

Dit artikel is verschenen in AD De Dordtenaar op dinsdag 6 augustus 2019



Psychiatrisch verpleegkundige Mathijs Schaap zet het kickboksen in als weerbaarheidstraining Foto: Victor van Breukelen

Kickboksen voor ggz-patiënten

Kickboksen als therapie is in opkomst. Dordtenaar Mathijs Schaap introduceert de sport binnen de ggz in de Drechtsteden. „Het is goed voor lichaam én geest.“

Marjolein Groenendijk

Dordrecht

Schaap (43) is werkzaam als psychiatrisch verpleegkundige bij Yulius in Sliedrecht en doet sinds zijn vijftiende aan kickboksen. „Ik heb meerdere vechtsporten gedaan, maar kickboksen lag mij het meest. Waar bij judo en karate verschillende rangen bestaan, is bij kickboksen iedereen gelijk. Dat sprak me enorm aan.“

De laatste jaren wint de sport, waarbij stoten én schoppen is toegestaan, aan populariteit, mede dankzij het succes van de bekende kickbokser Rico Verhoeven.

Inmiddels heeft het kickboksen ook zijn intrede gedaan in de wereld van de ggz. Met name mensen die psychosegevoelig zijn, zouden er baat bij hebben. Uit onderzoek

blijkt dat zij een verhoogd risico lopen om slachtoffer te worden van geweld. Kickboksen zou hun weerbaarheid vergroten.



Het is goed voor lichaam en geest

- Mathijs Schaap

„Ze leren voor zichzelf op te komen”, zegt Schaap, die onlangs bij de Nederlandse Boksbond zijn certificaat haalde om boksles te kunnen geven. „Het dagelijks leven verloopt ook niet zonder slag of stoot, figuurlijk dan. Via het kickboksen leren ze waar hun krachten, talenten en grenzen liggen. En het is gewoon een goede manier om kracht en conditie op te bouwen: net als bij zwemmen ben je met heel je lichaam bezig.”

Maar is dat nou wel zo’n goed idee om psychiatrische patiënten te leren boksen? „Ik geef de trainingen alleen met toestemming van de behandelaar. En ik wil ze eerst leren kennen, hou in de gaten of ze er goed op reageren. Het moet geen agressie triggeren. Verder boksen ze niet met elkaar – het moet vooral leuk zijn, we willen geen blauwe ogen. Ze oefenen op een bokszak of op mij, als instructeur.”

De trainingen zijn volgens hem ook uitermate geschikt voor mensen met adhd, autisme of een burn-out. „Voor het maken van combinaties moet je je focussen op een serie handelingen. Dat helpt bij concentratieproblemen én is een soort mindfulness. Mensen met autisme leren dankzij het kickboksen te schakelen bij onverwachte situaties.”

Mediclowns

Na de zomervakantie wil hij zich volop storten op zijn nieuwe bedrijf GGZ Boxing. Sommige Dordtenaren kennen Schaap misschien nog van Mediclowns, een soort Cliniclowns voor volwassenen. „Daar ben ik vijf jaar geleden mee gestopt. Maar ook dit werk doe ik met een zekere dosis humor.”

Schaap heeft zijn diensten ook aangeboden aan andere ggz-instellingen in de regio. Op zijn getatoeëerde lijf staat onder meer: MAD, oftewel Make A Difference. „Ik hoop dat ik er via het kickboksen voor kan zorgen dat cliënten zich beter staande kunnen houden in de maatschappij.”