

# 'WIJ DOEN ZOVEEL GOEDS'

Voor **Marloes Coenen** (39) en **Nabil Ou-Aissa** (39) zijn mixed martial arts en karate een *way of life*. Hun liefde voor de sport brengen ze over op de jeugd. We spreken hen over de rol van de vechtsportleraar. "Wij zijn soms sportleraar, wijkagent en jongerenwerker ineen."



**D**e haren van Marloes Coenen zijn nog nat. Ze heeft net een lange coachingsessie afgerond. Marloes is dan best wel 'naar de klote', zegt ze. Maar ze vindt het onderwerp te belangrijk. Nabil Ou-Aissa heeft net zijn werk afgerond als voorlichter bij de politie van Amsterdam en is klaar voor zijn 'vrijwilligerswerk' als karatedocent van club Fightin' Nabil.

**Nabil:** "Ik moet op tijd weg, want mijn meiden gaan voor het eerst een les volgen. Ze waren eerst niet geïnteresseerd, maar nu gaan ze toch."

**Marloes:** "Wat goed dat jouw meiden gaan. Ik vind dat ieder meisje al vanaf heel jong fysiek moet leren 'nee' te zeggen, daarom vind ik dat alle meiden op een vechtsport moeten."

"Helemaal waar," valt Nabil bij. "Maar mag ik het uitbreiden? Ik gun ieder kind weerbaarheidstraining."

## BEHEERSING

Marloes is drievoudig wereldkampioene MMA, wat staat voor mixed martial arts. Nadat ze in 2017 op haar 36ste stopte als actief vechtsporter, werd ze coach van vooral vrouwen en werd ze lid van de Sportraad in Amsterdam. Nabil haalde als karateka de Nederlandse top. Marloes en Nabil kennen elkaar niet, maar hebben veel gemeen. Beiden zijn ouder van een dochter, allebei zijn ze verknocht aan vechtsport. Het heeft hen zoveel gebracht dat ze het als hun plicht zien dat gevoel over te dragen aan de maatschappij en dan vooral om kwetsbare kinderen een duw in de goede richting te geven.

**Nabil:** "Ik beschouw vechtsport als een middel, als een hele stevige basis om kinderen tot bloei en groei te laten komen. Mij heeft het beheersing bijgebracht. Bij karate is beheersing en controle een heel groot en belangrijk onderdeel. Je maakt een trap naar iemands gezicht, maar je mag diegene niet raken. Dat vergt training en oefening. Het feit dat je daar dagelijks mee bezig bent, maakt dat je - zonder dat je het doorhebt - ook als mens beheerst door het leven gaat. Onder spanning en stress gaan mensen heel primair reageren. Maar dankzij de sport kun je

leren om even die stap terug te doen in zo'n situatie, dan leer je je te beheersen en los je lastige situaties ook veel makkelijker op. En ik heb dankzij karate ook geleerd dat mijn mening ertoe doet. Ik stond eerst altijd op de achtergrond. De sport heeft mij zelfverzekerder gemaakt."

**Marloes:** "De reden dat ik met vechtsport begon, is omdat ik mezelf wilde leren verdedigen. Ik tenniste en volleybalde in m'n jeugd. Op een gegeven moment moest ik dagelijks op de fiets van Olst naar Deventer. Er waren in die tijd verhalen over potloodventers. Dus ik dacht: ik moet me leren verdedigen voor als ik van de fiets af word getrokken. Wat de sport mij heeft gebracht is dat ik als vrouw mijn kracht heb ontdekt."

**Nabil:** "Ik beschouw karate als een levenslange reis waarop ik elke keer weer ontmoetingen heb met mezelf. Die ontmoetingen hebben mij hele mooie *life skills* opgeleverd. Ik wil dat kinderen zich de skills die verstopt zitten in vechtsporten ook eigen maken. Daarom zou ik zo graag weerbaarheidstraining voor alle kinderen op school zien."

**Marloes:** "Ik vind vechtsport met name voor meisjes en vrouwen belangrijk, heb daar hele filosofieën over. In een notendop komen die erop neer dat we heel erg in hokjes denken. Bij vrouwen wordt heel erg het schaap in hen gevoed en de leeuw onderdrukt. Bij mannen is dat precies andersom. Meisjes moeten fysiek 'nee' leren zeggen. Leren dat ze ook kan domineren en dat ze weet dat als ze ligt ze ook weer op kan staan. In het leven sta je ook weer op. Dat hoeft je niet alleen te benoemen, dat moet je ervaren en voelen. Daarom vind ik het net als Nabil ontzettend belangrijk dat we kinderen, en dus met name meisjes, weerbaar maken. Karate, judo, boksen, kickboksen en MMA zijn daar allemaal geschikt voor."

**Nabil:** "Ouders zien steeds meer de meerwaarde van vechtsport in voor hun kind. Los nog van het feit dat het ook een geweldige uitlaatklep is. Je kunt heerlijk fysiek bezig zijn. En ondertussen leer je sport overstijgende tools."

**Marloes:** "Het wordt al snel echt een *way of life*."

## RAPPER BOEF

Marloes en Nabil zijn allebei coach, moeten kinderen die *tools* en way of life bijbrengen. Over de rol van de trainer zijn ze uitgesproken.

**Marloes:** "Ik zeg altijd: de leraar bepaalt de groep. Wat vind jij daarvan?"

**Nabil:** "Essentieel. Voor het aanleren van trappen, stoten en andere technieken heb je genoeg leraren. Maar een goede coach moet ook de kwaliteiten hebben om in de koppies van de leerlingen te kruipen. Kinderen moeten we leren aangeven wat grenzen zijn en hoe je die herkent, aangeeft en verlegt, dat vraagt andere kennis en tools. Dan moet je als trainer weten hoe je contact maakt. De jeugd is niet achterlijk. Als je als coach niet oprecht bent, dan prikken ze er zo doorheen. Deze zomer heb ik het nieuwe album van rapper Boef beluisterd. Niet omdat ik de muziek zo mooi vind, maar omdat ik aangesloten wil blijven met de generatie waarmee ik werk. Boef is ook iemand die een nare omgeving en een verleden met criminaliteit achter zich heeft gelaten. Hij heeft het om weten te draaien. Boef is voor die gasten een voorbeeld, maar als ik daar niet van op de hoogte ben, kan ik die connectie niet maken."

**Marloes** knikt: "Je moet een plek creëren waar mensen zich veilig voelen. Hoe doe je dat? Door plezier te hebben. Je zult namelijk geen plezier hebben in een klote-omgeving. Dus op het moment dat je plezier hebt, voel je je veilig. En als dat het geval is, ben je intrinsiek gemotiveerd om de volgende stap te zetten. Er is niks makkelijker dan als trainer te gaan schreeuwen en mensen over bepaalde grenzen te jagen, maar dan is het geen blijvende groei. Het is heel belangrijk om in een uitdagende omgeving zoals een dojo een strak kader te hebben. Als je binnenkomt, moet je eerst groeten. Wij hebben zoals bij het traditionele mixed martial arts een ritueel voor en na de training. Mijn man Roemer geeft kinderen ook les. Tijdens het luisteren moeten ze op één knie zitten. Je hebt structuur nodig om de volgende stap te maken. Bij ons is het: doe je best en heb respect voor elkaar. Dan ben je al een heel eind."

## LOSSE HANDJES

Vechtsporten hebben bij veel mensen vaak een negatieve lading. Vechtsporters worden geassocieerd met agressie en criminaliteit. Het is een onterecht stempel, vinden Marloes en Nabil. Sterker, vechtsport helpt kinderen juist om op het rechte pad te blijven. **Nabil:** "Sommige kinderen hebben een negatief zelfbeeld, dat heeft vaak te maken met een ontworpen of problematische thuissituatie. Wij gaan met het kind aan de slag, een-op-een of in groepsverband. Met spel- en werkvormen proberen we problemen te creëren die ze zelf leren op te lossen. Als mentor en coach leer je hen instrumenten die daarbij helpen. Zo helpen we kinderen die gepest worden, maar ook kinderen die hun problemen proberen op te lossen

binnen, omdat wij geloven dat sport een fundament is voor een leven lang fit. En ja, er komen er heel wat met bagage binnen. Er zijn tal van redenen waarom ze bij ons binnen stappen. We hebben een jongetje dat onlangs zijn vader heeft verloren, hij ziet in mijn man Roemer een vaderfiguur. Er zijn kinderen die overgewicht hebben en die daar wat aan willen doen. Of kinderen komen binnen omdat ze van hun ouders wel wat weerbaarder mogen worden. We krijgen ook echt wel jongeren met problemen binnen, ook jongeren uit de Top600, (lijst van Amsterdamse veelplegers die sinds 2012 in het leven werd geroepen door de gemeente Amsterdam, red.). Je moet tegen die kinderen tegelijkertijd lief, streng, rechtvaardig en soms autoritair zijn. Je ziet jongens

## MARLOES: 'BIJ VROUWEN WORDT HET SCHAAP IN HEN GEVOED EN DE LEEUW ONDERDRUKT. MEISJES MOETEN FYSIEK 'NEE' LEREN ZEGGEN'



door erop los te slaan. Als je een jongen met losse handjes laat ervaren wat er gebeurt als hij zelf klappen krijgt, dat iemand dat meemaakt als hij boos wordt en dat dat echt niet leuk is, dan komt hij tot inkeer dankzij een werkvorm. Maar als er thuis niet wordt meegeholpen, dan wordt het niets. Ik vind dat een trainer vandaag de dag daar wel een antenne voor moet hebben, ik noem het altijd de multiculturele vakmanschap-antenne. In Amsterdam-West heb je veel Marokkaanse gezinnen, verbinding maken met de ouders van kinderen uit die buurt is heel belangrijk en de meeste ouders willen dat ook graag. Ik merk dat ouders veel respect hebben voor mij. Dat zal jij ook wel merken, Marloes, omdat je zoiets waardevols doet voor hun kind."

**Marloes:** "Bij ons komen kinderen vanaf drie jaar

helemaal opbloeien. En ze blijven komen. Dat vind ik mooi om te zien."

**Nabil:** "Ik geloof zeker in de kracht van vechtsport bij deze jongeren, maar je hebt ook hulp van andere instanties nodig om ze echt te helpen. Wij zijn soms sportleraar, jongerenwerker en wijkagent ineen."

**Marloes** knikt: "Ik zou meer steun willen hebben van instanties en gemeenten. Er is geen structureel beleid waarin de waarde van mixed martial arts wordt toegepast op zogenaamde probleemjongeren. Ik denk dat je daar beter geld in kunt steken. Het is een makkelijke manier, die relatief weinig geld kost, om een grote groep mensen te helpen. Dan steekt het mij dat het vaak in de media gaat over de misstanden in de mixed martial arts en andere vechtsporten. Wij doen zoveel goeds."