



DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Dromen waarmaken en anderen inspireren: dat is wat Fatima wil bereiken

‘CrossFit is een manier van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in één trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een hoge intensiteit zo snel mogelijk uitgevoerd’, zo staat CrossFit omschreven op Wikipedia. Fatima maakt in 2016 kennis met de sport en is er meteen aan verslingerd. Fatima: “De combinatie van kracht, gymnastiek en cardio vind ik heel mooi en je kunt het zo intensief maken als je wil. Ik heb mijn droomdoelen zeer hoog gesteld: ik wil naar ‘The Games’, in de VS. Iedereen verklaart me voor gek, maar dat maakt mij gemotiveerder. Zo zit ik in elkaar.” Hoe dat komt? “Ik heb behoorlijk wat meegemaakt, voor ik deze sport ontdekte.”

De mindset van Fatima is die van een doorzetter. Niet opgeven én niet in hokjes denken. Mannen en vrouwen kunnen evenveel bereiken, wel of geen migratieachtergrond heeft totaal geen invloed op je doelen.

Hier ligt de verklaring voor het feit dat Hemubo en Hillen & Roosen besloten Fatima te sponsoren om haar doelen te bereiken. Hemubo en Hillen & Roosen staan volledig voor

gelijkheid, eerlijke kansen en uiteraard sport en gezondheid. Dat wisten we al: elk jaar doen Hemubo en Hillen & Roosen mee aan de Mud Masters en er zijn verschillende sportclubs actief voor bijvoorbeeld fitness, padellen en bootcampen. Met collega’s sporten is belangrijk, zowel voor de ‘sociale binding’ als voor het stimuleren van het gezonde leefstijl. Dit komt het teamgevoel en de prestaties op de werkvloer ten goede.

Hoe ben jij bij CrossFit terechtgekomen?

“Ik ben in 2016 begonnen met CrossFit. Omdat ik het zo geweldig vond, ben ik er in 2018 vol voor gegaan. Nu ben ik aan het trainen voor wedstrijden en wil ik mijn ultieme droom waarmaken: The Games in de US.”

“CrossFit wordt nog te vaak gezien als een mannsport, dat vind ik niet terecht. Gelukkig is er, zoals in meerdere sporten, verandering te zien. Kijk naar voetbal, waar de salariering eindelijk gelijk wordt gesteld voor mannen en vrouwen. Bij CrossFit is het voor vrouwen moeilijker zich te plaatsen voor wedstrijden, omdat er voor mannen meer finaleplaatsen zijn dan voor vrouwen. Terwijl er ontzettend veel aanmeldingen zijn van vrouwen. Ook dat zal in de loop van de tijd veranderen, daar ben ik van overtuigd.”

Wat brengt CrossFit jou?

“Ik heb wel het een ander meegemaakt in mijn leven. Zo werd ik vroeger vaak gepest vanwege mijn immigratieachtergrond. Later werd ik geconfronteerd met borstkanker. Op een gegeven moment zeiden artsen tegen mij: geniet maar van het leven, we kunnen niet zeggen hoe lang het nog duurt. In 2018 ben ik volledig schoon gebleken, tegen de verwachtingen in. CrossFit heeft een boost in mijn gezondheid gebracht. Maar dat is niet

het belangrijkste, dat is namelijk zelfvertrouwen. Het gevoel dat als je er maar hard voor werkt, je alles kunt bereiken wat je wil, dat heeft me ontzettend positief gemaakt. Daarnaast wil ik een voorbeeld zijn. Voor vrouwen in het algemeen en vrouwen met een migratieachtergrond in het bijzonder. Ik merk dat vrouwen met dezelfde afkomst als ik niet zo snel de weg naar de sportschool weten te vinden. Ze denken dat het geloof sporten in de sportschool niet toestaat. Ze voelen zich door sportkledij te bloot en ze vinden het misschien vervelend dat er naar je lichaam wordt gekeken. Het zijn allemaal gedachten, die niet waar zijn. Ik draag zelf een hoofddoek en dat zie je in de sportschool inderdaad niet veel, maar als er naar mij wordt gekeken, zie ik dat meer als nieuwsgierigheid van die ander. Ik maak daar niet iets negatiefs van, maar juist iets positiefs.”

“Door CrossFit ben ik ook competitief geworden. Maar dan naar mezelf. Ik wil het liefste elke wedstrijd een persoonlijk record halen. En ik vind het natuurlijk geweldig dat alle trainingen hun vruchten afwerpen. Zodoende geloof ik nu werkelijk dat je alles kunt bereiken wat je wil. Als je gepest wordt zoals ik vroeger, worden die gevoelens van onoverwinnelijkheid, zelfvertrouwen en positiviteit ondermijnd. Nu heb ik, via CrossFit, juist die positieve weg gevonden. Het typeert mij ook als mens, ik ben positief en ik laat mij niet aan de kant zetten. Als iemand tegen mij zegt: dat kan je niet, dat is te hoog gegrepen, dan wil ik dus bewijzen dat ik het wel kan. Door mijn ziekte weet ik dat het leven kort kan zijn, dat het ineens afgelopen kan zijn. Daarom wil ik nu meer dan ooit alles eruit halen wat erin zit. Zo zie je maar dat door de dingen die je meemaakt in je leven, je anders gaat acteren. Het maakt je sterker. Die bewustwording vind ik belangrijk. En dat wil ik ook uitdragen.”



Fatima (midden) in actie

Moet je veel laten voor de sport?

“Ja en nee. Ik ben bewust bezig met mijn leven. Dat zie ik als een voordeel. En sporten is fantastisch, maar mijn sociale contacten zijn ook belangrijk. Al moet ik wel op mijn eten letten. Dus met vrienden of familie naar de bioscoop kan wel, de popcorn doe ik niet.

Ik train twee keer per dag en op de dagen dat ik werk train ik iets minder. Ik train zowel zelf bij de sportschool volgens een schema dat is gemaakt door mijn coach en ik train één-op-één met mijn coach.

Ik werk daarnaast als verpleegkundige. Dat is ook een passie van me. Het is mooi om alles te doen vanuit je passie, dat kan ik iedereen aanraden. Als ik een steentje mag bijdragen aan het geluk van de ander, dan heel graag.”

Wat staat er de komende tijd op het programma?

“Het eerste wat gaat gebeuren is op 18 september de ‘TeamUp Legends’. Dat is een competitie waar twee teamgenoten tegen elkaar strijden. Teamgenoten noemen wij in de CrossFit buddies. Ik maak kans op een podiumplek, dus daar ga ik natuurlijk voor. In oktober wil ik meedoen aan de Pro Woman divisie van de World Series. Dat is een 8 km run met na elke kilometer een obstakel dat je moet trotseren. En in 2023 wil ik no matter what naar het Sanctional Event in de Lowlands Throwdown, daar zou ik dan een ticket kunnen winnen voor mijn ultieme doel: The Crossfit Games in de VS. Als ik er daar na de eerste ronde uit vlieg, heb ik evengoed mijn doel gehaald, een bijna onhaalbaar doel. Maar ik wil er per se staan.”

Hoe ken jij Hemubo en Hillen & Roosen?

“Ik kwam enkele directieleden van Hemubo en Hillen & Roosen tegen in de sportschool en we raakten aan de praat. Zij waren geïnteresseerd in mijn training en in mijn trainingsdoelen. Zoals ik al zei, ben ik een opvallende verschijning in de sportschool, een vrouw met Marokkaanse, Algerijnse en Spaanse roots, met een hoofddoek, als een bezetene aan het weightliften. We hadden een leuk gesprek en toen vroegen ze mij wat ik nodig heb om beter te presteren in mijn sport en om mijn droom waar te maken. Dat had ik nog nooit meegemaakt. Ik ben niet iemand die graag om hulp vraagt, maar nu ik het kreeg aangeboden... CrossFit is een dure sport, kleding en schoeisel zijn vooral duur. Sinds vorig jaar sponsoren Hemubo en Hillen & Roosen mij daarmee en daar ben ik ontzettend blij mee.”

“Ik heb me verdiept in Hemubo en Hillen & Roosen en wat me raakt is dat zij veel doen voor mensen met een migratieachtergrond. De wijken waar Hemubo en Hillen & Roosen woningen verbeteren en duurzaam maken, zijn vaak wijken waar meer mensen met een migratieachtergrond wonen.

Ik woon zelf ook in zo’n buurt in Amsterdam Oost en ik werk in West. Ik zie Hemubo overall. Hemubo stelt zichzelf tot doel die wijken te verbeteren en te verduurzamen. Dat neemt de hele wijk in een positieve flow mee. Meestal doet Hemubo ook veel voor de buurt, zoals een avond waar alle bewoners samenkomen, bijvoorbeeld met een barbecue. Ze verbeteren de groenvoorziening en regelen vaak een bewonerskeet waar bewoners elkaar kunnen treffen voor een praatje. De sociale cohesie wordt daardoor verbeterd en dat heeft weer allemaal positieve neveneffecten.

Zoals Hemubo en Hillen & Roosen woningen en buurten verbeteren, verbeter ik mijzelf door mijn sport en wil ik daarmee een voorbeeld zijn voor mijn gemeenschap. Hoewel ik juist niet in hokjes wil denken, blijft het een feit dat ik behoor tot de club met een migratieachtergrond. Dat is wat het is. Laat dat precies ook de mensen zijn die te vaak denken dat iets niet mogelijk is. Mijn missie: alles is mogelijk, ondanks gender of achtergrond. Misschien wel dankzij!”

Fatima werkt samen met headtrainer coach Oliver Lemmer en coach Marcha van Glaanen Weygel om haar droom waar te maken. Ze traint in Gym Fit Boutique Yourfitbiz.

Tekst: Frauke van Hulsten