

‘Project 13’ in grote lijnen

Stanley Groeneveld

Mijn projectidee is gebaseerd op de ervaring en kennis die ik heb beschreven in mijn boek, CAPONE en KING dat wordt uitgegeven in september 2010 bij uitgever SWP. De essentie is: negatieve energie omzetten in positieve en gaandeweg kwaliteiten ontwikkelen die in ieder aanwezig zijn. Doelgroep zijn jongeren met een achtergrond van drugsgebruik en/of detentie-ervaring en jongeren die maatschappelijk in het verdomhoekje zitten.

Nu al kunnen mensen bij veel instellingen met hun problematiek terecht. Waarin Project 13 zich van bestaande projecten onderscheid is de unieke combinatie van intensieve duursport en therapie. In mijn project richt ik me op sterk gemotiveerde deelnemers die topsport willen bedrijven maar zich tegelijkertijd kwetsbaar durven opstellen (het één kan niet zonder het ander) onder het motto 'zachte heelmeesters maken stinkende wonden'.

Ik wil een team formeren met 9 tot 11 mensen die gaan wielrennen hardlopen en zwemmen. Bovendien gaan ze leren schaken, poolen, yoga en wandelen. De balans in het geheel is hierbij van groot belang. Hier kom ik later op terug.

Het team bestaat uit jongens tussen de 17 en 25 jaar met verschillende culturele achtergronden, o.a. Marokkaans en Antilliaans. Net als in het wielrennen moet zich een hechte eenheid vormen op basis van ieders eigen kwaliteiten. De mix zit hem ook in het sociale vlak: het leren omgaan met elkaar ongeacht cultuur, ras of religie.

Om in aanmerking te komen moeten ze, net zoals in de topsport, aan een aantal criteria voldoen, zoals:

- in hun jeugd minimaal een half jaar aantoonbaar ergens gesport hebben;
- Coopertest (in 12 minuten bepaalde afstand kunnen lopen);
- spinnen (gedurende een half uur bepaalde afstand kunnen fietsen);
- zwemmen (500 m in bepaalde tijd);
- een psychologische test.

Alvorens ze in het traject stappen hebben ze één maand de tijd om eraan te voldoen. Ook hierin worden ze al begeleid. Je kan dan namelijk zien of ze al vastberaden en gemotiveerd zijn. Het traject zelf duurt ongeveer 9 maanden, om praktische redenen beginnend in september. Minstens zo belangrijk is dat ze na die 9 maanden in een afbouwfase nog een jaar lang begeleid worden.

Leiding en begeleiding moeten net zoals in een topteam uitstraling hebben. Gert-Jan Theunisse en Gregor Stam, die beiden op wereldniveau topsport bedreven hebben, en een gerenommeerde zwemtrainer hebben zich al bereid verklaard op een of andere manier hun medewerking te geven!

Er is ook al andere support: de uitgave van het boek wordt inmiddels ondersteund door drs. J.D.W. (Jan) Eerbeek, hoofdpredikant bij het gevangeniswezen en bestuursvoorzitter van Exodus Nederland, en door Start Foundation, een maatschappelijk investeerder die initiatieven ondersteunt om mensen met minder kansen weer aan het werk te laten komen.

In grote lijnen ziet het project er als volgt uit:

Negen maanden zitten de deelnemers in één of twee huizen. Ze beginnen met weinig privileges, maar kunnen die in de loop van het traject verdienen, afhankelijk van hun inzet. Bijvoorbeeld meer contact met de eigen familie.

Ze leren onder meer zich goed te verzorgen. Bijvoorbeeld, waar de meesten voorheen junkfood aten gaan we ze nu goed en gezond leren koken.

Er heerst een strakke structuur die veel discipline vereist: op tijd naar bed, dagboek en kasboek bijhouden, krant lezen, iedere dag scheren, enzovoort. Bij overtreding van één van de regels wordt een sanctie toegepast die bij die persoon past.

Gedurende de week gaan we in een opbouwende lijn naar totaal ongeveer 20 uren sporten (heb onderzocht of dit verantwoord is; contact gehad met prof. Harm Kuipers, bewegingsleer): 2 uur looptrainingen, 10 uur wielrennen, 3 uur zwemmen, een uur schaken, een uur poolen, 2 uur gewichten trainen, een uur yoga.

Daarnaast zijn er groepsessies, wat te maken heeft met je kwetsbaar opstellen. Dus enerzijds je harde kanten positief ontwikkelen in het sporten, zoals leren incasseren en doorzetten (karaktervorming) en anderzijds je zachte kanten toelaten en ermee leren omgaan.

Uiteindelijk gaat het om de balans te vinden tussen beide kanten. Ze hebben het allemaal in zich, maar moeten het (weer) ontdekken. Ook gaan ze 5 uren in de week op een boerderij werken en 5 uren in één of ander verzorgingstehuis. Daarnaast wordt er aan muziek gedaan.

Belangrijk is dat de jongens doelen hebben om naar toe te werken. Het einddoel is dat ze positief in het leven staan. Daarom is het van belang dat ze na 9 maanden gegarandeerd een opleiding genieten of werk hebben.

Subdoelen zijn: 500 m borstcrawl kunnen zwemmen en een onderlinge wedstrijd ervan maken, een 5 en een 10 km loop ergens in den lande (sociaal gebeuren), tevens één achtste triatlon (500 m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km lopen) en als klap op de vuurpijl het op de fiets beklimmen van de gevreesde Alpe d'Huez. De deelnemers kunnen in alle onderdelen punten scoren en wie de meeste heeft is winnaar. Wat mij betreft zit daar ook een geldprijs aan vast, die ze na 2 jaar krijgen als alles goed is volbracht.

De personele inzet die voor zover ik het kan inschatten nodig is:

- * zwemtrainer voor x uur per week
- * looptrainer voor x uur per week
- * wielcoach voor x uur per week
- * yogaleraar voor x uur per week
- * kok gedurende een aantal maanden voor x uur per week
- * schaak- en poolleerling voor x uur per week
- * 2 of 3 therapeuten voor x uur per week
- * sportpsycholoog voor x uur per week
- * administratief medewerker voor x uur per week.

Ook moet er contact worden gezocht met de woningbouw om ze na 9 maanden in aanmerking te kunnen laten komen voor een woning.

Na de periode van 9 maanden, wanneer ze op zichzelf zijn, wordt er gedurende een jaar begeleiding gegeven. In deze fase blijkt het namelijk vaak alsnog mis te gaan. Daarom moet je ze juist goed insturen. Héél belangrijk onderdeel is bijvoorbeeld hobby's zoeken, nieuwe positieve uitdagingen aangaan, nieuwe contacten leggen (hoe doe je dat?). Belangrijke regel is verder dat je geen contact meer mag hebben met oude negatieve vrienden.

In overleg met Gert-Jan Theunisse is het de bedoeling dat ze voor een aantal dagen naar Mallorca gaan, waar hij woont, om te trainen in de bergen, onder andere als voorbereiding op de beklimming van Alpe d'Huez.

Waarom schaken, poolen, wandelen en yoga? De meeste jongens hebben geen innerlijke rust in hun lijf. Als ze bijvoorbeeld gaan poolen (Amerikaans biljarten) zie je dat ze het te snel willen doen (weinig controle over zichzelf). De kunst is juist om rust in je lichaam te vinden,

gecombineerd met uiterste concentratie en overzicht. Dit is een proces, net als bij schaken, dat althans bij mij werkt, maar ik ben ervan overtuigd dat het ook bij anderen zo werkt. Dit geldt eveneens voor yoga, wandelen en naar de sauna gaan, maar dan in een andere vorm.

Samengevat: alle kennis en ervaring van 35 jaar die ik in het boek heb beschreven zit in het project. Net zoals ze in het wielrennen een team formeren, wil ik hetzelfde, maar dan met zogenaamde probleemjongeren die hiervoor willen gaan. Ik ben er namelijk rotsvast van overtuigd dat die te vinden zijn. Want het is mij gelukt en ik kreeg op mijn 22^e het ook zelf vastberaden in mijn hoofd dat "wat hij kan, kan ik ook, en als er één schaap over de dam is volgen er meer".

Aan kostenposten in mijn project zie ik:

- huisvestingskosten voor omstreeks 10 deelnemers gedurende negen maanden
- voedingen verzorging van omstreeks 10 deelnemers gedurende negen maanden
- reiskosten in verband met trainingen en andere activiteiten
- bijzondere reis- en verblijfskosten (zoals voor trainingsstage op Mallorca)
- personeelskosten voor de genoemde beroepskrachten
- vergoedingen voor incidentele medewerkers
- materiaalkosten (voor materiaal voor lopen, fietsen en zwemmen geschat op ongeveer 1800 euro per persoon).
- kosten voor begeleiding gedurende een jaar nazorg