



VIRESH

Tien weken lang drie keer in de week 's ochtends rugby spelen en 's middags trainingen volgen om aan jezelf te werken. Dat doen groepen jongeren bij De Harde Leerschool. Ga je je daarvan beter voelen? Viresh (19 jaar) vindt van wel. "Door rugby groei je, ook in je hoofd."

Dat is precies de doelstelling die projectleider Barbara Pitt voor ogen heeft. "Rugby is een echte teamsport waarbij je werkt aan je weerbaarheid, veerkracht en respect. Voor iedereen is er een plek op het veld. Er is behoefte aan specifieke krachten en talenten in een team en daardoor kan iedereen meedoen. Die les is mooi door te trekken naar het dagelijks leven."

Ochtend proefdraaien

Op de Haagse Rugbyclub kunnen jongeren een ochtend proefdraaien. Jeroen Aoijs, Leerwerkmake-laar van Jongerenpunt070 is deze ochtend samen met Viresh in de bus gestapt. "Zo maak ik de drempel zo laag mogelijk om hier kennis te maken." Viresh stapt kletsend met de groep van het veld af, zijn kleren doorweekt van de regen. Een oud-deelnemer bespreekt de tackles met hem. "Echt chill hè die training? Na de Harde Leerschool ben ik drie keer per week blijven rugbyen. Het zijn goede begeleiders en leuke afwisselende trainingen."

Positieve vibe

Viresh heeft al eens met een vriend meegetraind. "Ik vind rugby te gek. Anders dan je zou verwachten is het geen geweldadige sport. Je zit in een hecht team en bouwt er juist vriendschappen op. Het geeft een

UITGELICHT: TRAJECT DE HARDE LEERSCHOOL

Rugby

positieve vibe en dat helpt mij als ik niet lekker in mijn vel zit." Hij heeft net besloten dat hij mee gaat doen aan het traject. "Ik werk in de bouw, en wil daarnaast dit programma gaan doen. Daarvan verwacht ik dat ik verder kan groeien en iets kan bereiken. Ook wil ik graag verder in de sport en meedoen aan wedstrijden."

Kernwaarden rugby

Al in dit traject ga je die wedstrijden doen, belooft Barbara. "Maar als we starten begint iedereen op nul. De kernwaarden van rugby zijn integriteit, passie, solidariteit, discipline en respect. Die benadrukken we in dit traject. Elke ochtend start met een gezond ontbijt en daarna gaat de groep het veld op waar ze werken aan hun vitaliteit en fitheid. Daarna zijn er in de middag 'op eigen kracht (OEK)'-trainingen. "Daar geven we jongeren handvatten om weerbaar te worden. Vanuit de positieve psychologie werken we aan weerstanden, belemmerende overtuigingen, doelen stellen, en richten we ons op eigenaarschap. Soms komen ervaringsdeskundigen vertellen, zoals veteranen. Als onderdeel van het project is er ook een bivak van twee dagen. Daar zoeken we bewust weerstand op en kijken we wat er gebeurt als je teruggeworpen bent op jezelf. Zonder mobieltje en dus ook zonder Thuisbezorgd, haha!"

Plezier en zelfinzicht

Oud-deelnemer Amira (27 jaar) kijkt er met plezier op terug. Zij had een concreet doel toen zij meedeed aan de Harde Leerschool. "Uitzoeken of ik een opleiding wilde doen in de hulpverlening. Het sporten en de OEK-trainingen gaven mij zelfinzicht. Ik zag bijvoorbeeld in waarom ik moeite had met bepaalde mensen en leerde hoe ik beter met ze kan omgaan. Na het traject wist ik het zeker en ben ik gestart met de opleiding 'Persoonlijk Begeleider Maatschappelijke Zorg niveau 4'. Ik loop nu hier in Den Haag stage bij de Harde Leerschool."

Sport als uitlaatklep

Ze ziet ook nu weer het effect van rugby. "De meeste deelnemers starten terughoudend aan de training, maar op het veld worden ze al snel zelfverzekerder. Het is een bijzondere sport. Want op het veld maak je elkaar nog niet af. Waarna je gezellig samen in de kantine gaat eten. Na 10 weken heb je een hechte vriendengroep."

is vallen en opstaan: net als in het echte leven



Halverwege is er een proefwedstrijd en aan het eind een wedstrijd tegen een ervaren team. Amira. "Daar zie je een wereld van verschil. De jongeren zijn bloedfanatiek en willen winnen. En dat lukt vaak nog ook!" Bij haar eindwedstrijd stond haar zoon langs de lijn. "Zo leuk! Ik ben een alleenstaande moeder met 2 jonge kinderen en druk met alles. Sport is mijn uitlaatklep, daarbij kan ik even alles van me afzetten."

Beter in hun vel

Precies dat vindt Jeroen de kracht van dit traject. "Regelmatig merk ik dat jongeren iets extra's nodig hebben als er veel problemen spelen. Zoals even rust in het hoofd om stappen te kunnen zetten. Fysiek op het veld bezig zijn en werken aan jezelf helpt daar enorm bij. De jongeren die ik verwees naar dit traject zitten beter in hun vel. Ze zijn fitter en hebben de wens om ergens naar toe te ontwikkelen."

Randjes opzoeken

Barbara knikt. "Wat er op het veld gebeurt heeft veel overeenkomsten met hoe je in het dagelijks leven staat, in je werk, of bij een opleiding. Het komt voor dat iemand boos van het veld loopt na 3 keer te zijn getackeld. Dat bespreken de trainers daar. Soms pakken we binnen zo'n voorbeeld op. Want wat doe je als je werkgever 3 keer achter elkaar boos wordt? Dat geeft inzicht over eigenaarschap. Daarbij zoeken we de randjes op omdat we denken dat je groeit als het schuurt." En wanneer is het voor haar een succes? "Als een jongere maatschappijfit is en uitstroomt naar een passende plek." 🍌



DE HARDE LEERSCHOOL
JEROEN AOIJS BARBARA



AMIRA

Meer informatie

De Harde Leerschool, www.dehardeleerschool.nl
Barbara Pitt: barbara@dehardeleerschool.nl

