



## Bokspsychotherapie hielp Henny van haar PTSS af

# Vechten tegen het trauma

Soms lukt het niet om met 'praattherapie' psychische problemen op te lossen. Bijvoorbeeld omdat een traumatische gebeurtenis te heftig is om mentaal te bevatten. In zo'n geval biedt bokspsychotherapie soms uitkomst. Hoe werkt dat?

TEKST MARTE VAN SANTEN

**H**enny Koster (55) windt er geen doekjes om: ze had de afscheidsbrieven voor haar kinderen al klaarliggen, zo wanhopig was ze door de depressie waar ze vorig jaar in zat. Ze weet die in eerste instantie vooral aan de overgang. En aan de relatieproblemen waar ze al haar hele leven mee worstelde. 'Elke keer als ik verliefd werd, gaf ik me helemaal', vertelt ze. 'Ik deed dan alles voor de ander. Maar ik kreeg nooit dezelfde hoeveelheid liefde en aandacht terug.'

Nadat het voor de zoveelste keer fout was gelopen met een partner, moest er iets veranderen. Ze klopte aan bij psychotherapeut Masja Otter. Die had haar acht jaar eerder als eens met Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) behandeld voor haar post-traumatische stressstoornis (PTSS), ontstaan als gevolg van misbruik en mishandeling in haar jeugd. 'Dat had goed geholpen', zegt Henny. 'Maar een deel van de herinneringen bleef altijd zwart, daar kon ik niet bij.'

### Flauwvallen van angst

De insteek van de nieuwe behandeling was in eerste instantie dus niet het trauma, maar de relatieproblemen. 'Ik had gehoord dat Masja ook bokspsychotherapie gaf', aldus Henny. 'Mag ik dat eens proberen?' vroeg ik. Ik was benieuwd of ik daarmee verder zou komen dan met alleen praten. Want dat had ik al heel veel gedaan.' De eerste bokstherapiesessie herinnert Henny zich als de dag van gisteren. Niet zo gek, want het was een enorm heftige ervaring. 'Na wat opwarm oefeningen dreef bokstrainer Eugène Sedney me richting de hoek. De angst die ik toen voelde was zo overweldigend, dat ik spontaan flauwviel.' Wat er gebeurde, was dat ze dissocieerde: ze kwam in een toestand van verlaagd bewustzijn terecht, een instinctieve, automatische beschermingsreactie van het lichaam. 'Ik schrok daar enorm van, maar Masja ook. Ze twijfelde zelfs of we wel verder moesten gaan. Dat wilde ik echter koste wat het kost. Als ik nu niet doorzet, lukt het nooit, dacht ik.'

# 'Tijdens het boksen werd ik overspoeld door doodsangst en verlammende machteloosheid'

## ► Beerput open

In totaal deden ze vier bokstherapie sessies. Al snel werd duidelijk dat Henny's misbruikverleden veel gruwelijker was dan ze zelf tot dan toe dacht. 'Herinneringen kun je blokkeren', legt ze uit. 'Maar je lichamelijke reacties op een dreigende situatie niet. Tijdens het boksen werd ik overspoeld door doodsangst en verlammende machteloosheid. Die openden de deur naar de achterliggende herinneringen, waar ik al die jaren niet bij had gekund. Dat had ik totaal niet verwacht.'

Het gevolg was dat haar PTSS in alle hevigheid opspeelde. De beerput ging in één klap volledig open, zoals ze het zelf beschrijft. Zo kreeg ze last van vreselijke herbelevingen. 'Daarbij zag ik niet alleen beelden, maar voelde ik ook de bijbehorende lichamelijke sensaties.' Zoals de handen op mijn borsten, en hoe ik verkracht werd.'

Het effect van de bokspsotherapie was zo heftig dat Masja besloot om Henny door te verwijzen naar PSYTREC, een expertisecentrum dat kortdurende, zeer intensieve behandelingen biedt om trauma aan te pakken. Daar ging Henny naar eigen zeggen door een hel. Maar wel met succes: ze lijdt niet langer aan PTSS. Ze is ervan overtuigd dat ze zonder bokspsotherapie nooit zover was gekomen. 'Dan waren we blijven hangen in het praten over klachten. Maar

als je het onderliggende probleem niet aanpakt, blijf je bouwen op nat zand.'

## In de ring

Psychotherapeut Masja Otter ontwikkelde samen met bokstrainer Eugène Sedney de speciale bokspsotherapie die Henny volgde. 'Het idee ontstond drie jaar geleden', vertelt ze. 'Er meldde zich toen een cliënt bij me, Chiel, met PTSS en ernstige agressieproblemen. Hij was meerdere keren opgenomen geweest en had tal van behandelingen gevolgd, allemaal zonder resultaat. 'Ga maar met hem boksen', adviseerde een van zijn voormalige therapeuten. 'Dat vindt hij fijn.' Wat moet ik daar nu mee, dacht ik. Maar omdat Chiel het graag wilde, besloten we om samen de mogelijkheden te onderzoeken.'

Ze meldden zich bij de boksschool van Eugène in Zeist, waar Masja ook haar praktijk heeft. Zodra haar cliënt bij de bokstrainer in de ring stapte, zag ze iets bijzonders gebeuren. 'Chiels woede was zo altijd zo ongecontroleerd geweest dat het nooit was gelukt om daar voorbij te komen en met het onderliggende trauma aan de slag te gaan. Maar in de ring moest hij zijn agressie ineens controleren. En de angsten die hij altijd had weggedrukt, kon hij in die 'bedreigende' situatie ook niet meer vermijden. Zijn lichaam reageerde daar instinctief op. Dat bleek de sleutel voor een succesvolle



Henny wilde de bokstherapie proberen vanwege relatieproblemen, maar al bij de eerste sessie trad een ernstig jeugdtrauma op de voorgrond.

Bokstherapie lijkt effectief voor mensen met PTSS. Psychotherapeut Masja Otter doet de komende jaren onderzoek om dit wetenschappelijk te onderbouwen

FOTO: LARS VAN DEN BRINK

## Emotionele shutdown

Traumatische ervaringen kunnen diepe sporen achterlaten in het brein. 'Het is opvallend wat we bij getraumatiseerden in de hersenscanner zien', vertelt psychiater Bessel van der Kolk van de University of Boston, die al meer dan veertig jaar onderzoek doet naar PTSS en traumabehandeling. 'Het breindeel dat waarschuwt voor gevaar is bij hen overactief. Tegelijkertijd is hun frontale kwab juist minder alert, waardoor ze moeilijker in het hier-en-nu kunnen leven.' Dat anders werkende brein kan

allerlei problemen en klachten veroorzaken. Denk aan depressie, angst, zelfverachting, nachtmerries en het onvermogen om zich voor anderen open te stellen. Een trauma kan ook leiden tot een 'emotionele shutdown'. Van der Kolk: 'De emoties van een patiënt zijn dan zo overweldigend en beangstigend, dat hij zich zoveel mogelijk voor zijn gevoel afsluit.' Om een trauma te helen, is het essentieel om weer te leren voelen, aldus Van der Kolk. 'Praten over de vreselijke dingen die gebeurd zijn, neemt

doorgaans de lichamelijke inprenting van angst en onveiligheid niet weg. Die heeft zich, zeker bij jeugdtrauma, vastgezet in niet-talige delen van het brein en uit zich via het lijf.' Daarom moet een behandeling zich volgens hem niet alleen richten op de gedachten, maar tevens op sensaties die patiënten in hun lijf opmerken. 'Door het contact met hun lichaam te herstellen, ervaren ze aan den lijve dat het reële, traumatische gevaar is geweken en kunnen ze hun stresssysteem leren kalmeren.'

behandeling. Na twaalf weken bokspsotherapie had hij zijn agressie onder controle. Natuurlijk waren daarmee niet al zijn problemen opgelost. Maar er was wel ruimte ontstaan om er verder aan te werken.'

## Sneller tot de kern

Na het succesverhaal van Chiel wisten Masja en Eugène: hier willen we meer mee. Ze ontwikkelden een behandelprogramma, ter aanvulling op de reguliere GGZ-behandelingen zoals psychotherapie, systeemtherapie of traumatherapie. 'De mensen die bij ons komen, hebben meestal langdurige, moeilijk te behandelen klachten', zegt Masja. 'Met alleen bokspsotherapie

los je die niet op. Maar met die nieuwe aanpak lukt het vaak wel om dingen naar boven te halen waar we in de spreekkamer niet bij kunnen. Of we moeten er maanden of jaren voor praten. Boksen versnelt dat proces flink.' Voor de duidelijkheid: bokspsotherapie is dus een volwaardige GGZ-behandeling, waar een vorm van begeleid boksen onderdeel van uitmaakt. 'Er zijn ook steeds meer bokskoaches', verklaart Masja. 'Die ondersteunen bijvoorbeeld mensen met een burn-out. Maar dat is echt iets heel anders dan psychologische hulp van een BIG-geregistreerde zorgprofessional.' Tot nu toe hebben zij en Eugène met name cliënten behandeld met een complexe vorm van PTSS. Voor

# 'Je geest kun je uitschakelen, maar de autonome reacties van je lichaam niet'

## Bewegen als medicijn

Mensen met een depressie of burn-out kunnen zich beter gaan voelen door hardlooptherapie. 'Dat komt door de *runner's high*, de chemische reactie in je hoofd die zorgt voor een gevoel van voldoening', vertelt psychiater Wiepke Cahn, hoogleraar lichamelijke gezondheid bij psychiatrische aandoeningen aan het Hersencentrum van het UMC Utrecht en GGZ-instelling Altrecht. 'Op de lange termijn versterkt lichamelijke beweging de aanmaak van nieuwe zenuwcellen in het brein en daarmee een informatie-uitwisseling in de hersenen. Verder maak je tijdens het rennen je hoofd leeg. Zo doorbreek je tijdelijk het stressproces. Bovendien verbetert hardlopen je lichamelijke én je geestelijke conditie. Daardoor kom je lekkerder in je vel, zorg je beter voor jezelf en kun je meer aan.'

Ook bij andere psychische aandoeningen en andere vormen van bewegen zien onderzoekers positieve resultaten (al is bewegen geen tovermiddel dat alle klachten bij iedereen doet verdwijnen). Zo onderzocht Cahn het effect van begeleide fitness bij mensen met psychoses. 'Die behandeling bleek ongeveer even doeltreffend als het geven van medicijnen. Mits patiënten zich daadwerkelijk in het zweet werken.'

➤ deze groep lijkt de aanpak heel effectief. Om dat met wetenschappelijke feiten te kunnen onderbouwen, zal Masja hier de komende jaren promotie-onderzoek naar doen. Daarnaast komen er onderzoeken naar de effectiviteit van bokspanychotherapie bij andere klachten, zoals angst en depressie. Om de therapie breder beschikbaar te maken, leiden Masja en Eugène inmiddels ook andere therapeuten uit het hele land op.

## Boksen bij de herinnering

Maar wat is bokspanychotherapie nu eigenlijk precies? 'Simpel gezegd verplaatsen we de traumabehandeling naar de boksring', legt Masja uit. 'Op die manier kunnen we daar iets extra's en nieuws aan toevoegen. Als basis gebruiken we het protocol voor EMDR, een bekende en bewezen effectieve behandeling voor mensen met PTSS. Bij EMDR laat je een cliënt een trauma-

tische herinnering oproepen en tegelijk een taak doen die het werkgeheugen belast, zoals een bewegend lichtje met de ogen volgen. Als gevolg daarvan neemt de negatieve lading van de herinnering af. Dat principe benutten we ook bij bokspanychotherapie, alleen voegen we daar de elementen van het bewegen, het 'gevecht' en de boksschool aan toe.'

Concreet werkt het als volgt: bokser Eugène gaat samen met de cliënt de ring in en werkt daar in verschillende rondes een bokstraining af. Therapeut Masja staat aan de zijlijn en laat de cliënt een traumatische herinnering oproepen. Tussen elke ronde bespreken ze samen wat er gebeurt. Wat voelt de cliënt tijdens het boksen? Angst? Pijn? Paniek? Verlamming? Waar in zijn lichaam ervaart hij die sensatie het sterkst? Welke herinneringen komen daarbij op? Masja deelt ook haar observaties over wat ze tijdens het boksen ziet gebeuren. Dat iemand automatisch ineenkrimpt bijvoorbeeld, of zich heel snel overgeeft. 'Dat soort gedragspatronen zeggen vaak veel over hoe iemand ook buiten de ring, in het dagelijkse leven, reageert.' Vervolgens gebruikt ze technieken uit onder andere de psychotherapie en systeemtherapie om de ervaringen te duiden en de cliënt die te laten begrijpen. Zodat ze daar samen aan verder kunnen werken.

## Lichaam reageert automatisch

Het bijzondere van deze aanpak is dat cliënten al boksend vaak bij herinneringen komen die diep weggestopt zijn in hun onderbewuste. Psychiater Damiaan Denys, hoofd psychiatrie van het Amsterdam UMC en betrokken bij de verdere ontwikkeling van bokspanychotherapie, legt uit hoe dat kan. 'Ervaringen verankeren zich niet alleen in je hersenen, maar ook in je lichaam', zeg hij. 'Als je een bepaald drankje proeft, voel je bijvoorbeeld weer de vlinders in je buik van een eerste date. Bij een traumatische ervaring gebeurt iets vergelijkbaars: het lichaam reageert daar automatisch op, meestal door te bevriezen, te vluchten of te vechten, en slaat die onbewuste en oncontroleerbare reactie op. Als het vervolgens getriggerd wordt, bijvoorbeeld door een beweging, geluid of geur, reageert het op precies dezelfde manier. Want je geest kun je uitschakelen, maar de autonome reacties van je lichaam niet.' Van dat proces maakt Masja bij de bokspanychotherapie gebruik. 'Het is bijvoorbeeld wel eens voorgekomen dat een cliënte, elke keer als ze in de ring in de hoek werd gedreven, naar haar buik greep. Haar lichaam liet zo

letterlijk zien waar de blokkade zat. Vervolgens gaf ik haar tijdens het boksen aanwijzingen om met haar aandacht bij dat gebied te blijven. Op die manier kwamen we er gaandeweg achter welke traumatische herinnering daarbij hoorde, en konden we het weten en het voelen aan elkaar verbinden. Dat was de eerste stap op weg naar herstel.'

## Eindelijk gelukkig

Tot slot nog even terug naar Henny. Hoe gaat het nu met haar? 'Op mijn 55ste ben ik voor het eerst in mijn leven gelukkig', vertelt ze. 'Dankzij de bokstherapie heb ik geleerd dat ik het heft in eigen handen kan nemen. Ik dacht altijd dat mijn geluk afhing van een partner, dat die de leegte in mij moest vullen. Nu ligt de regie bij mij en maak ik mezelf gelukkig. Ik kan moeilijk uitleggen hoe bevrijdend dat is. Ik durf er alleen op uit, slaap eindelijk ontspannen en geniet van elke dag. Ik gun iedereen met een traumaverleden dezelfde ervaring.'

psychologie@quest.nl

Wil je praten over misbruik? Het Centrum Seksueel Geweld is zeven dagen per week bereikbaar via 0800-0188 (gratis), of [centrumseksueelgeweld.nl](http://centrumseksueelgeweld.nl)

## Meer informatie

**in2box.nl:** ervaringen en informatie over bokstherapie.

## Verslaat boksen stress?

Tiener Amira Yehya, die zelf op heel jonge leeftijd PTSS opliep, wijdde haar VWO-profielwerkstuk aan de vraag of boksen stress kan verlagen. Haar onderzoek onderbouwde ze onder meer met twintig sessies van haar eigen bokstherapie. Daarnaast vergeleek ze het effect van bokstherapie met het effect van lichaamsbeweging in het algemeen. Hiervoor liet ze 160 sporters voor en na elke sport- of bokssessie een vragenlijst invullen. Ook deed ze metingen naar haar eigen *heart rate variability* en cortisollevels, als biomarkers voor stress. Benieuwd naar de uitkomsten? De mini-documentaire die Amira over haar onderzoek maakte kun je vinden op [in2box.nl](http://in2box.nl)