

Psychologie

Kickboksen tegen geweld

Patiënten met een psychotische stoornis zijn bovengemiddeld vaak slachtoffer van geweld. Ggz-instellingen experimenteren met kickbokstrainingen om hen weerbaarder te maken.

Door **Maurice Timmermans** Foto **Erik Smits**

Met de bokshandschoenen voor haar gezicht stapt Anna Derksen naar achteren totdat ze met de hakken de plint aantikt. Haar brede glimlach is verdwenen. Ze ziet op tegen deze oefening, die op het krijtbord een paar meter verderop droogjes staat aangeduid als 'rug tegen muur'.

Trainer Bryan Yorks is pal tegenover haar gaan staan. 'Laat op tijd weten als het je te veel wordt', zegt deze kale, atletische man die kickbokst vanaf zijn 14de. Dan valt hij

aan met een zijdelingse rechtse op het hoofd. Derksen pareert. Daarna volgt een linkse, dan een opwaartse stoot. Yorks schroeft langzaam het tempo op en slaat steeds harder. Rechts, links, opwaarts. De vrouw weert zich kranig, maar voelt al snel dat de grens is bereikt. 'STOP.'

Deze vechtscène speelt zich niet af in een louche sport-school maar in het Jelgerhuis in Leeuwarden, een locatie van GGZ Friesland. Derksen lijdt aan een psychotische stoornis,

Yorks heeft eveneens een psychiatrisch verleden en werkt nu als ervaringsdeskundige.

De kickbokstraining maakt deel uit van een wetenschappelijk experiment waaraan zeven ggz-instellingen meedoen. De vraag is: kan kickboksen voorkomen dat patiënten met een psychotische stoornis (waaronder schizofrenie) zo vaak het mikpunt van agressie worden? U leest het goed: anders dan de Breiviks (doodde in een schietpartij en bomaanslag 77 mensen) en Bart van U's (vermoordde oud-minister Els Borst en zijn zus) van deze wereld lijken te suggereren, zijn deze patiënten ►



► veel vaker slachtoffer dan dader.

Vier keer zo vaak als de gemiddelde Nederlander, zegt Bertine de Vries, promovendus aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Van de 120 patiënten die aan ons onderzoek meedoen, blijkt de helft in het jaar daarvoor beroofd, mishandeld, seksueel misbruikt, of met de dood bedreigd.'

Anders dan de onderzoekers vooraf vermoedden, gebeurt dat vooral thuis, zegt Marieke Pijnenborg, RUG-hoogleraar klinische psychologie. 'We dachten dat patiënten zich op straat vreemd gedragen en daarmee de agressie wekken van voorbijgangers. Maar meestal zijn het vrienden, ex-geliefden of bekenden uit de kroeg, die binnenshuis over de schreef gaan.'

Patiënten met een psychotische stoornis blijken een makkelijke prooi. Pijnenborg: 'Ze voelen zich vaak vervreemd van de werkelijkheid, angstig, minderwaardig, gestigmatiseerd en zijn daardoor minder

weerbaar. Op de kickbokstraining, niet te verwarren met een zelfverdedigingscursus, leren ze om voor zichzelf op te komen, om hun grenzen te bewaken. Dat is ook het doel van de oefening rug tegen muur, waarbij ze aan de bel moeten trekken voordat de spanning oploopt.'

Sommige patiënten kunnen zich ook nog eens moeilijk inleven in anderen en lezen andermans gedrag verkeerd, zegt De Vries, zelf geschoold in jiu-jitsu. 'Dat komt bij psychotische stoornissen vaker voor en kan een bron van misverstanden en conflicten zijn. In de training komt het lezen van gedrag ruim aan bod. Vechtsporten zijn daar geknipt voor, omdat je de ander voortdurend in het vizier houdt en de lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen moet peilen.'

Het kickboksen staat niet op zichzelf, maar is ingebed in wat hulpverleners psychomotorische therapie noemen.

'In de training komt het lezen van gedrag ruim aan bod. Vechtsporten zijn daar geknipt voor'

Kort door de bocht komt dat neer op: niet praten, maar doen en ervaren. Oftewel via lichamelijke oefeningen en beweging zichzelf beter leren kennen, wat de omgang met anderen versoepelt en de klachten kan verlichten.

In het najaar zal blijken of de patiënten inderdaad sterker in hun schoenen staan en bedreigende situaties en gedrag beter kunnen inschatten. De onderzoekers meten dat via vragenlijsten die de deelnemers nog drie jaar lang krijgen voorgeschied. Bij 41 patiënten zijn er hersenscans gemaakt, die collega-onderzoeker Elise van der Stouwe analy-

seert. Voor en na de twintig trainingssessies meet Van der Stouwe de activiteit in de amygdala, waar emoties als angst worden verwerkt. Na afloop zou deze amandelkern minder actief moeten zijn dan in het begin.

Waarom eigenlijk gekozen voor een vechtsport met een niet bepaald glanzende reputatie? Omdat de technieken voor iedereen te leren zijn, ook als de lichamelijke conditie beneden peil is, aldus een vakartikel in *BMC Psychiatry*. 'Aanvankelijk kregen we daar veel vragen over', zegt Pijnenborg. 'Ook van subsidiegevers, want intussen was Badr Hari elke dag in het nieuws vanwege mishandelingen. Nogal onhandig, maar inmiddels is de reputatie van deze sport volgens mij sterk verbeterd. We krijgen er in ieder geval minder vragen over.' ●

'Ik bevroor en liet het gebeuren'

Marja Krijnen was begin 20 toen ze geleidelijk wegdreef van de realiteit. Onder druk van studie en familieproblemen begon ze stemmen te horen, zag ze mensen die er niet waren en raakte ze in de ban van allerlei details, zoals van teksten op auto's als 'Reparatiebedrijf Jansen & Jansen'. Ze werd eenzamer, ongelukkiger en leefde meer en meer in een eigen wereld.

'Ik voelde me heel kwetsbaar', zegt Krijnen, nu in de 40. 'Je schat situaties verkeerd in en komt nauwelijks voor jezelf op. En dat straalt op een of andere ma-

nier van je af, je bent vleugellam voor iedereen die kwaad in de zin heeft. Om de stemmen te ontvluchten, nam ik soms lukraak een trein, zonder de praktische consequenties te overzien. Eén keer strandde ik 's nachts op het station in Brussel, een vreselijke sfeer, ik ben daar aangerand. Een andere keer, in Parijs, liep ik in een winkelstraat, toen een man me bij m'n arm greep en me een hotel insleurde. Ik bevroor en liet het allemaal gebeuren. Ik heb geen aangifte gedaan van seksueel misbruik. De grens tussen normaal en abnormaal was ik uit het oog verloren.' Niet lang daarna vond ze op een ochtend een baksteen in de woonkamer, de ruit com-

pleet aan diggelen. 'Ik weet niet zeker of die steen voor mij persoonlijk was bedoeld, maar een normaal mens zou de politie hebben gebeld en daarna een glaszetter. Maar dat lukte mij allemaal niet. Het eerste wat ik dacht was: wegwezen hier, ik trok de voordeur achter me dicht en ging naar mijn moeder.' Over al deze incidenten sprak ze met niemand. 'Uit schaamte, denk ik, en om de schone schijn op te houden. Niemand mocht in de gaten krijgen dat het slecht met me ging, want dan moest ik zelf ook erkennen dat mijn leven in puin lag.'

De namen van Anna Derksen en Marja Krijnen zijn uit privacy-overwegingen gefingeerd.