

## I kampen mod Parkinsons sygdom, har Jesper iført sig boksehandsker: "Det har været livsforandrende"

58-årige Jesper Harrits kæmper sit livs kamp mod Parkinsons sygdom. For 5 år siden havde han behov for hjemmehjælp flere gange dagligt. Det har han ikke længere. I dag er kampen rykket ud af hans hjem og ind i Bokseinstituttets boksering med træner Lars Larsen i sit ringhjørne.



Træning udarbejdet efter *Parkinson Boxing* konceptet i bokseklubben Bokseinstituttet i Valby.

Sveddråber triller ned af Jesper Harrits pande, og samler sig i hans buskede øjenbryn. Det højre giver slip på en af dråberne, som drypper ned forbi den skarpt skårede grimasse på hans ansigt. Musklerne rundt om øjnene er sammentrukket, som var han på vej ud af en mørk biografsal. Hans venstre ben er placeret et halvt skridt foran det højre på den sorte gummimåtte. Hans hofte og skuldre samarbejder om at trække armene tilbage, for skiftevis at skyde dem af sted mod den forsvarsløse boksepude. 'FIGHTER' står der printet på puden, som var blevet sendt på en flyvetur, hvis boksetræner Lars Larsen ikke havde holdt den. Jesper Harrits bevægelser er kraftfulde og kontrollerede. Lars Larsen løfter blikket fra stopuret i sin hånd og gestikulerer ud i lokalet:

"Pause, sådan!", råber han.

Jesper Harrits synker ned i sine knæ og lader boksehandskerne falde. Han krummer ryggen og støtter sig med hænderne på sine knæ. Vejrtrækningen er tung og hyppig, men han bevæger sig med ro og intention.

'Læg mærke til, hvor meget jeg ryster nu', havde han ellers sagt til mig, for blot en halv time siden.

'Og læg så mærke til, om jeg også gør bagefter.'

Det gør han ikke.



Jesper Harrits efter dagens træning.

Jesper Harrits blev diagnosticeret med Parkinsons sygdom i 2013. I 2017 var han så syg, at han ikke kunne klare sig uden hjemmehjælp flere gange dagligt. Hans mission er blevet at træne sig ud af symptomerne fra sin sygdom. Han er førtidspensionist, men ser nu træningen som sit arbejde.

Parkinsons er en neurologisk sygdom, som er forbundet med mangel på signalstoffet dopamin. Parkinsons er en degenerativ lidelse, hvilket giver motoriske og kognitive symptomer. Parkinsons er uhelbredeligt, men ved træning kan et relativt højt funktionsniveau bibeholdes i længere tid, og boksetræning er særdeles effektivt til dette.

Tværs over Rema 1000's parkeringsplads og op ad en graffitimalet cementtrappe ligger bokseklubben Bokseinstituttet. Det er en kort, men særdeles varm gåtur fra Valby Station. Indgangen til bokseklubben ligger en halv rundtur om bygningen forbi de mange åbne vinduer. Det er 27 grader i skyggen, så det er en varm dag at være bokser på.

"Crossfit mig i røven" står der skrevet over indgangen.

Ligefrem indenfor er en hylde med mindst 30 par boksehandsker. Til venstre sidder Lars Larsen i en hjørnesofa af sort kunstlæder. Han er boksetræner og formand for bokseklubben. Derudover er han den første boksetræner i Danmark, som har specialiseret sig i boksetræning for mennesker med Parkinsons sygdom.

Parkinson Boxing er et koncept udviklet i samarbejde mellem Parkinsonforeningen og Danmarks Bokse-Union. Konceptet er stærkt inspireret af det amerikanske koncept *Rock Steady Boxing* som har været det førerende indenfor boksetræning for mennesker med Parkinsons sygdom. Bokseinstituttet er den første bokseklub, der startede med at tilbyde denne form for træning i år 2020. Siden er der kommet flere til på landsplan.

"A champion is someone who gets up when he can't", står der skrevet på en bjælke i boksehallens loft.

Nedenunder bliver store sorte træningsbolde svunget ned i gulvet. Det lyder som galopheste i løb, når boldene sporadisk rammer gulvet, og rystelserne kan mærkes i fødderne. Lige nu er det ikke til at få øje på sygdom herinde. Det ligner bare et almindeligt boksehold. Et almindeligt boksehold, der virkelig går til den.

”I får det næsten til at lyde som om, at det er hårdt det her”, siger Lars Larsen, hvilket bliver kvitteret med et par stakåndede grin.

Efter træningen går Jesper Harrits udenfor for at få noget frisk luft.

’Det her har været livsforandrende for mig’, fortæller han.

Dagens planlagte boksetræning er egentligt færdig, men Jesper Harrits vil ind og træne videre. Han traver mod bokseklubbens indgang, men stopper pludseligt op, vender sig halvt om og fortæller:

’Min yngste datter kalder mig en Fønix. Fordi jeg rejste mig igen.’

*Af Simon Rasmussen*