

 [Verhaal](#)

## 'Ik ben het niet gewoon dat ik op iemand kan rekenen'

18 januari 2021

Hadjira Hussain Khan

YAR Vlaanderen wil jongeren de kans geven om hun leven terug op de sporen te krijgen. Het is een uniek project met meer dan driehonderd vrijwilligers die zich over het hele Vlaamse land inzetten voor jongeren tussen de vijftien en eenentwintig jaar. "YAR heeft mij laten zien dat ik mijn dromen kan waarmaken."

GEBRUIKER | JONG | METHODIEK



© Unsplash / Muhammadtaha Ibrahim

### Maken van bewuste keuzes is eerste stap

"YAR is de afkorting van Youth At Risk," weet Nick Jansen, programmaverantwoordelijke bij YAR Vlaanderen. "De filosofie van [YAR Vlaanderen](#) is dat iedereen de mogelijkheid heeft om het leven te leiden waarvan men droomt. Alleen heb je soms een kans nodig om je doelen te bereiken."

**'Wat YAR uniek maakt zijn de driehonderd vrijwilligers die zich inzetten.'**

De meeste jongeren die YAR bereikt hebben iets op hun kerfstok: "We laten jongeren ervaren dat ze verantwoordelijk zijn voor hun keuzes. Niemand anders. En dat het maken van bewuste keuzes de eerste stap is om hun leven zelf in handen te nemen."

YAR Vlaanderen bestaat sinds 2007. Voordien was YAR er al in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk. Nick Jansen: "Daar was YAR een succesvol recept. Ook in Zweden en Nederland waren er gelijkaardige projecten die mooie resultaten boekten."

## Coachingstraject

Wat YAR Vlaanderen vandaag uniek maakt zijn de driehonderd vrijwillige burgers die zich inzetten om jongeren te ondersteunen en te begeleiden. Ze vormen als het ware een nieuwe gemeenschap die meehelpt aan een positieve toekomst voor de jongeren.

YAR vervangt niet het eigen netwerk van jongeren, maar werkt aanvullend. In de drie fasen die YAR Coaching kenmerken leren de jongeren op een andere en positieve manier naar zichzelf en hun omgeving kijken. De jongeren doorlopen een voortraject, een residentiële trainingsweek van zes dagen en een natraject. Tijdens dat natraject krijgt elke jongere een eigen coach. Een volledig traject duurt doorgaans één jaar.

Eén van de vrijwillige coaches is Kristin Maesschalck: “Ik zet mijn hoed af voor de jongeren van YAR,” bekennt ze. “Je kunt blijven kijken naar wat er in het verleden is gebeurd, en daarin blijven hangen. Of je kunt honderdtachtig graden omdraaien en andere beslissingen nemen. Wat de jongeren bereiken op één jaar tijd, daar kan ik alleen maar respect voor hebben. Ik denk niet dat veel volwassenen kunnen opbrengen wat deze jongeren verwezenlijken.”

Kristin begeleidt al meer dan acht maanden Ahlam. Alham is een achttienjarig meisje met Marokkaanse roots dat net alleen gaat wonen. Het was de bedoeling dat ze elke week contact met elkaar hadden. Voor de coronacrisis spraken Kristin en Ahlam regelmatig af om iets te gaan drinken. Tijdens de eerste lockdown wandelden ze samen als alternatief.

## Op iemand vertrouwen

“Als ik heel eerlijk moet zijn, verwachtte ik in het begin niet veel van de coach”, vertelt Ahlam. “Ik heb serieuze miserie in mijn leven gezien. Ik dacht dat niemand zich kon voorstellen hoe het is om in mijn schoenen te staan.”

## ‘Ik moest aan het idee wennen dat er iemand voor mij klaar staat.’

“Ik moest aan het idee wennen dat er iemand voor mij klaar staat. Het leek te mooi om waar te zijn. Dat vond ik het moeilijkste aan het hele programma. Ik ben het niet gewoon dat ik op iemand kan rekenen. Ik moest Kristin elke week bellen, maar er waren momenten dat ik het gewoon vergat omdat ik met zoveel andere dingen aan mijn hoofd zat.”

Dat waren voor Kristin de moeilijke momenten: “Het was dubbel, want tijdens die moeilijke momenten heb ik als mens ook het meest bij geleerd. Soms liet Ahlam niets van zich horen of liet ze mij wachten, terwijl ik haar graag wou helpen. Als vrijwilliger heb ik een eigen professionele coach van YAR Vlaanderen. Hij vertelde me dan dat ik het niet persoonlijk moet nemen. Ik heb geleerd om het bij Ahlam te laten en dat voelt oké.”

## Betere band met moeder

In de eerste fase van YAR Coaching, het voortraject, bekijken de jongeren welke drie concrete persoonlijke doelen ze willen bereiken. In de tweede fase volgen ze allemaal een zesdaagse intensieve training rond persoonlijke ontwikkeling. Ze krijgen dan tools waarmee ze onder andere aan een positief zelfbeeld werken.

## ‘Het leven is rot als je niet goed met je ouders overweg kunt.’

“Ik had drie persoonlijke doelen die ik wou bereiken,” vertelt Ahlman. “De eerste was een betere band met mijn moeder. Het leven is echt rot als je niet goed met je ouders overweg kunt. Ik vind het heel belangrijk om mijn ouders te respecteren. Mijn geloof schrijft voor dat je als moslim goed met je ouders moet omgaan.”

“Mijn tweede doel was om mezelf op de eerste plaats te zetten. Het is belangrijk dat je eerst voor jezelf zorgt en dat je dan pas inspringt voor anderen,” legt Ahlman uit. “Ik ging naar een vriendin als ze zich verveelde. Terwijl ik eigenlijk veel zaken moest regelen en met andere zorgen aan mijn hoofd zat. Ik was meer bezig met anderen gelukkig te maken, dan eerst aan mezelf te denken.”

“Mijn derde doel was meer zelfvertrouwen. Als je onzeker bent en heel de tijd twijfelt, maakt dat het leven een stuk moeilijker,” zegt Ahlam. “Ik weet wat mijn talenten zijn. Ik ben een enthousiast persoon en kan mensen motiveren.”

“En je bent nog iets heel belangrijk vergeten,” vult Kristin aan. “Ahlam is een echt leidersfiguur. Herinner je nog de activiteiten om de andere jongeren en coaches te leren kennen? Wie was degene die het voortouw nam?”, vraagt Kristin, “Juist, dat was jij.”

## Ik heb veel geleerd

“Ik heb veel van Kristin geleerd,” vertelt Ahlam. “Ik panikeer snel of ik geef snel op. Kristin heeft me geleerd om rustig te blijven en eerst alles vanuit een rationele hoek te bekijken. Ze zei dat ik in mezelf moet geloven en dat ik het wel kan. En om niet bang te zijn.”

# 'Vroeger kon ik mijn afspraken niet nakomen. Ik kwam vaak te laat. Nu heb ik meer structuur in mijn leven.'

"Ik heb in verschillende jeugdinstellingen gezeten," reflecteert Ahlam. "Daar zeggen ze gewoon wat je moet doen. Maar niemand vertelt je waarom. Ik zag het nut niet in om mijn kamer op te ruimen. Nu ik achttien ben en alleen ga wonen, is dat anders. Het is belangrijk om alles op orde te hebben."

"Vroeger kon ik mijn afspraken niet nakomen. Ik kwam vaak te laat. Nu ben ik nog altijd niet perfect, maar ik kan wel al beter plannen. En ik heb meer structuur in mijn leven."

## Dromen waarmaken

"YAR heeft mij laten zien dat ik mijn dromen kan waarmaken. Meestal ben je immers zelf het grootste obstakel. YAR laat je op een andere manier naar jezelf kijken," moet Ahlam beamen. "Ik moedig iedere jongere aan om deel te nemen aan het programma."

"Dat is ook de hele filosofie van YAR," vermeldt Kristin. "Ik ben al een jaar of zes vrijwilliger. Ik botste per toeval op een affiche toen ze op zoek waren naar coaches. Ik ben toen een kijkje gaan nemen, omdat mijn interesse was gewekt."

"Ik geloofde meteen in de achterliggende filosofie. YAR leert jongeren op een andere manier naar hun leven te kijken, en dat alleen jij verantwoordelijk bent voor je leven. Elke keuze die je maakt is oké, maar die keuze heeft wel gevolgen. Of die nu goed uitvallen of niet. Er is geen goed of slecht, we hebben allemaal het recht om tegen de muur te lopen en daaruit te mogen leren."

"Eigenlijk zou iedereen de filosofie van YAR kunnen gebruiken, dan zou de wereld er een stuk beter uit zien", besluit Kristin.

### Lees ook



**'Bij mijn buddy kan ik mezelf zijn'**

## De filosofie van YAR

YAR bestaat uit twee programma's: YAR Wonen en YAR Coaching. Elk programma heeft een unieke methodiek.

Onderliggend zijn er vier hoekstenen die de filosofie uitmaken van YAR: keuze, verantwoordelijkheid, mogelijkheid en engagement.

### Keuze

YAR laat jongeren nadenken dat ze een keuze hebben over hoe ze kijken naar zichzelf, naar de relaties in hun leven en naar de omstandigheden waarin ze leven. Heel wat jongeren hebben problematische thuissituaties of problemen op school. Ze lopen vast. Sommigen krijgen een negatief beeld over zichzelf. Ze denken van zichzelf dat ze een slachtoffer zijn of een nietsnut, geen volhouder of niet geliefd. Maar een keuze niet zien, betekent niet dat er geen keuze is.

### Verantwoordelijkheid

YAR laat jongeren nadenken over wat het betekent om verantwoordelijk te zijn. Hoe kan ik verantwoordelijk zijn voor alle resultaten in mijn leven? Dit nieuwe perspectief kan een antwoord bieden op de uitdagingen in hun leven.

### Mogelijkheid

Jongeren ontdekken dat ze geen definitie zijn van falen, van mislukking, van slachtofferschap. Op die manier naar jezelf kijken, limiteert je. Wat als jongeren zichzelf op een andere manier leren definiëren? Een shift waar potentieel mogelijkheid kan opdagen.

## Engagement

Elke dag moeten de jongeren opstaan en hun motortje aanzetten. Ze kunnen elke dag hun engagement genereren. Een op-eenvolging van acties, acties en acties. Het is essentieel dat de jongeren daadwerkelijk uitspreken wat ze willen bereiken en daar in gaan staan.



Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief

[Mijn e-mailadres](#)



---

### OP DE HOOGTE BLIJVEN?

[Schrijf je in voor de nieuwsbrief](#)

### ZELF SCHRIJVEN?

[Redactionele richtlijnen](#)

### JE ACTIVITEIT BEKENDMAKEN?

[Agenda](#)

### VRAAG OF OPMERKING?

[info@sociaal.net](mailto:info@sociaal.net)

---

Met de steun van de Vlaamse overheid.

---

Sociaal.Net vzw, Turnhoutsebaan 139A, 2140 Borgerhout

© 2021 SOCIAAL.NET