

Voor veel vluchtelingen die in Utrecht komen wonen is het lastig het hoofd boven water te houden. Letterlijk én figuurlijk. Nieuwkomers verdrinken twee keer zo vaak als mensen die in Nederland zijn geboren en getogen. En ook om echt onderdeel te worden van de maatschappij is het belangrijk om te leren zwemmen.

**W**at de Koerdische Lucas Hanan (33) nog het meeste bijstaat van de eerste keer dat hij ging zwemmen is de paniek. "Mijn vrienden houden van zwemmen en ik wilde graag met hen mee. Ik dacht dat ik het wel kon leren. Maar toen ik me in het water liet zakken, begon ik direct om me heen te slaan en naar adem te happen. Dat ging automatisch, ik had er geen controle over. Ik had geen flauw idee wat ik moest doen en was ineens doodsbang. Terwijl het water helemaal niet diep was, ik kon gewoon nog staan."





## Vluchteling, statushouder, asielzoeker

### Hoe zit het ook alweer?

Vluchtelingen zijn mensen die gedwongen hun land ontvluchten, vanwege oorlog, geweld of vervolging. Als deze mensen in Nederland aankomen en een beroep doen op internationale bescherming, zijn ze asielzoekers. Hun beroep op de status van vluchteling is dan nog niet bepaald. Bij de asielaanvraag krijgen zij een verblijfsvergunning of een afwijzing. Als een asielzoeker een voorlopige verblijfsvergunning krijgt, heeft die officieel de status van vluchteling. Dat wordt ook wel statushouder genoemd.

Begin 2023 wonen er circa 2.660 statushouders in Utrecht.

(Bron: *Utrecht Monitor*.)



### Trots op het water

Lucas komt uit het dorpje Jindires, een stadje ten noorden van Aleppo, in Syrië. In 2016 vluchtte hij naar Nederland. Een land waar water onderdeel is van de cultuur, constateerde hij al direct vol verbazing. Als Utrechters zijn we trots op onze grachten, vierden we vorig jaar dat de Singel weer rond is en spenderen we onze zomers het liefste langs de oevers van de Maarsseveense plassen. Niet gek dat ieder kind dat in Nederland is geboren en getogen op zwemles gaat. Als water nu eenmaal in je DNA zit, kun je er maar beter mee leren omgaan.

Voor veel vluchtelingen ligt dat anders. Behalve als je langs de zee woont, is er in landen als Syrië en Iran vrijwel geen water.

Zwembaden zijn er alleen in de grote steden, en dus is leren zwemmen gewoon niet noodzakelijk. Voor vrouwen uit Afghanistan, die sinds de overname door de Taliban steeds minder rechten hebben, is het zelfs verboden.

Eenmaal aangekomen in Nederland is dat vaak een probleem. Voor de veiligheid, maar ook om echt onderdeel te worden van de Nederlandse maatschappij. "Mijn eerste poging om te zwemmen was een fiasco," vertelt Lucas. "Daar baalde ik enorm van. Mijn vrienden houden van zwemmen en voor hen is het vanzelfsprekend om hun zomers bij het water door te brengen. Maar als je niet kunt zwemmen kun je daar niet aan meedoen, of weet je dat je het gevaar loopt om te verdrinken."

### Betalen voor zwemlessen

De oplossing voor het probleem lijkt simpel: zwemlessen nemen. Toch is dat makkelijker gezegd dan gedaan, zeker wanneer je van een uitkering moet leven. Want zwemlessen voor volwassenen zijn duur en met een tekort aan zwembaden en instructeurs in Utrecht zijn de wachtrijen lang. Met haar organisatie Swim-pact geeft de Utrechtse Tessa Laan een antwoord op precies dit probleem. Als buddy van een statushouder zag ze dat de wil om te leren zwemmen er bij veel mensen wel was, maar een toereikend aanbod ontbrak. Dan organiseer ik dat zelf wel, dacht ze. En zo geschiedde.

## 'Mijn eerste poging om te zwemmen was een fiasco'

### Trauma's overwinnen

Gefinancierd vanuit het Sportfonds, Centraal Orgaan Asielzoekers (COA), de gemeente Utrecht en een aantal kleinere fondsen biedt Swim-pact zwemlessen voor statushouders en ongedocumenteerden. En dat er een specifiek aanbod voor deze doelgroep is, is belangrijk. "Leren zwemmen is niet makkelijk en zeker ook niet altijd leuk," vertelt Tessa. "Sommige vluchtelingen hebben een grote angst voor water, wat bijvoorbeeld komt door de manier waarop ze in Europa zijn gekomen. Beeld je maar in dat je met een bootje de Middellandse Zee oversteekt, terwijl je niet kunt zwemmen. Onze zwemlessen zijn direct ook een soort exposure en kunnen helpen in het overwinnen van trauma's."

Maar dat is niet het enige, vertelt Tessa verder. "Alle mensen die zwemles bij ons volgen, zijn druk bezig met sociaal integreren. Natuurlijk, ze willen veilig zijn rond het water. Of ze hebben jonge kinderen en beseffen dat ze machteloos zijn wanneer die in het water terecht komen. Maar ook het sociale aspect is een belangrijke motivator."

"Leren zwemmen is mentaal heel goed. Je bent even het huis of het AZC uit. Lekker bewegen en iets nieuws leren. We maken het altijd gezellig en vinden het belangrijk dat er een positieve sfeer hangt tijdens de zwemlessen. En we zorgen echt voor een groepsgevoel, met een WhatsApp-groep en fijne

## Swimpact

Swimpact is opgericht in 2022 en biedt voor een symbolische eigen bijdrage zwemlessen aan volwassen statushouders en ongedocumenteerden. Ze hebben eigen instructeurs en vrijwilligers om iedereen goed te begeleiden. De zwemlessen zijn iedere dinsdag en woensdag bij zwembad de Kwakel.

### Meer weten?

Kijk dan op [swimpact.nl](https://swimpact.nl) (eind februari online).

begeleiders. Dat draagt direct ook bij aan een gevoel van commitment, waardoor mensen blijven komen."

### Onder water

Voor Lucas duurde het jaren voordat hij zich weer dichtbij water durfde te begeven. Zijn vrienden gaven hem zwemlessen cadeau voor zijn verjaardag. En dus fietste hij op een donderdagavond naar zwembad de Kwakel, in Overvecht. "De eerste keer dat ik in het water stapte, voelde ik weer de paniek," herinnert Lucas zich. "De leraar gaf me zwembanden voor om mijn buik en armen, zodat ik niet meer kon zinken. Daarmee kon ik de eerste lessen rustig aan het water wennen. Inmiddels kan ik het beter en ga ik ook vaker met mijn vrienden mee naar het zwembad. Ik vind het zo leuk om te doen, en een goede manier om te sporten. Vooral om helemaal onder water te zwemmen, dat gevoel vind ik fantastisch. Dan ben je echt even van de wereld."