



Choku Gym zorgt voor levenslange verbondenheid in Zaandam

Het belang van sport in een probleemwijk

Sinds een aantal jaren is het steeds vanzelfsprekender dat sport als middel wordt ingezet om mensen in de samenleving te helpen hun leven (weer) op de rit te krijgen. Maar helemaal nieuw is dat natuurlijk niet. Je zou bijna vergeten dat er ook plekken zijn waar sport en maatschappelijke betrokkenheid al jarenlang hand in hand gaan. Choku Gym in Zaandam is daar een prachtig voorbeeld van.

LEON JANSSEN LOK

De Zaanse wijk Poelenburg komt over het algemeen niet bijster positief in het nieuws. Sterker nog: Poelenburg wordt officieel bestempeld als achterstands- of probleemwijk. In 2016 haalde de wijk zelfs het landelijke nieuws met de 'treitervloggers' die het dagelijkse leven van jongeren in de wijk filmden. Het uit groenige golfplaten opgebouwde vrijstaande pand van Choku Gym is een oase van respect en discipline in de wijk. "Voor veel bewoners is Choku Gym een tweede thuis en iedereen

die hier vanaf zijn jeugd komt, blijft voor altijd verbonden en wil later heel graag iets terug doen voor de maatschappij", vertelt een trotse Suheyla Albayrak, penningmeester van het bestuur van Choku Gym.

Levendige sfeer

Albayrak is in het dagelijks leven werkzaam als juriste voor de gemeente Amsterdam en is al meer dan twintig jaar - sinds haar jongste jeugd - verbonden aan Choku Gym. Tijdens het gesprek, dat plaatsvindt op een

“Als mensen om je geven, maakt het dat je iets wilt terugdoen”

– Suheyla Albayrak

gewone doordeweekse avond aan het einde van de zomervakantie, is het een levendige boel in de sportschool. De ontmoetingsruimte kenmerkt zich door honderden bekertjes en borden die uitgesteld zijn op schappen en in prijzenkasten. Aan de muren prijken posters en krantenknipsels, soms uit lang vervlogen tijden, en een paar tafeltjes en stoeltjes bieden eenieder de gelegenheid even met elkaar bij te praten. Vanuit de boksruimte klinken wilde kreten door en het is een komen en gaan van mensen van diverse pluimage.



“Financiële steun is meer dan welkom, want als de vrijwilligers uitvallen, heeft Choku Gym een probleem”

– Ivan Nikolov



Een Turks gezin dat hun zontje komt aanmelden, een man met overgewicht in een shirt kletsnat van het zweet, een vrouw in Afrikaanse klederdracht, een oer-Hollandse moeder met haar tienerdochter en een man die om wat voor een reden dan ook met een vogeltje op zijn schouder loopt. Iedereen groet elkaar vriendelijk en dat is kenmerkend voor de sfeer hier, geeft Albayrak aan. “Mensen voelen zich hier thuis en op hun gemak. Dat is de belangrijkste reden van ons succes.”

Topsport én maatschappelijke betrokkenheid

Ze vertelt over de oorsprong van Choku Gym dat in november veertig jaar bestaat en waar je terecht kunt voor karate, boksen, capoeira, zelfverdediging en fitness. Destijds is het opgericht door Ivan Nikolov die als klein jongetje in 1954 met zijn ouders in Nederland belandde. Nikolov is hét gezicht

van Choku Gym en geeft op alle zes de dagen dat de school geopend is, les. “Ik denk dat hij er in al die jaren maar drie of vier keer niet is geweest”, zegt Albayrak met bewondering. “Vroeger was dit een kleuterschool en nu huren wij het dus van de gemeente Zaanstad. We zijn een qua omvang misschien kleine, maar qua behaalde prijzen grote club geworden.” De vele bekeringen (“je ziet hier ongeveer een tiende deel van al onze behaalde prijzen”) zijn wat dat betreft illustratief. In de loop der jaren maakten vele karateka’s van Choku deel uit van de Nederlandse selectie. Maar behalve op topsportgebied is Choku Gym vooral ook groot in zijn maatschappelijke betrokkenheid.

Recht op het doel af

“Langzamerhand kreeg Ivan steeds meer hulp van anderen, omdat die zagen dat hij echt alles zelf probeerde te regelen. De last die op zijn schouders rustte, werd wel heel erg groot.” En dus kwam er ondersteuning: voor het papierwerk, voor de coördinatie van de wedstrijden en (later) voor de bouw van een website en het gebruik van sociale media. Een moeder (echtgenote van een bestuurslid en nog altijd een van de drijvende krachten) kwam met het idee om kinderen bijles te gaan geven. Als ze dan toch zat te wachten als haar dochter aan het trainen was... “Dat was het moment waarop de sociaal-maatschappelijke kant van Choku Gym echt vorm begon te krijgen. We hadden en hebben veel universitair geschoolden en die hebben zich ingezet voor de mensen hier. Dat paste heel erg goed bij Ivan, want hij wil

er op alle vlakken voor zijn leerlingen zijn. Hij belde rond voor mensen die een stageplek nodig hadden, voor woningen, voor banen. Dat maatschappelijke zat echt in hem.” Vandaag de dag is dat nog steeds de dagelijkse praktijk. Choku is Japans voor ‘recht op het doel af’ en er zijn volgens Albayrak maar weinigen op wie dat meer van toepassing is dan op Nikolov. “Als er iets geregeld moet worden, doet Ivan dat het liefst onmiddellijk; hij wil van geen uitstel weten.”

Structuur en discipline

Albayrak kan uit eigen ervaring vertellen wat de meerwaarde is van Choku Gym voor kinderen en jongeren die in een lastig parket zitten. “Ik bracht hier in mijn jeugd heel veel tijd door. Ik kom zelf uit Poelenburg, ben hier geboren en heb veel vriendinnen gehad die hun opleiding niet hebben afgemaakt, die niet hebben gestudeerd. Zij waren veel op straat, dat is in Poelenburg nu eenmaal best aantrekkelijk. Ik was elke dag hier, ik had een doel, een wedstrijd, ik moest trainen en leefde daardoor heel gedisciplineerd. Je komt thuis, je moet je huiswerk maken, eten, trainen en dan slapen. Je went aan die structuur. Ivan heeft mij geleerd dat je altijd nóg iets meer kunt op het moment dat je zelf denkt dat dat niet meer kan.” Bepalend was ook het moment dat ze als tiener vanwege haar brutale houding werd weggestuurd. Met twee ouders in de bijstand leken haar kansen op sportbeoefening verkeken, maar Nikolov zocht haar na een paar dagen op om de ruzie uit te praten. “Vanaf toen realiseerde ik me dat ik hier thuishoorde. En als mensen



om je geven, maakt dat je iets wilt terugdoen. Toen Ivan me een tijd geleden vroeg om de burgemeester te woord te staan omdat ik een makkelijke prater ben, hoefde ik niet te twijfelen. En dat is ook de reden dat ik in het bestuur zit.”

Belang van integratie

Het verhaal van Albayrak is illustratief voor zovelen die hun jeugd doorbrachten bij Choku Gym. Het is opvallend hoe velen zijn opgegroeid tot jongeren met een havo- of vwo-diploma of carrières kregen als arts, advocaat, directeur, pedagoog of fysiotherapeut. Ze benadrukt het belang van een goede integratie: “Ik was lichamelijk gezond, kon me goed concentreren en zat op een islamitische school. In zo’n omgeving maak je nauwelijks contact met de Nederlandse bevolking. De integratie verloopt dan niet goed. Hier bij Choku Gym maak je allerlei culturen mee. Je leert hoe je moet omgaan met andere

normen en waarden, hoe je je daaraan kunt aanpassen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik ook maatschappelijk verder ben gekomen. Zonder de mensen die ik hier ontmoet, zou ik heel erg in mijn eigen kring zijn gebleven. Als ik op een Turkse bruiloft ben, zie ik vaak geen enkele andere bevolkingsgroep, geen Nederlanders, geen Surinamers. Als je op je 25^{ste} of je dertigste geen Nederlandse vrienden hebt, ga je daar last van krijgen, want je leeft je leven uiteindelijk niet alleen in je eigen kring. Discipline, doorzettingsvermogen, omgang met mensen, respect, vertrouwen – dat heeft ervoor gezorgd dat ik sta waar ik sta.”

Veelzijdig aanbod

Karate vormt dus de hoofdmoot van het aanbod van Choku Gym, maar dat is lang niet alles. Albayrak somt op: “We doen aan veel projecten van de gemeente mee: Ivan heeft bijvoorbeeld korte lessenreeksen gegeven

“Omdat we hier altijd zijn en alles zien, kunnen we goed inspelen op de behoefte van mensen”

– Suheyra Albayrak



“Op een club leer je hoe je moet omgaan met andere normen en waarden”

– Suheyta Albayrak

aan meer dan dertig groepen van verschillende basisscholen, we helpen met voetbaltoernooien en schoolsportdagen en we geven sinds kort bootcamplessen in het door de gemeente aangelegde bootcampparcours in het Vijfhoekpark hier om de hoek. We zijn kortgeleden gestart met gratis kickbokslessen voor kinderen en geven kickboks-, yoga- en mindfulnesslessen aan vrouwen die niet gemengd willen trainen. We gaan met de leerlingen naar de diertuin en hebben elk jaar een grote barbecue waarbij ook alle buurtbewoners van harte welkom zijn. Zo kunnen we uitleggen waar we voor staan en wat we doen. Binnenkort starten we bovendien met EHBO-lessen. Een arts die hier al meer dan vijftien jaar traint, heeft zich daarvoor beschikbaar gesteld. In beginsel is dat voor de ouders van leerlingen, maar we willen het ook aanbieden aan de mensen in de wijk.” Daarnaast begeleidt Choku Gym vrijwilligers die een traject vanuit het UWV volgen. Zo zijn onlangs twee mensen begonnen die voor de Facebookpagina en het Instagramaccount het nieuws in de gaten houden. Bovendien wordt er in oktober jaarlijks een banenmarkt georganiseerd. “En we schakelen mensen uit ons eigen netwerk in”, besluit Albayrak. “Een leerling van ons heeft bijvoorbeeld een groot beveiligingsbedrijf. Hij neemt schoolverlaters of hangjongeren aan, biedt ze een opleidingstraject aan waarna ze aan de slag kunnen in de beveiliging.”

“Mensen voelen zich hier thuis en op hun gemak. Dat is de belangrijkste reden van ons succes”

– Suheyla Albayrak

Zonder buurtsportcoaches

Een veelzijdig aanbod dus, waarbij samenwerking met andere instanties onontbeerlijk is. De gemeente werd al genoemd, en dat omvat ook het welzijns- en straathoekwerk, de politie, het wijkteam en sportservice Zaansstad. Albayrak haalt als voorbeeld het project aan dat momenteel wordt opgezet in samenwerking met het jongerenwerk om veertien langdurig werkloze jongeren te begeleiden naar sport en werk. Ze krijgen een coach, mindfulnesslessen, sollicitatielessen... alles wat erbij hoort.

Bijzonder dat dat allemaal lukt zonder buurtsportcoaches? “Nee hoor”, vindt Albayrak. “Wij voorzien daar nu eenmaal zelf in. En nogmaals: dat komt omdat mensen zich hier van jongs af aan thuis voelen en daardoor later in hun leven iets willen terugdoen voor de wijk waarin ze zijn opgegroeid.” Ook de combinatie topsport en maatschappelijke inzet, toch geen alledaagse, levert volgens Albayrak geen problemen op. “Je geeft hier zelf aan wat je kan en wil. Topsport kan, maar wie zich meer wil concentreren op gezondheid, op persoonlijke ontwikkeling of op school, kiest daar voor. Zie het Turkse gezin van zojuist: laat dat jongetje lekker meedoen, na een maand kijken we wel hoe het verder met hem gaat. Omdat we hier altijd zijn en alles zien, kunnen we goed inspelen op de behoefte van mensen.”

Jubileum

In november bestaat Choku Gym veertig jaar en dat moet gevierd worden. Albayrak: “We zijn er nog niet helemaal uit, maar het liefst willen we een symposium organiseren en een boek laten samenstellen. We hebben zoveel mooie verhalen.” Verhalen die al meer



dan eens zijn opgepikt door politici. De burgemeester komt regelmatig langs en de secretaris-generaal van het Ministerie van VWS én diverse ministers in het verleden vereerden de sportschool met een bezoek. De Zaanse Uitdaging, een bedrijfennetwerk voor maatschappelijk betrokken ondernemers, voelt zich betrokken bij Choku Gym en er is op z'n tijd landelijke waardering (zoals toen het NRC eind 2017 Choku Gym de 'Parel van Poelenburg' noemde). Bondscoaches uit Turkije en Frankrijk waren onlangs op bezoek om hun visie op de sport en Choku Gym te geven. En dan werd Nikolov ook nog geridderd voor zijn werk in Poelenburg.

Waardering

Waardering genoeg dus. Toch wringt het soms dat Choku Gym zoveel zelf moet doen, al wordt dat ook als een kracht gezien. Albayrak: “We draaien niet op contributie. Als je niet kan betalen, ben je ook welkom. We hebben geen kantine, schenken geen alcohol, we doen alles op eigen kracht. Wel worden we gesteund door allerlei kleine grote projecten en fondsen. Wij geloven dat als je iets goeds doet, je er ook iets goeds voor terugkrijgt.” Trainer Alex die even bij het gesprek aan-

schuift, haalt de fikse bijdrage aan die de naburige hockeyvereniging ontving voor een extra hockeyveld. “Ivan haalt de kinderen op, brengt ze thuis, zorgt dat ze goede banen krijgen, zorgt dat kinderen naar wedstrijden gaan zodat ze discipline en respect krijgen. Waarom is daar geen geld voor?” Alex heeft twee sportscholen in Utrecht en Zeewolde, maar is dus ook nog coach in Poelenburg. “Ik stond er vroeger alleen voor met een moeder die alcoholiste was en een vader die me in de steek gelaten had. Als ik Ivan niet had ontmoet...” “Dan had je leven er heel anders uitgezien”, vult Nikolov, die meeluistert, aan. “We hebben hier zo'n zestig nationaliteiten, we zijn misschien wel de armste wijk van Nederland, met 26 procent die in de bijstand zit. In al die jaren heb ik wel vijfduizend hangjongeren en driehonderd vluchtelingen begeleid.” Financiële steun is dus meer dan welkom, want als de vrijwilligers uitvallen, heeft Choku Gym een probleem, waarschuwt Nikolov. Hoe groot dat probleem is als hij er zelf niet meer zou zijn, daarover zwijgt hij liever. ■