

Grensverleggend project

Youth At Risk – Residentieweek

Yasmine Issaoui IOR2

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Wat is YAR?.....	4
2. De infoavond.....	5
3. Verwachtingen.....	7
4. Dag -3	9
5. Dag -2	12
6. Dag -1	14
7. Dag 1.....	15
8. Dag 2.....	16
9. Dag 3.....	17
10. Dag 4.....	18
11. Dag 5.....	20
12. Dag 6.....	21

Inleiding

“Grenzen verleggen, waarom is dat nodig? Is de comfortzone die je zelf hebt opgezocht of gecreëerd niet juist wat je wil behouden? Ik vind dit nogal ongemakkelijk. Waarom voelt dit eigenlijk zo ongemakkelijk aan?”

Dit waren mijn eerste gedachtes toen ik alle info kreeg over wat dit project juist inhoudt. Dit jaar heb ik het al redelijk moeilijk gehad in alle aspecten van mijn leven. En nu kreeg ik van mijn management-richting iets helemaal anders voorgeschoteld dan financiën en strategiemodellen. Dit voelde meer persoonlijk aan en dat deed me initieel wat in opstand komen. *“Waarom moeten we ons hier nu mee bezig houden? Ik zie het nut er niet van in”.*

Maar ik ben een braaf studentje en ging toch op zoek naar vrijwilligerswerk dat aan de vereisten voldeed. Ik zou mijn 40 uur doen die er mij gevraagd werd, niet meer en niet minder. Natuurlijk zou ik wel mijn best ervoor doen, maar ik zag het meer als tijd die ik kwijt was en ergens anders in kon steken.

Met die instelling had ik een project gevonden. Maar toen ik net wou beginnen aan mijn projectvoorstel, viel dit in het water. Het was vooral vervelend omdat ik nu iets nieuws moest zoeken op korte termijn (een week voor de deadline). Het raakte me niet per se dat ik dat project niet kon uitwerken.

Dan kwam ik, via een nicht van me, terecht op de site van Youth At Risk (YAR). Een organisatie die werkt met coaches op vrijwillige basis om jongeren te begeleiden om hun leven in eigen handen te nemen. Dit sprak me meteen aan, omdat het leven in eigen handen nemen voor mij heel gevoelig ligt. Zonder dat ik het vrijwel doorhad, had ik me al ingeschreven voor de infoavond.

Mijn mening over YAR veranderde van “In wat voor cult ben ik nu weer beland?” tot “Wow, dit is al één van de mooiste ervaringen die ik heb gehad en die ik zal koesteren. Volgend jaar doe ik zo weer mee”.

Ik ben nogal eerlijk over mijn impressies, gevoelens en gedachtes. Dit is de meest ruwe en duidelijke manier om over te brengen hoe ik, als een persoon, geëvolueerd ben. Daarom zal ik er dus ook voor zorgen dat deze aspecten duidelijk, en bij elke stap, beschreven worden.

Ik zal beginnen met uitleg over YAR zelf. Hierbij haal ik aan waarvoor zij staan en geef ik hun unieke manier van werken weer. Vervolgens vlieg ik in mijn persoonlijke ervaringen. Natuurlijk start ik met de infoavond, waar ik de beslissing heb genomen dat ik dit project écht wil doen, en eindig ik met mijn uiteindelijke standpunten. Ik heb tijdens mijn residentieweek af en toe een schriftelijke log gemaakt waarin ik mijn toekomstige zelf wat helpen.

Dit verslag overschrijdt de minimale 5 pagina's. Dat komt vooral omdat ik per se dit project wou doen. In plaats van de nodige 40u heb ik 158,5uur gewerkt voor dit project, exclusief het schrijven van mijn verslag. En toch zou ik het zo opnieuw doen. Maar bij deze dus de reden waarom dit misschien wat lang is, ook al heb ik het naar mijn mening al heftig ingekort en ben ik bij de essentie gebleven.

Ook zal ik bij elke dag van de residentie de planningen invoegen. Zo kan u enerzijds meevolgen, anderzijds kan u zich mee onderdompelen in YAR's manier van werken en u voorstellen hoe intens het er aan toe ging. Ik ga me per dag enkel focussen op momenten die voor mij en mijn ontwikkeling belangrijk waren. Anders wordt dit veel te lang en planningen lezen kan iedereen.

Alvast wil ik al even kwijt dat, desondanks dat dit een intense emotionele rollercoaster ervaring was, ik het zo weer zou doen. Schoolproject of niet.

1. Wat is YAR?

1.1) Waar staan ze voor?

YAR Vlaanderen is een organisatie met een missie om jongeren een kans aan te bieden om hun leven en woonsituatie weer op de juiste sporen te krijgen. Ze ontwerpen hun programma's om jongeren te laten ervaren dat zijzelf verantwoordelijk zijn voor hun keuzes. Niemand kan hen dat afpakken. Ze wijzen erop dat jongeren tot veel meer in staat zijn dan ze soms zelf denken.

Hun visie maakt dat elk individu deel uitmaakt van een gemeenschap (opgemaakt uit vrijwillige coaches en partners), waarin wederzijds respect, erkenning & vertrouwen centraal staan. Deze visie staat aan de basis van de twee programma's die ontworpen zijn: Yar Coaching en YAR Wonen.

Ik ben in aanraking gekomen met het YAR via een nicht van mij. Zij heeft een vriendin die er in de provincie Antwerpen werkt als programmamedewerkster. Toen ik de website doorlas, voelde ik me meteen aangesproken door de doelgroep. Jongeren. Het is toch al 4 jaar geleden dat ik met die leeftijdsgroep omging en ik heb het gevoel dat ik de jongeren niet altijd goed begrijp. Ik had nog niet stilgestaan om deze doelgroep te incorporeren in mijn project omdat er doelgroepen zijn die het "erger" hebben. Omdat ik mezelf hierop wat betrapte, trok het me alleen meer aan om de uitdaging toch aan te gaan. Om zo de jeugd van tegenwoordig wat beter te begrijpen en in de toekomst wat meer verdraagzaam te zijn. Dit was het eerste doel dat al in mijn hoofd kroop.

Alleen al door het bekijken van de website, ben ik mezelf tegen gekomen. Vanaf dat punt was het eigenlijk al beslist dat ik dit wou doen, zonder dat ik het op dat moment wist.

1.2) Werking en strategie

Er zijn twee programma's: YAR Coaching (in de provincies Limburg, Antwerpen, Vlaams-Brabant, Brussel & Oost-Vlaanderen) en YAR Wonen (in de provincies Limburg, stad Antwerpen & zijn districten).

YAR Wonen is een coaching programma dat ontworpen is om jongeren die genooddaakt zijn om zelfstandig te gaan wonen ondersteuning te bieden. Dit doen ze door in te zetten op het uitbouwen van een eigen netwerk, bewust worden van eigen verantwoordelijkheid en het ondersteunen van praktische zaken in verband met het alleen wonen.

Zelf heb ik deelgenomen aan het YAR Coaching programma. Dus desondanks dat YAR Wonen een immens interessant programma is, zal ik me er nu even niet in verdiepen.

YAR Coaching is een zeer gestructureerd samenlevingsprogramma waarin YAR voor 11 maanden een nieuwe en aanvullende leefomgeving creëert voor de jongeren. Het unieke aan dit programma zijn de vrijwillige coaches die door YAR Vlaanderen worden opgeleid en gecoacht. De vrijwilligers en een beperkte groep professionele medewerkers werken samen aan het vormen van een positieve gemeenschap, waarin jongeren zich veilig voelen en kunnen werken aan hun toekomst.

Heel het YAR Coaching proces bestaat uit drie fases:

- Het voortraject (10 weken)

- De residentiële trainingsweek (9 dagen voor coaches, 6 dagen voor de jongeren)
- Het natraject (8 maanden)

1.2.1) Het voortraject

Dit is een periode van 10 weken met daarin 10 oriëntatiemomenten. Hier worden de jongeren gemotiveerd om zich in te schrijven en mee te doen met het YAR-programma. Tijdens deze 10 weken is het de bedoeling dat de jongeren voor zichzelf 3 duidelijke en persoonlijke doelen opstellen. Enkele voorbeelden van doelen van jongeren die aanwezig waren:

1. Minder agressief zijn tegenover mijn moeder
2. Mijn zelfvertrouwen terugwinnen
3. Mijn motivatie voor het leven terugvinden
4. Mij beter aan mijn woord houden
5. Andere mensen leren vertrouwen en toelaten in mijn leven

1.2.2) De residentieweek

Dit is een intensieve en strikt gestructureerde residentiële trainingsweek. Voor de coaches duurt dit 9 dagen en voor de jongeren 6 dagen. Dit komt omdat de residentiecoaches 3 dagen eerder op de site aanwezig moeten zijn om alles voor te bereiden voor de jongeren en verdere opleiding te volgen.

Om een beeld te geven van hoe intensief het eraan toe gaat tijdens de residentie: een gemiddelde residentie-dag duurt van 8u 's morgens tot middernacht en alle activiteiten volgen elkaar kort op.

De trainingsweek wordt beëindigd met een welkom-thuis, een ceremonie waarbij de jongeren aan hun netwerk vertellen wat ze bereikt hebben.

Dit is de fase waar ik aan meedeed.

1.2.3) Het natraject

Tegen het einde van de residentie-week vindt er een overgang plaats van residentiecoaches naar natraject-coaches. De natraject-coaches (die eveneens op vrijwillige basis werken) zijn individuele coaches die aan de jongeren worden gekoppeld voor de volgende 8 maanden. In deze periode is het de bedoeling dat de jongeren vanuit hun eigen leefomgeving werken aan de realisatie van hun 3 doelen. Ze krijgen hierbij ondersteuning van hun vrijwillige coach en van een professionele coach, waarmee zij intensief contact hebben. Daar bovenop komen ze nog maandelijks samen voor een groepsbijeenkomst, waar ervaringen en nieuwe vaardigheden worden gedeeld. Ook deze periode wordt afgesloten met een ceremonie. Familie, vrienden en het netwerk van YAR Vlaanderen worden uitgenodigd om te komen luisteren naar de jongeren die vertellen over hun realisaties en ervaringen.

2. De infoavond

Toen ik naar de infoavond ging, had ik eigenlijk al een eerlijke interesse gekregen naar YAR. Een interesse die verder ging dan "gewoon een schoolproject zoeken". Ik was wel wat nerveus over wat ik zou doen als het toch zwaar tegenviel, en ik dit uiteindelijk toch niet zo interessant vond. Ofwel zou ik het dan gedaan hebben om van mijn grensverleggend project af te zijn, ofwel zou ik helemaal opnieuw moeten beginnen zoeken.

Toen ik binnenkwam en me neerzette in één van de vergaderruimtes, werd ik meteen vriendelijk ontvangen. Ik kreeg een assortiment aan drankjes voorgesteld en de programmaleiders waren geïnteresseerd in mijn intenties omtrent dit project.

Toen iedereen aanwezig was, moesten we ons kort voorstellen. Het eerste wat me opviel was dat er een jongere bij zat die zelf een jaar geleden het YAR Coaching programma had meegedaan. Ze was samen met haar natraject-coach, waarmee zo nog af en toe contact heeft. 2 jaar geleden zat ze in een helse situatie. Thuis had ze een moeilijke band met haar moeder, ze wou niet meer naar school en ze deed aan zelfdestructie op meerdere manieren. Zij legde uit dat ze door de jeugdrechter werd geadviseerd om aan het YAR Coaching programma mee te doen.

Verder merkte ik ook op dat er enkele vrijwillige coaches aanwezig waren die al jaar na jaar terugkomen en nu ook terug in de infoavond zitten. Als er hen werd gevraagd waarom zij weer wilden meedoen en dus hun vrije tijd hiervoor willen opgeven, antwoordden ze ongeveer hetzelfde. Kort samengevat was hun redenering de volgende:

“Ook al is het intensief en een emotionele rollercoaster, als coach haal je er zelf van alles uit. Je creëert een ongelooflijk mooie band met de jongeren en de coaches die je kunt vergelijken als familie. Je komt jezelf tegen, je leert de jeugd van tegenwoordig beter begrijpen en komt er als beter mens uit. Het is een unieke ervaring die niemand je op het einde kan ontnemen”.

Ik vond het vreemd en fascinerend dat er over simpel vrijwilligerswerk zo’n lof werd gesproken. Dit is een heel andere manier om naar vrijwilligerswerk te kijken. Het klonk überhaupt niet als “werk”, maar meer als een privilege om mee te mogen doen.

Het eerste zinnetje dat ze zeiden toen ze aan de presentatie begonnen, was iets dat voor mij de kers op de taart was en ook het moment dat ik besloot dat dit mijn project was: “Dit is een programma, zo ontworpen dat jongeren én coaches hun grenzen moeten verleggen”. Grenzen verleggen = grensverleggend = grensverleggend project! Het was een 100% match met de vereisten!

Tijdens de presentatie legden ze uit hoe ze een gemeenschap wilden vormen, waarin de coaches op gelijke voet staan als de jongere. Dus niet als een autoriteit boven hen staan, maar als een ware coach naast hen. De regels die zij ondertekenen, ondertekenen wij ook. Zij mogen geen parfum meenemen, wij ook niet. Zij mogen niet roken buiten de voorgetekende lijnen op de grond, wij ook niet. Wij worden ook aangesproken op het woord dat we gegeven hebben als we een fout begaan. Er wordt niet gestraft, enkel gecoacht.

Het feit dat de coaches daar uit vrij wil zijn en niet betaald worden, is ook een aspect dat jongeren niet gewend zijn. Dit zorgt voor een mindering in initiële weerstand. Autoriteit en onoprechtheid zijn twee aspecten waar jongeren het vaak moeilijk mee hebben. Dit is een werking die ik nog nooit eerder gezien heb.

Gedachtes/ impressies tijdens en na de infoavond:

- “In wat voor cult ben ik nu weer beland?”
- “Dit klinkt allemaal best intensief, kan ik zoiets wel aan?”
- “Hoe kan ik dit nu het beste regelen met school als ik 9 dagen weg zou zijn?”
- “Waarom hebben de vrijwilligers hier zo’n hechte band met YAR? Waarom blijven die terugkomen jaar na jaar? Ze worden hier totaal niet voor betaald...”

- “Ik wil erachter komen waarom vrijwilligers dit graag doen in hun vrije tijd”
- “Dit meisje (de jongere) is 2 jaar jonger dan ik en durfde zonet haar grootste trauma’s te delen met trots. Is dit wat YAR doet met jongeren?”
- “Ik wil dit doen”
- “Het kan me niet eens schelen dat deze 9 daagse, mijn verplichte 40u overschrijdt. Dit is het waard.”

3 Verwachtingen

Ik deel mijn verwachtingen op in 2 delen: voor het trainingsweekend en erna. Dit doe ik bewust omdat ik totaal verschillende verwachtingen had over het trainingsweekend dan voor de effectieve residentieweek. Het trainingsweekend gaf me al een beetje een beter idee van wat er me te wachten stond en dat beïnvloedde natuurlijk hoe ik er tegenaan keek.

Voor het trainingsweekend

De verwachtingen die ik had toen ik onderweg was naar het trainingsweekend waren eigenlijk nogal vaag. Ik wist totaal niet wat er me te wachten stond. Het gebeurt niet vaak dat ik zo gemotiveerd ben om iets te doen waarbij ik niet goed weet wat ik ervoor moet doen.

Wat ik wel verwachtte, was dat het **intensief** ging zijn. Dit waren 2 dagen training van 08:30 – 18:00u. Nog langer dan een gemiddelde schooldag.

- ➔ Hier had ik uiteindelijk ook gelijk in. Ik kan niet tellen hoe vaak ik bijna in mijn stoel in slaap viel. Soms kon ik ook niet volgen uit vermoeidheid. Ik kwam zondagavond buiten als een zombie die overstelpt was met informatie. Maar ook belangrijk is dat mijn motivatie enkel sterker werd.

Nog een verwachting die ik had, was dat ik het **moeilijk ging vinden om vrienden te maken**. Dit komt omdat ik wist dat er niet echt studenten gingen zijn. Of überhaupt mensen rond mijn leeftijd. Ik worstel heel hard met socializen met onbekenden en mezelf open stellen.

- ➔ Ook hier had ik gelijk, maar slechts deels. In het begin was het zeer moeilijk om me op mijn gemak te voelen. Het was vreemd om te denken dat ik met deze 29 mensen 9 dagen weg ging op residentie. Vaak spraken zij mij eerst aan en raakten we dan aan de praat. Wat ik ook doorhad, was dat de coaches die al eens mee hebben gedaan veel opener en relaxter waren. Nu kan ik beter plaatsen waarom dit zo is. Ze weten hoe alles in zijn werk gaat en weten ook dat de band tussen de coaches ook gewoon gesmeerd zal lopen met alles wat we samen gaan meemaken.

Ik had een verwachting dat **Olivier**, de programmaleider waarmee ik eerst op kennismakingsgesprek ging, een actievere rol ging krijgen in ons opleiden.

- ➔ Dit had ik dus mis. Het was Jack die ons van half 9 tot 6 opleidde. Jack komt uit Texas en werkt bij Uncommon Results, een organisatie waarmee YAR samenwerkt om hun missie te verwezenlijken. Zij zijn eigenlijk degenen die tijdens de residentieweek als professionals met de jongeren werken. Hij en zijn collega’s spreken Engels, maar dat is geen probleem omdat Philippe aan zijn zij stond als vertaler.

Hierdoor kreeg ik dan weer het verkeerde beeld dat Jack alle touwtjes in handen had, terwijl dat eigenlijk Marc was (dat zult u nog wel merken).

Ik verwachtte een meer hands-on opleiding waarin we **meer naar onszelf moesten kijken**. **Dat het confronterend ging worden** met vragen zoals: “wat draag jij mee in je rugzak”. Die impressie had ik gekregen uit de infoavond, omdat ze zeiden dat er ook een focus lag op de persoonlijke ontwikkeling van de coach.

- ➔ Dit kwam er nog niet meteen aan te pas. Soms raakten we wel gevoelige snaren met vragen die we kregen, zoals: “Wat betekent verantwoordelijkheid voor jou?”. Ik stond ervan versteld hoe open en kwetsbaar sommigen zich al konden opstellen. De echte bedoeling van de opleiding was om sleutelwoorden en de filosofie waar rond gewerkt wordt aan ons uit te leggen. Zo probeerden ze ons op één duidelijke lijn te laten staan. Het ging er vooral objectief aan toe. We deden wel een kort rollenspelletje van een uur maar niet iedereen kon aan de beurt komen (waaronder ik, maar ik was er stiekem blij om dat ik het niet moest doen).

Na het trainingsweekend

Eerst en vooral had ik sterke **verwachtingen van mijn medecoaches en hun personaliteit**. Ik heb 2 dagen lang met hen gespendeerd, met iedereen een babbeltje gedaan en hen zien omgaan met anderen. Als ik heel eerlijk mag zijn, had ik in mijn achterhoofd meteen vooroordelen over wat voor personen ze waren.

- ➔ Ik zie nu iedereen als een heel ander persoon dan ervoor. Van één iemand dacht ik dat die een nogal vieze man was, terwijl hij eigenlijk een heel gevoelig en onbaatzuchtig iemand is. Hij zou nog geen vlieg kwaad doen en accepteert je ongeacht je verleden.

Ook over de **jongeren had ik ergens een vooroordeel**. Ik verwachtte dat ze eigenlijk cookie cutter probleemjongeren waren en het gigantisch moeilijk ging worden om hun te “hanteren” met de (strikte maar toch ook) zachte aanpak van YAR.

- ➔ Het zijn inderdaad jongeren in een pittige situatie waaraan ze zich hebben moeten aanpassen om te overleven. Vanaf het moment dat je hen op die manier kan bekijken in plaats van “probleemkind”, voelt het minder frustrerend om met hen te werken. Het voelt meer menselijk aan omdat je elkaar beter begrijpt. Bovendien zijn er maatregelen voor het geval de emoties echt uit de hand lopen.

Dit was meer een verwachting van mensen bij mij thuis: ze dachten dat dit veel te intensief zou zijn voor mij **en ik zou kunnen afhaken**. Mijn moeder zei al meteen dat als ik op eender welk moment naar huis wou, ik haar enkel moest bellen en ze mij kwam halen.

- ➔ Zo zag ik het totaal niet. Ik wist dat ik dit aankon en wist dat ik hier echt iets kon uit halen. Ik ben een doorzetter op dat vlak.

Bij het lezen van het reglement verwachtte ik eerlijk gezegd dat ik het **met sommige regels fundamenteel moeilijk mee** ging hebben. Vooral de regel dat we onze gsm niet op zak mochten hebben en hem tijdens onze werkdag niet mochten gebruiken. Enkel in de pauze zou je dat eventueel kunnen doen, maar dan ben je vaak te vermoeid om dan nog te focussen op je

gsm. Dan was er nog een regel die ik nogal vaag vond: geen aanstootgevende kledij. Mochten we niks van decolleté? Crop tops? Shorts? Rokjes? Ik wist niet goed wat wel en niet mocht.

- ➔ Mijn gsm heb ik eigenlijk pas gemist op de laatste dag, omdat ik wist dat ik die dan terugkreeg. Voor de rest had je niet echt de tijd om je oude gewoontes te missen. Mijn kledijstijl stak er misschien wat uit en jongeren dachten initieel dat ik één van hen was, maar fundamenteel was er niks mis mee. Ik heb me veel zorgen gemaakt voor niks.

4 Dag -3

Ik was vrij nerveus toen ik mijn laatste spullen inpakte. We hebben als coaches allemaal een reglement ondertekend waar we ons aan moeten houden en ik deed er een uur over of ik een ketting ging aandoen of niet (mocht eigenlijk niet).

Verder voelde ik me ook ongemakkelijk om mijn medecoaches weer te zien. Ik heb met iedereen al wel gepraat maar toch voelde het nog niet hecht aan. Toen wist ik nog niet hoe sterk dit nog zou veranderen binnen 3 dagen.

Toen we met onze valiezen aankwamen, moesten we verboden spullen zoals medicatie en elektronica in beslag laten nemen. Daarna mochten we naar onze kamers om onze valiezen af te zetten en ons bed op te maken. Mijn eerste gedachte toen ik de kamer binnenwandelde: "Amai, dit lijkt precies een militair slaaphok". De bedden hadden dunne, ongemakkelijke matrassen, nog dunnere kopkussens en dekens die je toch liever niet aanraakt. We hadden niet echt een bed, meer een groot houten platform waar enkele matrassen op lagen.

Dit deed mijn motivatie toch enigszins zakken. Ik heb nogal een avondritueel en het belangrijkste ervan is dat ik slaap terwijl ik luister naar een podcast. Nu begon ik schrik te krijgen dat ik niet ging kunnen slapen.

Deze motivatiedaling kon ik echter snel van mijn schouders vegen, want we waren nodig om alles klaar te maken voor de jongeren aankwamen op dag 1. Op ons to-do-lijstje:

- Keep-out-tape plakken op de grond om zo grenzen aan te geven
- De activiteitenkamer klaar maken
- De cafetariatafels nummeren
- De volunteer-lounge inrichten

Limbung May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx		
DAY -3		
8.00am	Breakfast in Dining Room set up MT meeting room	
9.00am	MT meeting: Check on, Site tour, Debrief Precourse review Systems, review Training Plan	4h
10.00am	Site Set up Team arrives: <i>check in with Eric and Peter</i> Site Set Up: YAR office, bedcards, CR, vol lounge	
12.00pm	Vols arrive: nametags, turn in keys, phones, meds, etc. issue watches, housing assignments, support site set up	
1.00pm	Lunch	1h
2.00pm	All Vol Meeting in CR welcome vol agreements intro MT & team assignments site time, site tours set up boundaries, signs, vol lounge, etc	1h
3.00pm		
3.20pm		
6.00pm	Dinner	1h
7.00pm	All Vol Meeting in CR Check-in./Debrief Precourse Questions and Comments Presenting Pre-Course Listening	2h 30m
9.30pm	Team Specific (relationship)	1h 5m
10.35pm	Back in CR to wrap up and announcements	25m
11.00pm	End	
12.00am	Vol lounge closed	

- De jongeren hun bedden opmaken en de courseroom klaar maken (op mijn kamer lagen we met 4 jongeren en 3 coaches incl. mij)
- De courseroom correct inrichten volgens het handboek
- ...

Dit waren de meer praktische taken die we zoal moesten doen.

Kort erna moesten we zelf naar de courseroom, de ruimte waar alle magie gebeurt. Hier gaan de jongeren het meeste van hun dag besteden en nu was het eerst onze beurt.

Het inhoudelijk belangrijkste dat we hebben doornomen op deze dag was de pre-course. Dit zijn eigenlijk de bouwstenen waarop heel de trainingsweek voor de jongeren rust. Ik ga er nu niet helemaal in detail in, maar het komt erop neer dat het woord dat de jongeren geven, sterker is dan ze zelf denken. Als ze zich voor iets engageren en er hun woord aan geven, zegt dat iets over hen als persoon. Niet enkel voor beloftes naar anderen geldt dat, ook naar beloftes naar zichzelf toe.

Daarom hanteert YAR een systeem van participatierapporten. Dit is iets dat elke coach kan aanmaken. De bedoeling hiervan is dat als een jongere de mist in gaat en zich niet aan de regels houdt die hij/zij heeft ondertekend, en zich dus niet aan zijn woord houdt, er een coach mee in gesprek gaat. Ze gaan dan praten over waarom het voor de jongere zo moeilijk is om die regel te respecteren. Vaak is er een onderliggende reden, bv. angst, woede, opstandigheid, onverschilligheid. Het is dus interessant voor de jongere om die onder ogen te komen en daarmee verder te gaan. Daarna wordt er een participatierapport gemaakt voor Marc en die gaat er dan de volgende dag mee aan de slag en spreekt de jongeren er op aan als professional.

Het is dus zeker niet de bedoeling om politieagentje te spelen met de jongeren en hen te "straffen". Het gaat hem zelfs niet per se om die domme regels. Het gaat hem vooral over hoe de jongere zijn woord eert. Er is niet echt een praktische reden waarom een jongere geen enkele step buiten de grenzen mag zetten tijdens het roken in de rokerszone. Het gaat om de verantwoordelijkheid die ze dragen na hun woord te geven.

Dit is een ruwe schets van de gemeenschapscultuur die we uitgelegd kregen en de redeneringen erachter.

Verder waren er al enkele emotionele momenten. Ik weet niet goed hoe we op het onderwerp kwamen, maar de vraag die ons als coaches werd gesteld was: 'waar heb je het meeste angst voor als de jongeren arriveren?'. Een coach kreeg het moeilijk omdat zij zichzelf heel hard zag in de situaties waar de jongeren in zitten en begon te huilen. Een andere coach wou haar zakdoekjes overhandigen om haar te troosten maar werd er fel op aangesproken. Cara, degene die ons verder opleidde deze komende 3 dagen, legde uit waarom dit niet mocht:

"Waarom geven we iemand die huilt een zakdoek? Omdat we iets willen doen voor die persoon, natuurlijk. Maar waarom hebben we de nood om iets te doen voor iemand die huilt? Omdat je je oncomfortabel voelt en er iets aan wil doen. Iemand ongevraagd een zakdoek geven kan al snel de boodschap geven dat emoties iets is waaraan iets gedaan moet worden. Tenzij het gevraagd wordt, overhandig je niemand een zakdoek. Zijn met je emoties mag"

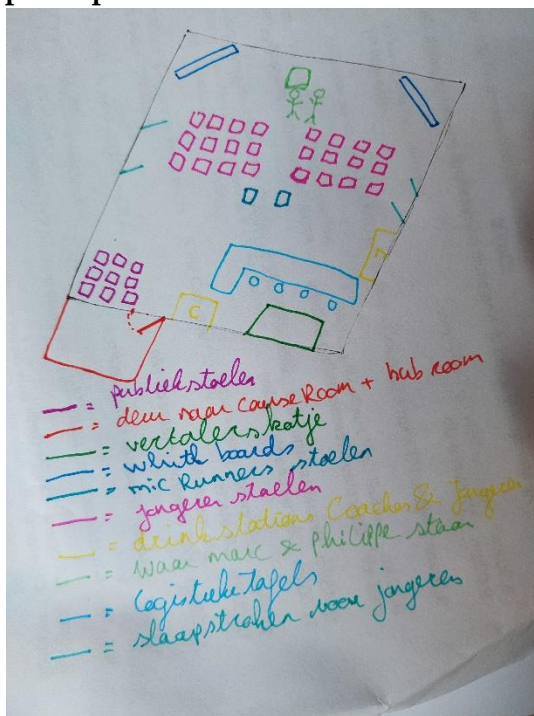
Dat is een effect dat de mensen van Uncommon Results op je hebben,. Ze zijn niet bang om "in-your-face" te zijn en door te vragen op je vage antwoorden tot ze op het naakte bot van de oorzaak zitten. Dat fascineerde me mateloos. Cara kon zo een volwassen man aan het huilen

krijgen en in contact krijgen met zijn emoties door minimale maar effectieve stappen. Ik was tegelijkertijd misschien ook wat angstig, omdat ik een persoon ben die zo min mogelijk in contact wil staan met overweldigende emoties. Dus ik hield me wat verstoep en participeerde niet echt.

Toen ik met Olivier (de programmaverantwoordelijke waarmee ik het meest in contact stond voor ik me hiervoor engageerde) 's avonds praatte, vroeg hij me waarom ik niet echt participeerde en me aan de zijlijn zette tijdens belangrijke en emotionele gesprekken. Ik zei dat ik van nature een persoon ben die liever observeert dan meedoet. Toen zei hij iets wat sterk binnenkwam: "Denk nog eens goed na over wat je hier eigenlijk wou bereiken. Want door te blijven plakken bij je veilige positie als observeerder, zal je nooit je grenzen kunnen verleggen en nieuwe dingen ontdekken over jezelf en anderen".

Mijn impressies/ gedachten op het einde van de dag:

- Ik voelde me **wat teleurgesteld in mezelf** en had niet echt door waarom, tot ik op het einde van de dag dat gesprek had met Olivier. Ik vond het inderdaad eng om in contact te staan met mijn emoties, omringd door wildvreemden.
- Ik was **gefascineerd naar hoe Cara zo'n rauwe emoties in ons kon losmaken** en kon me niet voorstellen hoe het dan ging voelen voor jongeren in fragiele situaties.
- **Ik nam me voor me wat meer te laten zien** als persoon vanaf morgen. Dit komt doordat ik anderen dat al zag durven en door Oliviers woorden van die avond. Dus in mijn bed bereidde ik me al mentaal voor.
- Als coaches **werkten we allemaal al redelijk goed samen**, maar ik had nog niet het gevoel dat ik de coaches, die jaar op jaar terugkeren en vol lof zijn, begreep.
- Ik **keek al uit** naar de volgende dag.
- Ik verwachtte, omdat ik me mentaal wat heb voorbereid, dat ik **de volgende dag kon participeren zonder al te veel in contact te staan met ruwe emoties**.



Dit is een schets van hoe de courseroom set-up eruit ziet. Ik zat vaak als mic-runner, vlak achter de jongeren.

5 Dag -2

Ik had deze dag zwaar onderschat en mijn skills in het controleren van mijn emoties overschat.

In de voormiddag kwamen we terug op de oefeningen die we gisteren deden. Toen ik aan de beurt was, kwam Cara terug op iets waarvan ik nooit had gedacht dat ze er aandacht aan ging besteden.

Eén van onze oefeningen de dag ervoor was dat we per twee moesten leren luisteren naar elkaar. Persoon A moest binnenkomen en tegenover persoon B zitten en hun favoriete herinnering vertellen uit hun leven. Persoon B mocht niet praten en enkel luisteren. Verder moest die , telkens dat hij een gedachte binnen kreeg zijn hand opsteken voor een seconde en terug neer leggen. Dit kan gaan over afleidende gedachtes, los van het verhaal dat er verteld wordt of vooroordelen die passeren of eender welke gedachtes. Persoon A weet niet wat voor opdracht persoon B heeft gekregen. Persoon B mocht enkel op het einde vragen “Is er verder nog iets?”. Zo niet moesten beide partijen in stilte blijven zitten.

Na de oefening werd er aan persoon A gevraagd hoe het nu voelde om op die manier een dierbaar verhaal te vertellen en of die zich nu gehoord voelde. Velen zeiden dat ze het storend vonden dat hun verhaal telkens onderbroken werd door een random hand die in de lucht ging. Daardoor klapten de meesten dicht en beëindigden ze snel hun verhaal.

Ik was ook een persoon A en ervaarde dit iets anders. Ik was vooral geamuseerd en begon meteen analytisch denken.

Mijn ervaring en gedachtes tijdens deze oefening : “Waarom doet die dat nu? Misschien als ik iets specifiek zeg? Laten we dit eens op deze manier zeggen, misschien is het de manier waarop we iets zeggen. Is het de bedoeling dat we dit vervelend vinden? Etc”. Het zat me dus zeker niet dwars en ik kon perfect mijn verhaal doen zonder iets me te laten raken.

Dit probeerde ik gisteren dus duidelijk te maken, zonder dat ik er erg in had dat Cara bepaalde sleutelwoorden terug wou aanhalen de dag erna. Ze duidde meteen op mijn automatische respons om analytisch om te gaan met interacties. Omdat ik me had voorgenomen om actief te participeren, probeerde ik mezelf open te stellen. Kleine kanttekening: we zitten met zijn allen in de courseroom en als we praten, moeten we rechtstaan en in een microfoon spreken. Dat alleen beangstigde me al.

Cara bleef over dit onderwerp door vragen tot we in mijn kindertijd zaten te graven. Als kind werd ik vaak buitengesloten, zowel op school als thuis. De rol van “observeerder” was me zowat opgelegd en ik leerde ermee te leven zo goed ik kon en hem me eigen te maken. Ik ben het gewend dat ik niet gezien word en de gedachte dat ik dat niet waard ben zit nog steeds

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx

DAY -2		
8.30am	Vol Wake Up	
9.00am	Vol Roll Call in DH MT mtg (catered) in Orangerie	1h
9.15am	Breakfast	1h
10.15am	Training/ On the Job	3h 15m
10.25am	Insights/Comments/Questions from yesterday	
10.55am	Youth Ground Rules/Participation Reports	
11.55am	break	
12.10pm	Systems & Schedule announcements: tell teams where to meet after lunch	
1.30pm	Lunch (MT eat with vols)	1h
2.30pm	Site Set Up	1h
3.30pm	Team Specific Training	
5.10pm	break	
5.30pm	continue Team Specific Training	
6.00pm	Dinner	1h 30m
6.15pm	Management Team Mtg--departure (catered) in Orangerie	45m
7.30pm	Vol intro Practice	30m
8.00pm	Dealing with Emotions Challenging Behavior	1h 55m
9.55pm	announcements (confirm runners for tomorrow)	
10.00pm	End	
11.00pm	Vol lounge closed	

vast geworteld. Daarom dat ik me in mijn veilige rol als “observeerder” houd en me nooit laat zien. Dat is de enige rol die ik ken en die ik me eigen heb gemaakt...

Zoals u wel kan raden, kon ik mijn emoties tijdens dit gesprek helemaal niet goed meer controleren. Ik kreeg een brok in mijn keel en de tranen gleden van mijn wangen. Ik moest de microfoon af en toe van me weghouden om mijn gesnotter wat stilletjes te houden.

Toen ik weer ging zitten, voelde ik me gegeneerd. Ik heb gehuild voor de neus van 29 andere mensen. Ik heb hen verteld dat ik het me niet waard voel als persoon om gezien te worden en mijn emoties te laten zien. Eerlijk gezegd had ik ook de verwachting dat de andere coaches me als één of andere dramaqueen gingen zien.

Na de zware course-room sessie was ik nogal stil naar de lunch gegaan. Maar daar werd ik door velen aangesproken over hoe inspirerend ze mijn verhaal vonden. Iemand zei me dat ze nu beter kon plaatsen waarom ik tijdens het trainingsweekend zo afstandelijk was. Iemand anders zei me dat ze zichzelf zag in mijn verhaal en nog iemand anders zag haar zoontje in mij. Ik was aangenaam verrast en voelde me ineens heel anders over die ervaring. Ik was niet meer gegeneerd over mijn emoties die ik heb laten zien. Ik was trots.

Dit was het begin van mijn openbloeien. Ik durfde mensen sneller uit mezelf aan te spreken. Ook waren mensen minder bang om diepgaande gesprekken met me aan te gaan. Vaak had ik het met iemand van 50+ over hoe die zich bij bepaalde situaties in het verleden voelde en hoe dat nog steeds een invloed had. Door die teambuildingsoefeningen en gesprekken zijn we sterk naar elkaar toe getrokken.

Gedachten/ impressies op het einde van de dag:

- Ik voel me sterker in mijn schoenen omdat ik mijn masker heb kunnen afzetten.
- Ik kan trots zijn op het feit dat ik me emotioneel durf op te stellen en er achteraf over kan praten met andere coaches.
- Ik krijg nu een beter beeld over hoe de jongeren zich gaan voelen wanneer ze arriveren. Ik kan me wat meer begripvol opstellen.
- Mijn mede-coaches hebben ook allemaal een moeilijk leven gehad en durven hun verhaal delen.
- Dit is zo'n veilige omgeving die gecreëerd wordt op twee dagen tijd... Is dit de unieke ervaring waarvan ik altijd hoor?
- Ik ben blij dat er nog zoveel dagen komen!

6 Dag -1

Eerst en vooral wil ik melden dat ik me op deze dag nog nooit zo op mijn gemak voelde met mijn collega's dan ooit. Zelfs met klasgroepen in het middelbaar heb ik nog nooit zo'n hecht gevoel gehad. Ik werd beste vriendinnen en vrienden met mensen die de leeftijd hadden van mijn ouders. Ze wisten nu mijn levenssituatie, mijn trauma's en hoe ik naar mezelf kijk. Ik had het gevoel dat ik alles open en bloot heb durven leggen en ik desondanks geaccepteerd werd door iedereen.

Niet enkel ik had dat gevoel. Mijn mede-coaches hebben zich bijna allemaal zo durven open te stellen en ik leer hen beter kennen.

7.30am	Vol Wake Up	
8.00am	Vol Intro Runthrough/ Challenge Course Runthrough (begin in CR)	1h 45m
9.45am	Breakfast/showers	1h 15am
10.00am	Management Team Mtg (catered) in Orangerie	1h
11.00am	Vol Training (start in CR)	1h
11.05am	CL intro	
11.25am	Safety Briefing (restraint demo)	50m
12.15pm	Team Specific	55m
1.10pm	Learning Scenario 1	50m
2.00pm	Lunch	1h 30m
2.15pm	Management Team Mtg--departure (catered) in Orangerie	45m
3.30pm	All Vols to CR (Roll Call)	5m
3.35pm	Learning Scenario 2	45m
4.20pm	Learning Scenario 3	45m
5.05pm	Learning Scenario 4	45m
5.50pm	Wrap up Volunteer Training	5m
5.55pm	announcements (confirm departure team)	
6.00pm	Dinner (MT eat with vols)	1h
7.00pm	Departure Team Search Training in Youth Activity Room	2h
7.00pm	Site Set Up for vols not going to departure	3h
9.00pm	Departure Team load cars and leave site (mobile phones and departure address)	
10.00pm	Vols not going to departure end SSU	
11.00pm	Vol lounge closed	

Vandaag stond de dag vooral in het teken van leerscenario's, oftewel rollenspellen. Het waren rollenspellen op grotere schaal, waarbij iedereen meedeed in elke scenario. Een groepje kreeg de rol van verschillende jongeren, met naamkaartjes van de jongeren die ook echt gingen arriveren. Zij kregen apart een situatie waarin ze zaten. Zo kon het bijvoorbeeld zijn dat:

- Een jongere weigerde zijn naamvestje aan te doen voor de fysieke oefeningen
- Een jongere weigerde uit bed te komen en wou verder slapen
- Een jongere ruzie kreeg met een andere jongere
- Een jongere had een verboden item in bezit
- ...

Ik heb geen enkele keer de rol van jongere gekregen, wat op zich geen kwaad kan aangezien ik er ben als coach. We hebben zo 4 scenario's gedaan van elk een halfuur.

Ik vond het heftig en hectisch. Alle problemen die je op de 6 dagen met jongeren kan ervaren, werden je voorgeschoteld op 1,5 uur. Na elke scenario werd er feedback gegeven over onze werking met de jongeren. Bij mij hadden ze niet veel aan te merken, dus dat was toch een lichtpuntje voor me. Toch was ik wat verschoten en begon ik me meer zorgen te maken over de volgende dag, wanneer de jongeren zouden aankomen.

Gedachtes/ impressies van de dag:

- **Cara gaat vandaag naar huis...** jammer. Ze was nogal een figuur.
- ik zou het niet erg vinden mochten we de rest van de **residentie gewoon onder ons coaches blijven...** Natuurlijk was dit een stomme gedachte aangezien we hier allemaal waren voor de jongeren. Maar toch hadden we zo'n band opgebouwd waarin we zo op elkaar konden leunen, het voelde veilig aan.
- Hoe zouden de **jongeren** zijn?
- Zou ik het **wel goed** doen?

- Ik ben wat bang om **jongeren aan te spreken**. Als ze hier in groep aankomen ben ik bang dat ik dichtklap. Hierover heb ik de dag erna Olivier aangesproken.

7 Dag 1

We hebben de jongeren met een daverend gejuich en gevoel ontvangen. Ze waren helemaal overstelpt toen ze met de bus aankwamen. Ze kregen meteen een rondleiding.

Een medecoach die dit al voor de 8^e keer mee doet zei iets interessants: "Let op hun ogen nu ze van de bus stappen en probeer dat te vergelijken met wanneer ze naar huis gaan".

Wanneer ze even een rookpauze kregen, probeerde ik toch mijn kans te grijpen. Ik zette me bij een paar jongeren en vroeg hen of ze dit zagen zitten, waarom ze mee doen enzovoort. Het ging nogal stroef. Eerst dacht ik dat het aan mij lag en ging ik naar mijn medecoaches om erover te praten. Achteraf gezien waren de jongeren fel gestresseerd en hadden ze allemaal nog hun maskers strak om.

We hadden 4 jongeren op de kamer en dat verliep eigenlijk best goed. Er was 1 jongere die zich heftig afzonderde maar één van ons had er een goede klik mee en zorgde goed voor haar. Ik had ook een bijzonder goede klik met een andere jongere van onze kamer en voor we het wisten, zat ze aan mijn zij gelijmd.

Ze was een nogal ingetogen persoon. Ze zaagde over alles, kon moeilijk lachen en dingen positief inzien. Maar na haar wat te coachen kwamen er allerlei redenen aan het licht. Haar vader heeft haar zonder een woord te zeggen afgezet en is doorgereden zonder om te kijken. Ze heeft haar vriendinnetje achter moeten laten en ze mist haar oma verschrikkelijk hard. Geen wonder dat ze ongeïnteresseerd is en niks haar kan schelen. Langzaamaan kwam ze toch uit haar schulp en huppelde ze praktisch naar alle activiteiten.

Gedachtes/ impressies op het einde van de dag:

- Er zijn duidelijke groepjes gevormd die je typisch ook vindt in een doorsnee middelbare schoolklas.
- Ik kan dus wel degelijk banden maken met jongeren en hen coachen. Ik voel me toch trots. Niet enkel op mezelf, maar ook de jongere die open stond om gecoacht te worden.
- Het was minder erg met de jongeren eenmaal hier, dan ik verwachtte.
- Ik verwachtte dat de komende dagen wel emotioneel zwaar gingen zijn voor de jongeren en eveneens ook voor ons. Het was de bedoeling dat de jongeren de komende

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx 22/05/12 18:30

Day 1

8.00am	Volunteer Wake Up	
8.30am	Volunteer Roll Call in DH [all vols]	45m
8.45am	Breakfast	3h 30m
9.30am	On the Job: bedcards, goals sign, CR, youth luggage	
		45m
1.30pm	Vol Lunch [last chance to turn in contraband & valuables before YP arrive]	15m
3.25pm	arrival meeting in youth activity room [all vols]	45m
3.40pm	Youth Arrival: site tour, housing, smoke	2h 35m
4.25pm	CR starts	
4.15pm	All vols lined up outside CR for intros	
4.25pm	volunteer intros in CR [volunteer mtg outside CR immediately after intros]	45m
6.00pm	early volunteer dinner	1h 30m
6.50pm	vols on post	
7.00pm	Dinner (Snacks to CR)	
8.20pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Activities end]	3h
8.30pm	CR starts	
10:55pm	vols on post/vol lounge closed	
11:30pm	CR ends/ Sleep Break begins	
12:15am	Lights out	

2 dagen zouden focussen om hun levensrugzak leeg te maken, zoals wij een paar dagen geleden hebben gedaan.

- Ik hoop dat de jongeren op ons kunnen vertrouwen.
- Ik hoop dat we de jongeren hun vertrouwen winnen.

8 Dag 2

Op deze dag kreeg ik met nog twee jongeren een goede klik.

Bij de lunch zette ik me tegenover het stilste meisje van de groep. Tijdens de courseroom zat ze altijd braaf op haar stoel en leek aandachtig te volgen. Haar schouders waren voorovergebogen en ze zat vaak naar haar voeten te kijken. Ik heb haar af en toe eens met iemand zien praten, maar altijd met dezelfde.

Toen ik haar aansprak, stond ik echter perplex over hoe snel ze zich durfde open te stellen. Uiteindelijk vroeg ik haar of we ergens anders konden praten.

Ze begon meteen te vertellen over dat haar vader meer voor haar stiefmoeder kiest dan voor zijn eigen kinderen. Dat ze een immense angst heeft voor mannen en eigenlijk niet buiten durft te komen zonder haar moeder. Ze durft de mannelijke coaches hier niet eens aan te kijken, laat staan met hen praten. Ook was ze bang om voor zoveel mensen haar verhaal te doen.

Ik heb geprobeerd haar zo goed mogelijk te coachen door voornamelijk gewoon te luisteren. Ik heb haar duidelijk gemaakt dat ze sterker is dan ze zelf op dat moment misschien gelooft. Ze heeft al zoveel stappen gezet tot nu toe waarop ze trots mag zijn. Ze heeft heel het voortraject gevolgd, heeft connecties kunnen maken en durft toch alleen op een 6-daagse residentie te gaan om aan zichzelf te werken. Dat ze haar verhaal moet vertellen in groep is niet voor de anderen, maar puur voor haarzelf. Hoe meer je jouw verhaal vertelt, hoe sterker je je voelt in je schoenen en hoe minder je je schaamt.

Vandaag heeft ze toch nog niet haar verhaal durven delen, maar ergens geloofde ik dat dit goed komt. Ze moet nog even wennen aan het idee en zichzelf marineren in haar eigen motivatie.

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx		22/05/12 18:30
Day 2		
7.45am	All Manager Meeting @ Koetshuis	1h
8.15am	Volunteer Wake Up / vols on post	
8.45am	YP Wake Up	
9.15am	Vol Roll Call/ Challenge Course Mtg	
9.15am	Exercises/Challenge Course	1h 15m
10.30am	Breakfast/showers (housing & valuables open)	1h 15m
10.40am	Course Leader Briefing	
11.35am	CR opens- sweep starts [Chal Cse report to CR]	
11.45am	CR starts	2h 45m
12.00pm	Volunteer Mtg in vol lounge	1h
2.20pm	vols on post	
2.30pm	Lunch/Activities	1h 45m
3.45pm	Outdoor activities end	
4.05pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Indoor activities end]	
4.15pm	CR starts	2h 45m
6.00pm	early volunteer dinner	45m
6.50pm	vols on post	
7.00pm	Dinner (Snacks to CR)	1h 30m
8.20pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Activities end]	
8.30pm	CR starts	3h 30m
11.10pm	vols on post/vol lounge closed	
12.00am	CR ends/ Sleep Break begins	
12.45am	Lights out	

9 Dag 3

Vandaag heeft de jongere die me gisteren vertelde hoe moeilijk ze het vond om haar verhaal te vertellen voor iedereen, als eerste, haar hand opgestoken om aan de beurt te mogen. Ik werd ter plekke emotioneel om haar daar zo te zien staan. Ze had het moeilijk, stotterde en was vaak de draad kwijt. Het feit dat ze het tegen Marc moest vertellen, een brede ex-militair uit Amerika, hielp ook niet echt. Maar ze deed het toch.

Blijkbaar was ik niet de enige die zo ontroerd was. Het was alsof de jongeren als groep besloten haar als groepsfavoriet te zien. Dit komt door de moed die ze in

haar hebben gezien. Ze heeft alle jongeren geïnspireerd. Vandaag durfden alle, en ik bedoel ook echt ALLE, stillere jongeren hun verhaal te doen.

Daarna had de jongere van op mijn kamer het even moeilijk. Ze wou naar huis bellen, maar was bang voor de reactie van haar moeder aangezien ze soms nogal onredelijk kan zijn. Ik heb haar aangespoord om te doen waar zijzelf trots op kan zijn. Als ze aanvoelt dat ze zichzelf even van haar moeder moet afschermen om zichzelf te beschermen, is dat oké. Als ze wou werken aan de relatie met haar moeder, dan moest ze haar input doen, ook al zou de reactie niet zijn wat ze had gehoopt.

Uiteindelijk durfde ze het toch te doen, maar het ging niet geweldig. Het was geen catastrofe maar gezellig was het niet. Ik heb haar opgepept en gezegd dat ze nu even iemand anders moest gaan bellen waarvan ze wist dat die haar gelukkig kan maken. Ze heeft haar oma en vriendinnetje gebeld en het ging daarna een pak beter.

Ik had tijdens de heftige sessies waarin de jongeren hun rugzak legen, vaak de taak van mic-runner. Het was mijn taak om de microfoon aan de jongere te overhandigen die permissie kreeg van Marc om te praten. Die moest dan rechtstaan en ik gaf de microfoon aan en nam hem terug als ze klaar waren.

Ik zat dus vlak achter hen. Iedereen had zo'n hartverscheurende verhalen, dat ik bijna kon mee janken. Ik had door dat enkele van mijn medecoaches op sommige momenten ook huilden uit medeleven. Het was heftiger dan ik dacht, maar tegelijkertijd was zo trots op hen. Ze konden erover praten, erover huilen en schreeuwend rechtop staan tussen een menigte met een microfoon in de hand. Dat op zichzelf was zo sterk van hen.

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx			22/05/12 10
Day 3			
7.45am	All Manager Meeting @ Koetshuis		1h
8.15am	Volunteer Wake Up / vols on post		
8.45am	YP Wake Up		
9.15am	Vol Roll Call/ Challenge Course Mtg		
9.15am	Exercises/Challenge Course		1h 15m
10.30am	Breakfast/showers (housing & valuables open)		1h 15m
10.40am	Course Leader Briefing		
11.35am	CR opens- sweep starts [Chal Cse report to CR]		
11.45am	CR starts		2h 30m
11.45am	Ropes Team Training (start in vol lounge)		2h 15m
2.20pm	vols on post		
2.30pm	Lunch/Activities		1h 45m
3.45pm	Outdoor activities end		
4.05pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Indoor activities end]		
4.15pm	CR starts		2h 45m
4.25pm	Volunteer Set Up Mtg in vol lounge		
5.45pm	early volunteer dinner		15m
6.25pm	vols on post		
6.30pm	Dinner (Snacks to CR)		45m
7.50pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Activities end]		1h 30m
8.00pm	CR starts		
9.00pm	short break		
11.10pm	vols on post/vol lounge closed		4h
12.00am	CR ends/ Sleep Break begins		
12.45am	Lights out		

Mijn gedachtes/ impressies op het einde van deze dag:

- De wereld is soms zo **oneerlijk**.
- Die kinderen hebben zo'n dingen **nooit verdiend**.
- **In vergelijking met hen**, heb ik al een prachtig leven achter de rug.
- Ze zijn zo jong, hebben zoveel meegemaakt en **toch staan die nog hier**.
- Dit zijn jongeren waarvoor neuzen worden opgetrokken en die worden gelabeld als "marginaal" of "probleemkinderen" of "gangstertjes". Maar eigenlijk zit er bij hen allemaal **een gekwetst en fragiel kind vanbinnen** dat zich nooit heeft kunnen uiten.
- Ik ben **zelf sterker** dan ik dacht. Ik heb hetzelfde gedaan als wat de jongeren nu doen en kan hen coachen. Ze vinden mijn woorden waardevol en vragen vaak om advies...
- Enkele mensen hebben me **aangesproken en zeiden dat ik het goed doe met de jongeren**. Ze zien dat ze vaak naar mij graviteren. Dit deed me speciaal voelen.
- Ik voel me **thuis**.
- Dit voelt inderdaad **niet aan als vrijwilligers"werk"**.

10Dag 4

Dit was een dag vol verrassingen. Gisteren werd er mij meegedeeld dat ik in het "ropes- team" gezet word vanaf nu. Dit betekent dat ik en een handvol medecoaches als eersten de hoogteparcours oefeningen moesten doen. Ik vond dit initieel niet zo erg omdat de professionelen waarmee we gingen werken best knap waren... maar dat veranderde snel toen ik onderaan de "pamperpaal" stond en naar boven keek...

Het hoogteparcours is niet zomaar een relaxed intermezzo voor de jongeren om te ontspannen. Er zit een hele psychologie achter elke oefening en als coach moeten we dit eerst ervaren, willen we de jongeren effectief coachen wanneer het hun tijd is.

Het eerste was de pamperpaal, zo genoemd omdat iedereen het in zijn broek doet bovenaan. Het is de bedoeling dat je voor je op de paal naar boven klimt, je vertelt waarom je naar boven gaat en wat je er wenst achter te laten.

Ik heb gekozen dat ik me meer zelfzeker wil voelen in het maken van connecties. Ik heb heftige hoogtevrees maar klom toch langzaam naar boven. Op een gegeven moment stopt de paal natuurlijk en dan is het de bedoeling dat je beide voeten op het klein platform zet en gewoon rechtstaat met je handen in de lucht. Je staat dan 10 meter hoog in de lucht op het topje van een houten paal, tussen de bomen.

Ik had het moeilijker dan gedacht, ik heb gehuild omdat ik niet verder durfde maar oprecht verder wou. Ik heb daar 20 minuten gestaan, vastgeklampt aan het topje van de paal met

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx 22/05/12 18:30

Day 4

7:15am	All Managers Team Mtg @ Koetshuis	45m
8:00am	Volunteer Wake Up / vols on post	
8:30am	YP Wake Up	
8:30am	Course Leader Briefing	
9:00am	Breakfast (YP, ropes team, & CR posted vols <i>only</i>)	1h 45m
9:35am	CR opens- sweep starts	
9:45am	CR starts	
9:45am	Volunteer breakfast- all remaining vols	2h
11:45am	CR dismiss/short break (toilets and smoke)	30m
12:00pm	Ropes Course starts (lunch from 1.00pm in rotation) MATRIX HERE	
TBD	FT Mgmt Mtg in YAR office	
2:15pm	unstaffed Volunteers prepare DH	
5:30pm	unstaffed vols on post in housing/smoking	
5:35pm	Ropes Course ends-showers, smoke break	
6:20pm	Dinner [all vols cycle through dinner with main group] (no activities)	1h 10m
7:20pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed]	
7:30pm	Course Room starts (everyone to CR)	
TBA	Volunteer huddle outside CR	
~8:50pm	short break	3h 45m
10:30pm	vols on post/vol lounge closed	10m
11:30pm	CR ends/ Sleep Break begins	
12:15am	Lights out	15m

mensen op de grond die me probeerden te motiveren. De professionals hebben geprobeerd me te overhalen door me te laten focussen op waarom ik dit doe. Om de 5 minuten durfde ik een nieuw stapje te zetten maar de laatste stap vond ik het moeilijkste. Je moet op je lichaam vertrouwen en in 1 stap je afzetten en je handen losmaken van de paal.

Toen zei één van de professionals dat ze me eraf gingen moeten halen en ik eigenlijk geen tijd meer had. Ik stond er inderdaad een hele lange tijd, bevroren in dezelfde positie (mijn verstijfde spieren de dag erna waren hiervan het bewijs). Maar iets in mij werd erdoor geraakt. Ik wist dat ik teleurgesteld ging zijn als ik op zijn minst die stap niet durfde te zetten.

Ik deed het.

Oké, ik viel er vrijwel meteen af. Maar toch, dat gevoel dat ik had was onbeschrijfbaar. Iets waarvan ik het gevoel had dat ik het echt niet kon, dat mega onveilig aanvoelde en mijlenver uit mijn comfortzone zat: ik heb het gewoon gedurfd! Ik was tot veel meer in staat dan ikzelf dacht.

Na de pamperpaal kwamen de V-lines. Dit was een oefening die je met twee moest doen. Hier was het de bedoeling dat je je focust in het bevorderen van een relatie in je leven en je daar voor 100% in gooit, niet voor 50%. Je hebt een boom waar de eerste persoon opklimt, gevolgd door de tweede. Eenmaal boven zijn er twee touwen gespannen aan een ander boom, waardoor ze een V-vorm maken. Je moet elkaars handen vasthouden en eigenlijk over het touw wandelen met je gezichten naar elkaar toe. Je gaat zover dat je uiteindelijk naar voor moet leunen naar de ander persoon. Daarvoor moet je uit je eigen balans gaan en vertrouwen dat de ander persoon hetzelfde doet. Daarna val je van de touwen en omarm je elkaar voor je naar beneden geholpen wordt.

Ik deed het om mijn band met mijn zusje te verbeteren. Het grappige is dat mijn partner dezelfde naam had. We waren allebei aan het huilen terwijl we schuifelden over dat touw op een hoogte van 15m. Het was moeilijker dan ik dacht om zo fysiek te leunen op iemand anders. Maar het is ons gelukt! Daarna moest ik mijn mascara wel bijwerken, want ik zag er niet meer uit.

Gedachtes/ impressies op het einde van de dag:

- Deze oefeningen kwamen dieper aan in mijn hart dan ik dacht.
- Ik wist niet dat ik zo angstig kon zijn voor hoogtes.
- Desondanks dat ik bijna heel de dag heb zitten vloeken en huilen, heb ik alles meegedaan!
- Ik voel me mentaal sterker dan ooit.
- Mijn lichaam kan meer dan ik mezelf wijs maak.

11 Dag 5

Er was een jongere waarmee ik vandaag een speciaal moment deelde. Ik noem hem even "D". We hadden nog niet veel geconverseerd maar op een gegeven moment vroeg een vriend van hem iets aan mij. Hij vroeg hoe lang ze nog mochten roken voordat de courseroom startte. Ik zei dat ze eigenlijk nu moesten afronden en door moesten gaan. D kwam ertussen en beweerde dat ze nog 5 minuten hadden om te roken. Ik was toen redelijk zeker van niet. Ik checkte even bij een medecoach en D had effectief gelijk.

Voor mij is het natuurlijk om mijn fouten toe te geven als een ander gelijk heeft. Dus ik ging D opzoeken en zei simpelweg: "Hey D, ik heb het nog eens nagevraagd en je had toch gelijk, man. Mijn excuses hé". Hij keek heel verbaasd op en ik keek verbaasd op omdat hij verbaasd was. We staarden elkaar even aan en D. zei dan zachtjes: "Danku... dat apprecieer ik erg".

Toen D vertrok naar de courseroom met zijn vrienden, stond ik nog wat perplex. Volgens mij was D het niet gewend dat mensen, zeker mensen ouder dan hem, hun trots konden opzij zetten en eerlijk zijn. Hij heeft zoiets volgens mij nog niet veel meegemaakt en ik kon aan zijn gezicht zien dat hij oprecht in de war was.

Verder was ik ook ontroerd door een jongere die ik even "M" noem. Ze durfde eerst de V-lines niet te beklimmen. Ze is nogal mondig en schold iedereen en zichzelf uit voor het vuil van het straat. Ze heeft het uiteindelijk niet afgemaakt. Coaches hebben haar toen gecoacht en haar gemotiveerd om zichzelf op de pamperpaal te bewijzen. Effectief is ze veel hoger durven klimmen en toen er een coach aankwam waarmee ze een nauwe band had, deed ze nog extra stapjes omhoog. Terwijl ze zat te schreeuwen dat ze het niet kon, zat ze toch te klimmen. Het was ergens best komisch, maar vooral ontroerend.

Dit is een jongere die in haar leven al veel heeft meegemaakt. Situaties waarbij er van haar lichaam misbruik is gemaakt, en toch trok haar lichaam haar verder de paal op terwijl ze tegen zichzelf zei dat ze het niet kon. Op het einde was ze zo trots en de sprankel in haar ogen was me niet ontgaan.

Mijn gedachten/ impressies op het einde van de dag:

- Trots die in de weg staat bij volwassenen, kan jongeren meer beïnvloeden dan men denkt.

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx 22/05/12 18

Day 5

7.45am	All Manager Meeting @ Koelshuis	1h
8.15am	Volunteer Wake Up / vols on post	
8.45am	YP Wake Up	
9.00am	FTCs arrive on site (rapid COVID test & drop off luggage at youth activity room)	
9.15am	Vol Roll Call/ Challenge Course Mrg	
9.15am	Exercises/Challenge Course	1h 15m
10.30am	Breakfast/showers (housing & valuables open)	1h 15m
10.30am	New Arrival FTC's meeting at De Kasteelruine	2h
10.40am	Course Leader Briefing	
11.35am	CR opens- sweep starts [Chal Cse report to CR]	2h 30m
11.45am	CR starts	
12.30pm	New arrival FTC's to CR for obso	1h 30m
1.40pm	early volunteers lunch	40m
2.20pm	vols on post	
2.30pm	Lunch/Activities [YP housing open] FTC's eat w/ youth	1h 45m
3.30pm	ALL FTC meeting in De Kasteelruine (on site team FTC's, too!)	1h 45m
3.45pm	Outdoor activities end	
4.05pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Indoor activities end]	2h 45m
4.15pm	CR starts	
5.15pm	FTCs to CR for observation (on site FTC's report back to teams)	
5.30pm	Volunteer Set Up outside CR (mer zaklampen?)	20m
6.00pm	early volunteers dinner	
6.50pm	vols on post	
7.00pm	Dinner FTC's eat with YP	1h
8.20pm	CR opens- Sweeps start [YP housing & valuables closed/ Activities end]	3h 30m
8.30pm	CR starts [All FTC's to CR]	
11.35pm	vols on post/vol lounge closed	
12.00am	CR ends/ Sleep Break begins	
12.45am	Lights out	

- Morgen is al de laatste dag? Dat ging snel...
- Ik ga iedereen missen. Het voelt alsof ik een thuis ga verlaten
- Jongeren zijn sterker dan zij vaak zelf denken... en zo zijn we allemaal.

12Dag 6

Deze dag was emotioneler dan ik dacht. Eindelijk begrijp ik de coaches die jaar na jaar terug komen en dit als een unieke ervaring zien. Ik ga de coaches en jongeren oprecht missen. En dat zeg ik niet zomaar. Ik voelde me echt mezelf bij hen. Ik vond het prachtig om te zien hoe de jongeren hun masker lieten vallen en open bloeiden. Het idee dat ik daaraan heb bijgedragen, doet me nu terug emotioneel worden.

De woorden die mijn medecoach me had gezegd toen de jongeren hier aankwamen, spookten in mijn hoofd: "Let op hun ogen bij aankomst en vergelijk dat met hoe ze eruit zien als ze naar huis gaan". Ze had volkomen gelijk. Het leek of ik heel andere jongeren voor mijn neus had.

We hebben afscheid genomen in de courseroom. Wij coaches mochten vooraan staan en om de beurten vertelden we hoe de jongeren ons hebben geïnspireerd deze paar dagen. Vervolgens mochten de jongeren ons bedanken. Sommigen bedankten individueel een paar coaches waarmee ze een hechte band hebben gecreëerd. Ik voelde me vereerd telkens dat één van hen mijn naam specifiek zei.

Velen barsten ter plekke in tranen uit. Zelfs de stoerste jongens hadden het moeilijk. En toen we elkaar mochten knuffelen, kwamen de echte waterlanders naar boven. Dat moment zal ik nooit vergeten. Het feit dat wij coaches voor de jongeren zoveel betekenden door gewoon aanwezig te zijn voor hen, hen een luisterend oor te bieden en advies te geven. Ik vond het prachtig.

Mijn gedachtes/ impressies op het einde van de dag:

- Ik wil hier **niet weg**.
- Ineens voel ik me heel **vermoeid** nu het einde er is.
- Dit zijn zo'n **mooie zielen**. Het komt helemaal goed met deze mensen.
- Ik wil volgend jaar **terugkomen**.
- Nu **snap ik** waarom vrijwilligers keer op keer terugkomen en hun vrije tijd er met plezier aan besteden.

Limburg May 2022 Production Schedule v220512 corrected.xlsx

22/05/12 18:30

Day 6

7.45am	All Manager Meeting @ Koetshuis (completion)	1h 15m
8.30am	Volunteer Wake Up / vols on post	
9.00am	YP Wake Up	
9.20am	off-site FTCs arrive on site	
9.30am	Vol Roll Call/ Teambuilding Activity	
9.30am	Exercises/Teambuilding Activity	1h 15m
10.45am	Breakfast/showers (pack, strip beds, luggage)	1h 15m
11.00am	Course Leader Briefing	
11.50pm	CR opens- sweep starts	
12.00pm	CR starts site restoration	2h
12.30pm	YAR restoration team on site	
1.45pm	Lunch YP work on stands with FTCs	1h 15m
tba	Olivier departs for Parents' Mtg	
2.35pm	CR opens- Sweeps start	
2.45pm	CR starts [all available vols to CR] site restoration continued	1h 15m
3:20pm	Bus arrives-- luggage loaded onto bus	
4:00pm	CR ends-- dismiss to board bus [break down CR]	
4:20pm	Bus depart for Welcome Home site restoration continues	
4:40pm	Uncommon Results Team depart site	
TBD	site restoration complete-- SRES team departs	

- Ik heb hier zoveel uit **geleerd over mezelf**, de **oudere generatie** en de **jeugd** van tegenwoordig.
- Ik heb geleerd **hoe ik echt een luisterend oor** biedt en wat zo iets kan betekenen voor mensen.
- Ik ben **mentaal en fysiek sterker** dan ik soms denk.
- **Hoe leg ik zo'n ervaring ooit in woorden uit aan mijn familie en vrienden?**



Ik met mijn radio tijdens een break!
Vermoeid maar toch zelfvoldaan!