

Onzekere jongere knapt op van Stay Strongkamp



Deelnemers aan een Stay Strongkamp. Ze doen dingen die ze anders niet durven en maken met elkaar een film © Dingena Mol

Jongeren die gepest zijn, onzeker zijn of een steuntje in de rug nodig hebben, knappen op van een Stay Strongkamp van Stichting De Ster. 'Ik zou willen dat dit mijn klasgenoten waren.'

DOOR: LORIANNE VAN GELDER 17 NOVEMBER 2016, 14:26, Het Parool

Een jongen met uitgesproken wenkbrauwen is in de sloot gesprongen. Drijfnaat is hij, maar hij giert het uit. Het was een Yolo-opdracht en hij deed het gewoon. Een andere jongen heeft een glas water in het gezicht van een begeleider gegooid. "Yolo!" roept de groep. Yolo staat voor You only live once. Hier is het een spel. Je pakt een kaartje met een opdracht - meestal iets absurds, gedurfd, iets wat je anders nooit doet - en voert het uit. En daarna roept de groep "Yolo!" en applaudisseert.

Steuntje in de rug

In het Groene Hart tussen weilanden en slootjes in veldstudiecentrum Hei- en Boeicop verblijven 27 jongeren een week op een Stay Strongkamp. Een vakantiecamp van [Stichting De Ster](#), waarin ze een week spelletjes doen, 's nachts samen keten, buiten zijn. Maar deze jongeren leren ook zelfverzekerd te worden, vrienden te maken en voor zichzelf op te komen. Vaak hebben ze behoorlijk wat te verwerken. Een pestverleden; een heel eenzame tijd op school; een scheiding van ouders. Of ze zijn erg gevoelig voor groepsdruk. Het zijn geen dingen om mee te koop te lopen. Niemand wil het stempel 'zielig' of 'hulp nodig' hebben. En dat proberen ze bij Stay Strong ook te allen tijde te vermijden. Bij De Ster hebben ze het altijd over 'kinderen een steuntje in de rug geven'.

Worstelen

Sommige ouders snakken naar een manier om hun kinderen te helpen. Toch is het niet makkelijk je kind ervan te overtuigen dat het naar een speciaal kamp moet. De moeder van Daniël (13) begon over een 'filmkamp'. Dat klonk wel leuk, vond hij. Hij doet al veel aan theater. Dat het filmkamp uiteindelijk een Stay Strongkamp was, maakt achteraf niet uit. "Ik leer hier hoe ik met moeilijke

dingen moet omgaan," zegt hij. Daniël weet precies wat zijn problemen zijn. Contact leggen in een groep bijvoorbeeld. Of zijn emoties in toom houden. Hier komt hij andere jongens en meisjes tegen die daarmee worstelen. Toch was de term filmkamp ook weer niet zo misleidend. Bij Stay Strong draait alles om film. De jongeren kijken het highschooldrama Mean girls en Afblijven van Carry Slee. En gaan daarna aan de slag. Elke dag schrijven ze scenario's en filmen ze een paar scènes voor hun eigen film. Aan het eind van de week worden de films op het kampterrein vertoond, tijdens een galapremière met rode loper.

De klas valt stil, ze zullen me wel stom vinden, ik word onzeker, dus ik zeg maar niks meer. Dat noemen ze bij Stay Strong een 'niet helpende gedachte'

Nagellakpotjes

Maar onder de leuke Yolo-opdrachten en het filmen ligt een gefundeerde aanpak. Elk kind zit in een mentorgroepje en bespreekt dagelijks wat hem of haar bezighoudt. Iedereen heeft vooraf een intake gedaan met een psycholoog, dus Stichting De Ster weet van de strubbelingen. Die intake is van belang om erachter te komen of het kind baat zal hebben bij een kamp. Voor kinderen met zware psychische problemen is Stay Strong niet zo geschikt, zegt Erik Dekker (35). Het is geen hulpverlenerskamp. Dekker is met Sterkampoprichter en psycholoog Lieve van Geldorp vormgever van het Stay Strongprogramma. Op de zolder van het kamphuis, waar vlaggetjes hangen met 'Enjoy your day', vertelt hij wat de achterliggende gedachte is.



Kinderen spelen het You only live once-spel met opdrachten ɔ meestal iets absurds, gedurfd, iets wat je anders nooit doet. Daarna roept de groep 'Yolo!' en applaudisseert © Dingena Mol

"Het is voor gewone kinderen, maar wel voor jongeren die een laag zelfbeeld of faalangst hebben, die lastig contact maken of moeite hebben hun emoties te reguleren." Dekker draait al zes jaar mee, meestal als 'hoofdcoach'. Er zijn altijd veel begeleiders op het kamp; jonge vrijwilligers, in het dagelijks leven student of psycholoog. Zij doen als deelnemers met alles mee. Zo is er niemand die vanaf een hulpverlenersstoel toekijkt.

Dekker: "Wij geloven dat je pas kunt leren als je plezier hebt en je veilig voelt."

Denkpatronen

De dagen op Stay Strong verlopen altijd volgens hetzelfde schema. 's Ochtends is er een mentorgesprek en een masterclass over emoties, groepsdruk of negatieve gedachten. Daarna wordt aan de scenario's van de dag gewerkt. 's Middags is het tijd voor een acteercursus, waar ook aandacht is voor houding, grenzen stellen of gevoelens laten zien. Net voor de avond gaan de jongeren in de make-up en hijsen ze zich in hun kostuum voor het filmen. In de eetzaal zijn de tafels bedolven onder schmink en nagellakpotjes, boven in de speelruimte liggen stapels kostuums. Film is niet zomaar gekozen als speelse metafoor. "Het idee is dat jongeren eerst van een afstand naar een situatie - bijvoorbeeld buitensluiten - kunnen kijken. Later komen de persoonlijke ervaringen vanzelf naar boven," zegt Dekker. Ze worden getraind in hun denkpatronen.

Positieve wending

Veel onzekere kinderen (maar ook genoeg volwassenen, zegt Dekker) denken volgens een vast patroon: de klas valt stil, ze zullen me wel stom vinden, ik word onzeker, dus ik zeg maar niks meer. Dat noemen ze bij Stay Strong een 'niet helpende gedachte'. In plaats daarvan leren de jongeren om een positieve wending aan dat denken te geven: de 'helpende gedachte'. Die gaat meer als volgt: de klas valt stil, o, ze zijn vast benieuwd naar wat ik wil zeggen, ik ga iets vertellen. "Zo hopen we dat ze weer regie krijgen over hun leven."

Weerbaar, zelfverzekerd en pesturij

Faalangst, onzekerheid en perfectionisme komen veel voor onder jongeren. Landelijk wordt een op de tien kinderen in groep 8 gepest. Waar kun je naartoe als je ziet dat je kind wel wat begeleiding kan gebruiken maar niet meteen naar de psychiater hoeft? Behalve Sterkampen zijn er onder meer weerbaarheidstrainingen van de Rots en Watermethode (sommige scholen bieden die aan) en Bikkels in de dop (Apetrotsekinderen.nl). Volgens Sascha van Ede, kinderpsycholoog op IJburg, is het steeds geaccepteerder om hulp te zoeken voor sociale problemen. "Kinderen schamen zich niet meer voor het feit dat ze iets extra's nodig hebben. Er wordt op school ook opener over gepraat dan een paar jaar geleden." Ieder kind worstelt wel ergens mee, maar de meesten vinden hun weg. Voor de jongeren bij wie dat niet lukt, maar voor wie de problemen niet te groot zijn, kan een kamp absoluut helpen, zegt Van Ede. "Eén positieve ervaring met andere kinderen kan al een boost geven aan je zelfbeeld."

Voor Simone (14) - lang blond haar, gestifte lippen, rode galajurk - waren de kampen van De Ster haar redding. Ze werd erg gepest op de basisschool. Zo erg, dat als ze er nu, jaren later, over vertelt, de tranen in haar ogen schieten.

Vinea-zeilkamp

Dit Sterkamp is haar derde. Het gaat al veel beter; ze heeft nu vrienden en een leuke klas, maar helemaal zichzelf is ze nog niet. "Ik probeer weer mensen te vertrouwen, maar dat is moeilijk." Klasgenoten vertellen dat ze naar de Sterkampen gaat, dat doet ze niet. Haar medescholieren denken dat zij deze herfstvakantie op een Vinea-zeilkamp is. Het bizarre was dat

ze de eerste dag in Hei- en Boeicop een klasgenootje dat 'op Texel' zat, tegenkwam.

Stermoment

Als ze zijn omgekleed, rennen de jongeren naar de open plek voor het kamphuis. Ze staan in een cirkel; het is tijd voor een Stermoment. "Ik vind het heel knap dat jij eerst niet durfde en het toen toch deed," zegt een jongen tegen een meisje. Dat meisje bloost. Een ander meisje prijst de inzet van haar buurvrouw tijdens de afwas. Iedereen klapt, geeft high fives, juicht en omhelst elkaar. Stermomenten, waarbij je een compliment mag uitdelen, zijn er meerdere keren op een dag.

Fouten durven maken

Stay Strong benadert alles extreem positief. Afwassen en vegen? Dat is geen corvee, maar corfeest, met schuimparty's en afwasdansjes. Het Stay Stronglied - Als sterren stralen op de rode loper - wordt dagelijks minimaal drie keer gezongen. En als je een fout maakt (je vergeet je tekst, je valt, je schaamt je), gooi je je handen in de lucht en roep je: "Fascinerend!" Dat concept is geleend van dirigent en schrijver Benjamin Zander, die pleit voor fouten durven maken. Zo wordt er nooit te lang stilgestaan bij negatieve zaken.

Nathalie Sengers-Twisk, moeder van een dochter die op kamp is geweest, is enthousiast over het resultaat. Haar dochter huilde wat snel en kon wel wat zelfstandigheid gebruiken. "Zo'n kamp is ideaal, want het is ook een leuke week. En je wilt je kind niet meteen medicaliseren en naar een psycholoog sturen." Sengers-Twisk leerde er ook iets van. "We begrepen waarom ze soms in paniek raakte en leerden hoe we konden reageren."

Schaamte

'Ik herkende mijn kind niet meer terug,' hoort begeleider Karim Maarek (40) vaak van ouders. Hij was al bij twintig kampen. Hij hoort over kinderen die eindelijk hun draai vonden. Meisjes die extreem verlegen waren en aan het einde van de week schitterden in de hoofdrol van een film. Docenten die kinderen na de zomervakantie niet herkennen, omdat ze zo zijn veranderd. Ten goede. Ook op ouderfora staan enthousiaste reacties. Maarek: "Het is jammer dat er schaamte over bestaat." Dat die schaamte er is, begrijpt hij ook wel. "Als ouder wil je liever niet erkennen dat je kind het zwaar heeft. Dan heb jij voor je gevoel ook gefaald."

Luca (13) heeft sproeten op haar gezicht geschminkt. Ze is zo enthousiast over het kamp dat ze niet kan stilzitten. Sowieso heeft ze haast, want ze moet straks haar scène filmen. Luca ratelt in één adem wat ze heeft geleerd. "Op mensen afstappen, helpende gedachten voor meer positieve energie, mijn eigen mening geven." Eigenlijk wil ze niet meer weg. "Ik zou willen dat de kinderen die hier zijn, thuis in mijn klas zitten. Want hier vind ik het echt leuk."

Sterkampen op een rij

Stichting De Ster is in 2005 opgericht door Fleur Termijtelen en Lieve van Geldorp. Op basis van pedagogische en psychologische methodes hebben zij vakantieweken ontwikkeld die kinderen zelfverzekerder en weerbaarder maken.

Jaarlijks gaan ongeveer driehonderd kinderen mee op de verschillende Sterkampen: Sterkamp is voor basisschoolkinderen, Maankamp is het vervolg, SterkID voor de overgang van basisschool naar middelbare school, Stay Strong voor 13- tot 17-jarigen en StarTrek, een vijfdaagse trektocht door Nederland, voor 16- tot 23-jarigen. Een week kamp kost 795 euro.

De UvA doet sinds 2005 onderzoek naar het effect van de Sterkampen op het probleemgedrag van kinderen. Een publicatie in 2012 liet een positief resultaat zien. Kinderen beoordelen zichzelf significant positiever op het gebied van zelfvertrouwen, gedragshouding, sociale angst, fysieke verschijning en schoolvaardigheden.

Een controlegroep werd echter niet onderzocht. Daardoor kan niet wetenschappelijk worden gesteld dat de kampen de oorzaak waren van de verbetering.