

# 'Spreek je emotie uit!'

## De eerste Utrechtse Held

DOOR PETER LE NOBEL

**UTRECHT** - Utrecht, de stad waarin Abkader Chrifi (49) werd afgebroken én opgebouwd. Nu woont hij in Vleuten in een mooi huis, heeft hij een gezin en 'een mooie Hyundai Tucson joh'. Twee boeken heeft hij op zijn naam staan. Wat-ie doet? Jongeren stimuleren, ouderen motiveren en professionals inspireren. Aldus een voormalige heroïneverslaafde.

Abkader ging tot diep in het gaatje: op zijn elfde kwam hij vanuit Marokko naar Nederland. Van de beste leerling werd hij de slechtste en voelde hij de vernedering. Te Nederlands voor de Marokkanen, te Marokkaans voor de Nederlanders. Hoog Catharijne werd zijn welkom. Zes jaar lang was hij verslaafd, tot hij in 1985 in een antroposofische afkick kliniek in Zeist terecht kwam. "Daar werd ik opengeboren." En nu is hij directeur van het Empowerment-bureau Le-Succès B.V. Hij geeft trainingen aan professionals van uiteenlopende maatschappelijke organisaties, van politie tot uitzendbureaus, en is een



veelgevraagd spreker. En hij is de man achter de campagne Trendy Maroc Star, waarbij op allerlei manieren gewerkt wordt aan een positiever zelfbeeld van Marokkanen in Nederland.

"Heel veel allochtonen spreken de taal van de emotie niet. Wij doen niet aan zelfreflectie: wij leven in een 'wij-gemeenschap', onder het oog van God, terwijl je in de Nederlandse ik-

cultuur verantwoordelijk bent voor je eigen succes."

Chrifi ziet Martin Luther King met zijn methode van het vreedzaam verzet als zijn grote voorbeeld. Het is zijn eigen held. In feite komen de problemen van de zwarte bevolking in Amerika en de Marokkanen hier in feite neer op twee dingen: armoede en onwetendheid. "Dat is de kern van het probleem."

### Meld je eigen Utrechtse held aan

Chrifi is de eerste held van deze serie. Terug te vinden op [www.nieuweutrechtsehelden.nl](http://www.nieuweutrechtsehelden.nl) Tot het eind van het jaar belicht het Stadsblad wekelijks een andere held. Wie volgt? Weet jij een held? Meld hem of haar aan!

Eén ding om alvast te weten: praat over je emoties. "Als je gediscrimineerd wordt, moet je niet uit je slof schieten, maar onder woorden weten te brengen dat je bent gekwetst. Je moet open zijn in je eigen gevoelens. Zo ben je geen slachtoffer. In feite is degene die je haat het slachtoffer. Het is een van de manieren om je eigen werkelijkheid te creëren."

### Koranverzen

En allochtonen hoeven daarbij beslist niet hun eigenheid te verliezen. "In mijn eerste boek 'Het succes ligt op straat' haal ik geregeld koranverzen aan, zoals de aanmoediging om veel te leren – want, inderdaad, ook dat staat in de Koran."

Jarenlang heeft Chrifi zelf het wiel moeten uitvinden, en nu kan hij het jongeren in zeven weken met een stappenplan leren. "En ze zeggen: 'Waarom heeft niemand mij dat ooit verteld?' En docenten leer ik terug te keren naar hun inspiratiebron, opdat zij weer bevlogen raken." Teveel vasthouden aan ratio is weer een autochtone kwaal.

Binnenkort: zijn tweede boek. 'Strijd van een vreemde, van drugsverslaafde tot succesvol trendsetter.' Zie [www.le-succes.nl](http://www.le-succes.nl)



Abkader Chrifi is de eerste Utrechtse Held in deze serie. Hij ging tot diep in het gaatje, maar weet nu jongeren te stimuleren en ouderen te inspireren, dankzij zijn eigen levenservaringen, en zijn eigen voorbeeld: Martin Luther King.