



ROBIN VAN SOOLINGEN (39) is bokstrainer en geeft agressie- en weerbaarheidstrainingen aan kinderen die slecht functioneren op school. „Als je wil leren omgaan met boosheid, moet je leren ‘stop’ zeggen. Klinkt simpel hè? Dat is het niet.”

Door onze redacteur **Carlijn Vis** Foto **Merlijn Doornik**

‘Opgestapelde woede is een krenge, gooi het er meteen uit!’

Nét als bokstrainer Robin van Soelingen (39) wil gaan zitten, we zijn op een school in Lelystad, stormt er een jongen het klaslokaal uit. Hij trapt tegen een stoel, slingert er eentje door de hal, slaat met zijn vuist hard tegen een ijzeren pilaar - razernij in zijn ogen. De juf loopt erachteraan, roept wat, maar de jongen is niet aanspreekbaar. Van Soelingen dumpst zijn twee tassen met bokshandschoenen en stootkussens. „Hier moet ik even bij helpen.” Twintig minuten later komt hij terug. Samen met de directeur van de school heeft hij de jongen gekalmeerd. Eerst door met z'n tweeën de jongen vast te pakken en vast te houden, net zolang tot dat de woede was gezakt. „Praten komt later.”

Van Soelingen is bokstrainer en werkt met kinderen en jongeren die slecht functioneren in de klas, of in de maatschappij. Ze zijn vervelend op school, onhandelbaar soms, gooien met boeken, steken hun passer in een ander kind of vechten op het plein. „Het zijn beschadigde kinderen. Door misbruik, geweld of het opgroeien in een slecht milieu staan ze 3-0 achter. Ik help ze een weg te vinden in de maatschappij.” Als een kind niet functioneert, heeft een school allerlei opties. Van Soelingenstrainingen over agressiebeheersing en weerbaarheid zijn er één van. Kinderen met beide type problemen komen samen in één les. Hij geeft les door heel Nederland.

Zelf worstelde hij ook als kind. Hij weet hoe het is om niet goed in je vel te zitten, zegt hij. „Mijn ouders zijn geen conflictmensen, ik heb niet geleerd om mijn mannetje te staan. En op het schoolplein moet je soms voor jezelf opkomen, of van je afmeppen. Ik zat op school in Nunspeet, een dorp op de Veluwe, met netten kinderen. Maar die vechten ook.”

Hij had geen agressieproblemen dus, wel issues met weerbaarheid. „Ik groeide op tussen stoere ooms en neven met lange haren en tatoeages. Ik ben half-Indisch. In onze cultuur is het normaal om vechtsporten te doen. Je krijgt er status door.” Van Soelingen begon op zijn vierde met

judo, stapte over op karate toen hij acht was. Boksen en kickboksen deed hij vanaf zijn zestiende.

Vooraf in karate was hij erg goed. Maar blowen en op straat hangen trokken ook de aandacht. „Toen ik veertien was, was ik aan het aankloten. Wat nou ontwikkelen, dacht ik, ik wil gewoon tof worden gevonden door mijn vrienden en in het weekend leuke dingen doen. Omdat ik me onzeker voelde, ben ik gaan dempen: veel uitgaan, roken, drinken, blowen.”

Intussen won hij op de mat toch van zo'n beetje elke tegenstander en langzaam verruilde hij de ene verslaving voor de andere: „Karate gaf een kick, voor het eerst in mij leven voelde ik: wauw, hier ben ik goed in.” Op zijn zeventiende werd hij Nederlands kampioen en mocht hij bij het nationale team. Even later werd hij Europees kampioen. Hij vocht wedstrijden in Japan, Zuid-Amerika, Europa.

Waarom kan hij zich toch identificeren met de jeugd in zijn les, hoewel hij zelf dus geen agressieproblemen had? „Het basisprobleem is angst, alleen: alle mensen uiten dat anders. Als je jezelf niet goed genoeg vindt, kun je dat uiten in het niet aangeven van grenzen, maar ook in agressie.”

Naar zijn lessen komen evenveel jongens als meisjes. „Vroeger was het zo: jongens hebben agressieproblemen en meisjes weerbaarheidsproblemen. Dat is nu niet meer zo. Ik heb meiden in de les die de jongens eruit slaan, tijgers zijn het, en jongens met angstaanvallen. Dat je door vechtsport voor jezelf leert opkomen, is een misvatting. Dat kan bij volleybal of rugby ook. Normale kinderen halen lessen uit normale sporten. Leren samenwerken, doorzetten, concentreren en luisteren kan ook bij voetbal of volleybal. Ik denk dat vechtsport voordelen heeft als je specifiek wilt leren omgaan met agressie of weerbaarder wilt worden, omdat in ‘het gevecht’ angst en boosheid snel om de hoek komen kijken. De trainer

Leven

Robin van Soelingen (39) is Nederlands en Europees kampioen karate geweest. Na zijn

studie Sociaal Pedagogische Hulpverlening werkte hij in de jeugdhulpverlening. Daar deed hij ervaring op met ‘kinderen van de straat’ en jongeren die niet functioneren in de maatschappij, zoals veelplegers, slachtoffers van loverboys en hooligans.

Nu werkt hij voor zichzelf.

Door heel Nederland geeft hij bokstraining aan kinderen met agressie- en weerbaarheidsproblemen. Daarnaast geeft hij leiderschapstrainingen, ook met de bokshandschoenen aan. Hij is getrouwd, heeft een dochter van twee jaar en hij woont in Nunspeet.

speelt een belangrijke rol, die moet daar wel aandacht aan besteden.”

Van Soelingen had meerdere leermeesters. Van zijn stagebegeleider tijdens de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening moest hij op alles reflecteren. Dat

was rond zijn achttiende. Van hem heeft hij de waarde van taal geleerd. „Kinderen zijn vaak taalarm, ze kunnen zich soms moeilijk uitdrukken en dan krijgen sterke emoties al snel de overhand.”

Daarom heeft taal ook een plek in zijn lessen. Reflecteren, in één woord uitdrukken wat een oefening met je doet. Of wat je nodig hebt. ‘Kracht’. Of ‘ruimte’. „Kinderen kunnen prima vertellen over school, hoe de rekentocht ging of de geschiedenisles, maar kunnen niet praten over hun gevoel. Dat soort intieme dingen leren ze niet op school.”

In de gymzaal in Lelystad staan de jongeren in een kring. In paartjes doen ze een oefening, over je grenzen aangeven. Boksen op het lijf, niet op het hoofd. De één mag zo hard slaan als hij wil (van zacht naar steeds harder), de ander moet aangeven als zijn grens is bereikt. Een 14-jarige meisje (hier vanwege agressieproblemen, als ze niet komt wordt ze van school gestuurd) incasseert de klappen. Het is duidelijk dat ze weet hoe ze zich moet verdedigen. ‘Stop’ zegt ze niet. Ze maakt wel aanstalten om weg te lopen.

Van Soelingen vraagt: „Waarom loop je weg? Waarom zeg je geen stop?” Zij: „Ik wil mijn handschoenen uitdoen en vechten zoals ik normaal op straat vecht.” Het is de bedoeling dat ze stop zegt als het haar te veel wordt, zegt hij. „Ik ga dat niet doen. Ik ben ghetto, op straat zeg ik toch ook geen stop?” Hij laat haar de oefening opnieuw doen.

Waarom werkt zijn aanpak? „Ik zet mensen in een situatie die spanning oplevert en dan zie ik meteen hoe ze reageren. We doen fysieke oefeningen waar druk en stress bij komt kijken en daar re-

flecteren we op. Mondeling.” Samen spelen ze de film terug: wat gebeurt er? Hoe komt het bij jou binnen en wat is jouw reactie erop? „Ik leg veel verantwoordelijkheid bij de kinderen, door te vragen: hoe belemmert de angst jou en hoe kan ik jou helpen om je woede beter te uiten?”

Hoe moet je woede dan uiten? „Ik denk niet in vormen. Ik weet alleen: woede moet je niet opstapelen. Des te eerder je het eruit gooit, des te makkelijker je het maakt voor iedereen. Opgestapelde woede is een krenge. Welke vorm ik kies, hangt af van de ontwikkeling van het kind en de veiligheid van de groep. Door de oefeningen die wij doen, leren kinderen hun agressie te beheersen.”

Niet alleen jonge mensen kunnen bij hem terecht, ook managers, bestuursvoorzitters, mensen uit het bedrijfsleven. Blokkades doorbreken, je impact vergroten, issues met leiderschap, verandingsmanagement. Hij is dat gaan doen omdat door al dat werk in de jeugdhulpverlening zijn wereldbeeld een beetje somber werd. „Voor mij is het normaal dat er met passers wordt gestoken, dat deuren worden ingetrapt, dat er gestompt wordt tegen muren.” Nog een reden: met het geld dat hij hiermee verdient, kan hij de trainingen voor kinderen blijven geven. Voor de trainingen op scholen wordt hij ook betaald, maar het uurtarief is veel lager dan in het bedrijfsleven.

Tegen het meisje van veertien, het straatvechtterij, zegt hij: „Je hebt een bak met opgestapelde woede en weet bij God niet wat je ermee moet doen. Je moet op tijd zeggen als je iets niet oké vindt. Snap je waar ik heen wil? Als je wil leren omgaan met je boosheid, moet je leren ‘stop’ zeggen. Klinkt simpel hè? Dat is het niet.”

Jongeren doen minimaal tien lessen mee, soms vijftien. Soms staan ze het hele schooljaar in de gymzaal met Van Soelingen. Een uur per week, daarna gaan ze weer terug naar bijvoorbeeld hun criminele familie. Of de straat. Frustrerend? „Dat is het zeker, maar wat is het alternatief? Dat ik het niet doe? Mijn training gaat ze misschien niet redden, maar geeft ze wel meer bagage om betere keuzes te maken.”

Tijdens zijn trainingen wordt gevloekt, getierd en gehuild. „De kinderen schelden en gooien stoelen naar me. Soms denk ik: waarom doe ik dit? Toch wil ik ze blijven helpen, er zijn ook mensen geweest die in mij hebben geïnvesteerd.”

‘Op het schoolplein moet je soms van je afmeppen. Ook op een ‘nette’ school’