sinds ik een jaar geleden begon te roeien, sta ik anders in het leven. Wanneer ik de fiets pak naar de zee en daar met mijn teamgenoten het water in ga, kan ik alles achter me laten. Alsof de dag niet heeft bestaan en ik opnieuw mag beginnen.

door Tanja Kamphuis illustratie Marius Steenberg

De stadse geluiden op afstand, het geruis van de zee en geklots van de golven tegen de boot. Alleen nog bezig zijn met de riemen op het juiste moment in de golven steken, meegaan met de zee. Het water laadt me op en geeft me nieuwe energie. Als ik op het strand Arjan spreek die op loopafstand woont, vertelt hij dat hij nooit een dag overslaat om met zijn surfboard de golven te pakken. Een leven zonder water, daar wil hij niet eens over praten. „Dan word ik overvallen door triestheid, een gevoel dat voor mij gelijkstaat aan een dierbare verliezen. De zee is mijn grootste liefde. Als ik op de volgende golf wacht en me op de grillen van de zee moet focussen, dan pas krijg ik innerlijke rust.”

Waarom zijn wij landmensen toch zo verknocht aan het water en lijkt het een helend effect op onze geest te hebben? Fysiotherapeut Bart Bressers van Fysio Spot die professionele en amateursporters begeleidt, heeft daar een helder antwoord op. „Als je het water opgaat, heb je maar met één element te maken dat niet vergevingsgezind is. Je moet je kop erbij houden en focussen, je hebt geen keus om ondertussen met iets anders bezig te zijn.”

Flow state wordt dat ook wel genoemd. Helemaal in het moment leven. Door bijvoorbeeld te surfen, moet je jezelf in evenwicht houden, met de golven in de zee omgaan, naar surfinstructies luisteren en verder niets anders. Geen afleiding. Die *flow state* heeft een verlagend effect op stress, angst en depressie.

De nabijheid van water kan de geest in een meditatieve staat brengen. Een van de belangrijkste mechanismen waarmee water onze psychische gezondheid beïnvloedt, wordt *blue mind* genoemd. Die term is bedacht door Wallace J. Nichols die in zijn boek beschrijft hoe helend en kalmerend water voor mensen is. Overigens heeft niet alleen de zee volgens hem dit effect, maar ook een meer, een rivier of zelfs als je een bad neemt.

Overleven

Volgens Nichols is de aantrekkingskracht van water evolutionair bepaald: water is essentieel voor ons om te overleven en roept gevoelens van rust en verbondenheid op. Bovendien: we leefden toch al in water bij onze moeders in de baarmoeder?

Het verslavende element is volgens Bressers dat ons lichaam in het water geluksstofjes aanmaakt: dopamine, oxytocine, serotonine en endorfine. „Je gaat in de resetmodus, je kunt de wereld weer aan. Het is magisch. Je wilt meteen weer terug het water op.” Zijn cliënten zijn dan ook moeilijk af te remmen bij blessures. „Hun passie en gedrevenheid zijn extreem.”

Een reset voor de geest kan natuurlijk ook op het land, door te sporten. Maar dat is volgens Bart Bressers niet te vergelijken. „De wereld op het water is totaal anders. Een stad ziet er vanaf het water heel anders uit. Het kabbelt, het klotst, de wereld is vertraagd, in een rustige staat, langzamer. Er gaat niets boven met de wind in je haar een nat pak halen. Een board of boot die in het water glijdt, als een mes door de boter.”

Revalidatiearts Tijs van Bezeij maakt op het strand hersenbeelden met 3D EEG-scans, voor en na het surfen. Deze laten zien dat er een verandering optreedt in de hersenactiviteitspatronen nadat deelnemers het water in zijn geweest.

„De activiteit in het hersengebied zit normaal gesproken boven in het hoofd.” Deze gebieden zijn actief bij

bewust denken, redeneren, plannen en prikkels verwerken. „Na een wateractiviteit als surfen zie je dat de activiteit rondom de hersenstam plaatsvindt.” Deze regelt basisfuncties als ademhaling, hartslag, slaap-waakritme en ontspanning. Verhoogde activiteit hier wordt vaak geassocieerd met een toestand van diepe rust, herstel of 'reset' van het zenuwstelsel, vergelijkbaar met diepe meditatie of trance.

Therapie in het water werkt ook goed voor onder anderen mensen met hersenletsel en long covid, stelt Van Bezeij. Dat beamen Janneke Jonker en Evelien Havik. „De zee werkt therapeutisch”, zeggen beiden.

Therapie

De vrouwen geven met 'pop-up surftherapie' surflessen aan kinderen en volwassenen die onder meer te kampen hebben met psychische klachten zoals angst, depressie en PTSS. „Oftewel mensen met psychische kwetsbaarheden”, licht Havik toe. Jonker benadrukt dat eigenlijk iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken, welkom is. Er melden zich ook mensen met burn-outklachten of die in herstel zijn na een stressvolle scheiding.

„Surfen is maar een middel”, zegt Evelien Havik. „Het gaat er bij ons om in het water te zijn, je hoeft niet per se op een plank te staan. We willen iedereen het effect van water laten ervaren, daarna voelt iedereen zich beter. Zie het als een storm in het brein die afneemt na een spel met de zee.” Janneke Jonker: „Uit je hoofd en in je lijf gaan. Kijken naar golven en je eraan overgeven. We zien hoe de spanning van lichamen afglijdt.”

De achtergrond van beide vrouwen - Havik is sociaal psychisch verpleegkundige en Jonker kinderfysiotherapeut - helpt om samen met de deelnemers, eenmaal terug op het strand, te reflecteren. Dit is geen behandeling, benadrukken beiden, het is een 'extra'.

„Als iemand achteraf zegt: 'Ik ben doorgegaan terwijl ik eigenlijk moe was', dan doen ze dat wellicht ook in het dagelijks leven. Daar hebben we het dan over.”

Je hoeft voor een dosis geluk niet eens het water in, ook het leven in de nabijheid van water is al goed voor de gezondheid. In een onderzoek van de Britse Universiteit van Exeter is wetenschappelijk aangetoond dat mensen die minder dan een kilometer van de kust wonen, tot 22 procent minder geneigd zijn psychische klachten te ervaren dan mensen die meer dan 50 kilometer van de kust af wonen. 'Kustbewoners ervaren een verbeterde algemene gezondheid en welzijn, verminderde psychologische stress en een hoger psychologisch herstel', aldus het rapport.

Veiligheid

Het onderzoek maakte deel uit van het Europese Blue-Health-project waar ook het RIVM aan meewerkte. In het project zijn de positieve kanten van water voor de gezondheid uiteengezet. In heel Europa is gekeken naar de inrichting van plekken aan het water en hoe deze worden benut. Het blijkt bijvoorbeeld dat veiligheid en toegankelijkheid belangrijk zijn.

„Door hangplekken bij het water weg te halen, worden deze aantrekkelijker om naartoe te gaan”, zegt Susanne Wuijts die bij het project is betrokken. „Wij Noord-Europeanen willen gewoon het water in, dat zit in ons. Dat draagt bij aan een betere gezondheid: meer bewegen, mensen ontmoeten en stress verminderen.”

Ook zonder deze kennis voelde ik me als kustbewoner en gebruiker van de zee al bevoorrecht. Maar nu helemaal. *

‘Wachtend
op golf
voel ik
innerlijke
rust’