

De therapeutische kracht van kickboksen

‘Had je verwacht dat je vandaag bokshandschoenen aan zou hebben?’ Ik sta tegenover Amira Yehya. Samen met Erik Jumelet-Boom geeft ze een studiedag TRAP kickbokstherapie, een traumasensitieve bokstherapie die ze samen ontwikkeld hebben. Terwijl ik links en rechts afwissel en het al flink in m’n armen en ademhaling voel, observeert ze me terwijl ze de klappen opvangt.

Amira en Erik hebben me uitgenodigd om mee te kijken tijdens hun studiedag op een kickboksschool in Almere. Amira (21 jaar, student geneeskunde) bokst al sinds haar tiende. Tijdens de kennismaking vertelt ze aan de groep dat ze in een onveilige thuissituatie is opgegroeid, selectief mutisme had en al vroeg traumabehandeling kreeg. Ze vertelt over de boosheid die niet wegging en hoe het boksen er uiteindelijk voor zorgde dat ze niet langer in haar hoofd zat, maar bij haar gevoel leerde te komen. Ze ontwikkelde uiteindelijk, in samenspraak met haar therapeute en bokstrainer, haar eigen bokstherapie.

Als ik één woord zou mogen gebruiken om Erik (34 jaar, psychomotorisch therapeut en bewegingswetenschapper) te typeren: veiligheid. Hij straalt een en al rust en vertrouwen uit. “Als je even

wilt ervaren hoe het is, is dit wel een goede oefening.” Meteen ben ik de drempel over en, anders dan ik me had voorgenomen, doe ik het grootste deel van de ochtend actief mee.

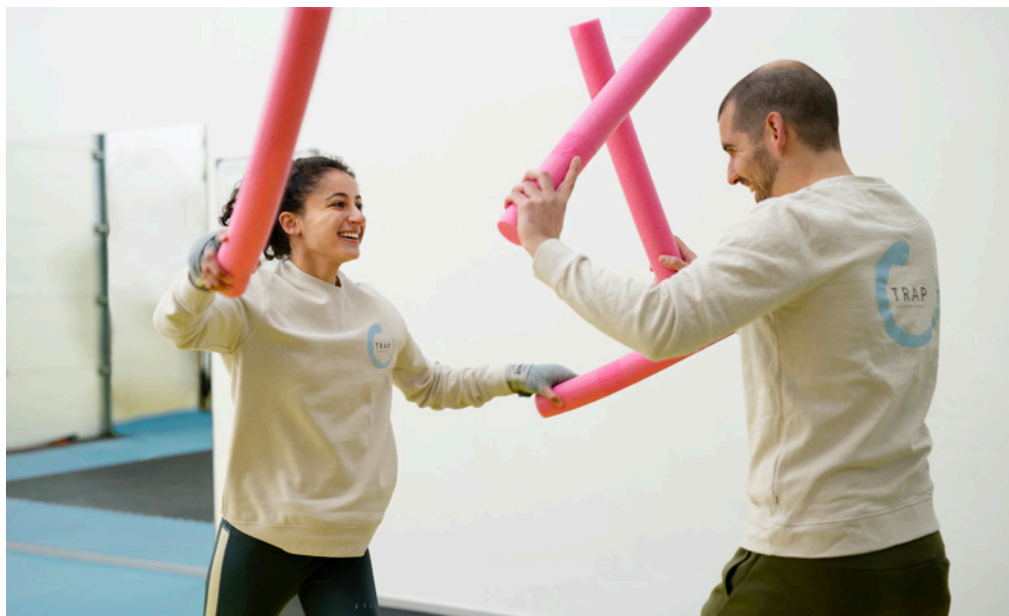
Schoudertikkertje

TRAP staat voor Traumasensitief, Regulatie, Assertiviteit en PMT (zie kader). Op de studiedag zijn negen psychomotorisch therapeuten aanwezig, waarvan enkele nog een masteropleiding volgen. We beginnen met een oefening schoudertikkertje; twee vrijwilligers nemen het tegen elkaar op en waar ik dacht dat het zou beginnen met wat aftastende bewegingen, gaan ze er allebei meteen vol in. Het fanatisme en de blijdschap zijn duidelijk zichtbaar, maar het is ook intens. Ik voel zelfs als toeschouwer m’n hartslag al stijgen en denk aan het zeer

recent gepubliceerde artikel van Kjærviik en Bushman (zie kader) over de nadelige effecten van vechtsporten op boosheid en agressie.

Reguleren

Erik neemt het woord en vertelt over het traumasensitieve aspect van de kickbokstherapie. “In het ochtenddeel zitten veel *arousal* verhogende oefeningen omdat die relatief snel spontaan gedrag en overlevingsstrategieën blootleggen. Voor iedere oefening moet je minstens vier varianten in je achterhoofd hebben.” Voor schoudertikkertje betekent dat bijvoorbeeld het



Amira Yehya en Erik Jumelet-Boom.

toevoegen van attributen die voor afstand, maar ook voor meer of minder controle zorgen. Erik legt uit wat je als therapeut kunt zien aan de deelnemers, hoe je je bewust moet zijn van je eigen lichaam, je uitstraling, je plek in de ruimte, je houding, je bewegingen. De oefeningen zijn gericht op het ervaren van veiligheid en succes. "Je bent non-verbaal bezig, maar je bent voortdurend aan het afstemmen. Als je verbinding maken lastig vindt, is zo'n spelvorm een lage instap. Als je aan het verbinden bent, dan ben je aan het reguleren, en het verbinden met de ander kan een stap zijn naar verbinding met jezelf."

Boksen

We oefenen nog een poosje met de verschillende varianten van schouderkikkertje en dan mogen de bokshandschoenen aan. We staan tegenover elkaar. Waar we net afwisselden in spelvorm, wisselen nu de duo's. Erik en Amira moedigen ons aan te observeren en laten ervaren dat iedereen op een andere manier tegenover je staat en daarbij verschillende signalen geeft en reacties uitlokt.

"Bij boksen voel je, bewust of eerst nog onbewust, zo ontzettend veel" zegt Erik. "Je kunt eerst met lichaamssignalen van inspanning spelen en dan volgt het sociaal lichaamsbewustzijn, de verbinding en afstemming. De derde stap is het emotioneel lichaamsbewustzijn, een mooie basis voor emotieregulatie. Je begint met inspanning, maar voor dat laatste heb je ontspanning nodig."

Hij laat zien hoe je als therapeut meebeweegt, hoe nabij je bent, hoe goed je kunt observeren en hoe je verschillende attributen zoals een boksbal kunt inzetten.

In beweging

Voor mij zit het er aan het eind van de ochtend op. Het middagdeel zal grotendeels over emotieregulatie gaan en nog meer over het traumasensitieve aspect en de theoretische basis van de training. Ik heb er alle vertrouwen in dat dit bij Erik en Amira in goede handen is. Voor ik vertrek, vraag ik of ze nog een boodschap hebben voor de lezers van *de Pedagoog*. "Nodig eens een PMT-er uit bij een behandelsessie," zegt Erik, "kijk wat je samen kunt doen". En de boodschap van de deelnemers is: "Zoek de PMT-er op, stap die zaal eens in." Je zal dan wel in beweging moeten komen. Ik had niet verwacht dat ik vandaag bokshandschoenen aan zou hebben, maar kan het van harte aanbevelen.

tekst: Bart van Gent

beeld: Marieke Odekerken

TRAP kickbokstherapie is geaccrediteerd door het Register Vaktherapie. De studiedag is daarnaast open voor geïnteresseerde zorgprofessionals en wordt ook als 'in company studiedag' gegeven.
www.trapkickboksen.nl

Speerpunten TRAP kickbokstherapie

- **Traumasensitief** Waar kickboksen een heel harde en fysiek veeleisende sport is, vereist een traumasensitieve aanpak voortdurend fijngevoelige en subtiele interventies. Expertise op het gebied van zowel kickboksen als trauma en lichaams- en ervaringsgerichte therapeutische interventies is essentieel.
- **Regulatie** Als je door trauma het contact met je gevoel of lichaam hebt verloren, kan de intensiteit van kickboksen je snel buiten je *window of tolerance* brengen. Het reguleren van oplopende spanning en het beheersen van emotieregulatie is daarom essentieel.
- **Assertiviteit** Het gevolg van nare ervaringen rondom (gewelddadig) grensoverschrijdend gedrag kan zijn dat getraumatiseerde mensen vermijdend gedrag aanleren en moeite hebben met ruimte innemen en met het communiceren van wensen en grenzen. Kickbokstherapie biedt mooie kansen om hiermee te oefenen.
- **Psychomotorische therapie (PMT)** als fundering. PMT is een behandelvorm voor mensen met psychosociale of psychische problemen, waarbij methodisch gebruik wordt gemaakt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en beweging.

Boosheid aanwakkeren of uitdoven?

In een recente meta-analyse¹ (april 2024) tonen Kjærviik en Bushman aan dat het ventileren van woede door inspannende activiteiten zoals hardlopen, fietsen of tegen een boksbal slaan niet werkt. Activiteiten die zorgen voor het verlagen van *arousal* werken wel. Daarnaast blijken spelelementen zoals die bij TRAP kickbokstherapie en PMT in het algemeen ingezet worden effectief te zijn.

Erik zegt hierover: "Het rammen of ageren jaagt mensen snel uit hun *window of tolerance*. Waar wij naartoe werken is dat het boksen ervaren wordt als een expressievorm in sociale context, niet als domme uitlaatklep."

¹ A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage?

