



Vragen aan deelnemers van Out of the Box

Voor wie is Out of the box wel / niet geschikt?

Out of the Box is geschikt als je wil werken aan jezelf, ook als dat spannend is. Je hoeft niet sportief te zijn of ervaring te hebben met boksen. Wel is het belangrijk dat je openstaat voor begeleiding en groepsdeelname.

Hoe beschrijf je jouw deelname aan Out of the Box?

- Het motiveert doordat het in een groep is.
- Je wordt gezien en kan hier jezelf zijn.
- Er wordt niet geoordeeld.
- Iedereen laat elkaar in de waarde.
- Het boksen wordt aangepast aan wat je aankan. Je hoeft niet over je fysieke grenzen heen te gaan.
- Je bepaalt zelf wat je deelt. Niets moet. Er is ruimte om te praten, maar ook om stil te zijn en gewoon te bewegen.

Wat levert deelname aan Out of the Box je op?

- Plezier in een veilige en tegelijk uitdagende omgeving.
- Je krijgt discipline, zelfvertrouwen, een beter zelfbeeld, en leert samenwerken en grenzen aangeven (bijv. op het werk).
- Je ervaart commitment aan jezelf, de groep en het team.
- Het heeft me geleerd meer positief naar mezelf te kijken en naar mogelijkheden te zoeken voor mijn toekomst. Ik ben veel beter in staat om te bedenken wat ik wil.
- Ik ben me bewuster geworden van mijn vrienden en heb keuzes gemaakt welke vrienden ik wel op zoek en welke ik (tijdelijk) vermijd.

Gaat het je specifiek om de bokssport of zou een andere sport ook prima voor je zijn?

- Ik vind het boksen leuker dan van tevoren gedacht. Ik wil hier nu ook beter in worden en ermee doorgaan, ook na het traject.
- Mentaal helpt boksen mij, doordat ik mijn hoofd leegmaak. Dat heb ik bij andere sporten minder ervaren.
- Door het boksen heb ik minder last van spanning in mijn lijf.
- Emoties komen er soms uit tijdens de les. Dat lijkt lastig, maar is juist heel fijn. Het 'ruimt op'.
- Ik heb een betere conditie en meer kracht ontwikkeld.
- Ik heb bewust gekozen voor het boksen, omdat je hier veel uit kunt halen.
- Ik wist niet of boksen bij mij zou passen. Eerst vond ik het spannend, maar nu merk ik dat het heel goed voor me is.



Hoe helpt het boksen je bij je zorgvraag/persoonlijke doelen?

- Het is een hulpmiddel naast mijn therapie.
- Het helpt bij mijn proces en de doelen waar ik aan werk met mijn begeleiding.
- Het biedt mij structuur en helpt mij ook op andere gebieden structuur te krijgen of te houden.
- De begeleiders helpen je om het boksen te vertalen naar situaties in het dagelijks leven, zoals werk, relaties en zelfzorg.

Is er een drempel om te komen en zo ja, wat is die?

- In het begin vond ik het heel spannend om te komen en te starten in een nieuwe groep, voor mij is het lastig om daarin te integreren. Dit heeft ook te maken met mijn eigen grenzen opzoeken. Soms heb ik een duwtje of hard woordje nodig om de eerste stap te zetten. Maar ik ben heel blij dat ik tóch ben gegaan. De begeleiders en deelnemers die het traject al langer volgen hebben me heel goed opgevangen. Je hoeft niet bang te zijn om te komen. Je helpt elkaar: “iedereen voor jou en jij voor iedereen”.
- Soms ervaar ik een drempel om te gaan, bijvoorbeeld bij een drukke dag, als ik moe ben of last heb van stress. Maar we worden altijd gestimuleerd om wel te komen. Ook als je het niet ziet zitten om mee te doen. Zo hou je wel een lijntje met iedereen en ben je er toch uitgegaan. Achteraf ben ik dan blij dat ik tóch ben geweest.
- Ik weet het. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar je moet het gewoon doen. Er zijn is belangrijker dan thuis wegrotten. Alles wat je hier doet is een belangrijk stapje in de goede richting.

Hoe vind je de wisselingen binnen de groep van het komen en gaan van deelnemers?

- Soms is het even wennen, maar het is ook fijn omdat je merkt dat je eigen rol in de groep verandert. In het begin is het spannend en word je op weg geholpen door begeleiders en deelnemers die al bijna uitstromen. Later kun je zelf die rol op je nemen, dat geeft vertrouwen!
- Ik heb hier geen last van. Ik ben het gewend dat mensen in- en uitvoegen. Desondanks blijft de groep en het klimaat veilig.

Heb je bij Out of the Box vriendschappen opgebouwd?

- Dit gebeurt af en toe. Het hebben van contact tijdens de lessen is al heel fijn. Iedereen heeft zijn eigen ‘problemen’. Niets is gek en ik ervaar veel herkenning en hulp.
- Ik spreek niet veel af naast de lessen, maar soms hebben we wel appcontact. In de appgroep wordt er wel gereageerd op elkaar, bijvoorbeeld bij ziekte of andere dingen die spelen. Dan steken we elkaar een hart onder de riem.

Wat ga/wil je na Out of the Box gaan doen? Heb je ambities?

- Vrijwilliger bij Out of the Box;
- Blijven sporten/boksen;



- Weet ik nog niet. Het komt nu ineens dichterbij en ik weet niet of ik er al klaar voor ben om uit te stromen. Ik vind het nog lastig om heel ver vooruit te kijken, maar ben wel heel blij met de stappen die ik heb gezet;
- Door Out of the Box durfde ik te stoppen met mijn baan waar ik geen voldoening uithaalde en vaal over mijn eigen grenzen heen ging. Dat vond ik heel spannend, maar ik heb nu een hele leuke nieuwe baan gevonden waar ik me heel gelukkig voel.