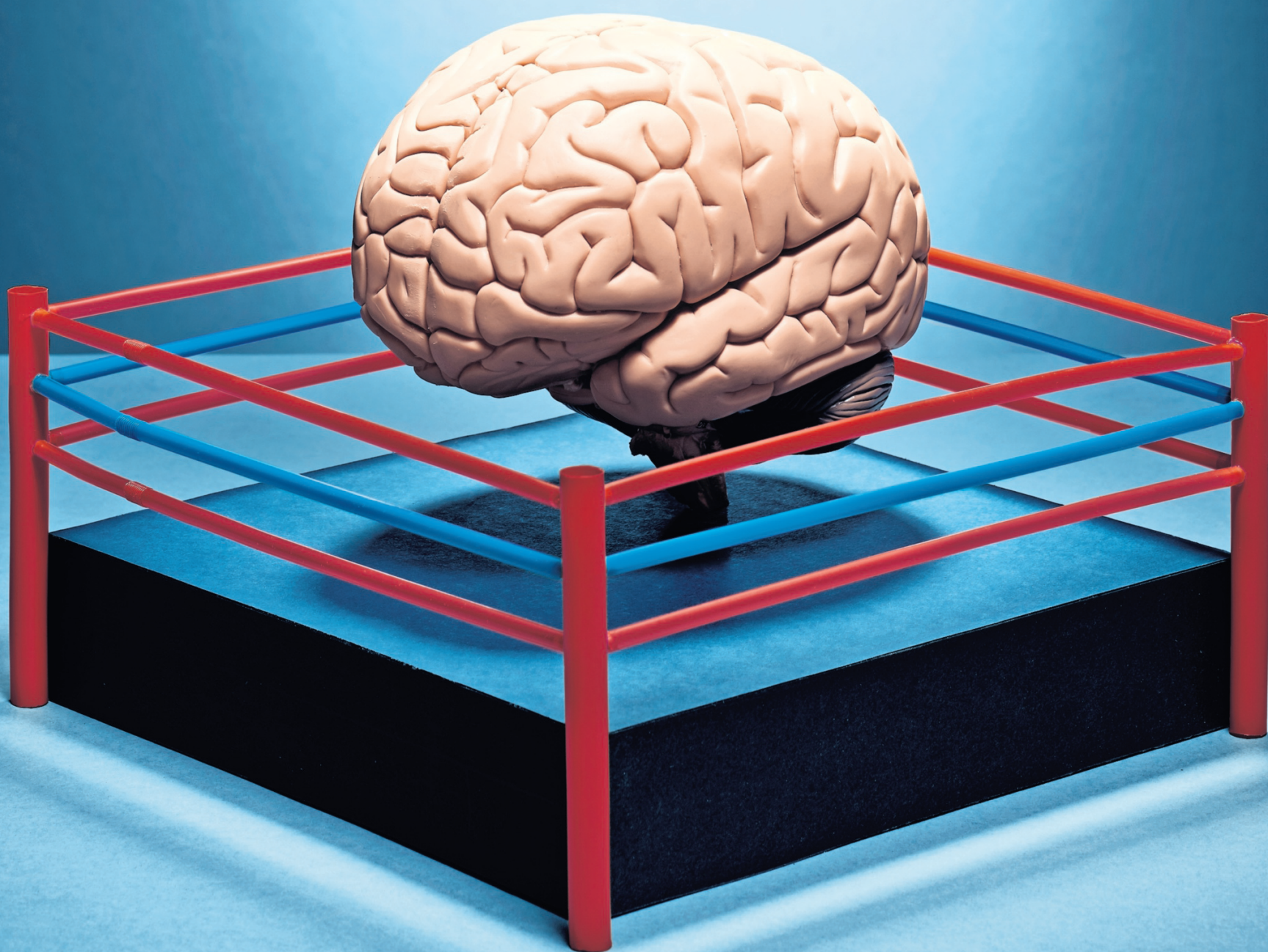


ps



**Mep het eruit: bij Bokstherapie combineren ze boksen met
therapeutische sessies 30 / Vliegen is slecht, hoor! Hoe spreek
je anderen aan op vervuilend gedrag? 32 / 4x alpaca 33**

Marcel Amstelveen (43) van boksschool Bokstherapie combineert de vechtsport met therapeutische sessies. Het is net als in het echte leven: als je niet uitdeelt, moet je ontvangen. ‘Boksen is confronterend.’

tekst Floor Bouma, beeld Jona Rotting en Rein Janssen

Sla het van je af

b

Het vertrek is koud. De rode matten veren licht mee als je erop loopt. Aan het plafond hangen ijzeren kettingen, aan sommige zijn grote zwarte bokszakken bevestigd. Op de radiator liggen bokshandschoenen en pads. Op de muur staan enkele inspirerende teksten.

De kleding van Marcel Amstelveen steekt schril af tegen de lichte omgeving. Hij draagt een losse, donkere trainingsbroek en een zwarte trui. Amstelveen is een grote, brede man; meer dan honderd kilo staat onbeweeglijk op de mat. Als de deur opengaat, verzacht zijn gezicht, in zijn ogen verschijnt een twinkeling. “Welkom bij Bokstherapie.”

Amstelveen heeft samen met zijn compagnon Digna Poelman (32) een unieke boksschool in de Amsterdamse Rivierenbuurt. Het duo onderscheidt zich van concurrenten met wat zij *the soft side of boxing* noemen: therapeutisch boksen. Bij bokstherapie wordt de sport gecombineerd met therapeutische gesprekken. Amstelveen geeft de sessies, in groepsverband of individueel. Poelman, drievoudig Nederlands kampioen boksen, is in opleiding tot bokstherapeut.

Maatwerk

De deelnemers komen bij boksschool Bokstherapie met uiteenlopende problemen. De jongsten zijn begin twintig, de oudsten dik in de zeventig. Ze hebben klachten variërend van een burn-out en stress tot relatieproblemen, trauma's, agressie en rouw.

De sessies zijn maatwerk, zegt Amstelveen in het keukentje van zijn praktijkruimte, maar elke eerste afspraak begint op dezelfde manier. Hij begint met de vraag wat zijn cliënt eigenlijk komt doen. Waar loopt hij of zij tegen aan? Wat moet er veranderen? Op een bruin papier op de muur

schrijft Amstelveen in steekwoorden op wat hij hoort. Soms is er aan het einde van het gesprek bijna geen ruimte over op het papier, bij anderen blijft het nagenoeg leeg. Vaak staan er woorden als ‘boosheid’, ‘grenzen aangeven’, ‘wat anderen denken’ en ‘gehoord worden’.

Na het verkennende gesprek komt het fysieke gedeelte. De ene deelnemer duwt Amstelveen een zware bal voor krachttrainingen in handen, een ander moet touwtjespringen. De meesten krijgen bokshandschoenen aan.

Dekking hoog

Zo ook Anne (34), die om privacyredenen niet met haar echte naam in de krant wil. Sinds begin 2017 heeft ze negen sessies gehad bij Bokstherapie. Anne kwam uit een destructieve relatie. Haar ex, volgens haar een klassieke narcist, ging vreemd, loog en tornde aan haar zelfvertrouwen met denigrerende opmerkingen en acties. Toen ze hem verliet, stalkte hij haar maandenlang en stuurde hij dreigende berichten.

Anne kwam bij Bokstherapie zonder zelfvertrouwen, haar zelfbeeld was niet best. Ook had ze last van depressieve gevoelens. “Na mijn relatie was ik emotioneel, leeg. Toen ontstond het idee dat ik mijn fysieke grenzen moest overschrijden om weer wat te kunnen voelen. Ik googelde op boksen en therapie en zo kwam ik bij Marcel uit.”

Het belangrijkste wat ze van de sessies heeft geleerd, is een van de steunpilaren in het boksen: zorg dat je dekking hoog is. Met haar handschoenen voor haar gezicht leerde Anne zich tegen klappen te beschermen.

Deze techniek ging ze in het dagelijks leven toepassen: als ze een vervelend bericht van haar ex ontving of een auto zag die leek op zijn Volvo. “In het begin nam ik letterlijk de bokshouding aan als ik me bedreigd voelde. Met mijn dekking hoog kon hij me niet raken en had ik het gevoel dat ik op een veilige plek was.”

Inmiddels blijven haar handen op hun plek, maar in gedachten neemt Anne de bokshouding nog regelmatig aan. Bij sms'jes van haar ex, maar ook als ze 's avonds ongerepte types moet passeren of als iemand een kwetsende opmerking maakt. “Ik weet nu dat ik mezelf kan verdedigen, op mezelf kan vertrouwen. Ik ben weer terug.”

De afgelopen jaren hebben zich verschillende soorten mensen bij Amstelveen gemeld. Zo behandelde hij een ondernemer met honderden personeelsleden die veel deed voor zijn bedrijf, maar hier weinig erkenning voor kreeg. Bij Bokstherapie leerde hij te formuleren wat hij als tegenprestatie verwachtte en zich daarvoor open te stellen.

Ook een bejaarde dame volgde sessies bij Amstelveen. “Na 76 jaar was ze tot de conclusie gekomen dat de mannen in haar leven te veel bepaalden wat zij moest doen. Ze had nog een paar jaar op deze wereld en wilde dit veranderen.” Hij leerde haar onder meer haar grenzen beter te bewaken. Haar zelfvertrouwen groeide en op een dag sprak ze een man die te veel in haar *personal space* kwam aan op zijn gedrag, iets wat ze nooit eerder had gedaan.

Veel van Amstelveens cliënten zijn ook in behandeling bij een psycholoog of een andere hulpverlener. Amstel-

veen werkt veel samen met psychologen, coaches, fysiotherapeuten en huisartsen. “Bokstherapie is vaak een aanvulling op het zorgpakket dat iemand al ontvangt.”

Het succes van bokstherapie is volgens Amstelveen te danken aan de aard van de sport. “Boksen is confronterend en kan ingezet worden als metafoor voor het dagelijkse leven. Als je geen dekking zoekt, word je geraakt. Als je niet uitdeelt, moet je ontvangen.”

Boksen wordt vaak geassocieerd met agressie, maar dat vindt Amstelveen niet terecht. “Boksen heeft te maken met controle, beheersing. Als ik in blinde woede ga rammen, raak ik mijn tegenstander juist niet. Je leert *in control* te zijn: iets wat veel deelnemers hier willen leren.”

Ja, boksen kan ook ingezet worden als uitlaatklep voor woede en frustratie, erkent Amstelveen. “De truc is dit op een beheerste manier te doen en achteraf te bespreken waarom iemand zo veel woede voelt en die fysiek wil uiten.”

Voor Amstelveen zijn de bewegingen die iemand maakt een bron van informatie. “Soms zegt de beweging van een deelnemer meer dan de woorden die hij uitspreekt.”

Bevrijdend

Marcel Amstelveen is geen psycholoog. Ook is hij geen professioneel bokser (“wereldtitels zaten er niet in”). Wel is hij ervaringsdeskundige. Als kind werd hij mishandeld, diende hij als bokszak voor zijn vader, zoals hij het zegt. Op zijn 28ste kreeg hij een burn-out.

Hij ging in therapie bij een psycholoog. Op haar aandrang ging hij boksen, iets wat hij nog nooit had gedaan. “In het boksen vond ik een bepaalde gelijkwaardigheid met mijn tegenstander. Ik hoefde niet alleen te incasseren, zoals ik sinds mijn jeugd gewend was, ik mocht ineens ook uitdelen.”

Met zijn psycholoog besprak hij wat de sport bij hem losmaakte en leerde hij bepaalde gedragingen en emoties te begrijpen. “Al snel werd voor mij duidelijk dat de combinatie van boksen en therapie bevrijdend kan werken.”

Een aantal jaar en vele trainingen en workshops later besloot Amstelveen, inmiddels officieel coach en ervaren bokser, bokstherapie sessies te geven. Eerst in een fysiotherapiepraktijk in Bos en Lommer, sinds 2016 in zijn praktijkruimte in de Waalstraat. Nu behandelt hij wekelijks zo'n dertig deelnemers en is hij bezig een officiële opleiding tot bokstherapeut op te zetten.

Als Amstelveen de buitendeur opentrekt, staat de volgende deelnemer al op de stoep. De oudere man kijkt opgetogen als hij zijn bokstherapeut ziet. Verlegen vraagt hij: “Mag ik al binnenkomen?”



‘Ik weet nu dat ik mezelf kan verdedigen, op mezelf kan vertrouwen. Ik ben weer terug’

In beweging

Bokstherapie wordt op een paar plekken in Nederland aangeboden. Sporten als hardlopen, yoga, zwemmen en wandelen worden eveneens ingezet als therapievorm. Volgens de Amsterdamse psycholoog en hardlooptherapeut Mieke Bakker heeft beweging verschillende positieve effecten op patiënten.

Ten eerste wordt de hippocampus geactiveerd: het gedeelte van de hersenen dat het proces waarin stress ontstaat kan remmen. Ook stimuleert lichamelijke activiteit, net als bijvoorbeeld muziek, de frontale kwab. Dit gedeelte van het brein zorgt ervoor dat negatieve emoties en herinneringen minder aan de oppervlakte komen.

Beweging zorgt er ook voor dat het lichaam meer suikervoorraad opbouwt. Mensen die geregeld sporten hebben daarom meer energie dan mensen die stilzitten. Tot slot zorgt beweging op termijn voor een lagere hartslag en bloeddruk. Huisartsen verwijzen hun patiënten volgens Bakker vaker naar therapeuten en psychologen die beweging inzetten. Ook zou de therapievorm de laatste jaren vaker gekozen worden als eerste stap van een behandeling, in plaats van meteen te starten met medicatie. “Het is natuurlijk geen wondermiddel,” zegt de psycholoog. “Maar dat is medicatie ook niet en daar kunnen vervelende bijwerkingen bij komen kijken.” Van sporten krijg je hooguit een blessure.