



# Slaan met een hamervuist

■ **reportage** RUG-studente Floor Dijkstra geeft weerbaarheidstraining aan vrouwen, van asielzoeksters tot jonge meiden. Ze leren zichzelf te verdedigen en slaan plankjes met één hand doormidden. “Je geeft ze hun vrijheid terug.” // CHRISTIEN BOOMSMA

**W**at ze geleerd heeft in de afgelopen weken? De jonge vrouw, diep-donkere huid en korte dreads, kijkt nadenkend voor zich uit. Als je uit Angola komt en nog niet vloeiend Nederlands spreekt, is het antwoord op een simpele vraag soms moeilijk. Dan lacht ze: “In Nederland mag een man zijn vrouw niet slaan. Als je problemen hebt, dan ga je naar de politie.” Ze grijpt haar vriendin, net zo donker als zijzelf, bij de arm. “En als iemand je op straat vastpakt, dan moet je zeggen: ‘Laat me los!’”

Vijf bewoonsters van het asielzoekerscentrum in Dokkum zitten aan de tafel in het jeugdhonk van het AZC. Twee vrouwen uit Angola, eentje uit Kroatië, één uit Nigeria en een Macedonische. De ruimte is kaal en koud, de vloer vies en wanneer in de aangrenzende ruimte iemand het licht aandoet, gaat het uit in deze. Soms komen vrouwen niet opdagen: dan zitten ze weer in vertrekcentrum Ter Apel. Soms ook is iemand onverwacht op het vliegtuig gezet naar het buitenland. Zo gaan die dingen. Maar de vrouwen die wel kunnen komen, zijn enthousiast over de weerbaarheidstraining van RUG-studente Floor Dijkstra.

De slanke Kroatische vrouw met een scherp gezicht friemelt met een papertje tussen haar vingers. “Ik vond alles heel goed. Ik heb geleerd hoe ik mezelf moet verdedigen. Heel leuk.” De vriendin van de Angolese valt in. “En andere culturen. Ik heb nooit gepraat met vrouwen van andere culturen. Dit is de eerste keer.”

De 26-jarige Dijkstra is studente pedagogiek. Toen ze op haar 17de verjaardag een cursus weerbaarheid kreeg, vond ze dat dikke onzin. Maar ondanks een schoorvoetend begin, werd ze gegrepen. Uiteindelijk volgde ze niet één, maar acht blokken achter elkaar.

“En omdat ik jong kinderen kreeg en dus een deeltijdopleiding moest zoeken, ben ik uiteindelijk docente weerbaarheid geworden.”

Nu haar kinderen iets groter zijn, is ze er toch een voltijdsstudie naast gaan doen. Geen gemakkelijke klus: twee kinderen, een eigen bedrijf runnen én je bachelor zien te halen. Toch gaat het goed. Ze is bijna klaar en een onderzoeksstage voor haar master is al geregeld. “Al slaat op dit moment de balans wat door naar mijn werk”, bekent ze.

Dijkstra werkt met asielzoekersvrouwen in St. Annaparochie, Burgum en Dokkum, maar ze geeft ook trainingen op scholen, in blijf-van-m'n-lijfhuizen, ze verzorgt cursussen voor meiden, vrouwen met geweldservaringen en gewoon vrouwen die willen leren omgaan met een bedreigende situatie op straat. Dankbaar werk, vindt ze, want een cursus heeft vaak “ongelooflijk effect”. Vrouwen leren grenzen te stellen, waar ze dat eerder niet konden en durven soms dingen die ze jarenlang vermeden hebben. Al is het maar 's avonds naar de bioscoop gaan. “Je geeft ze hun vrijheid terug.”

Ook bij de vrouwen in het AZC is dat merkbaar. De Macedonische, haren zorgvuldig verborgen onder een hoofddoek, heeft deze week een overwinning behaald op zichzelf. Een paar dagen geleden werd er 's avonds laat op haar raam gebonsd. Doodsbang maakte het haar. Niet zo raar voor een vrouw die al jaren geleden haar vaderland achter zich liet en die voortdurend uitzetting boven het hoofd hangt. Ook haar man adviseerde: “Niet reageren, niet open doen.” Maar het gebons hield aan en daarop nam de Macedonische het heft in eigen handen. Ze liep naar het raam, opende het en vroeg: “Waarom bons je op het raam?”

De schuldige bleek een asielzoeker die blijkbaar nog niet zo lang op het centrum verbleef. Hij verontschuldigde zich en droop af. Het lijkt zo eenvoudig, zo makkelijk. Maar de andere vrouwen zijn dolenthousiast. “Durfde je dat écht? Wat goéd!” Er wordt geklapt. “En je liet het niet eens door je man doen!”

De Macedonische straalt van trots en ook Dijkstra feliciteert haar uitbundig. Later zegt ze: “Het is echt onvoorstelbaar dat zij dit durfde. Als je haar een paar weken geleden had gezien... echt, ze was zó bang.”

Dergelijke ervaringen maken deze lessen voor Dijkstra de moeite waard. “Het zijn hele mooie mensen om mee te werken”, zegt ze. “En het is vaak

moeilijk om te doen. Deze vrouwen zijn vaak zwaar getraumatiseerd, hebben veel geweld meegemaakt, seksueel geweld ook. Maar ze zijn sterk, ze hebben het niet voor niets overleefd.”

En zo staan vijf asielzoekersvrouwen een tijdje later op de kale vloer. Ze doen de ‘hamervuist’. Gesloten vuist bij het oor en dan há! – op de neus van een denkbeeldige aanvaller. Dijkstra: “Zijn neus breekt; allemaal bloed. Dan heb jij tijd om weg te rennen en te schreeuwen. En je schreeuwt ‘bránd’ en niet ‘help’. Bij brand denken mensen: o jee, misschien staat mijn auto wel in brand en komen ze naar buiten. Bij ‘help’ doen ze de gordijnen dicht. Niet zo fijn, maar het is niet anders.”

Vorige week nog leerde Dijkstra de vrouwen hoe ze met hun blote vuist een plankje doormidden konden slaan. “Het leukste stuk van de training”, grinnikt ze. Als ze weten dat ze dát kunnen, weten ze ook dat ze niet hulpeloos zijn. En daarna zijn ze al een heel eind, want in tachtig procent van de gevallen zal een aanvaller afhaken als hij merkt dat de vrouw zich verzet.

De vrouwen trappen tegen denkbeeldige schenen. De Angolese deelt een knietje uit als ze met haar vriendin oefent hoe ze wordt aangevallen op straat. Daar grijpt Dijkstra in. “Kijk, dat zag er heel geweldig uit, maar als je dát doet moet je het goed doen.” Ze pakt de vrouw bij haar middel, trekt haar naar zich toe en brengt haar knie omhoog. “Tússen de benen, anders maak je hem alleen maar kwaad.”

En steeds maar weer hamert Dijkstra erop dat ze niet in alle gevallen hun nieuw-geleerde technieken mogen toepassen. Als iemand je uitscheldt, mag het niet. Als het mogelijk is, moet je de politie waarschuwen. Maar als je alleen op een weggetje bent en zo'n kerel valt je aan, dán mag het wel...

Dijkstra heeft niet de illusie dat ze ‘vechtvrouwen’ van de asielzoeksters heeft gemaakt. Toch weet ze zeker dat er wel iets blijft hangen. Niet de speciale techniek misschien, maar wel het besef dat ze iets kunnen doen. En die hamervuist, vast ook wel: gebalde vuist bij het oor, en dan... há!



Zie ook [www.trainersgroepweerbaarheid.nl](http://www.trainersgroepweerbaarheid.nl)