

Sommige wijze woorden
vergeet je nooit

'Je moet doen om tot een nieuwe manier van denken te komen'

Deze week:

Kaat Vanophalvens (18), student orthopedagogie. Drie jaar geleden stopte ze met school en zat ze in een neerwaartse spiraal, maar dankzij een professionele coach vond ze de sleutel om die te doorbreken.



“Een gedachte begint vaak als een klein dier-tje, maar hoe langer je ze in je hoofd houdt, hoe meer ze uitgroeit tot een monster. Achteraf bekeken waren mijn faalangst en donkere kijk op het leven zulke gekweekte monsters. Het was begonnen met kleine pes-terijen in de lagere school, maar omdat ik in het tweede middelbaar nog altijd een rotte klas had, zakte mijn zelfvertrouwen enorm. Net als mijn motivatie, waardoor ik steeds vaker buisde. Ik ben nochtans hoogbegaafd, dus ik stelde mijn ouders teleur. Ik voelde me ook niet vrij, ik dacht: er wordt mij opgelegd om mijn school af te maken om daarna te gaan werken en uiteindelijk dood te gaan. Op mijn vijftiende werd het me te veel. Ik kreeg twee paniekaanvallen in twee dagen tijd en stopte met school. Een jaar later, toen ik samen met mijn coach Elke mijn opties overliep, besepte ik: er zijn te veel nadelen aan geen diploma hebben, ik moet dat toch halen. Ik had Elke leren kennen bij YAR Vlaanderen. Zij coachen jongeren tussen 15 en 21 om hun leven weer op de rails te krijgen. Daar zat ik dan, een meisje dat nog niets van de wereld wist, tussen onder andere *guys* met een drugs- of misdaadverleden, allemaal op de bus naar YAR's residentiële trainingsweek. De volwassen vrijwilligers die mee waren vormden een erehaag voor ons en applaudisseerden, gewoon omdat we er waren. Wow. Het is gek, thuis had ik een enorme nood aan uitbreken, maar tijdens die gestructureerde YAR-week voelde ik me vrijer dan ooit. Er waren opdrachten die me mijn potentieel deden inzien en sessies waarin ik leerde dat ik steun kreeg, maar het vooral zelf moest doen. Dat bleef lang moeilijk voor mij. Elke zei me

bijna elke week hetzelfde: 'Komaan Kaat, stop met aanmodderen, pak je studies vast.' Ik wist dat ik inderdaad excuses verzong, maar ik vond pas de moed toen Sharon, een van de professionele coaches bij YAR, zei: 'Je moet niet denken om tot een nieuwe manier van doen te komen; je moet doen om tot een nieuwe manier van denken te komen.' Met alleen een stel hersenen ben je niets, want dan kun je blijven geloven in die monsters en verandert er niets. Terwijl: als je dingen uitprobeert, ontdek je dat die niet zo moeilijk zijn als je ze in je hoofd hebt gemaakt. Ik schreef Sharons quote meteen op in het boekje waarin ik toen nog veel keek. Bijna elke nacht panikeerde ik door alle doemscenario's in mijn hoofd, terwijl mijn gedachten nu echt gekalmeerd zijn. Ik heb vertrouwen in het leven, ga weer hyperenthousiast op kamp of naar het volleybal, en ik studeer orthopedagogie. Daarin zal ik misschien nog tien keer op mijn bek gaan, maar ik zal altijd weer opstaan. Voor de examencommissie moest ik ook sommige vakken drie keer opnieuw doen, maar uiteindelijk slaagde ik. Blij dat ik was! En voor het eerst in lange tijd drong het tot me door dat mijn ouders trots op mij zijn. Sinds mijn nieuwe houding zijn er thuis veel minder spanningen, en ook bij mijn vrienden kan ik meer mezelf zijn. Als ik merk dat hun hoofd een doolhof is zoals dat van mij vroeger, dan geef ik die quote van Sharon door. Zonder haar steun en die van alle mensen die mij begeleid hebben, had ik hier waarschijnlijk niet meer gezeten. Maar nu ga ik ervoor, en wil ik teruggeven wat ik de voorbije jaren heb gekregen.”