



# Veelgestelde vragen Out of the Box voor verwijzers

## Inhoud

Veelgestelde vragen Out of the Box voor verwijzers .....	1
<b>Doelgroep</b> .....	2
Wat is de leeftijd om deel te nemen aan Out of the Box?.....	2
Voor welk type jongeren is Out of the Box geschikt? .....	2
Voor welke jongeren is Out of the Box niet geschikt? .....	2
<b>Over het programma</b> .....	3
Waarom boksen? .....	3
Is het belangrijk om sportief te zijn of te kunnen boksen? .....	3
Hoe ziet een les eruit? .....	3
Hoe vaak wordt er getraind?.....	3
Is het mogelijk om minder vaak te trainen? .....	4
Welke commitment wordt er van een deelnemer gevraagd? .....	4
Hoe lang duurt een traject? .....	4
Zijn er kosten verbonden aan deelname?.....	4
<b>Aanmeldproces</b> .....	5
Wat gebeurt er na aanmelding?.....	5
Wat wordt er van de zorgbegeleider verwacht?.....	5
Wat kan ik doen om een deelnemer te motiveren om deel te nemen? .....	5
<b>Praktische informatie</b> .....	7
Welke sportkleding moet de deelnemer dragen?.....	7
Wat als een deelnemer geblesseerd is of om een andere reden niet (volledig) deel kan nemen aan de les? .....	7



## Doelgroep

### Wat is de leeftijd om deel te nemen aan Out of the Box?

De jongeren die deelnemen zijn bij aanmelding tussen 18 en 27 jaar.

### Kan er van de leeftijd worden afgeweken?

Deze leeftijd is nauwkeurig gekozen, omdat we zien dat we in deze leeftijd de meeste impact kunnen maken.

- Van de maximale leeftijd bij start (27 jaar) wordt niet afgeweken
- Van de minimale leeftijd (18) kan sporadisch worden afgeweken, bijvoorbeeld als iemand bijna 18 is en psychosociaal voldoende volwassen gedrag vertoont om aansluiting te vinden bij de groep.

Denk je dat Out of the Box écht bij iemand aansluit die net niet aan de minimum leeftijdsgrens voldoet? Neem contact met ons op!

### Voor welk type jongeren is Out of the Box geschikt?

Out of the Box is geschikt voor jongeren/jongvolwassenen die:

- een mentale zorgvraag hebben en lastig in beweging zijn te krijgen;
- overtuigd zijn aan zichzelf te werken, maar geen zin meer hebben om alleen maar te praten;
- behoefte hebben aan meer structuur, een houvast in de week;
- graag andere mensen willen ontmoeten / moeite hebben met het leggen of onderhouden van sociale contacten / graag in contact komen met gelijkgestemden;
- een ongezonde leefstijl hebben;
- zichzelf overmatig overschatten of onderschatten / een laag zelfbeeld of zelfvertrouwen hebben;
- het moeilijk vinden om hun grenzen aan te geven en/of grenzen van anderen aan te voelen en hun gedrag daar op aan te passen;
- wel motivatie hebben, maar gebrek hebben aan discipline om iets vol te houden;
- graag steviger in hun schoenen staan/weerbaarder willen worden;
- een klein netwerk hebben, familie die niet of nauwelijks kan ondersteunen, vrienden die een slechte invloed hebben.

Uiteraard hoeft een deelnemer niet alle boxen aan te vinken 😊

### Voor welke jongeren is Out of the Box niet geschikt?

Wij verwachten van deelnemers dat ze op de dag van trainen nuchter zijn. Alcohol en drugsgebruik voor de training is verboden. Dit is belangrijk om de veiligheid voor de groep te borgen en belangrijk voor het groepsproces om progressie te maken. Voor veel deelnemers bij wie sprake is van alcohol en of drugsgebruik is het ook een belangrijke stap naar een gezondere leefstijl.



## Over het programma

### Waarom boksen?

Daar zijn heel veel redenen voor. We noemen er een paar:

- Boksen sluit aan bij de belevingswereld van jongeren. Het spreekt jongeren meer aan dan groepstherapie of sociale weerbaarheidstraining;
- Boksen werkt, waar praten soms niet (meer) werkt;
- Het vergroot zelfvertrouwen, discipline en weerbaarheid;
- Boksen helpt bij het reguleren van stress en emoties en versterkt sociale vaardigheden;
- Gedrag tijdens de training is eenvoudig te vertalen naar gedrag op school, werk en in het dagelijks leven. Dit werkt goed voor de bewustwording van jongeren!

### Is het belangrijk om sportief te zijn of te kunnen boksen?

Nee, voor deelname aan Out of the Box hoef je niet sportief te zijn en je hoeft niet bekend te zijn of geen affiniteit te hebben met de bokssport. Veel deelnemers zitten bij start veel in hun hoofd en weinig in hun lijf. Veel jongeren leren de sport gaandeweg ontdekken en waarderen.

De trainingen zijn veel meer dan boksen alleen! Het is fysiek uitdagend, maar iedereen wordt uitgedaagd op zijn eigen niveau. Vaak zien we dat conditie, kracht en lichaamsbewustzijn al heel snel toenemen.

### Is deelname veilig?

Absoluut! Veiligheid is voor ons een hele belangrijke voorwaarde. Wij werken met gecertificeerde bokstrainers, kiezen bewust voor boksen in plaats van kickboksen en we hebben een veilige en vertrouwde omgeving gecreëerd waarin iedereen zich geaccepteerd voelt.

We werken aan conditie en kracht, doen veel technische boksoefeningen en gebruiken de bokszak.

### Hoe ziet een les eruit?

Elke les is verschillend en dat maakt het zo leuk! Toch zijn er een aantal vaste elementen:

- Start met een warming up, bijvoorbeeld touwtjespringen.
- We werken aan de conditie, kracht en techniek of een combinatie daarvan.
- We doen oefeningen en koppelen deze aan het mentale effect ervan. Denk aan onderwerpen zoals het aanvoelen of aangeven van grenzen, het trainen van doorzettingsvermogen of mindfulness.

### Hoe vaak wordt er getraind?

We trainen twee keer per week, op dinsdag en donderdag van 17:00 tot 18:00 uur. Voor het realiseren van impact is het verplicht twee keer per week aanwezig te zijn. Ook wordt er van de deelnemer verwacht aanwezig te zijn bij de gastles, die 1x per maand wordt georganiseerd voorafgaand aan de training (tussen 16:00-17:00 uur).



## Is het mogelijk om minder vaak te trainen?

Deelname aan Out of the Box is gratis, maar niet vrijblijvend. We sturen op commitment en discipline en twee keer per week trainen hoort daarbij.

Als een deelnemer - later in het traject - vanwege bijvoorbeeld werk problemen ervaart om 2x aanwezig te zijn, gaan we met elkaar in gesprek over de mogelijkheden om dat te organiseren. Waar een wil is, is meestal een weg!

## Welke commitment wordt er van een deelnemer gevraagd?

Don't wish for it, work for it! Dat is onze pay off en dat is precies wat we van deelnemers verwachten. Ofwel: motivatie en doorzettingsvermogen, waar we uiteraard ook samen aan verder werken. In het kort:

- Je traint 2x per week
- Je bent aanwezig bij de gastlessen (ongeveer 1x per maand)
- Je komt ruim op tijd, zodat er ook ruimte is voor sociale contacten of een persoonlijk gesprek.
- Je meld je vooraf aan via de app.
- Als je niet kunt komen, bel je een van de begeleiders of trainers om dit te bespreken. Ook met blessures of andere dingen die spelen kun je vaak wel aanwezig zijn of iets anders doen.
- Je traint mee op je eigen niveau, dat kan voor iedereen verschillen!

## Hoe lang duurt een traject?

Out of the Box duurt voor een deelnemer *maximaal* 1,5 jaar. Soms stromen deelnemers eerder succesvol uit.

## Zijn er kosten verbonden aan deelname?

Deelname aan Out of the Box is gratis voor deelnemers. Bij aanvang vragen wij een eigen bijdrage van € 15 voor een bitje en bandage (te koop bij de Boks Academie).

Goed om te realiseren: deelname = gratis, maar de werkelijke kosten van het traject zijn fors. Het is goed dat een deelnemer dit realiseert en deelname ziet als een *kans* om zelf weer de regie op eigen leven te pakken. Niet voor niets zeggen wij daarom: deelname is gratis, maar niet vrijblijvend.



## Aanmeldproces

### Hoe kan een deelnemer zich aanmelden?

Een jongere wordt aangemeld via een zorgprofessional van ketenpartners uit (omgeving) Amersfoort. Een jongere kan zich ook rechtstreeks aanmelden, maar voorwaarde van deelname is dat er een (ambulante) begeleide/zorgondersteuner wordt toegewezen.

Vraag het aanmeldformulier op via: [info@stichtingoutofthebox.nl](mailto:info@stichtingoutofthebox.nl) of neem telefonisch contact op met Alex van Klooster via telefoon: 06- 83715957.

### Wat gebeurt er na aanmelding?

#### 1: Inplannen intake

Na ontvangst van het aanmeldformulier wordt per mail een intake gepland met de deelnemer én zorgbegeleider. De intake duurt ongeveer één uur. Bij de intake zijn de bokstrainer, maatschappelijk werkers, begeleider en jongere aanwezig.

#### 2: intake

Tijdens het intakegesprek wordt gewerkt volgens de methode Netwerkintake.

Aan het eind van de intake bespreken de aanwezigen wie wat gaat doen:

- 1: Wat doet de deelnemer zelf?
- 2: Wat kan de omgeving van de deelnemer (waaronder de persoonlijk begeleider) betekenen?
- 3: Wat kan Out of the Box toevoegen?

#### 3: Start Out of the Box-traject

Er wordt gezamenlijk afgesproken of en wanneer de deelnemer gaat starten. Vanaf dit moment geldt ook commitment met betrekking tot aanwezigheid.

### Wat wordt er van de zorgbegeleider verwacht?

Net als van de deelnemer vragen we ook van de begeleider commitment en afstemming. Dit betekent: aanwezigheid bij de intake en evaluaties, motivatie en activatie richting de deelnemer om te blijven komen en onderlinge afstemming met Out of the Box begeleiders (bokstrainer en/of maatschappelijk werker) als dat nodig is.

Verder: vermelding van Out of the Box in eigen rapportages rondom de deelnemer. En uiteraard wordt het gewaardeerd om met ons te “spelboksen” over bijvoorbeeld presentatiemogelijkheden of workshops voor het team, publicatiemogelijkheden of fondsenwerving. Samen boksen we meer voor elkaar!

### Wat kan ik doen om een deelnemer te motiveren om deel te nemen?

Soms is het lastig een jongere te overtuigen van Out of the Box, ook al ben je er als begeleider van overtuigd dat deelname heel passend en helpend is. Redenen voor afhoudendheid van de jongere kunnen zijn dat het spannend is in een nieuwe groep, omdat iemand zich fysiek niet sterk genoeg voelt of niet goed weet wat van de bokssport te verwachten. Wij begrijpen dat!

Een paar dingen die kunnen helpen:

- Samen bellen met een maatschappelijk werker van Out of the Box. Soms helpt het als een deelnemer een stem hoort en een maatschappelijk werker aangeeft dat hij/zij er voor de deelnemer is om hem of haar op te vangen.



- Vraag de jongere wat hij of zij nodig heeft om toch een eerste stap te kunnen zetten. Misschien helpt het de jongere om een keertje voorafgaand aan de les samen met de begeleider te komen. Of dat de begeleider de eerste keer/paar keren meetraint. Het ontmoeten van een maatschappelijk werker of een deelnemer kan ook helpen. Voor het groepsproces proberen we een 'open tribune' te voorkomen, maar in overleg is er heel veel mogelijk. Neem gerust contact met ons op!
- Bekijk samen met de deelnemer de "[vragen aan deelnemers](#)"  
Dit zijn antwoorden die door jongeren zijn gegeven. Zij spreken elkaars taal.
- Bekijk samen [de video](#) waarin begeleiders én deelnemers vertellen wat Out of the Box voor betekent. (vanaf 1:40 is deelnemer Esther aan het woord)



## Praktische informatie

### Welke sportkleding moet de deelnemer dragen?

Makkelijk zittende sportkleding en schone sportschoenen. Bokshandschoenen zijn aanwezig bij de boks academie.

### Wat als een deelnemer geblesseerd is of om een andere reden niet (volledig) deel kan nemen aan de les?

Dat kan gebeuren! In dat geval gaan we met elkaar in gesprek over de mogelijkheden. Out of the Box is véél meer dan alleen boksen. We kijken wat wél kan en vaak is dat meer dan een deelnemer denkt. Soms kan er met bepaalde onderdelen meegedaan worden, soms is dat gewoon aanwezig zijn - om dagstructuur en sociale contacten te onderhouden. Als een deelnemer al verder in het traject zit, kan het ook zijn dat we een deelnemer vragen als buddy op te treden om bijvoorbeeld nieuwe deelnemers te begeleiden of tijdens de les – op locatie – op een andere manier te werken aan zijn of haar persoonlijke doelen.

### Wat als een deelnemer zich tijdens een les niet goed voelt?

Dat kan gebeuren en is inherent aan de groep waarmee we werken. Tijdens elke les is minimaal één maatschappelijk werker aanwezig, meestal meer. De bokstrainer zorgt ervoor dat de les door kan gaan, de maatschappelijk werkers zijn er om deelnemers op te vangen. Soms helpt het om even uit de situatie te stappen, een aparte oefening te doen van de groep of even een luchtje te scheppen. We herkennen signalen en zijn er om dat te doen wat goed is voor de deelnemer én het groepsproces.

#### 21 april 2024: radio-interview EA Sport in gesprek met een deelnemer

Enkele quotes/fragmenten uit het interview:

Q: Waarom ben jij bij Out of the Box terechtgekomen?

A: Om mijn leven te kunnen beteren en verder te kunnen gaan.

Q: Wat was er aan de hand?

A: Emotioneel was ik niet meer aanwezig. Mijn leven liep wel door, maar ik stond zelf stil door het vele blowen. Daarmee wilde ik mijn problemen en mijn gevoel wegdrukken.

Q: Kun je aangeven hoe dat blowen begon?

A: Ja, onverwerkte problemen, van vroeger eigenlijk al. Een soort wegdrukken van mijn emoties, die ik wegdruk maar daardoor toch aan de oppervlakte blijven.

Out of the Box was voor mij heel confronterend. Er wordt meteen een spiegel voorgehouden. Je kunt niet anders dan praten. Nog nooit eerder is iemand zo tot me doorgedrongen.

Het betekent voor mij twee keer per week sporten. Mijn hoofd leegmaken. Maar ook: mijn energie omzetten in leuke dingen in plaats van verdoving. Uithoudingsvermogen vergroten, grenzen opzoeken en verleggen. Een psychofysieke training. De eerste training was heel zwaar en het was confronterend hoe slecht mijn uithoudingsvermogen was. Alsof ik een marathon gelopen had.

Q: [Aan vriendin van de deelnemer:] Was het resultaat meteen zichtbaar?

A: Los van de spierpijn gaf hij vanaf dag één aan veel voldoening uit de training te halen en hij zei dat hij zich gehoord voelde en op zijn plek voelde. Na een paar weken was al een groot verschil merkbaar. Minder prikkelbaar. Minder blijven hangen in het negatieve. In plaats van een halve dag tobben, binnen een half uur in staat zijn knop om te zetten.