

# Lamano, leren reflecteren met de hand

**Sporters beschikken over een breed arsenaal aan trainingsmethodes. Aandacht voor reflecteren is een optie die wat mij betreft nog in de kinderschoenen staat. Individueel en in groepsverband valt hier nog veel winst te halen. Dat kan al met een simpel potje voetbal, het delen van je verhaal en een reflectie met de hand.** | **Tekst** Philip Veldhuis



Zuid-Amerika. Naast 20 jaar jongerenwerk en sportbuurtwerk in Nederland, was ik de afgelopen vijftien jaar werkzaam in sloppenwijken van onder andere Brazilië, Haïti en Colombia. Tijdens mijn verblijf in Rio de Janeiro ben ik anders gaan kijken naar het aanbieden van sportactiviteiten voor kinderen en jongeren in de buurt.

Mijn eerste stappen in de favela waren overigens niet zo heel veel anders dan ik gewend was in het sportbuurtwerk op de pleintjes in Amsterdam. Met een bal en een paar hesjes onder de arm eropaf en lekker samen voetballen, dat was de basis. Voetballen betekende in de eerste plaats samen plezier hebben in het spelletje en elkaar ondertussen beter leren kennen. Straatvoetbal was mijn sleutel om in contact te komen met jongeren. En zorgde er in Zuid-Amerika zelfs voor dat ik toegang kreeg tot het kloppende hart van de favelas.

Het eerste halfjaar was mijn taak simpelweg het organiseren van voetbalactiviteiten zodat kinderen minder rond de drugsverkooppunten bleven rondhangen. Achteraf gezien was dit vooral een uitgebreide kennismakingsperiode waarin ik de buurt en de buurt

## **Straatvoetbal, contact en reflectie**

Een goed voorbeeld van een eenvoudige manier van reflecteren met jongeren is Lamano, de hand in het Spaans. Hiermee leer je op een creatieve manier te kijken naar jezelf, naar

je team en naar elkaar. Dit levert naast nieuwe inzichten ook hele praktische aanknopingspunten op.

Deze werkwijze is ontleend aan de ervaringen met straatvoetbal die ik heb opgedaan in de favelas van

mij beter leerde kennen. Naarmate ik er ingeburgerd raakte en de nodige routine had om de activiteiten uit te voeren, zocht ik naar mogelijkheden om de activiteiten meer inhoud te geven en mij te richten op de bredere ontwikkeling van de jongeren. Ik vond dat de jongeren waar ik mee werkte meer in hun mars hadden dan alleen een potje voetbal, en ontdekte dat de sportactiviteiten gebruikt konden worden als opstapje naar meer.

### Ex-bendeleden

Dat proces kwam in een stroomversnelling toen een lokaal project me vroeg ex-leden van een drugsbende bij m'n sportactiviteiten te betrekken. Het ging om jongeren die uit een drugsbende waren gestapt en onder goedkeuring van lokale drugsbazen en de overheid de kans kregen een nieuwe start te maken. Ze vroegen me om als onderdeel van dit re-integratietraject 'iets met voetbal met ze te doen'. We zijn met drie ex-bendeleden begonnen, alle drie voetballiefhebbers, die een aantal dagdelen per week beschikbaar waren om te helpen bij onze sportactiviteiten. Ik leerde ze trainingen geven, als coach voor een groep staan, en samen voetbaltoernooitjes organiseren.

Dit groeide door naar vijftien coaches die op zes verschillende pleintjes en veldjes de hele week door voetbaltrainingen gaven. En we organiseerden met deze ex-bendeleden meerdere keren speciale toernooien waar kinderen uit wijken van verschillende bendes aan deelnamen. Die leerden elkaar beter kennen, om zo het beeld weg te halen dat de andere buurt je vijand is. De coaches hadden hier als ex-bendelid een belangrijke rol in.

Al met al was het een leuke, maar ook een hele intensieve periode waarin ik veel heb kunnen nadenken over de mogelijkheden om sportactiviteiten in te zetten voor sociale en educatieve doeleinden. Ik zag met eigen ogen welke vaardigheden deze ex-bendeleden niet of juist wel in huis hadden. Zo beschikten ze vaak over een natuurlijk en vanzelfsprekend overwicht op de deelnemers. Maar was het soms een hele uitdaging om over hun ego heen

te stappen op momenten dat dit in het belang was van de deelnemende kinderen.

We spraken na afloop vaak uitvoerig over het verloop van de activiteiten. Dan ging het bijvoorbeeld over dilemma's als wel of niet straffen, waarom je kinderen beter kunt stimuleren dan straffen, en hoe je ze tijdens een spel kunt laten opbloeien door heel gericht positieve feedback te geven. Een benadering die vaak compleet anders was dan ze zelf gewend waren vanuit de bende, maar ook uit hun eigen jeugd. Op die manier probeerde ik deze 'doeners' in een turbulente omgeving simpelweg wat meer aan het denken te zetten.

### Eerste stappen naar een praktische aanpak

Ik zag hoeveel baat deze ex-bendeleden, en ook sportende kinderen, kunnen hebben bij het beter leren communiceren. Dat geldt met name voor het vermogen om te reflecteren: kijken naar je eigen handelen, praten over wat je bezighoudt en overleggen met anderen. En geen beter moment daarvoor dan tijdens sportactiviteiten. Dat reflecteren in de groep ging in het begin met vallen en opstaan, je hebt nu eenmaal te maken met jongeren

die een korte spanningsboog hebben of anders gezegd 'gewoon' willen voetballen.

Het reflecteren moest vooral eenvoudig zijn. Tijdens een potje voetbal is een handgebaar vaak al voldoende om positieve feedback te kunnen geven. Ze te wijzen op een slimme keuze tijdens het spel. Of een signaal te geven waar je na afloop op terug wilt komen. Het losse en spontane karakter van straatvoetbal leent zich heel goed voor zo'n lichte manier van feedback geven, is mijn ervaring.

### Cognitief overbelast

Het is belangrijk om te weten dat er in de favela veel kinderen, net als bij sommige kinderen in Nederland, rondlopen bij wie het cognitief werkgeheugen op één dag al zo zwaar belast is, dat er weinig ruimte overblijft voor sociale vaardigheden als concentratie, oorzaak-gevolg denken en impulsbeheersing. Terwijl ze dat juist heel erg nodig hebben. In favelas moet je als kind altijd 'aan staan'. Niet alleen vanwege de situatie thuis, ook op straat. Om daar veilig te bewegen, moeten hun voelsprietten voortdurend op scherp staan, in elke situatie is het zaak dat ze alert kunnen reageren op wat er gebeurt en wat er gezegd





wordt. Dat ik steeds meer structuur aanbracht in de activiteiten, had ook als doel om die spanning even naar beneden te halen. En een veilige sfeer te creëren die zorgde voor rust en ruimte om op een meer ontspannen manier met elkaar in gesprek te gaan.

### Terug in Nederland

Terug in Nederland vertelde ik op scholen en bijeenkomsten over mijn ervaringen in de favelas. En deelde vooral met docenten in het speciaal onderwijs de vragen waar ik op dat moment mee rondliep. Zoals hoe je een groep die niet gewend is om te reflecteren, toch voorzichtig een paar stappen in die richting kan laten zetten. En hoe je jongeren in

een voetbal- en straatcultuur er letterlijk toe kan bewegen zich beetje bij beetje meer open op te stellen? Deze docenten dachten mee bij het bedenken van oefeningen die ik eerst in Nederland op een school uitprobeerde, en daarna meenam naar de favelas.

### De hand

Een van die oefeningen was een werkvorm waarbij je met de vingers van je hand een aantal standaardvragen beantwoordt. Een oefening die hier al heel lang in gebruik is in het onderwijs en het bedrijfsleven. Als ijsbreker aan het begin van een bijeenkomst, of als luchtig tussendoortje. Ik raakte gecharmeerd van de hand en wilde

uitzoeken hoe je deze kon gebruiken in favelas en sloppenwijken. Dat deed ik in Colombia bij Straatkinderen Medellín, een organisatie die als onderdeel van hun sociale projecten een aantal voetbalteams had.

Bij de introductie werd me al snel duidelijk dat alleen de hand als ijsbreker hier niet genoeg zou zijn. De voetbalgroepen waren niet gewend om te reflecteren en ik was voor hen nog te veel een onbekende. Dit betekende dat ik eerst de groep beter moest leren kennen door hun trainingen te bezoeken, zelf mee te voetballen en na het voetbal verder kennis met ze te maken. Ik besloot verder een fasering aan te brengen en ze stapsgewijs vertrouwd te maken met het reflecteren.

### Heldenhand

De eerste stap was een veilige vorm van reflectie, in dit geval op hun favoriete voetballer: Messi. Met een opgestoken hand in de lucht nam ik de vingers met ze door: Door bij elke vraag de vingers

Duim:	Waar is Messi zo goed in?	(Skills)
Wijsvinger:	Wat wil hij bereiken?	(Doel)
Middelvinger:	Wat of wie houdt hem tegen?	(Obstakels)
Ringvinger:	Wie zijn er belangrijk voor hem?	(Team)
Pink:	Wat moet hij doen om zijn doel te bereiken?	(Groei)



zichtbaar te laten zien, leerden ze de vragen te koppelen aan de vingers.

### Teamhand

Na deze eerste kennismaking bracht ik de hand iets dichterbij henzelf met de vraag om de hand te gebruiken voor een reflectie op hun team. Dus dezelfde vragen als bij de heldenhand van Messi, maar nu van hun eigen team. Waar staan zij als team, waar zijn ze goed in en waar willen ze samen naartoe werken.

Wie niet gewend is om te reflecteren geeft in eerste instantie vaak hele algemene (veilige) antwoorden. Dat gebeurde ook hier. Om meer uit hun antwoorden te kunnen halen, deed ik tussendoor 1-2tjes. Dan stelde ik ze een vervolgvraag, zodat ze met het antwoord daarop hun hand verder aan konden vullen. En kregen de handen stapsgewijs meer inhoud en richting.

### Persoonlijke hand

Na het invullen van de Teamhand was de opzet duidelijk. Er kwam genoeg uit het bespreken van de Teamhand om de derde stap te zetten: De Persoonlijke hand, waarbij iedere speler zijn eigen hand invult. De uitkomsten van al deze individuele handen konden weer gebruikt worden als aanvulling op de eerder ingevulde Teamhand. Deze extra informatie hielp het team om de neuzen dezelfde richting op te krijgen. Tegelijkertijd was het een handleiding om naar de individuele ontwikkeling en doelen van de spelers te kijken.

Lamano heeft vooral het doel om deelnemers tot onderzoeken en uitproberen aan te zetten. Met de hand als meest eenvoudige vorm van reflecteren die je bovendien altijd en overal bij je hebt. In de favela op een pleintje met een bal en een paar



hesjes. Of in een gymzaal of een klaslokaal met een digitaal schoolbord. De hand heb je altijd en overal paraat als hulpmiddel om de basisprincipes van reflectie en teambuilding aan te kaarten. In je achterhoofd, voor jezelf als geheugensteuntje, of met de groep aan het begin dan wel het einde van een activiteit. Steeds opnieuw met dezelfde vijf basisvragen.

Lamano helpt je altijd en overal bij

het zoeken naar manieren om een connectie te maken met mensen om je heen. Als aanzet om tot veranderingen te komen. Met een simpel potje voetbal, het delen van een verhaal en een reflectie met de hand. ●



#### Contact

[philip@lamanotraining.com](mailto:philip@lamanotraining.com)  
[www.lamanotraining.com](http://www.lamanotraining.com)

**Philip Veldhuis** is sportbuurtwerker en jongerenwerker

#### Foto's

Philip Veldhuis

#### Kernwoorden

straatvoetbal, reflectie, jongerenwerk, sportbuurtwerk

Duim:	Waar ben je goed in?	(Skills)
Wijsvinger:	Waar wil je naartoe?	(Doel)
Middelvinger:	Wat houdt je tegen?	(Obstakels)
Ringvinger:	Wie is er belangrijk?	(Team)
Pink:	Waar kan ik in groeien?	(Groei)