

AMIRAH YEHYIA

'BOKSEN DWINGT
JE DE STRIJD MET
JEZELF VERDER
AAN TE GAAN'

MEPPEN MET MEDISCHE REDEN

Erop los slaan om je beter te voelen. Dat dit kan, weet student geneeskunde Amira Yehya als geen ander. Ze promoot boksen als traumatherapie, nadat ze er zelf veel baat bij had.

Als kleuter mocht Amira Yehya (19) met een schuimrubber rol slaan als ze boos was. De inmiddels tweedejaarsstudent geneeskunde aan de VU volgde sinds haar 4de traumatherapie vanwege de sporen die een onveilige thuis-situatie naliet. De thuissituatie verbeterde, en met Yehya ging het dankzij die hulp een stuk beter.

Wel worstelde ze nog met ongerichte woede die zich had vastgezet in haar lijf. 'Ik had me helemaal afgesloten van mijn gevoel, kon niet meer bij mijn emoties komen. Wel kon mijn boosheid in één keer opvlammen, door triggers als bepaalde herinneringen. Ik trapte dan thuis tegen deuren. Dat was niet redelijk en was zonde

van mijn energie en de deur.' Toen ze later ergens een boksbal zag hangen, kwam ze op het idee om te gaan boksen. Yehya kwam zo als 10-jarig meisje terecht in een boksschool tussen oudere jongens. 'De discipline was er hoog, ik trainde een paar keer per week. Ik heb moeten vechten voor een plekje, om respect te verdienen. Maar ik vond het boksen zo leuk. Ik merkte al snel dat het mij hielp beter om te gaan met mijn emoties. Ik kropte alles op en bewaarde het voor het boksen. Ik stelde me voor dat de boksbal iemand was, of iets wat was gebeurd. Ik mocht erop slaan en dat voelde zo lekker: nu mag het eruit. En ik voelde me er sterker door. Ik weet nu dat ik mezelf kan redden als er iets gebeurt.'

Stressverlagend

Boksen bracht haar wat gesprekstherapie en EMDR-therapie (waarbij de heftigheid van traumatische herinneringen wordt afgezwakt door die beelden op te roepen tijdens een afleidende prikkel, *red.*) niet konden brengen: dat ze spanning uit haar lijf kon loslaten. Hierdoor gegrepen, onderzocht ze voor haar vwo-profielwerkstuk de vraag of boksen stressverlagend werkt (antwoord: ja). Dat verbaasde haar niet. 'Dat zeiden ook veel bokstrainers die ik sprak voor dat onderzoek. Voor veel vechters, die hun problemen niet als trauma of probleem zagen, is boksen iets wat ze op het rechte pad houdt.'

Ze stelde in overleg met haar traumatherapeut en haar fysiotherapeut haar eigen bokstherapie samen. 'Mijn fysio, bij wie ik voor iets anders was, bleek toevallig ook bokstrainer te zijn.' Yehya stelde met hem zelf protocollen op hoe ze veilig konden werken aan haar trauma's.

In die bokssessies nam Yehya beelden die spanning of angst oproepen mee naar het boksen. 'Dan moest ik in detail vertellen wat het beeld van die sessie was. Ik raakte vermoeid en uitgeput van het boksen. Die fysieke frustratie had ik nodig om dichterbij mijn gevoel te kunnen komen. Via de

fysieke gevoelens, zoals een hogere hartslag of het warm krijgen, kwamen we bij gevoel van verdriet of boosheid. Elke vijf minuten vroeg de fysiotherapeut dan hoe groot de spanning of angst nog was, op een schaal van nul tot tien.' Yehya bokste dan net zo lang verder tot haar gevoel bij het beeld neutraal was. 'Je overbelast je werkgeheugen op die manier, waardoor je traumatische herinneringen opnieuw op een normale manier opslaat en de emoties afnemen. Eigenlijk net als bij EMDR.'

Strijd met jezelf

Boksen leent zich volgens Yehya bij uitstek voor mensen 'die veel in hun hoofd zitten'. 'Voor mensen die zich hebben afgesloten en niks meer willen voelen.' Hardlopen als therapie maakt het nog mogelijk om weg te rennen van gevoelens, denkt Yehya, waar boksen je dwingt 'de strijd met jezelf verder aan te gaan'. Het is het verschil tussen 'fight or flight' als reactie op een stressvolle gebeurtenis, denkt ze.

'Het is ook een stap uit je comfortzone voor de meeste mensen. Vechten roept vaak angst op, maar je krijgt op deze manier controle over je eigen leven. Het is een sport waarbij je heel duidelijk je eigen grenzen moet aangeven. Het helpt assertiever te worden. En omgekeerd laat het mensen inzien wat jouw dominantie doet met een ander en dat je de balans moet bewaren.'

Met psychomotorisch therapeut Erik Jumelet, met wie ze via LinkedIn in contact kwam, geeft Yehya inmiddels trainingen aan zorgmedewerkers in de ggz die willen weten hoe ze boksen kunnen inzetten als therapievorm. Ze geven theoretische uitleg en laten deelnemers 'ervaren wat boksen met je kan doen'. 'Korte boksoefeningen kunnen al verschillende reacties oproepen. De een blijkt bijvoorbeeld heel competitief, een ander ervaart faalangst. En we laten deelnemers merken hoe het voelt om grenzen aan te geven.'

Vergoeding

Yehya wacht op de uitkomst van verschillende in Nederland lopende onderzoeken naar het effect van bokstherapie. Ze hoopt dat zorgverzekeraars deze therapievorm willen vergoeden, ook als deze door anderen dan een psychomotorisch therapeut wordt gegeven zoals nu enkel het geval is. Yehya wil het namelijk het liefst zo laagdrempelig mogelijk toegankelijk maken – voor anderen en voor zichzelf. Zelf moest ze na twintig sessies stoppen vanwege het

prijkaartje, dus bokst ze nu enkel recreatief.

Het liefst ziet Yehya dat er een erkende, korte opleiding komt waar 'mensen met affiniteit met de zorg' terecht kunnen, net als de opleiding voor runningtherapie. 'Je werkt toch met mensen met trauma. Daar moet je zorgvuldig mee omgaan.' Ze wil zich blijven inzetten voor een opleiding en vergoeding. 'Ik laat het niet los. Wie weet komen dit onderwerp en mijn studie in de toekomst wel samen.' AIS

'WE LATEN DEELNEMERS
MERKEN HOE HET
VOELT OM GRENZEN
AAN TE GEVEN'

