

# DIN 2660 KALENDER

Aktivitetsskalendar, juni 2021

## 5-dobbelt verdensmester fra Brøndby Strand

Rhassan Muhareb vil styrke fysikken og psyken hos Brøndby Strands beboere

Br♥ndby Strand

### Bootcamp 2660 er tilbage

En uge med faglighed, fællesskab og fis



### Sankthans i Café 13

Kul på grillen og hygge på terrassen



### Sommerfest i Café Perlen

Live-musik med Uno Duo og 3 retter



[www.brøndbystrand.dk](http://www.brøndbystrand.dk)



# 5-DOBBELT VERDENSMESTER FRA BRØNDBY STRAND

Rhassan Muhareb vil styrke fysikken og psyken hos Brøndby Strands beboere

Han er 39 år, uddannet socialpædagog og arbejder som teamkoordinator på en døgninstitution for udsatte unge, og så bor han i Tranumparken i Brøndby Strand, hvor han sammen med sin kone har fire piger i alderen 1-9 år. Foruden at være pædagog har han også taget uddannelser indenfor ledelse og konfliktløsning og en akupunktøruddannelse. Ved siden af det hele er han samtidig "semi-skuespiller", som han selv kalder det. Hans navn er Rhassan Muhareb, og vi er slet ikke kommet til dét, han nok har brugt mest tid på i sit liv og er mest kendt for - de 5 verdensmesterskabstitler indenfor thaiboksning eller 'Muay Thai', som det retmæssigt hedder.

## VM i Hongkong mod alle odds

For Rhassan Muhareb er der dog særligt en mesterskabsturnering, der står skarpt i hukommelsen, og som tydeligvis også er en han med rette er stolt af. For ikke nok med at han trodsede en korsbåndsskade, han vandt også samtlige tre kampe på 'knock out' som den første i turneringens historie. Men endnu mere fascinerende er det at høre, hvordan Muhareb med alle odds imod sig helt alene drog afsted mod dette mesterskab i 2012 og i modsætning til de øvrige 7 deltagere, hverken havde træner, manager, massør, venner eller familie med sig.

*"5 uger før turneringen river jeg mit korsbånd over, så min træner aflyser og tager på ferie. Men jeg ringer selv til arrangøren i Hongkong og lyver og siger, at det ikke var så slemt. Så jeg træner videre men på en måde, hvor jeg har særlig fokus på mine hænder og det dårlige ben, som jeg kun kunne sparke med, men ikke stå på. Så jeg "tunede" det dårlige ben ind på at være et værktøj, som skulle slibes og skærpes. Da jeg ankommer helt alene til mesterskabet, kigger de på mig: "hvad tror han, han skal her?!" Jeg blev undervurderet. Og jeg elsker at være 'underdog'."*

## En rungende 'upper cut'

Mens Rhassan fortæller om et af de vigtigste øjeblikke i hans liv, er det ikke til at tage fejl, hvor meget sporten betyder for ham. Hans stemmeføring og indlevelse fortæller mig, at han i dette øjeblik er tilbage i den arena, hvor han foran 13.000 vilde tilskuere én kamp ad gangen overraskede alle - og måske også sig selv trods en hærdet selvtillid og ukuelig tro på egne evner. Men der var jo lige en korsbåndsskade og det tomme ringhjørne, hvor fraværet af en træner må have virket skræmmende.

*"Jeg finder et mørkt afsides hjørne, hvor jeg sidder helt selv, lægger min tape og binder mine hænder ind i. 40 minutter inden første*

*kamp finder jeg en tilfældig mand, som jeg overtaler til at stå i mit ringhjørne og give mig vand under kampen, da det er umuligt at gøre selv med handskerne på. I ringen skal jeg møde verdensmesteren fra Thailand - jeg var målrettet. Jeg vidste, at jeg var svag. Men min forsigtighed blev forvandlet til overlegenhed. Min frygt til skarp koncentration. Jeg slog ham ud og vandt på 'knock out' i første runde med en rungende 'upper cut'. Folk var i chok. Og det elskede jeg."*

Rhassan løber hurtigt henover anden kamp, semifinalen, hvor han en time senere møder en fyr fra Australien, som han igen vinder over - igen på 'knock out'. Denne gang i anden runde, hvor det er et venstrespark, som slår Australieren i gulvet. Chokket blandt publikum over denne uimponerede fyr fra Danmark, som var ankommet helt alene til Hongkong, var ikke blevet mindre.

## Jeg var i 'flow'

Omkring 3 timer efter første kamp sidder Rhassan Muhareb og forbereder sig mentalt på den forestående finale, hvor han skal møde en tidligere verdensmester fra Polen, der er et hoved højere end Rhassan, som måler 172 centimeter. *"Jeg holder mig for mig selv og arbejder med at tale mig selv ned, så jeg er så afslappet som muligt. Jeg var i et flow, som ikke skulle*

*ødelægges. Mentalt havde jeg allerede vundet. Med den indstilling i hovedet går jeg ind i ringen, som om jeg intet har at tabe. Jeg går lige i flæsket på ham og slår løs, og han ryger i gulvet ved 'knock out' igen i første runde.*

Med den tredje sejr på samme dag kunne Rhassan kalde sig verdensmester, og under normale omstændigheder ville man nok gå amok i en glædesrus og fejre titlen med sit medrejsende team. Men for Rhassan var netop denne sejr en, han måtte opleve selv. Ikke desto mindre gik der ikke lang tid før alle ville være venner, som han selv beskriver det - ikke mindst på grund af hans spektakulære vej til sejrs-podiet. Selvom Rhassan Muhareb var rejst alene til mesterskabet, havde familie og venner jo fuldt med på TV hjemmefra. Og særligt opkaldet fra træneren, som ellers havde opgivet håbet for Rhassans deltagelse efter korsbåndsskaden, står indprentet i Rhassans hukommelse:

*"Min træner, Brian, som havde fuldt med på TV, ringer og siger, at jeg er for sindssyg. "Du er for sindssyg, Rhassan", gentog han igen og igen", mindes Rhassan Muhareb grinende, inden han kort opsummerer, hvordan han har taget hele oplevelsen med sig videre i livet: "Så når alle odds er imod én, og man alligevel lykkes, er det fordi, man fokuserer og tror stærkt nok på den 1 procent chance, der er for at lykkes. Tro flytter bjerge."*

### **Et vigtigt spark bagi**

Vejen til de mange VM-titler har dog ikke været helt lige for Rhassan. Han startede som bokser som 13-årig og nåede også at snuse til ungdomslandsholdet. Men som han selv beskriver det, blev han drevet i en anden retning som teenager. Og der skulle lidt hjælp til fra et særligt familiemedlem for at komme videre i livet.

*"Da jeg kom ud af militæret, begyndte jeg at tage mig sammen. Mit søster sparkede mig bagi og sagde, at jeg skulle tage mig sammen og tage thaiboksningen seriøst, fordi jeg var god til det. Og nu har jeg kæmpet 185 kampe og har haft en masse spændende oplevelser og været ude at se en stor del af verden i forbindelse med sporten - blandt andet Kina, Malaysia og Rusland"*

### **Fra bund- til topkarakterer**

Foruden de mange oplevelser, som kampsporten har givet Rhassan, er det tydeligt, at han også har taget mange af de værdier og den stålfaste indstilling med over i sit virke som socialpædagog. Rhassan beskriver selv, hvordan han

inddrager de unge, han arbejder med, når han f.eks. skal kæmpe i en kamp i Europa:

*"Jeg fylder gerne en bus og tager dem med, så de kan opleve intensiteten. De får lov at stå i ringhjørnet og give vand under kampen. På den måde oplever de en stolthed og føler sig som en del af teamet. De lærer også noget om de regler, som skal overholdes og lærer at forholde sig konstruktivt, også selv om der dømmes uretfærdigt i mod en."*

For Rhassan er inddragelsen af de unge et vigtigt element i hans arbejde og afspejler den tro, han har på de unge. En tro og tillid som han selv har oplevet på et vigtigt tidspunkt i sit eget liv. *"Jeg har aldrig fået over et 5-tal i folkeskolen, men da jeg starter mit arbejde på døgninstitutionen, møder jeg en chef, der troede på mig og betalte for min merit på socialpædagoguddannelsen, og jeg fik mit første 12-tal. Jeg troede det var løgn. Og han tror stadig på mig og presser mig til fortsat at blive bedre."*

### **Nærmest spirituelt**

Det er ikke kun i hans virke med de unge på døgninstitutionen, at Rhassan inddrager sine erfaringer fra kampsporten - værdierne og evnen til at tro på sig selv. Det gælder tydeligvis i alle aspekter af livet:

*"I ringen er det mig, der bestemmer. Og den indstilling trækker jeg med over i livet, hvor det er mig selv, der kan sætte retningen. Hvis jeg sidder på skolebænken, så forbereder jeg mig, som jeg gør i træningslokalet. Det forpligter at være verdensmester, og det forpligter også udenfor ringen, for jeg skal også være "verdensmester", når det kommer til familielivet med kone og børn, i mit arbejde og som træner for børn, unge og voksne."*

Det er måske nemt nok at sige, når man som Rhassan har vundet så mange sejre i ringen, men han virker vitterlig oprigtig, når han insisterer på, at det ikke er sejren, det handler om - men processen dertil.

*"Uanset hvad udbyttet er af en kamp, som måske varer 15 minutter, om jeg vinder eller taber, så er det de mange måneders forberedelse, som jeg elsker at være i, hvor man træner sig op fysisk og ikke mindst mentalt. Det er nærmest spirituelt for mig. Det er den proces, der er spændende, og som jeg tager med mig udover kampene og over i mit "hverdagsliv". Det her med at vinde, det er fedt, men det er ikke det, det handler om."*

### **Din succes er min succes**

Netop træningen, og de fysiske og

mentale fordele den afstedkommer, er Rhassan i gang med at give videre til lokale Brøndby-borgere. Og lige nu leder han med lys og lygte efter lokaler, hvor træningen kan have base. Men det har ikke stoppet ham - heller ikke corona-restriktioner eller dårligt vejr. Siden december har han afholdt udendørs træning både for børn og voksne, som kan bevidnes med fotos og film på Rhassan Muharebs Facebook-side.

*"Mit mål er at aktivere og motivere dem. Det kan f.eks. være unge, der får noget andet at lave end at hænge foran biblioteket, og som får et alternativt socialt samlingspunkt i træningen. Noget som kan være med til at mindske utrygheden i området. De skal trænes - ikke mindst på det mentale plan, som jeg også har talt om med min egen træning. Vi skal have oplevelser sammen. Og så lever jeg efter en leveregel, der hedder: din succes er min succes. Sådan har jeg det med alle, jeg møder på min vej."*

Rhassans eget succeskriterie og mål er i sidste ende at lave en professionel klub, hvor medlemmerne kan komme ud og få nogle kampe og siden hen deltage i turneringer rundt i hele verden, som ham selv. Men det er arbejdet med mennesker, der motiverer ham.

*"Det er det, som jeg i bund og grund elsker. Det er fedt at interagere med andre mennesker, det giver mening, når vi møder hinanden på kryds og tværs. Et godt eksempel er den her kvinde, som i første omgang tilmeldte sig træningen, og som er blevet en god ven. Det venskab har betydet, at jeg efterfølgende har hjulpet hende med at finde et arbejde. Det er den slags ringe i vandet, som jeg ønsker at kunne skabe med træningen. Det er også hende, som jeg tænker skal stå for træningen på et kommende kvindehold."*

Eksemplet med kvinden, som igennem træningen ender med at finde et job, er også noget, Rhassan håber, kan udfoldes og gøres mere formelt igennem et samarbejde med det offentlige.

*"Jeg vil gerne skabe nogle trygge rammer, hvor folk kan tænke, at her er også plads til mig. Et sted hvor folk kan udvikle sig på flere planer. Jeg kunne f.eks. godt se det her som et godt supplement til jobcenteret, så de jobsøgende trænes til at blive mere motiveret og mentalt stærke til at søge jobs og i det hele taget tro mere på sig selv. Det kunne generelt være spændende at lave den kobling."*

Hvis du er interesseret i Rhassan's træningsforløb, kan du finde ham på Facebook, hvor du kan sende ham en besked.



# BOOTCAMP 2660

Dansk, matematik, sammenhold og sjov i sommerferien

Igen i år tilbyder Brøndby Strand Projektet i samarbejde med Brøndby Kommune Bootcamp 2660 til unge, der går i 6.-8. klasse fra 24.-31. juli. Bootcampen er for unge fra hele kommunen.

## En anderledes uge med nye venner

Når man deltager på Bootcamp 2660, bruger man den næstsidste uge af sommerferien på at blive bedre til dansk, matematik og have en masse sjov og anderledes undervisning og rigelige mængder hygge og socialt samvær.

Bootcampen har været en succes de tre foregående år, og deltagerne har lagt vægt på det særlige sammenhold, der opstår mellem de unge i løbet af bootcampen. Din 2660 Kalender har talt med Jeppe Almskou, som for tredje gang skal køre danskundervisningen og Cille og Victoria, som begge har deltaget på Bootcamp 2660.

## Venskaber der holder

Jeppe Almskou er 29 år og uddannet folkeskolelærer i dansk, engelsk og musik. Han bor i Brøndby med sin kone og tvillingepiger. Som han selv siger, er han "Vestegns-dreng ind til benet" og elsker området og menneskerne, der bor her. Han er desuden udøvende musiker, med flere udgivelser bag sig. Et talent som han også fletter ind i bootcampen for at skabe et pusterum i undervisningen.

Ifølge Jeppe er bootcampen med til at give de unge et fagligt såvel som socialt boost, inden de starter i skole igen. Målet er at læringen skal foregå på anderledes måder, hvor fællesskab, motivation og sjov er i fokus. "Bootcampen er Danmarks sjoveste lejrskole, hvor man bliver klogere dag for dag og får en masse nye venner, der heldigvis bor i lokalområdet. Det vil sige at vennerne man får, ofte bliver venner man hænger ud med - også efter sommerferien", fortæller Jeppe tydeligt entusiastisk omkring den forestående camp.

Bootcampens lærerteam består foruden Jeppe Almskou af makkeren, Kasper, som er matematiklærer. Kasper har fokus på at kombinere leg og læring, hvor man lærer

matematik igennem alt fra en fodbold, tegnekridt og Minecraft. Han er 29 år gammel og har sammen med Jeppe også været lærer på sommerlejr hos lærernes feriekolonier.

## Ikke en sommerskole!

Med tre års erfaring fra tidligere bootcamps har Jeppe Almskou efterhånden ret godt styr på, hvad det er ved konceptet, der får unge til at vende tilbage år efter år og bruge en uge af deres sommerferie på bootcampen. "Det er en fantastisk mulighed for at få et fagligt boost på en ny måde og for at se, at man sagtens kan være god til dansk og matematik, selvom man ikke før har troet det. At man kan lære nye ting på nye måder, uden at vide at man faktisk har undervisning. Dette gør, sammen med alt den sjov og ballade vi laver i pauserne, at man i løbet af ugen vil få en masse nye venner, fornyet tro på sig selv og ikke mindst en ordentlig pose selvtillid i skoletasken, når skolen starter om lidt."

Det er samtidig vigtigt for Jeppe at pointere, at Bootcamp 2660 ikke er en sommerskole. "Det er en uge fuld af sjov og læring. Et fristed, hvor lærerne forstår dig og en uge, hvor andre børn vil være med til at løfte ikke kun dit faglige niveau, men også dig som person."

For Jeppe er der ingen tvivl, når snakken falder på, hvad det er, der er det bedste ved at afholde bootcampen: "Eleverne! Det er fantastisk at se, at vi hvert år har gengangere. Elever, der har været hos os i flere år i træk, og at alle kommer med en energi, der ikke er til at stå for." Desuden understreger Jeppe, at han også hvert år glæder sig til at vende tilbage til Brøndby Strands fantastiske omgivelser med masser af natur og muligheder og at arbejde sammen med en gruppe voksne, der vil give de unge deltagere det bedste af det bedste. Ud over Jeppe og Kasper deltager Nadja von Platen fra Brøndby Strand Projektet også på Bootcampen.

## En uge du ikke fortryder

Det er (heldigvis) ikke kun underviserne, der er begejstrede for bootcamp-konceptet. Det står klart, når Cille og Victoria

fortæller om deres oplevelser fra de tre år, hvor begge har brugt en uge i sommerferien på at blive bedre til dansk og matematik. Men at pigerne faktisk har fået meget mere ud af bootcampen end faglig styrke bevidnes af deres nære venskab, som netop opstod for tre år siden på den første bootcamp.

"Vi sad sammen i sofaen i Café 13 og så kom Jeppe over og sagde, at vi lignede en efterskole, fordi vi var så tætte. Og der havde vi kun kendt hinanden i tre dage", fortæller en smilende Victoria og suppleres af Cille: "Uden Bootcampen havde vi aldrig lært hinanden at kende, og det er 3 år siden." Cille fortæller i øvrigt, at hun faktisk kun kom med på den første bootcamp, fordi hendes ven Emil kun ville deltage, hvis Cille tog med. En lidt tilfældig indgangsvinkel til Bootcamp 2660, som hun dog ikke har fortrudt et sekund. Foruden de særlige og tydeligvis langtidsholdbare sociale bånd, der knyttes på bootcampen, har pigerne også fået et fagligt løft, som de har taget med sig. "Noget af det man lærer på de syv dage er, at alt undervisning ikke behøver at være kedeligt. Og så har jeg helt konkret lært at kunne lide at fremlægge foran andre."

Også for Victoria har bootcampen været med til at udvikle hende fagligt og personligt: "Jeppe rykker på vores grænser igennem for eksempel drama og fremlæggelser, og det er en kæmpe sejr bagefter. Og så lærte vi om multimodale tekster, hvor vi både arbejdede med tekst, billeder og lyd."

Både Victoria og Cille har et klart budskab til unge fra Brøndby, der overvejer at melde sig til årets Bootcamp 2660. Cille lægger ud:

"Du skal ikke tøve! Du kommer ikke til at fortryde det. Der er jo en grund til, at vi er kommet tilbage tre år i træk." Victoria følger trop med en afsluttende bemærkning, der et fint punktum for vores snak: "Du kommer hjem efter en uge, hvor du er mega stolt."

## Vil du med på Bootcamp?

Vil du tilmelde dig eller høre mere om Bootcamp 2660, kan du tage fat i Nadja på tlf. 6035 4692 eller mail: nmp@bo-vest.dk.