

# Van uitzicht naar inzicht



Een groep van acht uithuisgeplaatste jongeren van TriviumLindenhof en StekJeugdhulp trekt met vier coaches door de Nepalese bergen, helpt in een weeshuis en gaat drie dagen raften. Fragmenten uit het dagboek van de jongeren en een van hun coaches. 'Nu kan ik de hele wereld aan.'

DOOR NIENKE DRENKELFORD EN JONGEREN TEKSTBEWERKING: MEREL VAN DORP

**Coach Nienke Drenkelford:** 'Aan het einde van de etappe van vandaag beklimmen we 3500 treden om bovenop een berg te komen – de lange trap leidt ons naar halverwege de berg Poon Hill. Onderweg wordt er gescholden, gezwoegd en gehijgd. Terwijl ik het zelf ook zwaar heb, moet ik een aantal jongeren motiveren om niet op te geven.'

**Thimo:** 'Ik heb blaren op mijn rug van mijn backpack en ik moet wennen aan het lopen en de warmte. De rest vindt het ook zwaar.'

**Lisa:** 'Ik had al slecht geslapen en 's ochtends was het zo koud dat ik bijna mijn sigaret niet kon opsteken. Als we de top bereiken, ben ik te moe om te voelen. Het besef dat we het hebben gehaald, komt pas later.'

**Coach Nienke:** 'Wat is het een overwinning als iedereen uiteindelijk binnen is. De een staart uitgeput voor zich uit en mop-

DAG

1

pert over zijn zere benen, de ander doet een vreugdedansje, maar we zijn er!'

**Coach Nienke:** 'Komende dagen slapen we in hostels met harde bedden en soms geen warm water, *back to basics* dus!'

**Wesley:** 'Na een koude nacht gaan we op pad. Vandaag merk ik dat alles, maar dan ook alles kan, als je het maar wilt.'

**Coach Nienke:** 'Draag je je rugtas zelf of geef je hem aan de dragers? Een paar jongeren worstelen daarmee. Na lang twijfelen geeft Lisa toch haar rugtas af. Gelukkig ziet ze het niet als teleurstelling, maar als besluit om de tocht langer vol te houden.'

**Lisa:** 'Eerst voel ik me schuldig, maar dan hoor ik dat de dragers voor elke tas die ze voor ons dragen meer geld krijgen en voel ik me veel beter.'

DAG

2





**Wesley:** 'Ik geef mijn tas af en toch ben ik trots als ik het einde haal. Ik heb veel respect voor wie zijn tas wel zelf draagt.'

**Coach Nienke:** 'We lopen door stukken jungle heen. Onderweg zien we geiten, kippen, ossen en muilezels. Hoe hoger we komen, hoe meer besneeuwde bergtoppen we zien. Een aantal jongeren staat even stil om te kijken en foto's te maken.'

**Thlmo:** 'De bergen vind ik het mooist, en de watervallen zijn ook prachtig.'

**Coach Nienke:** 'We vertrekken als het nog donker is. Het lopen is fysiek, maar ook mentaal een uitdaging. Kun je met blaren op je voeten en pijn in knieën en benen toch doorlopen? Hoe motiveer je jezelf en anderen om toch door te gaan? Als het licht wordt, zien we de toppen van de Himalaya met de eeuwige sneeuw. Het uitzicht is adembenemend. We zijn zo trots! We hebben het allemaal gehaald en twee jongens zelfs mét hun eigen tas! "Nu kan ik de hele wereld aan", zegt een van hen. De groep wordt steeds hechter. Ze knuffelen, zingen, kletsen en helpen elkaar. Koekjes worden uitgedeeld en zelfs kledingstukken.'

**Lisa:** 'Ik heb erge heimwee, maar praten met een groepsgenoot helpt.'

**DAG**

**3**

**Coach Nienke:** 'Na het bereiken van de top moeten we naar beneden. Onze bovenbenen verzuren, en na vandaag moeten we nóg anderhalve dag naar beneden. Humor en muziek uit mobiele telefoons helpen om de zware stukken door te komen. Twee jongeren hebben ontdekt dat je beter af en toe heel kort kunt pauzeren dan doorlopen en lang pauzeren. De *ten-second break* is geboren.'

**Thlmo:** 'Ze zeggen dat ik heel sterk ben. Dat is leuk om te horen. Van de drukke muziek krijg ik energie, hoe drukker hoe beter.'

**Coach Nienke:** 'Dayla, een van de meiden, wordt erg ziek. Ze houdt niets binnen. We maken ons zorgen en hijsen haar op de muilezel. Later nemen de dragers haar op hun rug. Regelmatig vraagt iemand hoe het met hun zieke groepsgenoot is.'

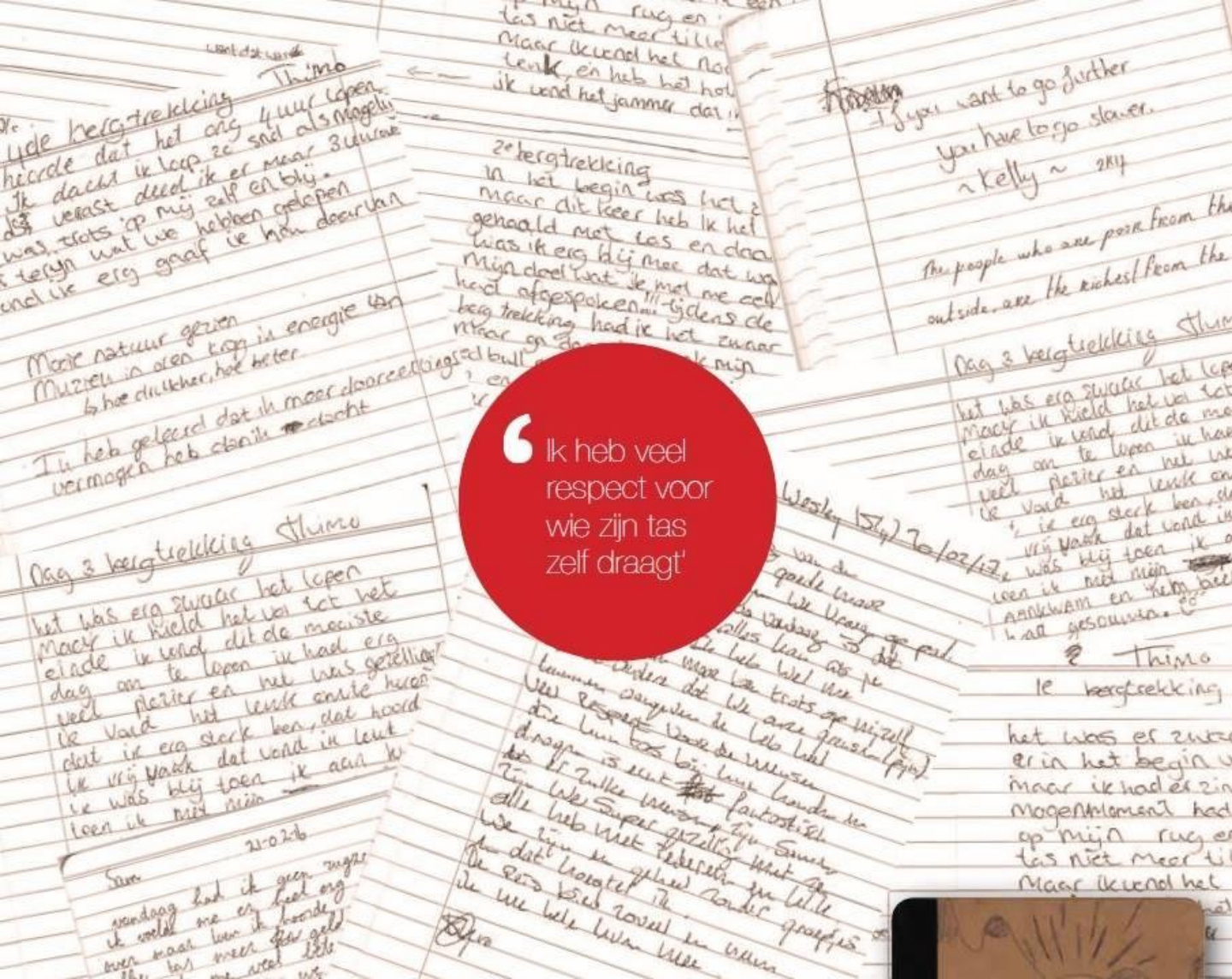
**Lisa:** 'Ik vind het superkut dat Dayla ziek is, omdat ik het supergoed met haar kan vinden.'

**Coach Nienke:** 'We slaan een stuk van de route over vanwege de uitgeputte Dayla. Iedereen is stiekem blij met een vrije middag in het kleine bergdorp. We genieten van de zon op het dakterras van het hostel. Een aantal jongeren helpt een verlamde man naar een simpel ziekenhuisje sjouwen.'

**DAG**

**4**





Ik heb veel respect voor wie zijn tas zelf draagt'

**Thimo:** 'Koeien zijn in Nepal heilig. Als ze op de weg staan, mogen auto's echt niet doorrijden. Apart, vind ik.'

**Coach Nienke:** 'De zieke Dayla zetten we weer op de muilezel. Na een uur neemt zij met een collega van me een taxi naar het eindpunt. Mijn twee andere collega's en ik lopen met de zeven andere jongeren door. De laatste paar uur zijn zwaar omdat we lager komen. Het is zeker 25 graden en menig koppie is verbrand. Als we het eindpunt halen, valt iedereen elkaar in de armen. We hebben de bergtrekking voltooid! We zijn trots op elkaar en nog veel mooier: de jongeren zijn trots op zichzelf - de meesten voor het eerst in hun leven.'

**Thimo:** 'Ik voel me blij dat ik bijna de hele bergbetrekking mijn backpack zelf heb gedragen. Ik heb veel geleerd, bijvoorbeeld naar iemand luisteren en dat ook echt uitvoeren.'

**Thimo:** 'Bij het weeshuis komen de kinderen direct naar buiten gerend. We krijgen een rode streep op ons voorhoofd. Dat is een geloof of gewoonte ofzo. Het is gezellig met al die kinderen om me heen. Ik zie meteen dat ze niet alles hebben dat ik

wel heb en ik voel me anders dan zij. Ik denk: eigenlijk moet ik blij zijn met wat ik heb en niet doorzeuren als ik iets wil hebben. De kinderen zijn lief en behulpzaam.'

**Coach Nienke:** 'Komende dagen helpen we hier een handje. De jongeren gaan stalen palen en een aantal houten deuren schuren en verven. Na het werk slaat de verveling toe - wat doe je zonder computer of mobiele telefoon? De staf van het weeshuis introduceert touwtrekken, stoelendans en "breek de pot", waarbij je met een blinddoek om moet trachten een stenen pot kapot te slaan. Het simpele tijdverdrijf blijkt ontzettend leuk. De jongens zijn fanatiek en de weeshuis kinderen doen ook mee. Niet iedereen kan even goed Engels, maar met gebaren is er toch connectie. Met sponsorgeld hebben de jongeren twee computers, twee fietsen en dertien matrassen aangeschaft, die ze aan het







weeshuis geven. Sommigen hebben zelfs cadeautjes gekocht: bellenblaas, nagellak, voetballen en potloden. "Wat hebben wij het eigenlijk goed in Nederland", zeggen ze als ze zien dat de kinderen niet allemaal een telefoon hebben, met zijn tienden in een kamer slapen en nu voor het eerst computers en fietsen tot hun beschikking hebben. Het valt hen op dat de kinderen hier met zo weinig blij zijn.

Op de laatste avond is het feest. Iedereen danst en dolt mee, weeshuiskinderen, de jongeren, de leiding, wij coaches. Behalve Kelly: "Ja, da-ag, ik ben niet gek!" Als ze zich na een tijdje toch laat overhalen, zie ik de blijdschap op haar gezicht. Durven loslaten, ze kan het!

**Coach Nlenke:** 'Drie dagen raften op de Trishulivier! Fijn, een activiteit waarbij wij als coaches even niet constant hoeven te begeleiden. We zijn best moe van de constante verantwoordelijkheid voor de sfeer, de dagindeling en hoe het fysiek en mentaal met de jongeren gaat.'

**Thlmo:** 'Eerst krijgen we uitleg die wel een uur lijkt te duren, zo saai. Maar je moet wel luisteren omdat je anders gevaar loopt.'

**DAG**  
**9,10,11**

**Coach Nlenke:** 'Het raften is spannend. Wie denkt dat je je lekker door de stroomversnellingen kunt laten meevoeren, heeft het mis. 's Nachts slapen we in tenten aan de wal: eerst klauteren over rotsen om een stuk zand te zoeken voor de tent. Het toilet is een gat met tentdoek eromheen.'

**Thlmo:** 'De tweede dag komen we in zo'n enorme stroomversnelling terecht dat we bijna kapseizen. Het gaat net goed. Ik was best bang, maar deed wat ons was verteld.'

**Coach Nlenke:** 'Het is flink roeien om goed door de versnellingen te komen, en vooral de laatste dag valt het urenlang raften zwaar. De lontjes zijn kort en de irritaties lopen op. We houden maar eens even onze mond en concentreren ons op het roeien. Omdat we geen douches hebben, is iedereen best smerig. Het maakt ons allemaal niets meer uit ook. We zwemmen en rollebollen door het zand. Zonder spiegel of selfies maken met je mobiel kan het leven ook heel fijn zijn!'

**Wesley:** 'We zijn echt een geheel geworden, zonder aparte groepjes. Samen hebben we het supergezellig. Dat koester ik. Deze reis neem ik mijn hele leven mee.'

*De naam van Lisa is gefingeerd.*