

Herstellen en helen door boksen

Karolien Goegebeur over de betekenisvolle beweging die boksen op gang kan brengen

Karolien is therapeute, (amateur)bokser en zet boksen ook therapeutisch in. Graag deelt ze haar ervaringen en inzichten met betrekking tot de helende werking van boksen. In Interactief doet ze dat nog even met woorden. Dit najaar laat ze je het het liefst zelf ervaren in haar praktijkgerichte tweedaagse training op de Educatieve Academie.

Karolien, de laatste jaren is boksen bijzonder populair geworden bij mannen én vrouwen, ook in Vlaanderen. Doet het nu pas zijn intrede in therapie of bestaat therapeutisch boksen al langer?

Therapeutisch boksen bestaat al een tijdje, maar krijgt pas de laatste jaren meer bekendheid en erkenning in België. Die groei weerspiegelt een bredere beweging: de erkenning dat het lichaam een onmisbare rol speelt in herstel en heling. Steeds meer mensen ervaren dat praten alleen niet altijd (meer) voldoende is. In mijn eigen praktijk hoor ik cliënten regelmatig zeggen: *"Ik heb al zoveel verteld. Ik ben uitverteld. Rationeel weet ik het allemaal al wel, maar wat nu?"* Deze beleving opent de weg naar nieuwe vormen van therapie, waarbij therapeutisch boksen een waardevol en vernieuwend antwoord blijkt.

Wat kan therapeutisch boksen precies bijdragen aan het proces van de cliënt?

Therapeutisch boksen biedt een alternatieve ingang om diepere lagen van onszelf te ontdekken. Wat ik er zo krachtig aan vind, is dat er beweging ontstaat. De sessies zijn nooit statisch. Er komt iets op gang. En binnen die beweging komen er spanningen of innerlijke ervaringen los die eerder misschien geblokkeerd waren. Ervaringen die nu ruimte krijgen om er gewoon te zijn, zonder oordeel. De valkuil in deze momenten is de neiging om te willen verklaren of analyseren. Maar binnen het therapeutisch boksen blijven we vooral bij de ervaring zelf. We blijven in beweging. Dat is het mooie aan deze vorm van lichaamsgericht werken: het mag gewoon bestaan! Precies dát wordt voelbaar in de ervaring zelf: *"Ook dit gaat*

voorbij." De voortdurende beweging van het lichaam weerspiegelt de stroming van onze binnenwereld.

Ook de therapeut beweegt, ademt en voelt mee. De interactie die daardoor ontstaat tussen cliënt en therapeut kan diep transformerend zijn. Het brengt een vorm van verbinding tot stand die dieper gaat dan woorden. Soms speels, soms confronterend, maar altijd betekenisvol. Precies die verbinding vormt een veilige bedding voor de verdere zoektocht naar jezelf, naar heelheid en heling.

In de boksruiimte is er ook plaats voor humor. Humor ontlaadt, brengt lucht in hoofd en lichaam. Voor mij als therapeut is humor zelfs een onmisbaar ingrediënt. Er mag gelachen worden want soms zit de lach ook onder het stof. En als die dan toch naar boven komt, voelt het als een zuchtje van de ziel dat eindelijk weer mag ademen.

Pas je zelf boksen toe in je therapieruimte? En ben je zelf ook een sportieve bokser?

Therapeutisch boksen maakt inmiddels onlosmakelijk deel uit van mijn werk als psychotherapeut. In mijn praktijk beschik ik over een aparte, daarvoor ingerichte ruimte. Het voelt als een natuurlijk verlengstuk van mijn manier van werken.

Ook voor mij als therapeut is beweging waardevol. Het brengt afwisseling, houdt me in contact met mijn eigen lichaam, het vraagt ook zelfzorg om dit te kunnen inzetten. We zijn als mens heel krachtig, krachtiger en lichamelijk sterker dan we zelf soms vermoeden. Bij therapeutisch boksen ontvangen we ook deze krachten:

fysiek, energetisch, voelbaar in de ruimte tussen jou en de cliënt.

Die intensiteit vraagt om afstemming. Het is iets wat we als therapeut bij deze methodiek ook lichamelijk moeten kunnen ontvangen én reguleren.

Zelf bokste ik al vóór ik het therapeutisch begon in te zetten. Nog steeds train ik wekelijks, om bij te leren, mezelf uit te dagen en inspiratie te blijven vinden voor mijn praktijk.

Boksen beperkt zich niet tot het raken van een doel, een bokszak of pads. Het raakt ook iets in jezelf.

Tot wie richt deze korte training zich?

Wie ervaring heeft met individuele therapieën en deze methodiek als een waardevolle aanvulling wil integreren in zijn of haar bestaande werkwijze, mag zich aangesproken voelen. Je moet trouwens geen topconditie te hebben om deel te nemen.

Wat kan je na de korte training?

Je gaat naar huis met vaardigheden en inzichten die je kunt toepassen in je praktijk. Je doet inspiratie op om therapeutisch boksen op jouw eigen, creatieve en unieke manier in te zetten. Bovendien ondersteunt deze methodiek niet alleen je cliënten, maar kan het jou als therapeut ook veel voldoening geven. Voel je van harte welkom!



Wie is Karolien Goegebeur?

Karolien Goegebeur behaalde haar bachelor in de orthopedagogie en werkte als begeleidster met volwassenen met een mentale beperking en jongeren met gedrags- en emotionele moeilijkheden. Voor haar eindwerk in de vierjarige opleiding integratieve psychotherapie richtte zij zich op de gevechtscunst, met een specifieke focus op boksen. Deze benadering past zij nu met toewijding toe in haar privépraktijk in Mortsel.

Daarnaast is Karolien aangesloten bij een groepspraktijk in Antwerpen, waar zij deel uitmaakt van het team dat zich specifiek richt op trauma. Als I.V.-therapeut biedt zij therapie aan zowel volwassenen als jongeren met uiteenlopende hulpvragen. Haar bijzondere interesse ligt in het werken met vroegkindelijk trauma, brussen, systemisch werken, begeleiding na opname in een psychiatrische zorginstelling en levensfasemoeilijkheden.

Praktische info:

De tweedaagse training 'De helende werking van therapeutisch boksen' vindt plaats op 2 maanden, 24 november & 1 december 2025, telkens van 10u tot 17u.

Prijs: 230 euro / 190 euro voor I.V.-studenten en VTIV-leden. Meer info op p38.