



Tiener Romi staat weer gelukkig in het leven! Met dank aan YAR Vlaanderen

Mooie verhalen verdienen om verteld te worden. Neem nu Romi uit Diepenbeek die een moeilijke periode doormaakte tussen haar 12de en 17de levensjaar. Zelf kon ze er niks aan doen dat haar ouders graag wegluchtten in een roes, en op school waren er roddels over haar die nergens op stoelden. Maar ze trok het zich allemaal wel erg aan: een depressie en een posttraumatische stoornis waren het gevolg. De school stuurde haar goedbedoeld in begeleiding bij psychologen en psychiaters. Daar voelde ze wel veel meelevens, maar er was niemand die erin slaagde haar kijk op haar situatie te veranderen. Dat gebeurde pas toen een vrouwelijke leerkracht in de school haar de tip gaf om YAR Vlaanderen te contacteren. Toen begon de hemel stilaan op te klaren

De aanpak van YAR Vlaanderen deed het leven van Romi op een jaar tijd in positieve zin kantelen: ze is nu een evenwichtige jonge dame van 18 die kunstonderwijs volgt, ze heeft een vaste vriend waarmee ze een toekomst wil opbouwen, en ze is goede maatjes met haar vader geworden. En bovenal ze gelooft weer in zichzelf en haar toekomst. Romi vertelt:

“Bij YAR Vlaanderen leerde ik zelf verantwoordelijkheid nemen. Het was ikzelf die de beslissing nam om de begeleiding via YAR Vlaanderen op te starten, niemand heeft dat voor mij moeten doen. YAR Vlaanderen heeft mij ook geleerd dat ik andere mensen, zoals mijn ouders, niet de schuld moest geven van mijn problemen. We zetten allemaal misstappen in het leven, maar het zijn daarom geen fouten. Ik heb geleerd de mensen rond mij minder negatief te benaderen en de verwachtingen naar hen realistischer te maken. Dat heeft mij ook geholpen om die moeilijke fase in mijn leven los te laten.

In de eerste periode bij YAR Vlaanderen ga je samen met je coach op zoek naar drie doelen die je wil realiseren. Ik moest uiteraard het trauma leren verwerken, maar moest ook beter leren omgaan met mijn emoties. Die waren vaak te extreem in die moeilijke jaren, wat me niet vooruit hielp. Integendeel, het maakte de situatie gaandeweg erger. Ik werd dan maar een rationele Romi en hield alle gevoelens binnen.”

DE NIEUWE ROMI!

“Tijdens de zesdaagse residentiële trainingsweek die ik na het voortraject met een aantal jongeren volgde, leerde ik gaandeweg die emoties weer toe te laten. Zo kregen de tranen eindelijk weer hun vrije loop. De emoties beheersen mij nu niet langer, maar ik laat ze in zekere mate wel toe weer, en voel me daardoor veel beter. Ik heb ook geleerd dat emoties als angst en boosheid er wel mogen zijn, maar dat je zelf die emoties niet bent. Ik ben veel meer dan mijn angst en boosheid.

Op die zesdaagse met andere jongeren wordt er gewerkt aan je persoonlijke ontwikkeling. Je krijgt tools waarmee je aan een positiever zelfbeeld kan werken. Zo leerde ik mijn grenzen verleggen, wat mijn derde doel was.

Ik was bijvoorbeeld de eerste die het aandurfde om naar de microfoon vooraan in de zaal te stappen, om de andere jongeren te vertellen wat er in mijn leven verkeerd liep. Ik kroop op een hoge paal waar we moesten van afspringen: ik die verschrikkelijk last heb van hoogtevrees. Maar ik deed het wel. Toen ik ervan afsprong bleek echter de riem onder mijn helm vast te zitten: ik kreeg geen lucht meer en was ik even van de wereld toen ik op de begane grond kwam. Dat moment bekijk ik nu symbolisch, op dat moment is volgens mij de nieuwe Romi geboren en is mijn oude zelf vertrokken.”

COACH DEBORAH

Wie ook een grote rol heeft gespeeld in de wedergeboorte van Romi, is de coach Deborah die haar begeleidde in de periode na de zesdaagse. De coaches van YAR Vlaanderen zijn vrijwilligers die hier zelf een opleiding voor krijgen, en zelf ook kunnen terugvallen op een professionele coach.

“Ik voelde onmiddellijk een klik met Deborah. We werden aan elkaar gekoppeld op de voorlaatste dag van de zesdaagse residentiële trainingsweek en tijdens ons eerste gesprek ontdekten we bijvoorbeeld al onze gemeenschappelijke interesse in kunst. Dan smeette al meteen een band.

Deborah daagde me uit om op een andere manier naar sommige nieuwe crisissituaties te kijken, die me toch weer leken te gaan overvallen. Ze stelde me de juiste vragen: “waarom heb je dat toen gedaan Romi, of was het wel nodig om zo te reageren”? Ze leerde ook welke energie ik aan welke mensen kan besteden.

Want het blijft toch een beetje vallen en opstaan, en daarom is die wekelijkse ontmoeting met je coach toch wel erg belangrijk. Soms belde ik ook wel eens een keertje naar haar, of deed een berichtje. Dat vond ze wel leuk. De band werd zo sterk tussen ons, dat ik voor haar ook een luisterend oor was toen ze het op een avond zelf moeilijk had. We gaan zeker contact houden.

Deborah wil me ook graag als beeldend kunstenaar zien ontwikkelen. Zodra ik de kunsthumaniora in Hasselt af heb hoop

IK ZOEK EEN COACH

Ga naar yarvlaanderen.be
en word vrijwilliger.



YAR
Vlaanderen

ik immers aan het Sint-Lucas in Brussel verder te kunnen studeren. Als beeldend kunstenaar wil ik de wereld met een open blik tegemoet treden. In Brussel wil ik nieuwe mensen leren kennen en mijn blik verruimen.

Ik zie het leven weer positief tegemoet op 18-jarige leeftijd, op een ogenblik dat je vele belangrijke beslissingen in je leven neemt. Ik maakte een aantal bewuste keuzes. Het verleden laat ik los, de toekomst nam ik zelf in handen. Ik bekijk mezelf niet langer als een mislukking.

Mijn papa is apetrots op mij over het parcours dat ik bij YAR Vlaanderen heb afgelegd, hij heeft me altijd hierin gesteund. Hij was ook zelf aanwezig op slotceremonie. Hij is blij met de ondersteuning van YAR Vlaanderen omdat ik nu veel steviger in mijn schoenen sta. De band tussen ons is nooit zo goed geweest.

Jarenlang wou ik mijn leven verbeteren, maar ik wist niet hoe ik dat moest doen. Bij YAR Vlaanderen hebben ze me dat geleerd, dankjewel daarvoor.”

Denk jij als jongere dat YAR Vlaanderen ook voor jou een verschil kan maken, zoals dat met Romi het geval was. Vul dan het contactformulier in op www.yarvlaanderen.be. Heb jij interesse om als vrijwillige coach bij YAR aan de slag te gaan? Op dezelfde website zie je waar je een infoavond hierover kan volgen.