



Jobtour 2017

- brevet fra virkeligheden



JOBTOUR 2017

- BREVET FRA VIRKELIGHEDEN

Hvem har vundet? Det har vi...

Hvem har vundet? Det har vi...

Hvem har vundet? Det har vi...

Den 15. juni 2017 stod jeg på toppen af det legendariske cykelbjerg Alpe d'Huez og sang en sejrssang. En uvant oplevelse for mig, det der med at synge en sang til ære for en sejr, jeg har vundet. En sejr som jeg havde opnået ved at cykle knap 1.500 km ned gennem Europa til det sydlige Frankrig sammen med otte ligesindede. På kun 14 dage. Det svarede til helt nøjagtigt 107 km om dagen – i al slags vejr; ulidelig varme, køligt sommervejr, regn i stride strømme, stærk vind, endnu stærkere vind. Ingen hviledage, næh det var op på jernhesten hver morgen, og i gennemsnit var min nederste del af ryggen placeret i sadlen fem timer og seks minutter pr. etape.

Denne fysiske udfordring var en sejr for mig. For jeg husker ganske tydeligt hvor forpustet jeg blev et halvt år tidligere, da jeg skulle cykle hjem fra Randers FC på Viborgvej i Randers til mit hjem. Lidt i underkanten af to km. Lige vej, ingen bakker, max halvanden højdemeter. Men alligevel kunne jeg knap trække vejret, da jeg endelig var hjemme.

At jeg så omtrent seks måneder senere var i så god en fysisk forfatning, at jeg kunne cykle 1.500 km og bestige 16.660 højdemeter undervejs – sidstnævnte kan anskues som at køre afstanden fra Randers til Hadsten lige lodret op i luften! – skyldes ene og alene min deltagelse i Randers FCs Jobtour 2017. Den deltagelse har rykket grænserne for min fysiske formåen. Den har også rykket grænser for min mentale og sociale stabilitet. Den har udvisket grænserne mellem mit hjem, min isolation, mit hidtidige liv, og hvad der nu ligger forude og venter af beskæftigelses- og uddannelsesmæssige muligheder.

Det gælder ikke kun for mig selv, men også mine otte nye kammerater. Vi gennemførte alle cykeltouren til toppen af de sneklædte tinder, og nu skal vi alle enten til at videreudanne os eller i virksomhedspraktik inden beskæftigelsesprojektet Jobtour 2017 slutter med årets udgang.



Forventningsfulde ryttere og hjælpere gør sig klar til den knapt 1.500 kilometer lange cykeltur fra BioNutria Park Randers til Alpe d'Huez.



Rytterne blev udsat for lange etaper i al slags vejr på vej ned gennem Europa – heldigvis mest af det gode vejr!

”VI HAR ALLEREDE KØRT
NI ETAPER. DER ER KUN
FEM TILBAGE. DET ER JEG
LIDT KED AF”

INGEN KAN ALT. ALLE KAN NOGET. SAMMEN KAN VI ENDNU MERE *

Men sådan så min tilværelse ikke ud, blot et halvt år inden jeg havde besejret Alpetoppen. Jeg levede dengang et liv i skyggen af diverse diagnoser og fobier. Usund junkfood var også min tro følgesvend. Og måske en pibe sjov tobak i ny og næ.

Jeg har det meste af min ungdom været på store følelsesmæssige rutsjeteure. Oftest af den slags, hvor det går mest ned ad bakke. Men siden januar 2017 er det heldigvis gået op ad bakke i stedet for. I mental forstand, men i allerhøjeste grad også i den mest bogstavelige forstand, kan man vist roligt sige.

Det hele begyndte med et informationsmøde hos Randers FC. ”Ingen kan alt. Alle kan noget. Sammen kan vi endnu mere”. Parolen lød nu lidt langhåret, syntes jeg, første gang, jeg læste brochuren. Men ved nærmere eftertanke indeholdt den måske lige det, der passede ind hos mig. Hverken jeg eller nogen som helst anden i denne verden kan alt. Men jeg kan trods alt noget, selv om jeg har haft svært ved at finde ud af hvad. Men måske kan jeg sammen med andre være med til at løfte i flok og dermed selv blive løftet?

Jeg havde dog mine forhåndstvivl om Jobtour-projektets første halve år, hvor vi fysisk og mentalt set skulle trænes op til at kunne cykle fra Randers til Sydfrankrig. Jeg har jo stort aldrig bevæget mig rundt på et to-hjulet transportmiddel før, så hvordan skulle jeg overhovedet kunne komme så langt på en cykel?

Men omvendt – så kunne jeg også godt tænke mig at stikke ud fra mængden ved at gøre noget anderledes. Noget, der vil kunne få mig til at føle mig som noget helt specielt. Som for eksempel at kunne synge en sejrssang på toppen af et legendarisk

(* Carl Scharnberg, dansk digter og forfatter)

"MIT MÅL ER AT KOMME IGENNEM UDEN AT STIGE AF CYKLEN, PÅ NÆR NÅR ETAPERNE ER OVERSTÅET"

cykelbjerg. Omkranset af noget af verdens smukkeste natur ville jeg både alene, men også sammen med mine holdkammerater, kunne nyde den ultimative sejr over mit livs største udfordring. Vort livs største udfordring.

Jeg fantaserede om at kunne trække vejret dybt, stikke en pote i vejret og juble: "Jeg gjorde det sgu!".

Og det jeg gjorde, var ikke kun en fysisk pragtpræstation som fuldstændig uøvet cykelrytter at starte på en spinningcykel og så senere køre på landevejene igennem Tyskland og Frankrig. Det, jeg gjorde i løbet af den første halvdel af 2017, var lige så meget det, at jeg havde fundet frem til nogle indre styrker, som jeg reelt ikke anede, at jeg havde. Jeg fik fundet styrken, der gav mig kræfterne til den lange cykeltur. Styrken, der gav mig motivation til at ville udfordringen.

Så det endte med at jeg takkede pænt ja til at deltage i Jobtour 2017. Da jeg mødte ind den første gang – med bævrende ben og et nervøst hjerte – havde jeg ikke fantasi til at forestille mig, hvordan det ville udvikle sig.

Men gennem cykeltræning, arbejde med motivation, vaner, kost og personlige mål, blev jeg fra januar 2017 og frem til juni samme år tilknyttet projektet tre dage ugentligt (mandag, onsdag og fredag) hos Randers FC. De øvrige dage skulle der laves der individuelle aftaler med min sagsbehandler om virksomhedspraktik, Daghøjskole, AOF eller lignende.

Hos Randers FC blev jeg motiveret til at gøre noget godt for mig selv og min personlige udvikling. Jeg fik at lære, hvordan det er at tage ansvar for sig selv og for andre mennesker. Jeg lærte at sætte mål og frem for alt at gennemføre dem.

JOBTOUR FAKTA

Mentaltræning, spinning, yoga, fitness, landevejscykling...

Randers FC står i spidsen for beskæftigelsesprojektet Jobtour 2017, hvor ni aktivitetsparate unge mennesker i alderen 20 til 29 år skal bevæge sig fra en tilstand af inaktivitet og lavt selvværd til beskæftigelse og/eller uddannelse i løbet af et år. Projektet er todelt, hvor det første halve år står i fællesskabets tegn, mens andet halvår er mere individuelt for den enkelte deltager.

De første seks måneder er forløbet samlet omkring kost, sundhed og motion gennem cykling. I cykling er der som bekendt to komplementære størrelser; udholdenhed (fysisk styrke) og vedholdenhed (mental styrke), og deltagerne har været igennem intensiv træning af begge aspekter. På den fysiske plan har deltagerne været igennem spinning-/fitnessstræning hos Randers FC, landevejstræning i og omkring Randers under ledelse af den tidligere professionelle cykelrytter Michael Rasmussen. Det hele kulminerede fra den 2. til den 15. juni, hvor de ni unge mennesker sammen med Randers FC-ansatte og frivillige kørte den lange tur fra Randers til toppen af Alpe d'Huez, kendt som en magnet for tusindvis af cykelmotionister og hardcore professionelle Tour de France-ryttere.

Selve cykeldelen ville ikke kunnet have ladet sig gøre uden velvillig støtte fra en række samarbejdspartnere: HF Christiansen (Principia cykler), Bilhuset Haldrup (følgebil, madbil og hotelbil), Astral (cykeltøj), Jobcenter Randers (projektudformning) Nutriworld samt GardinLis med et kontantbeløb. Randers FC takker samarbejdspartnerne for, at ni unge mennesker i dag står med en gylden mulighed for at komme sikkert videre i deres liv.

Projektets første halvdel handlede ikke kun om den fysiske træning via cyklingen. Det var i lige så høj grad den mentale træning, der var i fokus gennem principperne i Milife-konceptet (personlig og socialkompetenceudvikling for unge), yoga træning, undervisning i sund kost, sunde vaner og meget mere – herunder også et par sociale arrangementer for at ryste gruppen endnu tættere sammen inden den krævende tur ned gennem Europa på cykel.

Den anden og mere individuelt tilrettelagt del af Jobtour 2017 er henlagt til Randers, hvor datterselskabet Randers FC Jobakademi sørger for praktik- eller uddannelsespladser tilpasset den enkeltes interesser og afspejler samtidig de mål og de forventninger, vedkommende forventes at kunne indfri. Randers FC Jobakademi følger de ni unge mennesker meget tæt i forløbet og yder mentorstøtte, hvis dette skønnes nødvendigt.

I skrivende stund skal seks af deltagerne i virksomhedspraktik, mens tre skal i videre uddannelse.



Deltagerne samlet i Alpe d'Huez foran den Randers FC bus, der skulle fragte dem hjem til Randers.

”SEJREN VED AT GENNEMFØRE TOUREN ER LANGT STØRRE, END NEDERLAGET VED IKKE AT GØRE DET”

Jeg havde selvfølgelig mine betænkeligheder i starten. Hvordan skulle jeg med min langtidssimrede gryderet af følelser, negative tanker, associationer og alt det andet, som jeg har båret rundt med det meste af mit liv, kunne leve op til projektets forventning og mål?

ET BREV TIL MIG SELV

Mine bekymringer blev heldigvis hurtigt gjort til skamme. For mine otte nye ”holdkammerater” var jo alle i samme situation som mig. Inaktive havde vi alle været, en cykel havde vi sjældent været på, en banan var kun noget, man nødtvungent spiste. Ustabile døgnrytmer, søvn efter behag og indtagelse af proteinfattigt mad, når man havde lyst. Sådan var tilværelsen groft skitseret for os alle ni, der blev en del af Jobtour 2017.

Vi begyndte således ”fra bunden af”. Ingen var bedre – eller dårligere – stillet end andre, da vi hver især skulle starte med at skrive et brev til sig selv. Et brev med de forventninger, jeg ville stille til mig selv. Og med de mål, jeg opstillede og som jeg ville opnå. Og hvordan jeg forventede at have det et lille halvt år senere, når jeg igen fik brevet udleveret på toppen af Alpe d’Huez, efter at det har været gemt af vejen bag lås og slå.

Jeg skrev mit brev ud fra den situation, jeg var i på det tidspunkt. Ud fra den virkelighed, jeg levede i. Og med drømme om den virkelighed, der forhåbentlig ventede mig ”på den anden side”, når cykeldelen af projektet var overstået. Men hvad jeg egentlig skrev i det brev, holder jeg helt for mig selv..! Men jeg kan dog løfte sløret for, hvordan jeg i store træk havde det, da projektet startede i januar 2017.

”DER ER INTET ALTERNATIV. DER ER JO INGEN BIL AT SÆTTE SIG IND !!”

FØR, UNDER OG EFTER

Jeg var i en følelsesmæssig situation, hvor jeg havde ingen eller i bedste fald meget lidt tro på mig selv og egne evner. Jeg levede i en boble, der ikke kunne bryde. Jeg havde svært ved at omgås andre mennesker. Jeg foretrak min egen isolerede tilværelse. Og hvis jeg endelig fandt selskab, var det måske af den dårlige slags.

Jeg var kort fortalt i en proces, hvor jeg forsøgte at få styr på ting i mit liv. Men det var også en svær proces.

Projekt Jobtour 2017 fik mig til at indse, at jeg egentlig gerne ville udfordre mig selv på en række områder. Jeg ville gerne gennemføre noget. For groft sagt har jeg aldrig gennemført noget i hele mit liv. Jeg vil gerne kunne blive stolt af mig selv ved at gennemføre et så krævende projekt som Jobtour, også selv om der givet ville komme masser af udfordringer undervejs, hvor min viljestyrke for alvor ville blive sat på svære prøver.

Jeg vidste på forhånd, at det ville blive svært. Ikke kun på det fysiske område med så lang en tur, men også på det sociale område. Men jo sværere det var for mig undervejs, desto større en bedrift synes jeg det var at gennemføre.

Jeg ville gerne kunne tegne et langt bedre billede af mig selv, når projektet var overstået. Jeg ville bruge touren til at finde mig selv igen og udvikle nogle personlige kompetencer, blive bedre til at læse mig selv. Jeg vil gerne turde blive mere åben over for andre, både dem jeg omgås, men også over for fremmede.

Jeg ville også bruge touren til at skabe en succesoplevelse for mig selv. Jeg har i mange år forsøgt at få styr på søvn, kost og motion. Og det gode ved Jobtour 2017 var da også, at der blev sat fokus på alle tre ting.



Ni glade og stolte ryttere på den målstreg, de krydsede efter 13,3 kilometers opstigning ad Alpe d'Huez.

JOBTOUR FAKTA

100 km og 1200 højdemeter om dagen – hver dag...

De ni deltagere gennemførte den lange tur fra Randers til Alpe d'Huez (*) med i alt 71,5 timer i sadlen. Hver enkelt deltager kørte 1.495,7 km på de danske, tyske og franske landeveje. Undervejs blev adskillige bakker og bjerge forceret – sammenlagt 16.660 højdemeter. Den 16. januar 2017 vejede de ni deltagere tilsammen 794,0 kg. Fem måneder senere sagde vægten 741,9 kg, det vil sige at 52,1 kg er raslet af deltagerne! Da det hele begyndte, havde de ni deltagere en samlet livvidde på 845 cm – fem måneder senere var de "svundet ind" med 82 cm til 762 cm!

** Den første etape gik til Ejer Bavnehøj, hvorefter deltagerne i bus blev fragtet til Rotenburg sydvest for Hamborg, hvorfra anden etape kørtes.*

Randers FC var også involveret i Jobtour 2016, hvor 13 unge beskæftigelsesparate mennesker deltog i den selvsamme cykeltur. En af deltagerne var Aslak Jensen, og hans ord et år efter, at han stod på toppen af Alpe d'Huez, indkapsler det essentielle i formålet med cykelprojektet *:

"Når man står på toppen og er lykkelig, finder man også ud af, at det handler om en selv. Det er ens eget mål, man har nået og ens egen fortjeneste, at man kom dertil".

"Jeg fandt ud af, at det var vigtigt for mig selv at holde fast i projektet. At køre det til ende. Jeg kom ind i et fast mønster. Havde et mål at arbejde hen imod. Desuden oplevede jeg også et godt kammeratskab på touren. Man følte sig ikke uden for".

"Jeg kunne ikke have stået, hvor jeg står i dag [HF-studiet], hvis jeg ikke havde været på den cykeltur til Alpe d'Huez".

(* Interview med Randers Amtsavis 15.06.2017)

"VI KOMMER JO IKKE VIDERE, HVIS VI IKKE TRÆDER I PEDALERNE"

Efter hjemkomsten fra Frankrig kan jeg konstatere, at Jobtour 2017 har været en fantastisk oplevelse. Under hele touren har vi været en sammentømret enhed, der har støttet op om hinanden. De 14 dages cykling i Tyskland og Frankrig var ekstremt hårde, men heldigvis var der et godt team omkring os, der hele tiden stod klar til at hjælpe.

Under etaperne oplevede jeg ofte, at hjernen sagde stop, men jeg lærte ikke at lytte efter den, og så ellers bare komme afsted, for jeg vidste jo inderst inde godt, at benene kunne klare strabadserne. Jeg har da også været nede og kysse asfalten. Jeg overvejede at springe fra. Men så sagde jeg til mig selv: "Du kan godt klare det alligevel. Når de andre kan, så kan du kraftedeme mig også!"

Sammenholdet var fantastisk, der blev ikke sagt grimme ting om hinanden. Det har været 14 fantastiske dage, men jeg var også heldig med min værelseskammerat, vi klingede godt sammen. Det var rart at kunne trække sig tilbage om aftenen, når man har været sammen med mange mennesker i løbet af dagen, og så bare være sig selv. Der var jo de dage, hvor jeg ikke magtede at sige et ord efter en krævende etape, men det tages der heldigvis også hensyn til :)

Der har naturligvis også været de dage, hvor jeg bare havde lyst til at sove til kl. 10. Men jeg lærte at ignorere lysten, og så ellers sørge for at komme op i sadlen. Og bagefter, når man kom i mål, fortrød man det jo ikke et sekund!

Min forventning før touren var som tidligere nævnt at møde udfordringer – og jeg har i den grad fået udfordret mig selv! Bare det at vi skulle cykle hver eneste dag, var en stor udfordring. Jeg var da også et par gange på nippet til at stå af undervejs. Men både teamet og baglandet derhjemme fik mig overbevist om, at jeg skulle fortsætte. På den måde fik jeg lært, at hvis man lægger arbejde i noget, så kan man også opnå noget. Og jeg fik også erfaret, hvor meget det kræves af arbejde, for at nå et mål.

”HÅRDT? JA, MEN DET ER VEL OGSÅ DET, DER ER MENINGEN”

Jeg har uden tvivl fået meget mere selvtillid, end jeg havde før. Jeg har fået større tiltro til at kunne klare de ting, jeg bliver stillet overfor. Jobtour 2017 har givet mig modet tilbage, jeg er blevet meget bedre til at åbne mig, til at snakke med andre. Når jeg i dag handler ind, er jeg ikke længere bange for at spørge om både det og det andet. Faktisk synes jeg, at det er blevet hyggeligt at spørge om alt 😊

Mine sociale kompetencer er også blevet udviklet. Jeg føler mig nu tryk ved at være sammen med andre. Jeg er blevet bedre til at møde nye mennesker, bedre til at læse mig selv.

Jeg kan derfor godt tillade at være stolt af mig selv, nu når jeg har gennemført touren. Jeg er i form nu, og jeg vil fortsætte med at cykle og leve sundt. Jeg bliver sådan set stadig forpustet, når jeg cykler hjem fra Randers FC. Men det er fordi, at jeg tager en længere tur hjem og i et højere tempo, end da projektet startede!

Jeg oplevede også det pudsige, at da jeg var hjemme igen i Randers, så tillod jeg mig selv at spise lidt ”junk” for lige som at fejre sejren – men det var som om at maven afviste det, den brød sig slet ikke om det! Så nu spiser jeg kun sundt igen! Jeg får min nattesøvn, jeg er i superform, jeg får den kost, der er bedst for min krop. Og der er kommet struktur på kosten, jeg spiser nu fast hver morgen, middag og aften.

Jobtoursens cykeldel har med andre ord ændret meget i min tilværelse. Jeg er blevet mere klar over, hvem jeg er som person, og hvad jeg vil med mig selv og mit liv. Jeg har fået langt mere selvtillid og tro på egne evner.

Men hvad jeg egentlig skrev i Brevet fra Virkeligheden holder jeg for mig selv 😊



Sådan – sejrspodiet på toppen af Alpe d’Huez var klædt i lyseblåt den 15. juni 2017.



RANDERS FC

Viborgvej 92 • DK-8920 Randers NV
Tlf. +45 8641 5122 • randersfc@randersfc.dk

www.randersfc.dk

ASTRAL
BIKING

Bilhuset Haldrup


GARDIN LIS
skaber stemning overalt

PRINCIPIA

jobcenter
Randers 

NUTRIWORLD