



**SLA  
VAN  
JE  
AF!**

Van boksen word je sterk en fit. Maar de sport doet ook iets voor je mind. Je krijgt meer zelfvertrouwen en zit lekkerder in je vel. Daarom wordt het ook steeds vaker therapeutisch ingezet.

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

**MENTAAL  
STERKER  
DOOR  
BOKSEN**

Zwetende, gespierde mannen in een ring die elkaar tot bloedens toe knock-out proberen te slaan. Muhammed Ali. Mike Tyson. Daar denk je misschien aan. Toch is boksen heus niet per se een gewelddadige mannensport. Om met dat laatste te beginnen: de Nederlandse Boksbond ziet al jaren dat de populariteit onder vrouwen toeneemt. We snappen het wel: boksen is een echte killer work-out. Je traint je armen, benen en core. (Probeer na afloop van een les maar eens je naam te schrijven en je zult merken dat je amper een pen kunt vasthouden). Al na een paar lessen is je conditie verbeterd, net als je reactievermogen. Wreed hoeft boksen ook niet te zijn. Het draait vooral om balans. Door te boksen sta je niet alleen letterlijk steviger in je schoenen, ook mentaal word je weerbaarder.

### MEER ZELFVERTROUWEN

Angelina (46) ervaaarde hoe haar zelfvertrouwen verbeterde toen ze een paar jaar geleden de bokshandschoenen aantrok. Door een zware jeugd en het mantelzorgen voor haar moeder naast haar baan in een casino, belandde ze in een depressie.

“Op een gegeven moment was ik helemaal geïsoleerd. Ik kwam amper buiten. In de supermarkt keek ik naar beneden, om maar geen oogcontact te maken met anderen”, vertelt ze. Via een vriend met een sport-school besloot ze een bokstraining te volgen. “Niet omdat ik energie kwijt moest, want ik had juist geen puf, maar om aan mijn mindset te werken en weer ritme in de dag te krijgen. Ik ging vaak rond tien uur 's ochtends trainen, dan had ik een reden om uit bed te komen. De eerste keren voelde de drempel om te gaan zo hoog als de Berlijnse muur, maar al snel merkte ik hoe fijn het was om een uur lang te bewegen. Mijn hartslag ging omhoog en ik kon mijn frustratie kwijt.”

Steeds vaker lukte het Angelina om na afloop een praatje te maken met andere deelnemers. Sommigen bleken óók met allerlei dingen te worstelen. Die herkenbaarheid was fijn. “Gaandeweg verbeterde mijn zelfvertrouwen en vond ik mijn zelfrespect terug. Ik voel me nu fitter en kan me beter concentreren. Ik ben in therapie gegaan, maar ook het boksen heeft zeker geholpen er weer bovenop te komen.”



*Gaandeweg  
verbeterde mijn  
zelfvertrouwen en  
vond ik mijn  
zelfrespect terug*

Sylvie (57) had alles verloren op het moment dat ze besloot te boksen. In een korte tijd overleed haar stiefvader, kreeg ze borstkanker en wilde haar man scheiden. Door haar ziekte en stukgelopen huwelijk nam ze ook afscheid van het bedrijf dat ze samen met haar ex-man had én moest ze verhuizen. “Op een dag werd ik wakker en was ik mezelf zo beu. Toen ontmoette ik Willem, een bokstrainer die net voor zichzelf was begonnen. Ik kon bij hem terecht in een privéstudio, want de sportschool zag ik niet zitten. Hij vroeg wat ik wilde, en ik zei dat ik weer wilde leren voelen, want ik kon alleen nog maar overleven.”

### VOOR JEZELF OPKOMEN

Willem droeg Sylvie op om klaar te gaan staan in de bokshouding. Hoe dat moest? Ze had werkelijk geen idee, ze bokste voor het eerst. Vervolgens liep hij naar haar toe en kwam hij steeds dichterbij. Te dichtbij. Hij liep haar bijna omver. Ze deed niets. Ze zette geen stap. Ze zei geen ‘stop’. Sylvie: “Toen zei hij: ‘Je laat het allemaal maar

gebeuren, hè.’ En ik dacht: ja, dat klopt, ik ga zó over mijn grenzen heen. Het was meteen een eyeopener.” In de maanden daarna leerde ze eindelijk weer voor zichzelf op te komen. Bijvoorbeeld door simpelweg ‘au’ te zeggen als iets pijn deed. Door zich niet meer in te houden als ze stoten mocht uitdelen. En als haar ogen vol met tranen stonden, maar ze niets zei, vroeg Willem waarom ze niet huilde, waarom ze zichzelf groot hield. “Hij stelde precies de juiste vragen. Ik was alleen maar bezig met overleven, maar nu mocht ik eindelijk loslaten.”

### BOKSTHERAPIE

Dat sporten niet alleen goed is voor het lichaam, maar ook voor de geest, is al langer bekend. Uit tal van wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat sporten je mentale gezondheid en weerbaarheid verbetert.

Sommige wetenschappers zijn er zelfs van overtuigd dat voldoende beweging de beste preventie is tegen – een nogal uiteenlopend rijtje aandoeningen – depressie, stress, overgangsklachten, ADHD, verslaving en Alzheimer. Psychologen en coaches zetten sporten daarom steeds vaker in om de psychische conditie te verbeteren. Running- en wandeltherapie is bijvoorbeeld al vrij gangbaar in de gezondheidszorg. Wat is er anders aan boksen?

Marcel Amstelveen, oprichter en eigenaar van Bokstherapie, besloot te onderzoeken waarom boksen zo goed is voor de mentale gezondheid toen hij zelf de helende effecten ervan ontdekte. Negentien jaar geleden kreeg hij een burn-out. Zijn therapeut stuurde hem de ring in. Het werkte zo goed dat hij – een aantal jaar later – besloot zijn werk te maken van bokstherapie. Hij liet zich omscholen tot coach, ontwikkelde een eigen methodiek en richtte een praktijk op voor bokstherapie in Amsterdam.

Inmiddels leidt hij ook andere coaches en therapeuten op tot bokstherapeut. De bokstherapie die Amstelveen ontwikkelde, gaat verder dan ‘gewoon boksen’ en ondertussen een beetje praten. Het is een combinatie van praten, oefeningen, boksen en ervaren. Meestal coacht hij mensen individueel, maar soms ook koppels of families, afhankelijk van waar iemand aan wil werken.

Amstelveen begeleidt mensen met een traumatische ervaring, burn-out of stress. »

Maar ook mensen die meer zelfvertrouwen willen, zich niet gezien voelen of de verbinding met hun lichaam kwijt zijn geraakt.

### STEVIG STAAN

Boksen doen de cliënten niet op een zak, ze sparren in de boksring met Amstelveen op zijn pads (een soort stootkussens). Maar voor het zover is, moeten ze eerst weten of ze stevig staan. “Dat is vaak de allereerste oefening”, legt hij uit. “Ik vraag of ze stevig willen gaan staan, in de bokshouding. Veel mensen vragen dan meteen of ze het goed doen. Dat kan al een inzicht zijn: waarom vraag je om goedkeuring? Is het onzekerheid of perfectionisme? Sommige mensen zeggen: ‘Ik sta goed, denk ik’. Nou, die zitten dus nog heel erg in hun hoofd. Het gaat erom dat je zelf leert vóóel of je stevig staat. Soms geef ik nog even een duwtje om te checken. Gaat iemand dan toch wankelen? Dan vraag ik bijvoorbeeld of dat vaker gebeurt. En na een tijdje merken cliënten dat ze niet alleen tijdens het boksen steviger staan, maar ook in het dagelijks leven.” Marcel Amstelveen vraagt tussen het boksen en de oefeningen door steeds wat iemand ervaart. Voelt iemand wat er gebeurt? Zo houdt hij de cliënt een spiegel voor. Marcel: “Ik gebruik boksen als middel om iemand bewust te maken van zijn of haar gedrag, patronen en overtuigingen. Maar het helpt iemand ook om stevig te staan, contact te maken, te voelen, adem te halen en te focussen. Soms worden mensen emotioneel of vertellen ze over vroeger, dat mag allemaal. Het belangrijkste is dat iemand zich veilig voelt.”

### TRAUMA'S IN JE LIJF

Ook GZ-psycholoog Lieveken Vester gebruikt in haar praktijk in Hilvarenbeek boksen. “Ik gebruik bokstherapie vooral bij traumaverwerking”, legt ze uit. “Mensen met een trauma behandel ik sinds vijftien jaar met EMDR. Dat is een praktische behandelmethode die ervoor zorgt dat de nare ervaring of gebeurtenis minder



*Mensen ervaren dat ze wél kunnen bewegen als ze bang zijn en niet langer bevroren'*

spanning geeft aan de cliënt. Bokstherapie vind ik een mooie aanvulling. Want soms zit een trauma niet alleen in het hoofd maar juist ook in het lijf.”

Bij een trauma is er vaak een gevaarlijke gebeurtenis geweest waarbij mensen bevroren van angst. Een situatie waarin ze machteloos waren. Bijvoorbeeld bij seksueel misbruik of geweld. Maar denk ook aan een auto-ongeluk of pesten. Vester: “Het alarmsysteem van het lichaam bestaat uit drie reacties: vluchten, bevroren of vechten. Alle drie de reacties zijn heel natuurlijk, maar toch merken we dat mensen die bevroren dat zichzelf kwalijk nemen. Ze denken: waarom heb ik me niet meer verzet? Ook blijft er – onbewust – veel spanning in hun lijf zitten. Met hun

### Waarom je lekkerder in je vel zit als je regelmatig sport

Sporten helpt om je hoofd leeg te maken. Vaak kun je letterlijk nergens aan denken. Ook zorgt sporten voor de aanmaak van allerlei stoffen in je lichaam, waaronder het bekende gelukshormoon endorfine, ook wel het anti-stresshormoon genoemd.

Daarnaast heeft sporten een psychologisch effect: je herkent vast die stem in je hoofd die tijdens het trainen zegt dat je het echt niet langer volhoudt, maar die stem heeft vaak geen gelijk, want je kunt meestal veel meer dan je dacht. Daarom heeft jezelf in het zweet werken ook effect op je zelfvertrouwen.

hoofd weten ze dat ze nu veilig zijn, maar hun lichaam blijft continu gestresst.” Door bokstherapie komen haar cliënten alsnog in de vechtstand, ook leren ze weer hun eigen kracht kennen. Vester: “Mensen ervaren dat ze wél kunnen bewegen als ze bang zijn en niet langer bevroren.” In tegenstelling tot Amstelveen geeft Vester haar bokstherapie niet alleen, maar samen met een bokser. “Tussen het praten over iemands trauma door, doet de cliënt een aantal boksoefeningen. Stel, de bokser drijft de cliënt in de touwen, dan benoem ik wat er gebeurt. Wordt iemand lacherig of juist pissig? Wil iemand opgeven? Na een tijdje zakt de spanning bij de cliënt en gaat hij of zij steeds krachtiger staan en slaan.”

### EIGENWAARDE

Met Sylvie gaat het inmiddels weer goed. Mede door het boksen. “Boksen is veel meer dan techniek. Ik leerde grenzen aangeven, meebewegen, confrontaties aangaan, maar ook klappen uitdelen. De boosheid die ik had, heeft plaatsgemaakt voor eigenwaarde. Ik kon zowel fysiek als mentaal met iemand sparren. Dat heeft me de weg uit het dal gewezen.” ◦

### Bokstherapie volgen?

Op steeds meer plekken in Nederland is dat mogelijk. Marcel Amstelveen geeft bokstherapie in zijn praktijk in Amsterdam (Bokstherapie.nl). Psycholoog Lieveken Vester helpt cliënten met trauma's met bokstherapie in haar praktijk in Hilvarenbeek (Praktijkvester.nl). Andere aanbieders zijn bijvoorbeeld Ggzboxing.nl in Dordrecht en Bokskoaching.nl. Dit trainingsbureau is actief in 11 Nederlandse steden.