

Neem de bokshandschoen op

EMDR en boksen: *krachtige* traumaverwerking

TEKST: **Sanneke Koekkoek** FOTO'S: **Nina Bocken**

Lichaamsgericht werken is hot. Ook in traumagerichte behandelingen is er steeds meer aandacht voor het lijf. Hoe beleeft en verwerkt het lijf emoties en hoe kan je het lijf betrekken in de behandelsessies? Ook op het EMDR-congres dit jaar waren er lezingen rondom dit thema: 'somatische oefeningen binnen EMDR', 'soms vertelt het lichaam het traumaverhaal' en 'bokspsychotherapie'.



Tussen Wendy Opdam (GZ-psycholoog en EMDR-therapeut) en Lars Goessen (boks-agoog) ontstond al in 2019 een samenwerking waarin ze EMDR en boksen samenbrachten. In hun behandelsessies

neemt de patiënt de bokshandschoen op, terwijl het EMDR-protocol toegepast wordt. Hierdoor komt er een krachtig traumaverwerkingsproces op gang, waarbij brein én lijf betrokken worden. Tijd om meer te weten te komen over deze variant van traumabehandeling.

Voor veel lezers van dit magazine is boksen onbekend terrein. Lars, kan je iets vertellen over je achtergrond en over jouw werk als boksgoog?

"In mijn jeugd kwam ik problemen en obstakels tegen op school en in de omgang met mezelf. Ik kreeg toen hulp, maar aan tafel stil zitten en praten was voor mij niet de oplossing. Toen ik na mijn hbo-opleiding toegepaste psychologie zelf in de hulpverlening ging werken, kwam ik weer aan tafel terecht, maar dan aan de kant van de hulpverlener. Opnieuw ervoer ik dat praten onvoldoende hielp en dat het erg lang duurde voordat emoties geuit werden. Ik wilde mijn kennis omzetten naar een lichaamsgerichte manier van werken met patiënten en boksen sloot goed bij mij aan. Niet 'praten over', maar vanuit de beweging een intense ervaring creëren, waarbij je contact maakt met tegelij-

kertijd emoties, gedachten en lichamelijke sensaties vanuit het hier en nu. De manier waarop je bokst is vaak een afspiegeling van wie je bent en van hoe je je gedraagt buiten de boksring. Het vertelt je verhaal zonder dat je er woorden aan hoeft te geven. Ik zet het boksen in als middel om te onderzoeken waar iemand vast loopt in het dagelijks leven en waar ze naartoe willen. Het is een krachtige tool om opnieuw verbinding aan te gaan met je lijf.”

Hoe ontstond het idee om als boks-agoog en EMDR-therapeut te gaan samenwerken?

Wendy: “Vanuit de jeugd-GGZ-organisatie waar ik toen werkte werd een workshop georganiseerd over boksen die werd gegeven door Lars. Ik merkte dat de oefeningen die we deden me aanspraken en impact hadden. Na de workshop zijn we in gesprek geraakt. Ik vertelde dat bij sommige jongeren de EMDR-therapie onvoldoende aansloot. Lars vertelde op zijn beurt dat hij soms meemaakte dat bij mensen in zijn sessies die bijvoorbeeld aangemeld waren vanwege emotieregulatie-problemen, traumatische herinneringen getriggerd werden. Zij hadden EMDR-therapie nodig. Toen ontstond het idee om EMDR en boksen te combineren en besloten we samen te werken. Voordat we onze eerste gezamenlijke behandeling startten, zijn we letterlijk samen de ring in gegaan om te sparren. Ik vond het belangrijk dat ik als EMDR-therapeut zelf zou ervaren hoe het is om daar te staan, zodat je ook beter weet wat je vraagt aan patiënten. Daarna maakten we een eerste opzet hoe we de sessies wilden uitvoeren en zijn we begonnen. Inmiddels verwijzen GGZ-instellingen in de regio naar ons bij gestagneerde traumabehandelingen of complexe casuïstiek waarbij reguliere behandeling onvoldoende effect heeft.”

Hoe ziet jullie werkwijze eruit?

“Het intakegesprek doen we samen en daarna zijn er maximaal drie sessies, waarin uitleg en psycho-educatie wordt gegeven”, vertelt Wendy. “De thema’s die centraal staan zijn: oefenen met de bokshandschoenen, inzicht in de window of tolerance en bewustwording van het lijf. Dit gebeurt in een actieve werkvorm in de boksring. Daarna starten de gecombineerde sessies EMDR-therapie en boksen. We werken met pads die Lars vasthoudt en gebruiken geen bokspaal of bokszak. Het werkgeheugen wordt door het boksen op de pads belast. Variatiemogelijkheden genoeg: je kunt de belasting verhogen, in specifieke combinaties boksen

of er rekensommen bij geven. We monitoren goed het lijf en Lars past daar de werkgeheugenbelasting op aan. Ik let op de timing van cognitieve interweaves. Door de setting, in een boksring, in combinatie met het EMDR-protocol waarbij patiënten het naaste beeld voor zich nemen, merken we dat ze sneller de machteloosheid en spanning voelen die ze toen ook voelden. Ze worden meer geconfronteerd met hun lijf en kunnen minder vermijden.”

Kunnen jullie aan de hand van een casus vertellen hoe een sessie verloopt?

“Een volwassen vrouw, Renate, kwam bij mij voor bokscoaching om haar zelfvertrouwen te vergroten en emoties te leren uiten”, vertelt Lars. “Al snel kwam naar voren dat haar klachten verband hielden met het getuige zijn van huiselijk geweld tussen haar moeder en stiefvader in haar kindertijd. Toen heb ik Wendy erbij gevraagd en die heeft met aanvullende diagnostiek een PTSS gediagnosticeerd. Ze bleek last te hebben van recidiverende pijnlijke herinneringen, die slaapproblemen en paniekaanvallen gaven. Haar klachten waren toegenomen nadat stiefvader vorig jaar suicide had gepleegd. In overleg hebben we besloten de behandeling samen voort te zetten en EMDR-therapie met boksen te starten.

‘Samen met Lars durf ik grote jongens met agressie-problemen EMDR-therapie te geven. Kom maar op, denk ik nu’

In de warming up van de eerste sessie stootte Renate op de pads van Lars. Ze stond stevig met haar voeten op de grond, stootte krachtig en had een regelmatige en gecontroleerde ademhaling. Wendy startte het EMDR-protocol op en liet haar de naaste herinnering vertellen; een ruzie tussen moeder en stiefvader. Bij scherpstellen van dat target kwam naar voren dat Renate de naam van de partner niet kon uitspreken en dat ze niet naar hem kon kijken in het plaatje. Plots nam de spanning in haar lijf toe en verstarde ze. Ze kon niks meer zeggen. We startten de werkgeheugenbelasting op, ondanks dat ze het beeld niet scherp zag. Ze bokste tegen de pads van Lars in een bepaalde reeks. Al snel voelde Lars aan de manier van stoten dat de spanning in haar lijf zakte. Na een set boksen gaf Renate inderdaad aan dat ze voelde dat de spanning in haar lijf verminderde.



Terug naar het targetbeeld, lukte het Renate vervolgens wel om zijn naam uit te spreken. Ze kon ook meer van de herinnering voor zich zien. Ze voelde zich machteloos en waardeloos bij het kijken naar het beeld. Haar buik kromp in elkaar. Vervolgens zetten we weer een set boksen op de pads in. Renate stootte ineens zeer krachtig en hard. Haar ogen spuwden vuur. Bij Wendy's vraag wat er in haar opkwam, zei Renate: 'Ik zie hem staan! Ik zie zijn gezicht!' en ze noemde hem bij zijn naam. De SUD was naar 10 gestegen.

Er volgde weer een set boksen op de pads. Lars voelde duidelijk dat haar stoten krachtig en agressief waren. Ook zagen we haar ademhaling constant stokken. We verhoogden de werkgeheugenbelasting door een moeilijker reeks sets in te zetten en rekenopdrachten toe te voegen. Deze reeks deden we een aantal keer achter elkaar. De emotionele én de lichamelijke spanning namen af en de SUD zakte naar 3.

Wendy stelde haar de vraag wat ze nu tegen hem zou willen zeggen of met hem zou willen doen. Waarop ze krachtig zei: 'Ik wil geen woorden of daden meer aan hem verspillen en de eer aan mezelf houden!' In de daaropvolgende sets boksen zakte de SUD verder naar nul. Renate voelde zich enorm opgelucht, en daarbij ook heel krachtig: 'Ik kan het aan om in mijn hoofd naar hem te kijken, om zijn naam uit te spreken en mij tegelijkertijd krachtig en stevig te voelen.'

Wat is de meerwaarde van het samen uitvoeren van de behandelsessies?

"De combinatie van de EMDR-therapeut die het protocol inzet en de bokskoach die fysiek de aandacht richt op het lijf, zorgt ervoor dat je snel kan handelen en afstemmen op wat de patiënt nodig heeft in het verwerkingsproces", vindt Lars. "Je houdt elkaar alert

en leert van elkaar." Wendy voegt daaraan toe: "In mijn loopbaan als therapeut werk ik altijd in teamverband, maar de behandelingen voer je vaak alleen uit, zoals ook EMDR-therapie. Door samen behandelsessies uit te voeren ben ik minder bang om specifieke patiënten of problematiek te behandelen. Kom maar op, denk ik nu. Samen met Lars durf ik nu ook grote jongens met agressie-problemen EMDR-therapie te geven. In sessies bij ons is het oké als iemand zijn of haar agressie uit. Lars kan dit handelen als boksgoog en deze ruimte bieden. Juist door uit hun window-of tolerance te raken en daarna er weer in hun raampje te komen, leren patiënten steeds beter hun emoties te reguleren.

"Zo behandelden we laatst een jongen die jarenlang was gepest waarbij hij ook fysiek was bedreigd en aangevallen. Hij reageerde vaak agressief naar andere mensen en er was veel opgekropte boosheid. Door boksen als werkgeheugenbelasting in te zetten bij de targets, kreeg deze boosheid ruimte en kon hij het uiten. Gaandeweg de behandelsessies lukte het om te voelen en te benoemen wat er achter de emotie boosheid had gezeten, namelijk eenzaamheid, machteloosheid, onbegrip, oneerlijkheid, verdriet en angst. 'Nu voel ik echt dat het uit mijn lijf is', zei hij na de sessies. Tot nu toe krijgen we positieve reacties van onze patiënten en in de evaluaties komt naar voren dat ze zich na de behandeling weer levendig en krachtig voelen."

Lars Goessen is bokskoach en directeur van Boxchainge, een zorgaanbieder binnen de jeugdzorg en GGZ in Zuid-Limburg, waarbij bokskoaching centraal staat gedurende de behandeling. De medewerkers hebben minimaal een HBO-opleiding sociaal werk gevolgd en een SKJ-registratie behaald. Meer informatie over de werkwijze van Boxchainge is te vinden op de website www.boxchainge.nl

Wendy Opdam is GZ-psycholoog en EMDR-therapeut. Ze heeft een eigen praktijk in Klimmen (Zuid-Limburg) en heeft een samenwerkingsovereenkomst met Boxchainge.