

BOKSTHERAPIE

Yiu Cho Chau

KRACHT EN VRIJHEID



BOKSTHERAPIE

TEGENWOORDIG DOEN WE MEER MET ONS HOOFD DAN
MET ONS LICHAAM EN ZIJN WIJ CONTINUE ONS ZELF
VOORBIJ AAN HET GAAN.

GEVOELENS EN ONVERWERKTE EMOTIES ZOALS
ANGST, WOEDE, VERDRIET
RAKEN WE NIET KWIJT DOOR ALLEEN STIL TE ZITTEN.

HET DOEL VAN THERAPEUTISCH BOKSEN IS
NIET OM TE LEREN VECHTEN,
MAAR OM JOU TE HELPEN JE EMOTIES TE
UITEN, STRESS TE VERLICHTEN EN JE
ZELFVERTROUWEN TE VERGROTEN.
DOOR FYSIEKE BEWEGING KRIJG JE DE KANS
OM JE LICHAAM BETER TE LEREN KENNEN EN
DE VERBINDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST
TE VERSTERKEN. DIT KAN BIJDRAGEN AAN
HET VERMINDEREN VAN ANGST, DEPRESSIE
EN ANDERE GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN.

INLEIDING

Binnen de geestelijke gezondheidszorg groeit het besef dat verandering niet uitsluitend via taal plaatsvindt. Veel cliënten begrijpen hun patronen, maar blijven ze toch herhalen. Spanning, vermijding en automatische reacties ontstaan vaak sneller dan woorden — in het lichaam, niet in het hoofd.

Bokstherapie biedt een ervaringsgerichte ingang om deze processen zichtbaar en werkbaar te maken. Door fysieke actie ontstaat directe informatie over hoe iemand omgaat met druk, grenzen, controle en ongemak. Wat normaal impliciet blijft, wordt concreet in het hier-en-nu.

Binnen Xplorestrength wordt bokstherapie geïntegreerd met Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT biedt een helder en evidence-based kader om lichamelijke ervaringen te duiden en te verbinden aan psychologische flexibiliteit: het vermogen om te blijven handelen in lijn met waarden, ook wanneer spanning of ongemak aanwezig is.

Deze kennismaking is bedoeld voor therapeuten en hulpverleners die hun werk willen verdiepen met lichaamsgerichte interventies. Niet als vervanging van gesprekstherapie, maar als versterking ervan. Je wordt uitgenodigd om zelf te ervaren wat cliënten ervaren, zodat inzicht ontstaat van binnenuit.

De oefening in dit document vraagt geen bokservaring en is geen technische training. Het doel is bewustwording, observatie en reflectie. Vanuit die ervaring wordt zichtbaar hoe bokstherapie kan functioneren als diagnostisch én interventief middel binnen een therapeutische context.

WAT IS BOKSTHERAPIE?

Bokstherapie is een lichaamsgerichte therapeutische werkvorm waarbij elementen uit het boksen worden ingezet om psychische, emotionele en gedragsmatige processen zichtbaar en hanteerbaar te maken. De focus ligt niet op vechten of prestatie, maar op ervaren, reguleren en bewust handelen.

Binnen bokstherapie wordt het lichaam gebruikt als ingang voor verandering. Veel automatische reacties – zoals spanning, vermijding, controle of impulsiviteit – ontstaan sneller dan taal. Door fysieke actie komen deze patronen direct naar voren, nog voordat ze worden benoemd of verklaard. Dit maakt bokstherapie bij uitstek geschikt voor cliënten die vastlopen in hun denken of moeite hebben met verbale verwerking.

Bokstherapie wordt altijd begeleid door een professioneel opgeleide therapeut en is ingebed in een psychologisch kader, zoals Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psychomotorische therapie of andere lichaamsgerichte benaderingen. De therapeutische waarde ontstaat niet door het boksen zelf, maar door de manier waarop fysieke oefeningen worden ingezet, waargenomen en geduid.

Tijdens een sessie wordt gewerkt met gestructureerde oefeningen, zoals slaan op een bokszak of stootkussens, bewegen onder toenemende belasting, stoppen bij activatie en het waarnemen van lichamelijke sensaties. Deze momenten maken zichtbaar hoe iemand omgaat met druk, grenzen, frustratie en herstel. Door gerichte reflectie wordt de vertaalslag gemaakt naar het dagelijks functioneren.

Een belangrijk uitgangspunt binnen bokstherapie is veiligheid. Oefeningen worden gedoseerd, afgestemd op de cliënt en voortdurend gemonitord. Het doel is niet ontladen of afreageren, maar het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, zelfregulatie en keuzevrijheid. De cliënt leert herkennen wat er in het lichaam gebeurt en hoe hierop gereageerd kan worden, zonder automatische vermijding of overcontrole.

In combinatie met ACT richt bokstherapie zich op het vergroten van psychologische flexibiliteit: het vermogen om aanwezig te blijven bij wat zich aandient en toch te handelen in lijn met persoonlijke waarden. De fysieke ervaring fungeert hierbij als spiegel voor het dagelijks leven. Wat in de boksruimte zichtbaar wordt, weerspiegelt vaak patronen buiten de sessie.

Bokstherapie kan worden ingezet bij uiteenlopende hulpvragen, zoals stress, emotieregulatie, angstklachten, trauma, zelfbeeldproblematiek en gedragsverandering. Het biedt een ervaringsgerichte aanvulling op gesprekstherapie en draagt bij aan een geïntegreerde benadering van lichaam en geest.

GESCHIEDENIS EN ONTWIKKELING VAN BOKSTHERAPIE

Bokstherapie is een relatief jonge, maar snel groeiende benadering binnen de geestelijke gezondheidszorg. De ontwikkeling ervan is geworteld in een toenemende erkenning van het belang van lichamelijke activiteit voor mentale en emotionele gezondheid. Al sinds de oudheid wordt beweging gezien als een essentieel middel om lichaam en geest in balans te brengen. Filosofen en artsen uit de klassieke oudheid benadrukten al dat fysieke activiteit niet los kan worden gezien van psychisch welzijn.

Moderne wetenschappelijke inzichten bevestigen deze vroege observaties. Een meta-analyse van Rebar et al. (2015) laat zien dat regelmatige lichaamsbeweging significante positieve effecten heeft op symptomen van depressie en angst. Beweging beïnvloedt niet alleen stemming en stressregulatie, maar ook cognitieve processen, zelfregulatie en emotionele veerkracht. Deze bevindingen vormden een belangrijke basis voor de verdere ontwikkeling van lichaamsgerichte therapieën, waaronder bokstherapie.

De opkomst van bokstherapie

In de afgelopen decennia is de belangstelling voor ervaringsgerichte en lichaamsgerichte therapievormen sterk toegenomen. Binnen de geestelijke gezondheidszorg groeide het besef dat gesprekstherapie alleen niet voor alle cliënten voldoende effectief is, met name bij trauma, chronische stress en psychosomatische klachten. Fysieke activiteit werd steeds vaker gezien als een waardevolle therapeutische ingang, niet alleen ter ondersteuning van lichamelijke gezondheid, maar ook als directe interventie op emotionele en mentale processen.

Biddle en Asare (2011) beschrijven fysieke activiteit als een effectieve interventie voor het bevorderen van geestelijke gezondheid, mede door de invloed op stresshormonen, stemming en zelfeffectiviteit. In dit bredere kader ontstond ruimte voor sport-specifieke therapievormen, waarbij boksen zich onderscheidde door zijn intensiteit, structuur en directe lichamelijke feedback.

De wortels van bokstherapie liggen in de traditionele bokssport, maar de therapeutische toepassing ervan ontwikkelde zich los van competitie en prestatie. In de jaren '80 en '90 verschenen de eerste trainings- en fitnessprogramma's waarin de mentale en emotionele effecten van boksen expliciet werden benoemd. Therapeuten en trainers begonnen te experimenteren met bokstechnieken als middel voor emotionele expressie, spanningsregulatie en zelfvertrouwen.

Deze ontwikkelingen leidden tot de eerste gestructureerde vormen van bokstherapie, waarin fysieke oefeningen werden geïntegreerd met psychologische begeleiding. O'Connor et al. (2015) toonden aan dat boksen kan bijdragen aan het verminderen van symptomen van depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS), mede door de combinatie van lichamelijke activatie, focus en gecontroleerde confrontatie met spanning.

Integratie van nieuwe therapeutische inzichten

In de afgelopen jaren is bokstherapie verder verdiept door inzichten uit de neurobiologie, traumatherapie en lichaamsgerichte psychologie. Onderzoek naar het zenuwstelsel laat zien dat fysieke activiteit direct invloed heeft op de regulatie van het autonome zenuwstelsel, met name op de balans tussen activatie en herstel. Dit sluit nauw aan bij hedendaagse traumamodellen, zoals die van Levine (2010) en Van der Kolk (2014), waarin het lichaam wordt gezien als een centrale drager van onverwerkte stress en trauma.

Bokstherapie biedt een gestructureerde vorm van gecontroleerde activatie, waarbij cliënten leren spanning op te bouwen en weer te laten afnemen. Hierdoor wordt niet alleen emotionele ontlading ervaren, maar vooral herstel van regulatie en gevoel van controle. In combinatie met psychologische kaders zoals Acceptance and Commitment Therapy (ACT) krijgt bokstherapie een duidelijke therapeutische richting, waarbij niet het verminderen van klachten centraal staat, maar het vergroten van psychologische flexibiliteit.

Bokstherapie in de huidige praktijk

Tegenwoordig wordt bokstherapie wereldwijd toegepast in uiteenlopende contexten, waaronder klinische instellingen, ambulante zorg, traumacentra, jeugdzorg, forensische settings en preventieve programma's. De inzet varieert van individuele therapie tot groepsinterventies en trainingsprogramma's voor specifieke doelgroepen.

Een systematische review van Kwan et al. (2020) bevestigt dat lichaamsgerichte interventies, waaronder boksgebaseerde programma's, effectief kunnen zijn bij zowel klinische als niet-klinische populaties. Professionals rapporteren verbeteringen op het gebied van stressregulatie, emotieregulatie, zelfbeeld en veerkracht.

De ontwikkeling van bokstherapie weerspiegelt daarmee een bredere verschuiving binnen de geestelijke gezondheidszorg: van uitsluitend cognitief en verbaal werken naar een geïntegreerde benadering waarin lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Bokstherapie positioneert zich binnen deze beweging als een krachtige, ervaringsgerichte methode die fysieke actie verbindt met therapeutische verdieping.

DE WETENSCHAP ACHTER BOKSTHERAPIE

Bokstherapie is meer dan een ervaringsgerichte werkvorm; het is een methodiek die stevig verankerd is in wetenschappelijke inzichten uit de bewegingswetenschappen, psychologie, neurobiologie en traumastudies. De effectiviteit van bokstherapie kan worden begrepen vanuit de wisselwerking tussen lichaam en geest, waarbij fysieke activatie direct invloed uitoefent op emotionele regulatie, cognitieve processen en gedrag.



Lichaamsbeweging en mentale gezondheid

Dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de geestelijke gezondheid is uitgebreid aangetoond. Regelmatige fysieke activiteit vermindert symptomen van depressie en angst, vergroot het gevoel van zelfeffectiviteit en draagt bij aan stressreductie. Meta-analyses tonen aan dat beweging een vergelijkbaar effect kan hebben als psychologische interventies bij milde tot matige klachten.

Boksen onderscheidt zich binnen het spectrum van bewegingsvormen door de combinatie van intensiteit, focus en doelgerichte actie. Deze combinatie vraagt volledige lichamelijke en mentale betrokkenheid, waardoor ruminatie vermindert en aandacht naar het hier-en-nu wordt gebracht. Dit verklaart waarom veel deelnemers een directe vermindering van spanning en mentale overbelasting ervaren.

Neurobiologische mechanismen

Vanuit neurobiologisch perspectief beïnvloedt bokstherapie meerdere systemen tegelijk. Fysieke inspanning activeert de afgifte van neurotransmitters zoals serotonine, dopamine en noradrenaline, die betrokken zijn bij stemming, motivatie en aandacht. Tegelijkertijd wordt de productie van endorfines gestimuleerd, wat bijdraagt aan pijnreductie en een gevoel van welzijn.

Daarnaast speelt het stresssysteem een centrale rol. Chronische stress gaat gepaard met langdurig verhoogde cortisolwaarden, wat negatieve effecten heeft op zowel het lichaam als de hersenen. Bokstherapie helpt bij het reguleren van dit stresssysteem door gecontroleerde activatie en herstel. Het lichaam leert spanning op te bouwen én weer los te laten, wat essentieel is voor veerkracht en zelfregulatie.

Het autonome zenuwstelsel en regulatie

Recente inzichten uit de neurofysiologie benadrukken het belang van het autonome zenuwstelsel bij mentale gezondheid. Veel psychische klachten hangen samen met een verstoorde balans tussen het sympathische (activatie) en parasympathische (herstel) systeem.

Bokstherapie maakt deze processen voelbaar. Tijdens fysieke inspanning wordt het sympathische systeem geactiveerd, terwijl momenten van stoppen, vertragen en waarnemen ruimte bieden voor parasympathisch herstel. Door deze afwisseling ontstaat een ervaringsgerichte training in regulatie. Cliënten leren niet alleen wat spanning is, maar ook hoe herstel in het lichaam aanvoelt en hoe zij hier invloed op kunnen uitoefenen.

Trauma, lichaam en beweging

Binnen de traumatherapie is steeds meer aandacht voor het lichaam als drager van onverwerkte ervaringen. Traumatische stress wordt vaak opgeslagen op lichamelijk niveau en is niet altijd toegankelijk via taal. Lichaamsgerichte interventies bieden daarom een essentieel aanvullend perspectief.

Bokstherapie sluit aan bij deze inzichten door gecontroleerde, veilige fysieke actie te gebruiken. De cliënt behoudt regie over intensiteit en tempo, wat bijdraagt aan het herstellen van een gevoel van controle en veiligheid. In tegenstelling tot ongecontroleerde ontlading richt bokstherapie zich op bewuste activatie, waarneming en integratie.

Psychologische processen en zelfeffectiviteit

Naast neurobiologische effecten beïnvloedt bokstherapie belangrijke psychologische processen. Het aanleren en beheersen van fysieke vaardigheden versterkt het gevoel van competentie en zelfeffectiviteit. Volgens Bandura speelt zelfeffectiviteit een cruciale rol in gedragsverandering en psychisch herstel.

Het ervaren van “ik kan dit aan” in een fysieke context vertaalt zich vaak naar andere levensgebieden. Cliënten ontdekken dat zij spanning kunnen verdragen zonder te vermijden of te vechten, wat hun vertrouwen in eigen kunnen vergroot.

Integratie met Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

In combinatie met Acceptance and Commitment Therapy krijgt bokstherapie een helder therapeutisch kader. ACT richt zich op het vergroten van psychologische flexibiliteit: het vermogen om open te staan voor innerlijke ervaringen en tegelijkertijd te handelen in lijn met persoonlijke waarden.

Bokstherapie maakt deze processen concreet. Acceptatie wordt voelbaar wanneer cliënten leren aanwezig te blijven bij lichamelijke spanning. Defusie ontstaat wanneer gedachten tijdens inspanning worden waargenomen zonder er automatisch naar te handelen. Waardengericht handelen wordt zichtbaar wanneer iemand, ondanks ongemak, kiest om door te bewegen.

De wetenschap achter bokstherapie laat daarmee zien dat deze werkvorm niet berust op intuïtie alleen, maar op een samenhangend geheel van fysiologische, neurobiologische en psychologische mechanismen. Bokstherapie verbindt beweging en betekenis en vormt zo een brug tussen lichaam en geest binnen de moderne geestelijke gezondheidszorg.

VEELVOORKOMENDE MISVERSTANDEN



Rondom bokstherapie bestaan verschillende misverstanden die zowel zorgverleners als zorgvragers kunnen weerhouden om deze werkvorm te overwegen. Deze aannames zijn vaak gebaseerd op de associatie tussen boksen en geweld, zoals die in sport- en mediacontexten wordt getoond. In een therapeutische setting krijgt boksen echter een fundamenteel andere betekenis.

Bokstherapie is gewelddadig of agressief

Een veelgehoorde misvatting is dat bokstherapie gericht zou zijn op het uiten of versterken van agressie. In werkelijkheid wordt binnen bokstherapie gewerkt in een veilige, gestructureerde en gecontroleerde omgeving. De focus ligt niet op ontlading of confrontatie, maar op het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, spanningsregulatie en emotionele verwerking. Fysieke activatie wordt zorgvuldig gedoseerd en altijd begeleid door reflectie.

Onderzoek van McCarthy et al. (2018) laat zien dat boksgebaseerde interventies bijdragen aan emotionele veerkracht en zelfexpressie, en juist helpen om emoties op een constructieve manier te hanteren. Deze bevindingen ondersteunen dat bokstherapie niet gewelddadig is, maar therapeutisch van aard.

Bokstherapie is alleen geschikt voor agressieve cliënten

Een tweede misverstand is dat bokstherapie uitsluitend geschikt zou zijn voor mensen met agressieve of externaliserende problematiek. In de praktijk wordt bokstherapie ingezet bij uiteenlopende hulpvragen, waaronder angst, depressie, trauma en stressgerelateerde klachten. Juist cliënten die moeite hebben met verbale verwerking of vastlopen in cognitieve patronen kunnen baat hebben bij een lichaamsgerichte benadering. Onderzoek wijst uit dat boksgebaseerde therapievormen positieve effecten kunnen hebben op zelfvertrouwen, emotieregulatie en stresshantering, ook bij cliënten met een traumageschiedenis (van der Oord et al., 2020).

Bokstherapie is vooral fysieke training

Hoewel fysieke activiteit een essentieel onderdeel is, draait bokstherapie niet om sportieve prestatie of technische vaardigheid. De therapeutische waarde ontstaat door de koppeling van lichamelijke ervaring aan psychologische duiding. Door te observeren hoe iemand omgaat met spanning, activatie en herstel, wordt inzicht verkregen in bredere gedragspatronen.

Van der Zanden et al. (2019) tonen aan dat boksgebaseerde interventies niet alleen leiden tot fysieke verbetering, maar ook tot betere emotieregulatie en stressreductie. Dit bevestigt het holistische karakter van bokstherapie.

Samenvattend

Bokstherapie is een veilige en doelgerichte werkvorm die lichaam en geest met elkaar verbindt. Door misverstanden te nuanceren en te onderbouwen met wetenschappelijke inzichten ontstaat een realistisch beeld van bokstherapie als waardevolle aanvulling binnen de geestelijke gezondheidszorg.

ONTKRACHTEN

VAN MYTHES

OVER GEWELD

EN AGRESSIE

IN DE CONTEXT

VAN BOKSEN

MYTHES OVER GEWELD

DE ASSOCIATIE VAN BOKSEN MET GEWELD IS WIJDVERBREID, MAAR HET IS ESSENTIEEL OM TE BEGRIJPEN DAT BOKSTHERAPIE ZICH RICHT OP HET OMGAAN MET EMOTIES IN PLAATS VAN HET BEVORDEREN VAN AGRESSIE. TALRIJKE STUDIES HEBBEN DE POSITIEVE EFFECTEN VAN FYSIEKE ACTIVITEIT OP DE GEESTELIJKE GEZONDHEID AANGETOOND, EN BOKSTHERAPIE IS DAAR GEEN UITZONDERING OP. EEN META-ANALYSE VAN KREMER ET AL. (2021), GEPUBLICEERD IN THE INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH AND ADDICTION, STELDE VAST DAT LICHAMELIJKE ACTIVITEIT, WAARONDER BOKSEN, KAN HELPEN BIJ HET VERMINDEREN VAN SYMPTOMEN VAN ANGST EN DEPRESSIE. DE AUTEURS BENADRUKKEN DAT DE FOCUS OP BEWEGING EN ZELFEXPRESSIE IN BOKSTHERAPIE DEELNEMERS HELPT OM HUN EMOTIES OP EEN GEZONDE MANIER TE VERWERKEN.

AGRESSIE ALS UITLAATKLEP

EEN ANDER MISVERSTAND IS DAT BOKSTHERAPIE EEN UITLAATKLEP BIEDT VOOR ONDERDRUKTE AGRESSIE. HOEWEL BOKSEN KAN HELPEN OM FRUSTRATIE EN STRESS TE VERLICHTEN, IS DE FOCUS VAN BOKSTHERAPIE NIET OP HET UITEN VAN AGRESSIE, MAAR OP HET ONTWIKKELEN VAN ZELFREGULATIE EN EMOTIONELE INTELLIGENTIE. ONDERZOEK VAN SMITH ET AL. (2017) TOONT AAN DAT DEELNEMERS AAN BOKSTHERAPIESESSES VAAK RAPPORTEREN DAT ZE HUN EMOTIES BETER BEGRIJPEN EN REGULEREN. DIT ONDERZOEK, GEPUBLICEERD IN JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY, BENADRUKT DAT BOKSTHERAPIE KAN LEIDEN TOT EEN VERMINDERING VAN IMPULSIEVE GEDRAGINGEN EN EEN VERBETERD VERMOGEN OM STRESSVOLLE SITUATIES TE BEHEERSEN.

DE TOEKOMST VAN BOKSTHERAPIE



YIU CHO CHAU

KRACHT - VERBINDING - VRIJHEID

INLEIDING

IN DIT HOOFDSTUK DEEL IK MIJN VISIE OP DE TOEKOMST VAN BOKSTHERAPIE BINNEN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG. ALS **XPLORESTRENGTH** GELOOF IK IN DE KRACHT VAN BOKSTHERAPIE ALS EEN HOLISTISCHE BENADERING VAN ZOWEL MENTALE ALS FYSIEKE GEZONDHEID. MIJN MISSIE IS OM LANDELIJK EEN NETWERK VAN BOKSTHERAPEUTEN TE CREËREN DIE SAMEN STERK ZIJN, MET ELKAAR EN VOOR ELKAAR. IK STREEF ERNAAR BOKSTHERAPIE LAAGDREMPELIG EN TOEGANKELIJK TE MAKEN VOOR ZORGVRAGERS DIE BEHOEFTE HEBBEN AAN DE VERBINDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST.



MIJN **MISSIE**

Mijn missie is om een breed scala aan ondersteuning te bieden aan zorgvragers en een veilige omgeving te creëren waarin individuen zich kunnen ontwikkelen en herstellen. Door onze krachten te bundelen, kunnen we de impact van bokstherapie vergroten en een positieve bijdrage leveren aan de geestelijke gezondheidszorg.

MIJN **VISIE**

Ik zie een toekomst voor mij waarin bokstherapie wordt gepositioneerd als een essentiële en erkende vorm van behandeling binnen de geestelijke gezondheidszorg. Ik wil dat bokstherapie niet alleen erkend wordt als een effectieve methode voor het verbeteren van welzijn, maar ook als een waardevol instrument in bredere gesprekken over mentale gezondheid.

Door samen te werken met zorgprofessionals, beleidsmakers en de gemeenschap, wil ik een cultuur creëren waarin het belang van mentale gezondheid wordt benadrukt en waar bokstherapie een prominente plaats in inneemt.

Trends en Ontwikkelingen in de Wereld van Bokstherapie

De laatste jaren heb ik een toenemende belangstelling gezien voor alternatieve behandelmethoden binnen de geestelijke gezondheidszorg. Bokstherapie, met zijn unieke combinatie van fysieke activiteit en emotionele expressie, sluit mooi aan bij deze trend. Ik merk dat er steeds meer programma's zijn die bokstherapie integreren in hun behandelplan, en dat zorgprofessionals de voordelen van beweging voor zowel geestelijke als lichamelijke gezondheid steeds meer erkennen. Deze ontwikkelingen laten zien dat er een verschuiving plaatsvindt in de manier waarop we naar therapie kijken, met een focus op het holistisch welzijn van de zorgvrager.

Mogelijke Toekomstige Onderzoeken en Innovaties

In de toekomst wil ik me inzetten voor onderzoek en innovatie binnen de bokstherapie. Er zijn talloze mogelijkheden om de effectiviteit van bokstherapie verder te onderbouwen en te verbeteren. Dit kan onder andere door wetenschappelijk onderzoek naar de impact van bokstherapie op specifieke doelgroepen, zoals jongeren, mensen met PTSD, of degenen die worstelen met angst- en stemmingsstoornissen. Daarnaast wil ik innovatieve toepassingen verkennen, zoals de integratie van technologie in de training van bokstherapeuten, zodat we een breder bereik kunnen realiseren en zorgvragers ook op afstand kunnen ondersteunen.

Hoe Bokstherapie kan Bijdragen aan Breder Gesprekken over Mentale Gezondheid

Bokstherapie biedt een unieke kans om de dialoog over mentale gezondheid te verruimen. Door de actieve en participatieve aard van boksen kunnen zorgvragers niet alleen hun fysieke kracht vergroten, maar ook hun zelfvertrouwen en veerkracht ontwikkelen. Dit kan bijdragen aan het doorbreken van stigma's rond geestelijke gezondheidsproblemen. Ik beschouw het als mijn verantwoordelijkheid om deze gesprekken aan te moedigen en te faciliteren, zowel binnen mijn netwerken van therapeuten als in de bredere samenleving. Door verhalen te delen en ervaringen uit te wisselen, wil ik een gemeenschap opbouwen die elkaar ondersteunt en inspireert.

Slotopmerking

Bokstherapie biedt een veelbelovende benadering voor het verbeteren van de geestelijke gezondheid en het welzijn van individuen. Door de combinatie van fysieke activiteit, emotionele expressie en sociale ondersteuning kunnen deelnemers niet alleen hun mentale veerkracht vergroten, maar ook een gezondere levensstijl omarmen. In het volgende hoofdstuk zullen we de praktische aspecten van bokstherapie verkennen, inclusief wat je kunt verwachten tijdens een sessie, de benodigde uitrusting en hoe je kunt beginnen met bokstherapie in je eigen leven.



XPLORESTRENGTH

2025

BRONNEN

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Kwan, M. Y. W., et al. (2020). The effects of exercise on mental health in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(20), 2271-2283.
- Levine, P. A. (2010). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- O'Connor, P. J., et al. (2015). Physical activity and mental health: A review of the evidence. *Journal of Clinical Psychiatry*, 76(5), e608-e609.
- Rebar, A. L., et al. (2015). A meta-meta-analysis of the effects of physical activity on mental health. *Health Psychology Review*, 9(1), 1-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In: *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Ng, S.K., & Kwan, M.Y. (2014). Effects of exercise on stress hormones: a systematic review. *Psychoneuroendocrinology*.
- Kreutz, G., & Clift, S. (2016). The Role of the Arts in Mental Health: A Study of the Impact of Music and Dance on Emotional Well-being. *The Arts in Psychotherapy*.
- Murray, N.P., & Smith, R.E. (2011). Self-efficacy and self-confidence in sport: A review of the literature. *The Journal of Applied Sport Psychology*.
- Jones, A.M., & Moore, R. (2012). Physiological responses to boxing training. *Sports Medicine*.
- Blumenthal, J.A., et al. (2007). Exercise and depression: a review of reviews. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Ratey, J.J., & Loehr, J.E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition and well-being. *Psychological Bulletin*.
- Kemp, J., & McGowan, J. (2018). The effects of boxing therapy on PTSD. *Journal of Trauma & Dissociation*.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: The mental game plan. *The Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Kredlow, M.A., et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*.
- Snyder, C.R., & Fromkin, H.L. (1980). Uniqueness: The Human Pursuit of Difference. *Health Psychology*.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *The Journal of Clinical Psychology*.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Psychological Science*.

BONUS



XPLORESTRENGTH

ERVARINGSGERICHT OEFENING

Blijven Staan Onder Druk (ACT & Bokstherapie)

Inleiding

Creatieve hopeloosheid binnen ACT richt zich niet op het oplossen van problemen, maar op het zichtbaar maken van wat niet werkt, ondanks herhaalde pogingen. Deze oefening helpt cliënten om hun automatische copingstrategieën te ervaren, te observeren en te onderzoeken, zonder oordeel.

Door het gedrag fysiek te laten plaatsvinden, wordt duidelijk hoe vertrouwd gedrag zich herhaalt, wat het op korte termijn oplevert en wat het op lange termijn kost. De oefening nodigt niet uit tot verandering, maar tot bewustwording — precies waar creatieve hopeloosheid begint.

Doel van de oefening

inzicht krijgen in automatische gedragsstrategieën

ervaren hoe bekend gedrag zich herhaalt

onderzoeken wat gedrag oplevert en kost

onderscheid maken tussen controle en keuze

basis leggen voor waardengericht handelen



Disclaimer

De informatie en oefeningen in dit boek zijn bedoeld ter ondersteuning van professionele ontwikkeling en therapeutisch werken. De beschreven werkvormen zijn niet bedoeld als vervanging van medische, psychologische of psychiatrische diagnostiek of behandeling.

Bokstherapie en lichaamsgerichte oefeningen dienen uitsluitend te worden toegepast door gekwalificeerde professionals binnen hun eigen deskundigheidsgebied en verantwoordelijkheid. De therapeut is te allen tijde verantwoordelijk voor het inschatten van veiligheid, belastbaarheid en geschiktheid van de oefeningen voor de cliënt.

De auteur en Xplorestrength aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele fysieke of psychische klachten, schade of letsel die voortvloeien uit het toepassen van de beschreven oefeningen buiten een professionele en begeleide context.

Bij twijfel over de lichamelijke of psychische gezondheid van een cliënt dient altijd overleg plaats te vinden met een bevoegde zorgprofessional.



Uitvoering

Stap 1

Herkennen van een vast patroon

De therapeut nodigt de cliënt uit om één herkenbare strategie te benoemen die hij of zij gebruikt wanneer het lastig wordt.

Bijvoorbeeld: harder werken, vermijden, forceren, rationaliseren, doorgaan zonder pauze.

Er wordt niets veranderd, alleen gekozen.

Stap 2

Het patroon uitvoeren (1 minuut)

De cliënt voert deze strategie fysiek uit tijdens het slaan op de bokszak.

Bijvoorbeeld:
steeds harder slaan
tempo opvoeren
geen pauzes nemen
doorgaan ondanks vermoeidheid
De therapeut observeert en benoemt niet.

Stap 3

Korte pauze en waarneming (30 seconden)

De cliënt stopt en blijft staan.

Uitnodiging tot opmerken:
lichaam (adem, spanning, vermoeidheid)
gedachten
impuls om door te gaan of te stoppen
Geen analyse, alleen waarnemen.



Stap 4

Nogmaals hetzelfde doen (1 minuut)

De cliënt herhaalt exact hetzelfde gedrag nogmaals.
Geen aanpassing. Geen verbetering.
Dit is een essentieel onderdeel van creatieve hopeloosheid.

Stap 5

Stoppen en observeren (1 minuut)

De cliënt stopt definitief en blijft staan.

De therapeut stelt rustige observatievragen:

Wat merk je nu in je lichaam?

Wat is hetzelfde gebleven?

Wat is er niet veranderd?

Reflectie (kern van creatieve hopeloosheid)
De therapeut begeleidt kort met vragen als:

Wat probeer je hier eigenlijk te bereiken?

Werkt deze strategie op de lange termijn?

Hoe lang gebruik je deze aanpak al?

Wat kost het je om dit te blijven doen?

Er wordt geen alternatief aangedragen.



Therapeutische duiding

Deze oefening maakt zichtbaar hoe cliënten omgaan met innerlijke spanning en ongemak door terug te grijpen op vertrouwde gedragsstrategieën. Wat in het dagelijks leven vaak automatisch en onbewust gebeurt, wordt hier lichamelijk ervaarbaar. Door hetzelfde gedrag bewust te herhalen zonder bijsturing, ontstaat ruimte om de effectiviteit ervan te onderzoeken.

Binnen het kader van creatieve hopeloosheid ligt de nadruk niet op verandering, maar op inzicht. Cliënten ervaren dat hun pogingen om controle te houden of ongemak te vermijden begrijpelijk zijn, maar op de lange termijn niet leiden tot verlichting of richting. Dit besef ontstaat niet door uitleg of overtuiging, maar door directe ervaring. De oefening ondersteunt het ontwikkelen van observatievermogen: het kunnen waarnemen van gedrag, lichamelijke reacties en impulsen zonder oordeel. Vanuit ACT-perspectief vormt dit een belangrijke basis voor psychologische flexibiliteit. Pas wanneer controle- en vermijdingsstrategieën hun vanzelfsprekendheid verliezen, ontstaat ruimte voor keuze en waardengericht handelen.

Verdieping voor therapeuten

Deze oefening is één voorbeeld van hoe bokstherapie binnen een ACT-kader kan worden ingezet om gedragsprocessen zichtbaar en hanteerbaar te maken. In de opleiding ACT & Bokstherapie van Xplorestrength leer je hoe je dergelijke interventies professioneel, veilig en doelgericht opbouwt en toepast.

Tijdens de opleiding verdiep je je onder andere in:
het werken met creatieve hopeloosheid in fysieke werkvormen
het observeren en duiden van gedrag onder druk
de koppeling tussen ACT-processen en lichaamsgerichte interventies
veiligheid, dosering en therapeutische verantwoordelijkheid
toepassing bij individuele cliënten, groepen en professionals
De opleiding is bedoeld voor therapeuten en hulpverleners die hun repertoire willen verbreden met ervaringsgericht en lichaamsgericht werken, en die ACT niet alleen willen uitleggen, maar ook laten ervaren.

