



Østergaard, E. B., Petersen, A. A., van den Hengel, L., Jensen, A. M., Jensen, N. B., Sparre, P. W., & Dahlgaard, J. (2024). Winter Bathing in Denmark: A Qualitative Case Study on Winter Bathing's Impact on Mental Health. *Healthcare*, 12(20), Article 20. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202076>

Østergaard, E. B., Sparre, P. W., & Dahlgaard, J. (2024). Two-and-a-Half-Year Follow-Up Study with Freedom on Water through Stand-Up Paddling: Exploring Experiences in Blue Spaces and Their Long-Term Impact on Mental Well-Being. *Healthcare*, 12(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101004>

Sparre, P. W., & Østergaard, E. B. (2023). Freedom on Water through Stand-Up Paddling: A qualitative study on physical bodily experiences and their influence on mental health. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 10-20. DOI: 10.7146/sjsep.v5i.130857. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v5i.130857>

## Vinterbadning og SUP som Sundhedsfremmeaktiviteter – Evidensen er der, men vil vi sundhedsprofessionelle det?

### Introduktion

Hvis vi som sundhedsprofessionelle – udover behandling og pleje – virkelig mener, at vi vil medvirke til sundhedsfremme og forebyggelse relateret til mental sundhed og psykisk trivsel, så er der brug for, at vi tænker bredt, nyt og innovativt og i aktiviteter, den enkelte kan overføre til sit eget hverdagsliv.

Der er evidens for, at mental trivsel kan påvirkes positivt af natur, herunder blå natur, og af fysisk aktivitet, og da Danmark med mere end 7.000 kilometer kyststrækning og et hav af søer og åer har masser af vand og blå natur, er det oplagt at indtænke dette, og gerne i kombination med aktiviteter.

### Resultater

Vores tre studier har vist, at:

Regelmæssig vinterbadning medvirkede til mentalt velvære, indre ro og en følelse af tryghed. Selv ganske kortvarige dyp i det iskolde vand skabte øjeblikkeligt indre ro, som bredte sig til resten af dagen. Det frembragte en følelse af at være i nuet; frihed for tankemylder; en følelse af forbundethed til naturen, en selv og andre; positive følelser; minder fra barndommen som en base for at føle sig tryk og sikker; og et afslappet forhold til virkelighedens kroppe og ikke mindst til egen krop.

Deltagelse i Stand Up Paddle Board (SUP) -aktiviteter havde lisforandrende positiv indflydelse på deltagerens mentale og sociale sundhed, trivsel og liv.

Det, at aktiviteten var tilpas svær og krævede fuld opmærksomhed, gav både succesoplevelser og frihed for tankemylder, som varede ved ud over aktiviteten. Det var energigivende i deres hverdagsliv og gav dem en følelse af at være mere end deres diagnose.

Socialt opbyggede deltagerne kollegaskaber og venskaber og blev mere udadvendte og åbne mod verden. De blev bevidste om, hvordan naturen, både grøn og blå natur, og i særdeleshed blå natur havde positiv indflydelse på deres mentale trivsel og velbefindende, fordi den gav ro, sikkerhed, positivitet, "alt skal nok blive ok", grounding og frihed.

Alt i alt havde 'rejsen' medvirket til et skifte i mindset, større udadvendthed og åbenhed mod verden, energi, selvtillid, selvværd, tiltro til egne evner og initiativ til at deltage i andre ting.

Elisabeth Bomholt Østergaard, Lektor, Fysioterapeut, M.Sc., Master i sundhedsantropologi, ebo@via.dk, <https://orcid.org/0000-0002-1231-3464>