

een echte workaholic, leefde voor mijn werk. Mijn vader was plots gestorven en ik zat midden in een echtscheiding. Ineens moest ik over veel nadenken, maar ik holde maar door en wilde alles zo goed mogelijk blijven doen: een goede mama zijn, een goede werknemer, goed voor mezelf, mijn familie en vrienden ... Van de ene dag op de andere besliste mijn lichaam dat het voorbij was. Ik ben er zeker van dat ik er zelf de deur voor opengezet heb.'

'De grootste shock van ziek zijn was de ontdekking dat het niet per se opgelost kan worden. Als je ziek bent, ga je naar de dokter, krijg je een diagnose en een remedie. Maar zo liep het niet. Mijn rug stond scheef, ik had verlamningsverschijnselen, hoofdpijnaanvallen waarvan ik bewusteloos raakte ... maar een diagnose kwam er niet. Sommige dokters dachten dat het tussen mijn oren zat. Pas na twee en een half jaar kwam de hypothese dat het begonnen was met een ruggenmergonsteking die niet tijdig opgemerkt was, en waardoor ik uiteindelijk het ene symptoom na het andere ontwikkeld heb.'

'Ik kan er nu wel luchtig over vertellen en het klinkt zo makkelijk dat ik door ziek te worden een nieuw leven ontdekt heb. Maar het is allesbehalve makkelijk geweest. Het is verdomme loslaten als je je benen niet meer kan bewegen en ze je moeten wassen of op het toilet zetten. Ik heb véél gehuild en er is een moment geweest dat ik het wilde opgeven, dat ik aan mijn mama gesmeekt heb om me te laten gaan: ik wilde niet als een plant leven. Gelukkig heeft zij me er toen van overtuigd om nog één ziekenhuis te proberen. Daar konden ze de knelling in mijn rug oplossen. Een kantelpunt: ik kon mijn tenen weer bewegen, misschien kon er nog iets volgen? Bovendien had ik het gevoel dat er een soort mantel van liefde over mij gegooid werd. Ik besepte dat heel wat mensen me graag zagen, voor me wilden vechten. Dat was zo'n mooie gewaarwording.'

'Als je zo lang ziek bent, moet je op een bepaald moment op een resetknop duwen: de Evi van vroeger was er niet

meer, dus moest ik haar vergeten en op zoek gaan naar een plan B. Het is frappant hoe snel ik weer veel schoonheid in mijn leven vond. Zo vond ik mijn zintuigen terug. Vroeger voelde ik me altijd een beetje *numb*: ik had ogen, oren, smaakpapillen ... maar ik benutte ze niet echt. Als je naakt gezet wordt en nog weinig kan, word je uitgedaagd om dieper te voelen, en dat is heel mooi. Ik ben ook gaan beseffen dat je alleen vandaag hebt. Je weet niet wat morgen komt, óf er een morgen komt. Dus kon ik het best zo veel mogelijk genieten van het huidige moment, al zaten daar beperkingen op. Maar ik leerde te genieten van de zon, van mijn kop koffie, van wie bij me was, en ik leerde daar content mee te zijn. Het was misschien niet het leven dat ik wilde, maar het was wel mooi.'

'Natuurlijk zijn er dingen die ik mis. Ik kan niet meer onbezonnen iets doen, moet alles plannen omdat mijn lichaam maar zoveel aankan op een dag. Dansen mis ik ook. Maar het ergste vind ik dat ik mijn dochter soms moet teleurstellen. Met z'n tweetjes naar een pretpark gaan kan niet, want stel dat ik een aanval krijg? Dat altijd moeten nadenken maakt me soms moe. Maar ik blijf geloven dat het op een dag goed komt. Ik geloof in het jezelf genezen. De slijtage in mijn rug kan ik natuurlijk niet omkeren, maar ik denk wel dat ik bepaalde dingen zal kunnen herstellen. Mijn overprikkelde zenuwstelsel, bijvoorbeeld. Ik probeer bewust een soort autohealingproces in gang te zetten via alternatieve therapieën. Zodat ik, zoals ik destijds de deur opgezet heb om ziek te worden, ze ook zal kunnen sluiten.'

'Of ik gelukkig ben? Ja. Het is nog elke dag zoeken, maar ik probeer wel om elke dag de best mogelijke versie van mezelf te zijn en daar tevreden mee te zijn. Ik heb mijn nieuwe ik gevonden in het schrijven van boeken. Evi 1.0 was vooral bezig met haar ego strelen; Evi 2.0 heeft een enthousiasme om te delen. Zodat anderen niet dezelfde fouten maken als zij en die jaren van ziek zijn niet voor niets geweest zullen zijn.'

Meer info: rue-no.be.

Jawad (23)

kreeg zijn leven weer op de rails met de hulp van de coaches van YAR Vlaanderen

Jawad: 'Waar ik in het leven naartoe wou, daar dacht ik als tiener niet over na. Vandaag, daar draaide het om. Thuis lieten ze me mijn ding doen. Ik kom uit een gezin met vijf kinderen. Veel tijd voor ons was er niet. Mijn moeder worstelde met de scheiding, met mijn vader had ik geen contact meer. Als kind begreep ik die problemen niet. Na schooltijd kon ik niet snel genoeg mijn vrienden opzoeken, maar op straat begin je al snel stomiteiten uit te halen. Het zou al te makkelijk zijn om de schuld op mijn ouders of 'foute vrienden' af te schuiven. Die verkeerde keuzes heb ik zelf gemaakt. Het begon klein – met wat snoep stelen in het Kruidvat – maar werd alsmáar groter. Het ging ook zo gemakkelijk: we werden niet betrappt, leken overal mee weg te komen. Tot die keer dat ik opgepakt werd voor diefstal met geweld en de jeugdrechter me naar een gesloten jeugdinstelling stuurde. Ik was veertien.'

'Natuurlijk was die periode in Everberg niet bepaald een fijne ervaring, maar de tijd vloog er best snel voorbij. Toen ik twee maanden later weer thuis was, begon alles opnieuw. Ik heb behoorlijk wat domme dingen gedaan ... Op mijn zestiende belandde ik voor de tweede keer in Everberg. Voor dezelfde feiten. Ik kende het er intussen. Als een echte straf voelde het niet. Eigenlijk zit je er vooral de dagen af te tellen. Ze maken het er leefbaar voor je, maar op therapie of intensieve begeleiding hoef je niet te rekenen. Jammer, want dat zou volgens mij meer impact hebben dan je zomaar je dagen te laten uitzitten. Het grote kantelpunt is er gekomen toen YAR Vlaanderen zijn coachingprogramma kwam voorstel- >>

len. Wie interesse had, kon na zijn tijd in Everberg een persoonlijk ontwikkelingsprogramma met negen maanden intensieve begeleiding volgen om zijn leven weer richting te geven. Het leek me niet echt iets voor mij, maar mijn persoonlijke begeleider raadde me aan om het een kans te geven. Anders zou hij me snel weer in Everberg zien, garandeerde hij me. Die woorden hebben me doen nadenken. Wat had ik te verliezen? Vanaf het eerste moment was ik verkocht, al waren de sessies confronterend. Ik was het niet gewend om mijn gevoelige kant bloot te geven. Daar was nu geen ontsnappen meer aan. Ik herinner me nog levendig het moment waarop we een voor een moesten opstaan om onszelf voor te stellen én ons verleden te delen. Door de micro. Een gigantische stap, maar een belangrijke. Dat heeft me wakker geschud.'

'Tijdens het YAR-traject kreeg ik Judy en Idriss – een sympathiek koppel – als coaches toegewezen. Wekelijks spraken we af. Ze waren betrokken bij alles wat ik deed, volgden mijn doelen op ... Niets was te moeilijk voor hen, nooit moest onze afspraak verplaatst worden, ook al verwachtten ze toen hun vierde kind en hadden ze een druk leven. Dat

iemand zo met me begaan was, was nieuw voor mij. Bij hen heb ik échte warmte leren kennen. Dat gevoel dat iemand écht om me gaf, had ik altijd gemist. Zonder hen was het misschien anders gelopen. Geen haar op mijn hoofd dat eraan dacht om die bijzondere band in gevaar te brengen door weer voor het foute pad te kiezen. Ook na het begeleidingstraject zijn we contact blijven houden. Ik ben hen meer dan dankbaar voor alles wat ze voor me gedaan hebben. Onze band is voor het leven, alsof we familie geworden zijn.'

'De dag dat het programma afliep, heb ik me meteen kandidaat gesteld als vrijwilliger. Maar ik was te jong. Als YAR-vrijwilliger moet je minstens 21 zijn, ik was 17. Op de dag van mijn 21ste verjaardag kreeg ik telefoon. Of ik me nog steeds wilde engageren? Daar hoefde ik geen

'Dat iemand zo met me begaan was, was nieuw voor me'

seconde over na te denken. Onlangs ben ik voor het eerst mee op trainingsweek vertrokken. Tijdens zo'n week worden jongeren met proble-

men zes dagen ondergedompeld in het YAR-programma. Een echt déjà vu, alleen zat ik deze keer niet in de zaal, maar stond ik vooraan. Toen ik mijn verhaal deed, was dat behoorlijk emotioneel. Niet alleen voor hen, ook voor mij. Nog niet zo lang geleden zat ik op hun plek. Dat maakte heel wat los. Maar mijn boodschap kwam binnen. Ik kon de opluchting in hun ogen lezen toen ze hoorden dat er wél een toekomst is. Dag na dag zag ik de jongeren evolueren. Dat ik dat van dichtbij mogen meemaken heb, zal ik nooit vergeten. Over twee jaar word ik 25 en kan ik coach worden. Als het zover is en ik die kans krijg, wil ik daar zeker voor gaan. Mijn leven heeft dankzij YAR een andere wending gekregen. Daar wil ik anderen graag bij helpen.'

Meer info? www.yarvlaanderen.be.

