

FITTER,

De wonderbaarlijke reconversie
van zware jongens tot
gediplomeerde fitnesstrainers

SLIMMER,

VRIJER

► Gedetineerden
fitnesssen in de
strafinrichting
in Oudenaarde.
Hun net behaalde
trainersattest doet
dromen van een
nieuwe toekomst.
© TIM DIRVEN





Ze zitten voor drugs, afpersing, carjackings, soms zelfs moord. In de cel gingen ze blokken: fysiologie, anatomie. De bevrijding kwam met de kerstman: het attest van B-trainer van de Vlaamse trainersschool. 'Hier wil ik iets mee doen, maar als ik buiten kom, word ik eerst Europees kampioen.'

HANS VANDEWEGHE

De meest exclusieve fitnesszaal van België ligt driehoog aan de Bourgon-diëstraat in Oudenaarde. Het ruikt er frisser dan in elke andere zaal, de muren zijn netjes geschilderd, van de grond kun je eten. Er staat wat cardio en er ligt ijzer, losse en andere gewichten. Te midden van dat alles: een multifunctioneel toestel.

Je moet al goed je best doen om er binnen te komen, waarna je er nog moeilijker buiten geraakt, maar als je wilt sporten, moet je in Oudenaarde zijn. Dat weten alle gevangenen in Vlaanderen, alleen is Oudenaarde wel een speciale gevangenis met 80 procent van de bevolking die aankijkt tegen levenslang of iets wat in de buurt komt.

Vorige week was het fitnesszaaltje het decor voor enkele korte toespraken en een plechtige overhandiging van het getuigschrift van het algemeen gedeelte Trainer B, de officiële cursus van de Vlaamse Trainersschool (VTS), een afdeling van Bloso. Er werd fruitsla en alcoholvrije wijn geserveerd. In 2013 begonnen zeventien gedetineerden aan de opleiding

initiator fitness. Een aantal slaagde niet, een paar haakten af, sommigen kwamen vrij, anderen verhuisden, maar voorlopig zijn zes onder hen geslaagd voor het moeilijkste deel van het tweede traject van de trainersopleiding. Nu wordt van de cursisten verwacht dat ze een specifieke gedeelte voor een sport kiezen, in hun geval fitness omdat ze het initiatorniveau al hebben afgelegd.

"Trainer B omhelst heel wat theorie", legt Guido Steens van de Vlaamse Trainersschool uit. "We hebben ons wat aangepast en de lessen gingen uiteraard in de gevangenis door, maar bij de examens hebben we onze lat even hoog gelegd als voor de cursisten buiten."

Dit is een pilootproject voor VTS en het gevangeniswezen, in samenwerking met de vzw De Rode Antraciet, maar inmiddels is ook in Leuven Centraal de eerste cursus initiator fitness achter de rug. Fitness is bij de gevangenen alvast populairder dan loodgieten, zegt N. (27 jaar en sinds zijn vijftiende in en uit de instellingen en gevangnissen voor

diefstal en geweldpleging). "Voor loodgieter was ik niet geslaagd. Voor dit wel, want dit interesseerde mij."

Twee docenten waren ook aanwezig bij de prijsuitreiking. David De Wandel en Tom Verriest gaven de moeilijke vakken: fysiologie en motorisch leren. Ze catalogeren het als een bijzondere ervaring, zonder meer. "Die mannen wilden alles weten. Op elk detail werd uitgebreid teruggekomen. Ze waren als sponzen die alle kennis wilden opnemen. Hadden we gewild, dan waren we nog aan het discussiëren."

Trainer B algemeen gedeelte – bestaande uit acht theoretische vakken – is zware kost, maar D. (22 jaar, in de gevangenis voor dealen) maakte korte metten met de cursus. Hij leerde alles vanbuiten, weten zijn collega-cursisten. "Hij wist alles wel te reproduceren, maar kon de verbanden niet leggen. Daar hebben wij hem dan mee geholpen." Zijn vriendin C. was van alle cursisten het enige familielid of naaste die was ingegaan op de uitnodiging om midden in de week hun moment de gloire mee te maken. Ze kent haar D. "Hij is een perfectionist en hij wordt ambetant als het niet lukt. Ik ben zo blij voor hem."

Voor bijna alle gevangenen stond 'niet lukken' gelijk aan geen A halen. D.: "De dag van de examens liet ik mij om 4 uur 's ochtends wekken door de bewakers en begon ik te herhalen. Die deden niet moeilijk. Ze wisten hoe belangrijk het voor me was."

Fitness en bij uitbreiding sport behoort tot het standaardgevangenisregime over de hele wereld. Meer zelfs, voor de langgestraften is het de enige manier om nog wat fysieke

zelfwaarde over te houden aan het eind van hun lange opsluiting. "Als je niet sport in de gevangenis, zou je alleen maar werken en op je gat liggen. Dan ga je veel sneller dood. Sport houdt je hier in leven, het geeft structuur aan je bestaan. Als we buiten komen, zullen we blijven sporten en trainen."

Taferelen uit de Amerikaanse films waarbij op overbevolkte recreatieruimtes de benedeleden onder elkaar afrekenen, daar is men in België niet mee vertrouwd. "Je hebt natuurlijk een hiërarchie in de gevangenis en die respecteert je best, maar ook de nieuwe jongen zonder spieren zal kunnen trainen. Integendeel, wij zullen hem helpen en bijstaan met advies, want we weten nu hoe we hem moeten begeleiden."

Strebers in de cel

Oudenaarde is een sportgevangenis en staat ook bekend voor haar opleidingen. "We zoeken een meerwaarde voor hun activiteiten. Ze zouden gewoon kunnen fitnessen, maar wij dachten dat er meer uit hun passie te halen viel", zegt attaché-gevangenis-directeur Pieter Van Caeneghem. Al die ambities vonden elkaar in de trainerscursussen fitness.

's Avonds heerst in Oudenaarde een opencelregime en dat was het moment waarop de cursisten vaak samen studeerden of discussieerden. Dat deden ze evengoed tijdens de zogeheten wandeling, het moment waarop de gevangenen een luchtje mogen scheppen en op basis toestellen hun kennis konden etaleren. Eén dag voor het examen gingen ze dan in een andere modus: iedereen

► In Oudenaarde kunnen de gedetineerden meer dan zomaar wat fitnessen, de strafinstelling biedt een heuse trainerscursus aan: 'Wij denken dat er meer uit hun passie te halen valt.'

© TIM DIRVEN

ondervroeg iedereen.

H. en M. zijn goeie kennissen, afkomstig uit dezelfde streek. Zeven en acht jaar hebben ze aan hun broek. De ene zit voor drugsdelicten en de andere voor witwassen van drugs-geld. M. (40) vond het studeren zwaarder dan H. (33). M.: "Ik heb dan wel een diploma boekhouden-informatica, maar jij bent gewoon slimmer dan ik. En je hebt natuurlijk geluk gehad dat je twee weken strikt kreeg omdat ze die USB-stick in je cel hebben gevonden. De streber in jou vond dat wel fijn, hé, extra kunnen studeren?"

H.: "Ja, dat strikte regime waarbij ik op de cel moest blijven was eigenlijk een meevaller. Ik heb altijd graag gestudeerd, maar nooit iets afge-maakt. Nu heb ik het eens kunnen tonen. Op één vak na heb ik overal een A gehaald. Ik deed voor niet minder. Zelfs de pagina's die we niet moesten kennen, heb ik toch gestudeerd want ik had niks anders om handen. Eindelijk heb ik nu ook een papiertje. Dat mocht ook wel, want al mijn broers en zussen zijn ofwel master of bachelor in iets."

N. had het zwaarder. Die wisselde na

het eerste gedeelte van de cursus van gevangenis. Hij stapte in het beleave-programma voor drugsverslaafden in het penitentiair landbouwcentrum van Ruiselede, waar een half-open regime heerst. "Ik ben niet eens echt verslaafd, maar ik dacht dat dit een snellere weg was naar de vrijheid. Ik mis Oudenaarde wel. Je hebt daar ten minste je eigen cel. Ik zat in sectie 6 samen met de langgestraften en daar voelde ik mij thuis. Het is er rustig, niemand zit er aan de drugs en ze laten je met rust."

N. heeft na zijn twaalfde geen schoolbanken meer gezien. Zijn moeder verliet hem toen hij anderhalf was en ze bezweek op zijn zestiende aan een overdosis. Zijn vader was lid van een motorbende en zijn jeugd bracht hij door in kraakpanden. "Zonder eten in de frigo is overleven je eerste bekommernis. Studeren was niks voor mij. Tot deze cursus. Hoewel, de eerste keer dat ik die anatomie zag, keek ik mijn ogen uit. Ik zou dit nooit aankunnen, maar ik ben er toch aan begonnen."

N. leerde alle spieren vanbuiten. Eerst in het Nederlands, vervolgens in het Latijn. Vervolgens deed hij hetzelfde met fysiologie en trainingsleer. Eenmaal in Ruiselede was feedback onbestaande door de afstand. Hij las artikels, zocht dingen op en bestelde extra boeken in de bibliotheek. Studeren deed hij in de recreatiezaal samen met nog tientallen andere gevangenen die een hels lawaai maakten.

"Moeilijk hoor. In mijn cel in Oudenaarde kon ik al mijn notities aan de muur hangen en zo studeren, maar in Ruiselede ging dat niet omdat we daar geen privacy hadden."

'Studeren was niks voor mij. Tot deze cursus. Ik sta er nog van te kijken dat er iets in mijn bovenkamer zit'

GEDETINEERDE N.

Aan het eind van de rit had hij allemaal A's van de vakken die hij in Oudenaarde in ideale omstandigheden had kunnen afwerken en B's van alles wat hij in Ruiselede in zijn een-tje had moeten studeren. Toch kreeg hij een extra vermelding. "Omdat ik dwarsverbanden had kunnen leggen tussen de verschillende cursussen. Ik sta er nog van te kijken dat er iets in mijn bovenkamer zit."

De tweede Tyson

De trots die van 'de mannen' afstraalt, is aanstekelijk. Hun dankbaarheid als je hen als normale wezens behandelt, is navenant groot. De docenten die voor hun lessen naar Oudenaarde trokken, deden dat aanvankelijk met de nodige schroom, maar die viel al snel weg. Ze zijn unaniem: "Je vergeet heel snel dat het gevangenen, soms zelfs zware criminelen zijn."

Na een aantal lezingen in de gevangenis kunnen we dat alleen maar bevestigen. In mijn geval ging het over doping in de sport en dat is sowieso een onderwerp waar ze graag gaan voor zitten want drugs- en dopinghandel, maar ook drugs- en dopinggebruik, gaan naadloos in elkaar over. Hun kennis van de producten is ongeëvenaard, al zal het straks bij het sporten zonder moeten, willen ze zich niet nog meer ellende op de hals halen.

Bij zo'n lezing ontspan zich een discussie met A. (43 jaar, eerst veroordeeld voor zware geweldpleging en vervolgens ook nog eens moord). A. zit al 20 jaar achter tralies en was tijdens mijn avondje 'doping in de

sport' een heftige pleitbezorger van groeihormoon. "Goed gerief. Het houdt je jong. Als ik hier buitenkom, wil ik nog de jonge man zijn die ik was toen ik binnenging."

A. was heel aardig, maar bij het gevangeniswezen staat toch een sterretje achter zijn naam. Hij is ook al een paar keer verhuisd van gevangenis en nadat hij de boel op stelten had gezet aan de ene kant van het land, belandde hij recent weer in nog een andere gevangenis 150 kilometer verder. Daar legde hij vorige week zijn laatste examen af. Dinsdag in de vooravond belde hij me op.

"Trainingsmethodiek was het vandaag. Het is prima gegaan. Ik zal geslaagd zijn. Dit is nu het tweede diploma dat ik haal in de gevangenis, na eerst voor de examencommissie mijn hoger secundair te hebben behaald. Dit geeft een goed gevoel omdat je die tijd nuttig besteedt. Met die sport heb ik toch wel mijn passie en een uitlaatklep gevonden.

"Ik was nooit beter af dan als fitnessfatik (een fatik is een gevangene met een leidinggevende taak, red) in Oudenaarde.

"Hopelijk kan ik terug naar Oudenaarde in afwachting van een terugkeer in de maatschappij. We zijn daar al mee bezig. In mijn stoutste dromen zie ik mezelf een fitnesscentrum uitbaten met daarbij een zaal voor vechtsporten. (aarzelt) Ik moet niet zoveel dromen zeker, maar zonder dromen is het nog lastiger."

Dromen en vooral plannen, die hebben ze allemaal. M. wil met zijn diploma verder bouwen aan een bestaan als trainer. "Ik denk niet dat ik het specifieke gedeelte fitness ga

De dag van de examens liet ik mij om 4 uur 's ochtends wekken om te herhalen. De bewakers deden niet moeilijk. Ze wisten hoe belangrijk het was voor mij

GEDETINEERDE D.

volgen, maar als ik hier buitenkom – hopelijk tegen volgende zomer – stort ik mij op het voetbal. Ik wil mijzelf nog eens bewijzen en een gediplomeerd trainer worden. Ik heb gemerkt dat ik veel minder stress heb dan voordien, nu ik hierin ben geslaagd. Dit trainersdiploma halen is het hoogtepunt in mijn leven."

H. denkt eraan een fitnesscentrum te beginnen. Natuurlijk kost dat geld, maar hij lacht een beetje mysterieus en zegt dat hij misschien nog wel wat fondsen weet te vinden. "Ik denk dat ik mijn les heb geleerd. Ik wil nu jongeren begeleiden." Voor D. had het hele traject vooral een symbolische waarde: na zijn misstap de buitenwereld tonen dat hij wel iets kon en vooral iets kon afmaken.

N. heeft de grootste ambitie. Als alles volgens plan verloopt, zullen we nog van hem horen. "Ik weet dat ik een goeie bokser ben. Ik mik over 5 jaar op een Europese titel. Iemand die hier met mij binnen zit en die veel van boksen kent, noemt mij de tweede Mike Tyson, zo snel en krachtig ben ik.

"Tegelijk wil ik mij vervolmaken. Ik ga voor trainer A. Ik weet inmiddels al zoveel dat ik het gewoon in praktijk moet brengen. Laatst kwam hier een jongen binnen die in een auto-ongeval een halve verlamming had opgelopen. De directrice vroeg of ik wat aan zijn motoriek kon doen en ik heb allemaal oefeningen uitgedokterd om hem te helpen weer goed te bewegen. Zo'n jongen zien vooruitgaan, daar haal ik voldoening uit. Ik heb te veel mensen pijn gedaan vroeger; nu is het tijd om wat goed te doen."

Op straat, in de zaal, op papier: Maud Vanhauwaert dicht in 2015 overal

Ik breng mezelf graag aan het wankelen'

