

# “In mijn kracht met de ander”

---

**Bokstherapie voor mensen met een depressie of angststoornis.**

Marco Bluming, psychomotorisch therapeut UCP , 8 September 2022



# Martial Arts in therapie

---

**MA an sich**

**MA  
+ psychotherapie**

**MA-interventie**

# Wat weten we over effecten Martial Arts?

---

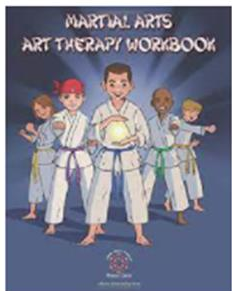
- Martial arts op zich heeft positieve uitkomsten (e.g. Miyata et al., 2020; Vertonghen et al., 2010)
  - In niet therapeutische setting; in sportverband
  - Psychologische gezondheid
  - Fysieke / lichamelijke gezondheid



# Martial Arts in therapie

---

- (interventies gebaseerd op) Martial Arts als therapeutische interventie (Emck & Scheffers, 2019)
- Steeds meer belangstelling: binnen PMT, psychologen, maar ook vanuit sportscholen
- Doelgroepen: kinderen/ jeugd, ouderen, Parkinson / MS, forensische GGZ, PTSS / trauma, Psychose
- ... en bij Depressie/Angst



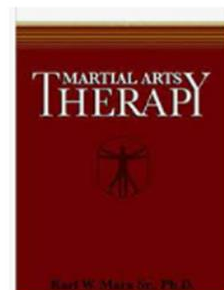
Martial Arts Art Therap...  
amazon.com



Martial Arts for Physical Rehabilitation Techn...  
amazon.com



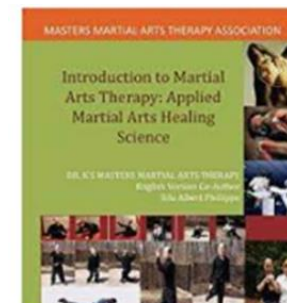
Therapeutic Martial Art...  
amazon.com



Martial Arts Therapy: ...  
amazon.com



A Good Roll Is Worth A ...  
amazon.co.uk



Introduction To Martial Arts...  
amazon.com

# Wat weten we over MA in therapie

---

- Combinatie Martial Arts en psychotherapie
  - Martial Arts lokt emoties uit en je leert hiermee omgaan;
  - Mooie voorzet voor psychotherapie (Bilal et al., 2019; Bird et al., 2019; Weiser et al., 1995)

- (Elementen uit) Martial Arts als interventie

(Kuin, 2005; Van der Stouwe et al., 2018, 2021; De Vries et al., 2018)



# Overzicht per doelgroep

doelgroep	Preventie	Behandeling	Soort MA	MA an sich	Therapie- interventie
Kinderen en jeugd	X	X	Zachte & harde vormen	X	X
Ouderen	X	X	Zachte vormen	X	
Depressie/Angst		X	Zachte/harde vormen	X	X
Victimisatie/Trauma		X	Harde vormen		X
Externaliserend gedrag		X	Harde vormen	X	X

# Martial Arts bij Depressie

---

- Exercise algemeen van belang (Spijker et al, 2013) maar
  - Moet aangeboden door professional (Schuch et al., 2016; Stubbs et al., 2016)
  - Niet elke vorm van bewegen werkt voor elke persoon (Kruisdijk e.a. , 2018)
- Martial Arts: Positieve resultaten op ernst depressieve- en angstsymptomen en ook op bv zelfvertrouwen



(Bodin & Martinsen, 2004; Yin & Dishman, 2014, Liu et al., 2015; Wang et al, 2014; Yeung et al., 2017; Moore et al., 2020)



# Module In mijn kracht met de ander

---

Indicatie:

- (Chronische) depressie & angst- en dwangklachten
- Problemen met assertiviteit, grenzen stellen, onmacht in sociale relaties

Doel

- Inzicht in eigen gedrag en interactie &
- Oefenen met nieuw gedrag

Groepssessies van een uur met max 8 deelnemers





# Module In mijn kracht met de ander

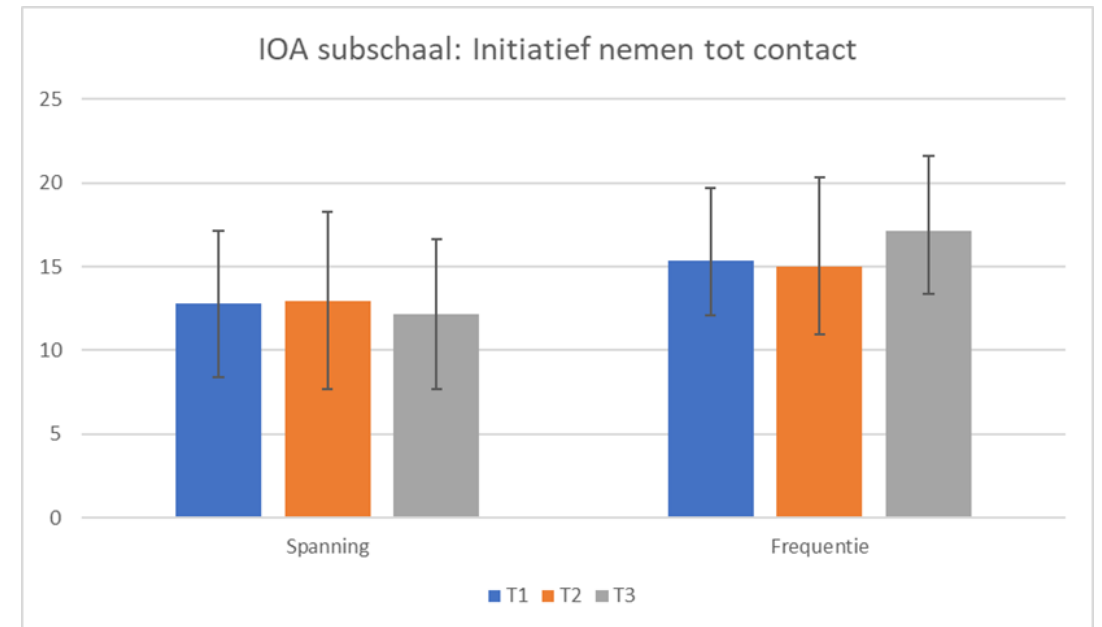
---

- 6 Thema's:
  - Ik Kracht
  - Invul gedachten
  - Assertiviteit en grenzen
  - Competentie beleving
  - Spanning, adem en energie
  - Spanning reguleren en verdragen



# Onderzoek voor en na de module

- 13 Deelnemers deeltijd en poli depressie UCP
- T1 Voormeting, T2 Tussenmeting (6 weken) T3 (12 weken)
- Veranderingen in Interactie met anderen (IOA)
  - Frequentie, significant veranderd ( $p < 0.1$ )
  - Spanning, geen significante verbetering, meer spanning!
- Veranderingen in Emotieregulatie (ZECV)
  - Meer Externaliserend gedrag ( $p < 0.05$ )
  - Meer Controle over internalisatie ( $p < 0.05$ )



# Interviews een jaar na deelname

---

- "Daar heb ik eigenlijk ook geleerd dat ik gewoon kracht in mijzelf heb, en dat wist ik helemaal niet, tenminste dat, nee, dat heb ik nooit zo gevoeld."
- "Dat ik überhaupt voor mezelf kan aanvoelen van goh eigenlijk voel ik me hier niet prettig bij en ik wil het graag anders"
- "Maar had ik wel geleerd van ja, maar ik moet juist die nabijheid gaan opzoeken. Nou ja, dat voelt zo tegenstrijdig dat je dan juist er naar toe gaat. Naar hetgeen wat jou pijn doet. Dus dat vond ik ook wel een mooie metafoor"

# Conclusie

---

- Martial Arts heeft therapeutische elementen die binnen GGZ zeker van pas komen.
- "In mijn kracht met de ander": er zijn eerste indicaties voor positieve effecten hebben op emotieregulatie, zelfbewustzijn, en de interactie met anderen voor mensen met ernstige depressie en/of angstklachten
- Nog weinig onderzoek hiernaar gedaan; wat is nog nodig?
  - Onderzoek naar PMT Martial Arts-modules (losstaand of als mogelijke activiteit binnen PMT),
  - Onderzoek naar effecten zowel op emotieregulatie, coping en sociale interactie maar ook neuropsychologisch

# Vragen?

---

