





LOPEN ALS LEERSCHOOL VAN HET LEVEN

“DEZE
TRAININGEN
ZIJN IDEEAAL
OM JE TE
INTEGREREN”

Voor velen is lopen ideaal om de gedachten eens te verzetten na een zware werk- of studeerweek. Maar soms is lopen ook meer, veel meer. Bijvoorbeeld bij Minor-Ndako, een organisatie die letterlijk onderdak biedt aan minderjarigen. Begeleider Gijs Vercoutere legt het belang van de loopclub uit. Abdul, die twee jaar geleden bijna zonder training in de 20 kilometer door Brussel debuteerde en zich nu voorbereidt op de Belfius Brussels Marathon, is het lopende bewijs dat de aanpak werkt.

TEKST: TOM VAN AKEN
FOTO'S: FILIP DE SMET (BELGA)

Minor-Ndako zorgt sinds 2000 voor de opvang en begeleiding van buitenlandse niet-begeleide minderjarigen. De naam verenigt het Latijnse *Minor* ('minderjarige') met *Ndako*, een woord uit het Lingala dat 'onderdak' of 'gezin' betekent. Die naam dekt volledig de missie van de organisatie, want behalve de zorg voor minderjarigen, streeft Minor-Ndako er ook naar om verschillende culturen harmonieus te laten samenleven. Sinds 2014 gaat de organisatie een stap verder met

'Minor-Ndako sport'. De jongeren kunnen kiezen tussen een loopclub, een klimclub en een zaalvoetbalploeg. De loopclub wil jongeren, begeleiders én sympathisanten samenbrengen, lichaamsbeweging bevorderen en via sport positieve ervaringen aanbieden. Lopen is daarbij vooral een sociaal gebeuren. Samen deelnemen is belangrijker dan winnen. Over de loopclub praten we met Gijs Vercoutere, de sport- en projectmedewerker van de organisatie. Hij haalt herinneringen ►

op over het ontstaan van dit initiatief: “Dat was in de aanloop naar de 20 kilometer door Brussel in 2014. Toen we de uitnodiging voor dat evenement kregen, rijpte het idee om deel te nemen met de oudere jongeren van Minor-Ndako. In totaal waren we toen met zo’n vijftien jongeren en begeleiders. Die wedstrijd werd een meevaller waardoor we het daarna structureler aanpakten. Sindsdien kiezen we elk jaar enkele wedstrijden uit en werken er met de jongeren naartoe.”

Abdul (op de foto met wit shirt) was er als een van de jongeren vanaf het begin bij. Toen hij ruim vier jaar geleden als minderjarige vluchteling in België aankwam, ontfermde Minor-Ndako zich over hem. Ondertussen woont hij alleen in Brussel, waar hij zijn verhaal doet: “Ik ben 19 en zit in mijn eerste jaar burgerlijk ingenieur aan de VUB. Als minderjarige werd ik begeleid door Minor-Ndako. Daar deed ik ook aan sport, zoals lopen. En zo werd ik eigenlijk aangespoord om mijn talenten verder te ontwikkelen. Voordien deed ik ook al andere sporten, zoals voetbal en fitness.”

DE 20 ZONDER TRAINING

Abduls eerste loopwedstrijd werd meteen een klassieker, de 20 km door Brussel. Hij knikt: “Mijn bedoeling was om tijdens de race vooral plezier te hebben. Maar omdat ik me niet specifiek had voorbereid op die afstand, werd het naar het einde toe toch bijzonder zwaar. Het was een goede test voor mijn doorzettingsvermogen en nadien was het ook een reden om verder te blijven lopen. Wat later liep ik een halve marathon. Toen ik aan de finish kwam, zat ik nog redelijk fris. Zeker in vergelijking met de 20 km door Brussel.”



WAT IS BRUNX?

BrunX is een collectief van enkele Brusselse sociale organisaties: ATLEMO, DoucheFLUX, Les Gazelles de Bruxelles, Buurtwinkel Anneessens en Minor-Ndako. Samen lopen ze de 20km door Brussel ten voordele van hun kansarme doelpubliek in onze hoofdstad. De financiële, administratieve, sociale of medische situatie van de deelnemers mag geen drempel zijn om deel te nemen aan dit sportevenement. Alle partners organiseren dit evenement voor hun doelpubliek, sympathisanten en voor elke geïnteresseerde loper. Ze werken samen om zo de taken en eventuele opbrengsten te verdelen.

Zonder specifieke voorbereiding een klassieker als de 20 km door Brussel lopen en een tijdje later ook nog vrij gemakkelijk een halve marathon afleggen, dat is niet voor iedereen weggelegd. Ook Gijs onderstreept de sportieve talenten van Abdul: “Sinds vorig jaar is hij meerderjarig en is

zijn begeleiding gestopt. Maar hij komt nog regelmatig langs en loopt de wedstrijden mee. Hij beoefent verschillende sporten, maar in lopen blinkt hij uit.” Sport gaat bij Minor-Ndako verder dan louter ontspanning. Gijs vertelt hoe de organisatie sport integreert in haar totaalaanpak: “We begeleiden ongeveer 120 jongeren in de verschillende vestigingen. Meestal zitten ze in kleine leefeenheden van maximaal tien jongeren. Verder is er ook nog de dienst ‘begeleid zelfstandig wonen’.” ▶

“HET IS NIET ALLEEN EEN ZINVOLLE VRIJETIJSBESTEDING. HET GEEFT DE JONGEREN OOK STRUCTUUR”

One of the most beautiful city marathons in the heart of Europe!



Belfius BRUSSELS MARATHON & HALF MARATHON

02.10.2016



www.belfiusbrusselsmarathon.be

“NA ONZE TRAININGEN SLAPEN DE JONGEREN BETER EN ONDERVINDEN ZE POSITIEVE EFFECTEN OP HUN SCHOOLRESULTATEN OF PRESTATIES OP HET WERK”

Dat zijn jongeren die alleen wonen in Brussel en Gent, en die ook nog ondersteund worden.”

Het uitgangspunt van de loopclub en de andere sportinitiatieven is natuurlijk wel dat de jongeren zich eens kunnen uitleven. Gijs: “Omdat we werken met kleine leefgroepen, doet het hen al eens deugd om die dagelijkse routine even te doorbreken en letterlijk andere lucht in te ademen. Voor de jongeren is het zeker ook een fysieke uitlaatklep. Het is niet alleen een zinvolle vrijetijdsbesteding, want het geeft de jongeren ook structuur.” En er zijn volgens Gijs nog voordelen: “Lopen is een toegankelijke sport. We merken vaak bij andere sporten dat onze jongeren daar verschillende drempels tegenkomen. Bij lopen is dat niet zo: je kan makkelijk trainingen opzetten en deelnemen aan wedstrijden. Maar ook vrijwilligers inpassen of samenwerken met andere organisaties verloopt vlot. Iedereen staat meteen op gelijke voet: dat is de sterkte van samen lopen. Tel daarbij dat veel van onze jongeren met trauma's zitten. Dan helpt het wel om in de open lucht te vertoeven en alle zorgen even letterlijk achter je te laten. Nadien slapen ze beter en ondervinden ze positieve effecten op hun schoolresultaten of prestaties op het werk.”

Abdul is het daar volmondig mee eens: “De training bij Minor-Ndako is ideaal om je te integreren. Je legt er veel contacten en leert er

mensen kennen. Het is heel nuttig voor je sociale leven én goed voor je gezondheid.” Gijs: “Samen naar een doel werken, stimuleert ook het groepsgevoel. Jongeren vragen spontaan naar trainingen. De Corrida Gaston Roelants was vorig jaar ook heel leuk. Toen de jongeren nadien de foto's zagen, begonnen ze hardop te dromen van een volgende wedstrijd.”

NIEUWE UITDAGINGEN

Minor-Ndako stelt elk jaar een mooi loopprogramma samen. Behalve de Corrida Gaston Roelants stuurde het vorig jaar ook een delegatie naar de DVV Antwerp 10 Miles, de 20 km door Brussel, de Belfius Brussels Half Marathon en de Acerta Brussels Ekiden. Voor 2016 staan er enkele nieuwe uitdagingen op het menu. Gijs: “We proberen wat diversiteit in ons loopaanbod te steken. Naast de 20 kilometer en de halve marathon doen we ook kortere wedstrijden. Ook de DH Brussels Urban Trail staat op ons programma. En dit jaar doen we voor het eerst mee aan Wings for Life. Voor de Ekiden gaan we per leefgroep een mix van begeleiders en jongeren samenstellen, zodat we verschillende teams hebben die tegen elkaar lopen.” Maar Minor-Ndako zet lopen niet alleen in om de samenwerking

tussen jongere en begeleider vlotter te laten verlopen. Het brengt hen ook in contact met een breder publiek. Zo heeft de organisatie dit jaar een samenwerking opgezet met enkele partners. BrunX is daar een resultaat van (zie kader). Gijs: “De ambassadeur van het project is Isaac Kimeli, een Belgische atleet van Keniaanse origine. De bedoeling van Minor-Ndako is verschillende jongeren samen te brengen, zodat ze niet alleen omgaan met mensen van de eigen organisatie. Dat was van bij het begin het opzet: we wilden onze jongeren laten lopen, maar dan wel samen met begeleiders én sympathisanten. Elke maand proberen we op training die brede groep samen te brengen, elke week trainen we mét de jongeren. BrunX past helemaal in die optiek, omdat alle partnerorganisaties dezelfde insteek hebben.”

Meestal staan de trainingen op donderdag gepland. Na afloop is er ook tijd om samen brood en soep te eten. Gijs: “We doen daarvoor een beroep op vrijwilligers. De trainingen zelf pakken we voorlopig heel laagdrempelig aan. Ze zijn dus zeker niet zwaar. Behalve de groepstrainingen hebben we ook schema's, zodat jongeren nog individueel kunnen bijtrainen. Meestal doen we een korte opwarming in groep, daarna verdelen we ons volgens verschillende niveaus.”

Abdul: “We lopen ongeveer tien kilometer per training, in principe niet zoveel. Half maart begon ik te trainen voor mijn eerste marathon. Behalve de groepstrainingen bij Minor-Ndako ga ik ook nog drie à vier keer per week alleen trainen. In oktober doe ik mee aan de Belfius Brussels Marathon, daarom train ik nu wat intensiever.” ■

