

Incaasseren en terugslaan

Boksen maakt weerbaarder. Expertise- en behandelcentrum Fier zet deze sport daarom graag in voor meiden die slachtoffer zijn van geweld. 'Bij boksen sla ik de woede eruit.'



DOOR EVA PRINS BEELD: REEBKE KLOKKE

“K

ijk die meiden”, zegt Piet Rozendaal trots. “Er wordt op ze gestoten en ze draaien hun hoofd niet weg en kruipen niet in elkaar. Ze blijven kijken. Dat leer je bij boksen. Prachtig toch?”

Rozendaal is sinds vijftien jaar hoofdtrainer bij Frisia Leeuwarden, een kleine boksen- en fitnessclub met een eigen bescheiden sporthal in een buitenwijk van Leeuwarden. De meiden op wie hij doelt zijn Sanne (14) en Petra (17), beide afkomstig van Fier, een expertise- en behandelcentrum voor slachtoffers van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Deze maandagavond volgen ze samen met zo'n vijftig anderen een reguliere bokstraining; het kleine zaaltje staat helemaal vol met tweetallen. Mannen en vrouwen, jong en oud.

GEDANTEVERWISSELING

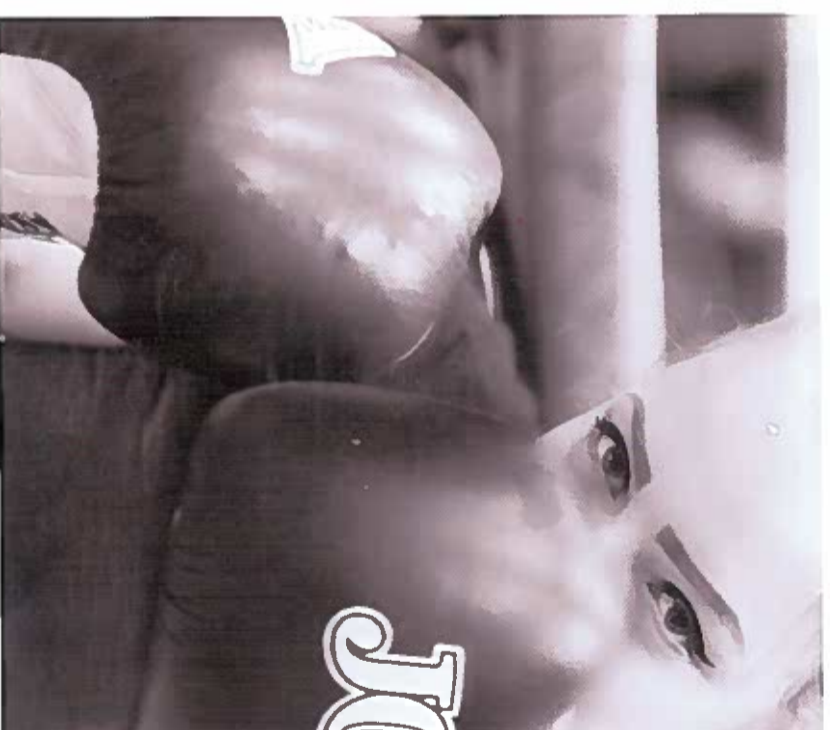
“Links, rechts, hoek”, demonstreert trainer Frank van Zomeren in de boksring. Sanne en Petra volgen fanatiek de instructies op. Bij Petra, twee vlechties strak op het hoofd gebonden, pa-

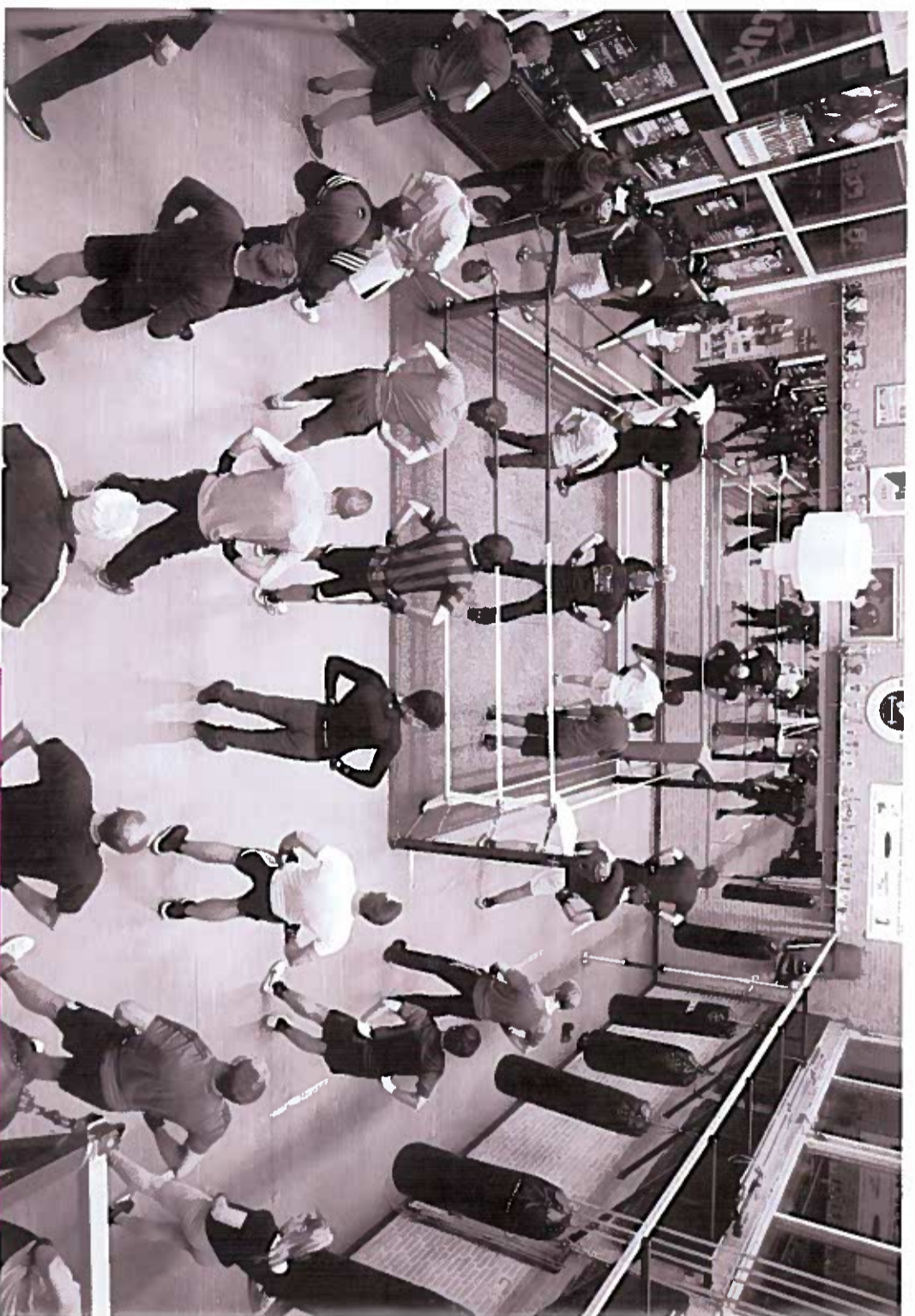
Meiden worden hier een ander mens!

reft al gauw zweet op het voorhoofd. “Links, rechts, opstoot”, klinkt alweer een nieuwe oefening. Het tempo ligt hoog. Na een uur komen de meiden dan ook hijgend boven, waar een kleine donkerbruine vergaderruimte is.

Rozendaal, type joviale opa, begroet ze met een knuffel. Hij is zichtbaar trots op deze twee ‘bikkels’, zoals hij ze noemt. Die trots geldt eigenlijk voor alle meiden die hij via Fier in ‘zijn’ boksschool krijgt. Dat waren er het afgelopen jaar zo'n dertig, via het project Fier en Sterk (zie kader op pagina 24).

De meeste ziet hij binnenkomen als een bang vogeltje, vertelt hij. “Eén meisje liep de eerste avond huilend naar boven toen de trainer zijn stem verhieft.” Met hun achtergrond van veelal huiselijk en/of seksueel geweld kan Rozendaal dat goed begrijpen. Daarom vindt hij het des te mooier als hij ze een paar weken later, vrolijk lachend en pratend, rechtop, met geheven hoofd naar de training ziet komen. En die omslag ziet hij vrijwel altijd. “Een gedanteverwisseling”, noemt hij het. “Ik heb meiden hier echt een heel ander persoon zien worden. Zo veel steviger. Dat is zo mooi, daar doen we het voor.”





Het is het effect van de genootdelijke, persoonlijke sfeer bij Friesland, waar volgens Rozendaal de getatoeëerde spierbundels niet de bovenkant voeren, maar een dwarsdoorsnede van de maatschappij komt. Maar bovenal is 't het gevolg van boksen, meent hij. "Ze leren voelen dat ze sterk zijn, en dat ze zichzelf kunnen verdedigen. Dat geeft zelfvertrouwen."

KLAPPEN

Sanne en Petra, vriendinnen en boksmantjes, beamten dat volmondig. "In het begin was ik heel onzeker", vertelt Sanne. "Ik durfde eigenlijk geen klappen te geven, en ook niet te krijgen. Petra heeft me daar doorheen gesleept. Ik voel me nu veel zelfverzekerder. In het boksen, maar daardoor in het algemeen." Ook Petra heeft meer zelfvertrouwen gekregen. "In het begin dacht ik: kan ik dit wel? Maar gaandeweg werd ik sterker, en ik viel er ook door af. Daardoor kreeg ik het gevoel dat ik er meer bij hoorde. Mensen gaan ook anders naar je kijken als je op boksen zit."

Beide meiden zijn in hun leven veel en heftig gepest. "Dat doet veel met je", zegt Petra. "Je voelt je eigenlijk schuldig om wie je bent." Iets terugdoen durfde ze nooit, maar iets van die boosheid van toen zit er nog wel. "In het boksen kan ik die kwijt." Dat geldt ook voor Sanne, die een jaar geleden "met veel woede problemen" bij Fier kwam. "Bij het boksen sla ik de woede eruit. Daardoor word ik rustiger en voel ik me beter."

FIER EN STERK

Fier en Sterk is een project waarbij intensief boksen (twee keer in de week), samen met een (vrijwillig) boksmantje, wordt gekoppeld aan een stage bij voelbaarvereniging Cambuur. In eerste instantie vinden beide, boksen en stage, gelijktijdig plaats in een periode van zes weken. In 2016 volgt de stageperiode op het boksen. Projectleider Van Rijn: "Door het boksen krijgen de meiden meer zelfvertrouwen en worden ze weerbaarder, waardoor ze sterker aan hun stage bij Cambuur beginnen." Deelname aan het project is vrijwillig. Van de dertig meiden die sinds de start van het project hebben meegedaan, zijn er tot nu toe zes blijven boksen.

Het is onder andere vanwege dit effect dat Fier koos voor boksen, toen het Oranjefonds geld beschikbaar stelde voor een project in het kader van 'De kracht van sport'. Annemarie van Rijn, projectleider van Fier en Sterk: "Boksen maakt veel los; het slaan roept van alles op. Bovendien is het heel intensief en goed voor de weerbaarheid." Daarbij had Fier al een goede rela-

tie met Friesland, waardoor ze wist dat de meiden daar in goede, veilige, handen zijn.

MEEDOEN

Petra begon uit zichzelf met boksen. Sanne maakte kennis met de sport tijdens Movement, een verplicht onderdeel van de behandeling bij Fier. In tien lessen werken de meiden en vrouwen vooral aan hun conditie en maken ze kennis met allerlei sporten. "Sport is een belangrijk onderdeel van de behandeling", zegt Van Rijn.

"Het zorgt voor een fitter lichaam en een gezondere geest. Ook biedt het plezier en afleiding en het maakt dat de meiden weer meedoen in de samenleving; het geeft de mogelijkheid naar buiten te gaan en nieuwe mensen te leren kennen. Dat is juist voor deze meiden heel belangrijk. Vanwege hun veiligheid hebben velen hun oude netwerk achter zich moeten laten. En nieuwe contacten aangaan vinden ze vaak moeilijk omdat hun zelfvertrouwen, en het vertrouwen in anderen, ernstig is geschaad."

LACHEN

Ook bokstrainer Piet Rozendaal benadrukt het belang van dit sociale aspect. "Kijk dan hoe ze lachen en spelen", zegt hij,

terwijl hij glimlachend van boven de zaal in kijkt. "Ze zijn er echt even uit en doen gewoon mee met de anderen. Die weten vaak niet eens dat ze van Fier komen of wat hun achtergrond is."

Het slaan roept van alles op!

Die achtergrond liegt er bij Sanne en Petra niet om. Beiden belandden al heel jong in een neerwaartse spiraal van verkeerde vrienden, spijbelen, drugsgebruik en seks. Petra legde een heel traject af van opvang bij familie, crisisopvang en verlatingszorg, voor ze vorig jaar bij Fier kwam. Inmiddels is ze bijna achttien, heeft ze een mbo-opleiding zorg en welzijn afgerond en staat ze – mede dankzij het boksen – zo stevig in haar schoenen, dat ze binnenkort begeleid op kamers gaat wonen. Ook met Sanne gaat het stukken beter; zij heeft inmiddels alleen nog ambulante begeleiding van Fier. Boksen doen ze nu op eigen gelegenheid; ze zouden niet meer zonder willen. Petra: "Boksen betekent voor ons misschien veel meer dan voor veel anderen, omdat we er alles aan koppelen dat we in het verleden hebben meegemaakt. Het is de perfecte uitdaging."

De namen Sanne en Petra zijn gefingert.