**Ontwikkelen tot Veerkracht**

Fijn dat ik hier vandaag mag spreken. Annie, dank voor de kans om mijn ervaringen te delen en het grote vertrouwen dat ik van je krijg. Mijn passie voor vechtsport is een late ontdekking. Toen ik in 2016 begon met het project Vechtsport en Jongeren, had ik zelf nog geen ervaring met vechtsport. Ik kan zeggen dat het meer dan ooit nodig is om met pubers, jongeren te werken aan hun veerkracht. We leven in lastige tijden die meer dan ooit noodzaak maken jonge mensen te helpen houvast te vinden en hen te ondersteunen bij hun zoektocht naar henzelf.

In beleid wordt vaak gesproken over kwetsbare of risicovolle jongeren, maar wij spreken liever van “vechtende jongeren.” Wij zien namelijk verzet tegen maatschappelijke normen als een normaal onderdeel van deze levensfase. De term ‘kwetsbaar’ suggereert dat jongeren bescherming en zorg nodig hebben of iets tekortkomen, maar ik benadruk liever hun kracht en talent, en hoe zij zichzelf van daaruit kunnen ontwikkelen. Deze jongeren vechten, letterlijk en figuurlijk, voor hun idealen en met zichzelf. Leerlingen ervaren het leven als stressvol, voelen zich onzeker, worstelen met hun lijf en de ontwikkeling van hun identiteit (Stephens & Sieckelinck, 2020). Denk bijvoorbeeld aan de recente rellen in Amsterdam: jongeren voelen zich niet gehoord en achtergesteld. Ze zoeken manieren om zich te uiten, vaak zonder dat ze precies weten hoe ze hun frustratie kunnen verwoorden.

De literatuur wijst erop dat het ontwikkelen van veerkracht, een sterk en flexibel zelfbeeld, een effectieve manier is om gewelddadig extremisme te voorkomen. Dit vraagt echter om een andere benadering dan vaak gebruikelijk: één waarin we de kracht en het potentieel van jongeren centraal stellen en niet het risico dat zij vormen om het bestaande in stand te houden.

Diverse onderzoeken tonen aan dat vechtsport een positieve invloed kan hebben op de cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden van jongeren. Het helpt hen de autonomie en zelfredzaamheid die nodig is om hun eigen koers te bepalen. Door samen te spelen, leren jongeren elkaar waarderen en ontstaat er een gedeelde werkelijkheid die wederzijdse betrokkenheiden vertrouwen geeft (Elling & Wisse, 2010; Vertonghen & Theeboom, 2010). Vechtsport biedt hierdoor een kansrijke ingang om jongeren te helpen bij de worsteling met henzelf en hun omgeving. Er is veel onderzoek dat de positieve bijdrage van vechtsport aan de sociaal-maatschappelijke ontwikkeling van jongeren ondersteunt (o.a. Elling en Wisse, 2010; Kooijmans, 2016; van der Kooi, 2020; Hein, 2023).

Het project *Vechten Jongeren*, waaraan ik van 2016-2018 heb gewerkt, en mijn betrokkenheid bij *Boksend Opvoeden* het onderzoek daarnaar met studenten van de HAN, sluit goed aan bij deze inzichten. Dit heeft een stevige basis gelegd voor *Boksend Opvoeden*, graag deel ik enkele belangrijke inzichten:

**Mijn verhaal richt zich op drie thema's:**

1. De veranderingen in de omgeving van jongeren en de invloed daarvan op hun perspectief.
2. De benadering die pedagogen en filosofen waardevol achten voor jongeren, met vechtsport als middel.
3. De rol van de begeleider: kernbegrippen en competenties in het werken met jongeren.

**1. Veranderingen**

We leven in onzekere tijden. Democratische structuren staan onder druk, er is politieke instabiliteit en sociale media spelen een grote rol in de beeldvorming. Jongeren leven in een wereld waarin feiten en fictie soms moeilijk te onderscheiden zijn, en stereotiepe beelden kunnen grote invloed hebben op hun zelfbeeld en gedrag.   
De hedendaagse media *framed* jongeren, dikwijls minderheden onder hen, geregeld in een situatie waarin zij in het nauw zijn, hetgeen tot worstelingen leidt. Denk aan de wedstrijd Ajax – Maccabi Tel Aviv, waarin de media als het ware een wedstrijd maakte van welke framing over de kwestie won. De politiek maakte er dankbaar gebruik van.  
De invloed van sociale media wordt versterkt door polarisatie en toenemende ongelijkheid: verschillen tussen rijk, arm en culturele diversiteit het leidt vaak tot segregatie en spanning.

Jongeren ervaren hierdoor grote druk en geven aan dat ze hulp nodig hebben, maar de jeugdzorg heeft te maken met lange wachtlijsten. Daarbij komt dat jongeren opgroeien in een klimaat waarin onvrede en onzekerheid vaak de boventoon voeren. Denk bijvoorbeeld aan de invloed van sociale media-figuren zoals Andrew Tate, die traditionele en soms schadelijke opvattingen verspreiden over mannelijkheid en identiteit en suggereert dat dit ‘normaal’ is. De media lijkt een eigen werkelijkheid te vormen. Een dialoog ontbreekt omdat jongeren binnen hun eigen ‘bubbels’ opereren.

Het is voor jongeren lastig om zich hieraan te onttrekken en een eigen gezonde identiteit te ontwikkelen.

**2. Een pedagogische benadering van veerkracht en hoop**

Volgens pedagogen en filosofen zoals Micha de Winter, Gert Biesta en Henk Oosterling is veerkracht een kernkwaliteit die jongeren nodig hebben om te kunnen omgaan met de complexiteit van de moderne wereld. Veerkracht betekent niet alleen fysiek en mentaal sterk zijn, maar ook sociaal vaardig, reflectief en zorgzaam naar anderen toe. Deze benadering gaat uit van de mogelijkheden en talenten van jongeren, in plaats van te focussen op tekortkomingen of de vorming naar een (ideaal)beeld. Het gaat erom hen te begeleiden in hun eigen ontwikkeling met gebruikmaking van hun eigen mogelijkheden en drijfveren. hebben boksspellen grote waarde.  
Dat heeft te maken met het doe-gehalte, het voelen, de wederkerigheid en het plezier die de dragers zijn van het ontwikkelen van veerkracht door te doen, ervaren, bewustwording en ontdekken in een groep van jongeren waarin zij veel herkennen en begrijpen en daarover zij leren hen uit te drukken.

Het Wij-Zij denken, dat tot polarisatie en uitsluiting leidt, kan worden tegengegaan door te leren in dialoog te blijven en elkaar te begrijpen. Dit vraagt om een omgeving waarin jongeren zich veilig en gewaardeerd voelen, ook als ze anders zijn. De begeleider is daarin de sleutel.

**3. De rol van de begeleider**

Jonge mensen hebben rolmodellen nodig die hoop en optimisme uitstralen. Als begeleider is het essentieel om de jongeren echt te zien, naar hen te luisteren, hen vragen te stellen en hen te ondersteunen in hun ontwikkeling. Als je pubers het gevoel geeft dat ze er echt toe doen, vergroot je hun motivatie om zich in te zetten en doelen te bereiken voor henzelf en anderen. Om dit goed te kunnen doen is het waardevol dat je jezelf goed kent, je sterkten en zwakten in relatie tot je rol als begeleider. Reflecteer daarop en vraag feedback van de groep waarmee je werkt. Stel je op ten dienste van hen en niet ter meerdere eer en glorie van je eigen ego.

In bokslessen betekent dit dat de nadruk ligt op de interactie tussen deelnemers, op het leren waarderen van verschillen en overeenkomsten en het voorkomen van pesten en uitsluiting. Jongeren leren positief te oordelen, en begeleiders focussen op wat jongeren kunnen en willen ontwikkelen.

**Kerncompetenties:**

* Bij elke deelnemer: interesse tonen, aansluiten bij hun huidige situatie, veiligheid waarborgen, en jongeren helpen zich bewust te worden van hun identiteit, idealen en talenten.

Ondersteun met spellen de weg van afwachten of branie naar plezier en vandaar naar rust en focus op het eigen gedrag en een idee naar wat ze willen met zichzelf en hoe ze anderen daarbij nodig hebben.

* Bij de groep: ruimte creëren voor wederzijdse steun, de groep als bron van oplossingen en overeenkomsten benutten, en vertrouwen en verantwoordelijkheid naar elkaar toe stimuleren.
* Help te leren reflecteren op gedrag in de spellen: kies met zorg de oefeningen en uitnodigende vragen, laat hen elkaar helpen.  
  Nodig hen uit:  
  Spanning te leren voelen, benoemen en hanteren  
  Eigen en gedrag van anderen zien en begrijpen en erop kunnen reageren

Zo ondersteun je zelfvertrouwen ontwikkelen en leren communiceren, verbinden en samenwerken tot veerkrachtige jongeren.

**Tot slot**

Vechtsport biedt jongeren een ruimte om hun eigen kracht te ontdekken en te leren omgaan met uitdagingen. Door middel van boksoefeningen leren zij spanning te herkennen, gedrag te controleren, en zelfvertrouwen op te bouwen. Dit versterkt zowel hun individuele ontwikkeling als hun sociale banden.

Als samenleving dragen wij allen bij aan de opvoeding en begeleiding van jongeren. Scholen, sportverenigingen en buurten kunnen bijdragen aan een veilige en positieve omgeving. Wanneer jongeren leren samenwerken, communiceren, doorzetten en mediawijsheid ontwikkelen, bouwen zij aan hun eigen veerkracht en aan een betrokken, veerkrachtige samenleving.