



Het
meisje
in
mijn
hoofd

jeugdroman

SOFIE VAN GELDER

Het meisje in mijn hoofd

Het meisje in mijn hoofd

Sofie van Gelder

Tweede druk



MOZAÏEK JUNIOR - ZOETERMEER

Tweede druk 2010

Ontwerp omslag BlauwBlauw Design
Lay-out en dtp binnenwerk Gerard de Groot

ISBN 978 90 239 9382 7
NUR 284

© 2009 Uitgeverij Mozaïek, Zoetermeer
Mozaïek Junior is een imprint van Uitgeverij Mozaïek

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijmozaiek.nl

10 december 2008

IK.

DIT BEN IK.

NETTE.

N-E-T-T-E.

NETTE.

Alles was grijs en somber. De velden zagen er kaal en troosteloos uit. Hier en daar lag wat sneeuw. De wind waaide krachtig en zong zijn droevig lied.

Nette liep over de verharde weg. Ze droeg een dunne, katoenen broek en een T-shirtje en had sandalen aan haar voeten. Ze had het koud. Maar hoe lichter ze gekleed was, hoe meer calorieën haar lichaam zou verbranden om warm te blijven. Ze liep snel. Het was alsof iets of iemand haar op de hielen zat.

Ze spelde haar naam op het ritme van haar eigen voetstappen.

NETTE

N-E-T-T-E

NETTE

Ze herhaalde het telkens opnieuw. Ze putte er kracht uit. De kracht die ze nodig had om te blijven lopen.

Ze liep en liep en liep, zonder te weten waar ze naartoe ging.

Bestemming onbekend.

Het enige wat ze wist, was dat ze moest blijven lopen. Een stemmetje in haar hoofd beval het haar. Als ze niet in beweging bleef, zou de zwarte draaikolk haar inhalen en haar naar beneden sleuren. Dus liep ze, urenlang. Ook al was ze moe en trilden haar benen. In de verte zag ze drie bomen. Ze stonden eenzaam langs de kant van de weg.

Ik loop tot aan die bomen, dacht ze beslist, tot aan die bomen en dan mag ik even rusten. Even maar, anders zou het gebeuren. Dan zou de draaikolk komen. Zolang ze maar bleef lopen, dan bleef alles goed gaan...

Ze keek opnieuw naar de bomen in de verte. Haar hoofd duizelde. Haar benen leken wel van elastiek. ‘Zwakkeling,’ fluisterde ze tegen zichzelf, ‘kan je nu helemaal niets meer?’

Ze ademde diep in, maar het draaijerige gevoel in haar hoofd bleef aanhouden. Ze beet op haar onderlip tot ze bloed proefde. Verschrikt spuugde ze het beetje bloed op de grond. Kon je van bloed aankomen? Zaten er calorieën in bloed? Ze wist het niet. Maar je kon maar beter het zekere voor het onzekere nemen.

Toen ze bij de bomen kwam, zag ze een bankje. Het duizelige gevoel in haar hoofd trok langzaam weg. Ze kon weer een beetje helder denken. Ze aarzelde. Ze wilde zo graag even op het bankje gaan zitten.

‘Laat me toch, even maar,’ fluisterde ze tegen het stemmetje in haar hoofd, ‘mijn benen doen zo’n pijn. Heb ik nog niet genoeg gelopen voor vandaag?’

Binnenin woedde de strijd. Het stemmetje in haar hoofd zei dat zitten slecht was. Van zitten werd je dik. En dat mocht niet. Maar ze was zo moe. Moe van het vele lopen, maar ook moe van die eeuwige strijd in haar hoofd. De strijd tussen haar en het stemmetje. Nette hief haar hoofd op en keek naar de grijze hemel. Een eenzame vogel zweefde door de lucht. Kon ik ook maar een vogel zijn, dacht ze triest. Dan zou ik voor altijd vrij en licht kunnen zijn. Dan zou ik wegvliegen, ver hiervandaan.

Plotseling, zonder waarschuwing, begon het opnieuw te duizelen in haar hoofd. Ze wilde de leuning van het bankje vastgrijpen. Maar het was al te laat. Daar was de draaikolk, het donkere duistere gevoel dat haar steeds achtervolgde. Haar hart ging wild tekeer. Ze voelde de grond onder haar voeten wegglijden. Alles werd donker. De bomen en het bankje vervaagden tot lelijke schimmen rondom haar, afkomstig van een andere wereld. Nog even voelde ze een felle pijn, toen haar hoofd de straatstenen raakte.

Maart 2008

‘**H**é, dikke! Waar loop jij zo snel naartoe?’
‘Blubber, blubber, blub!’

Het gelach weerklonk luid over het schoolplein. Nette voelde dat alle ogen op haar gericht waren. Zonder omkijken glipte ze de school in en daar schoot ze direct de ruimte voor de meisjestoiletten in. Door een kier in de deur gluurde ze naar buiten. Ze stonden er nog. Nick en Jan, de twee stoerste jongens van de derde klas. Het was niet de eerste keer dat ze het op haar gemunt hadden. De afgelopen weken gebeurde het steeds vaker. Tijdens de les zaten ze naar haar te gluren. Vaak lachten ze stiekem of gaven ze briefjes door. Nette wist dat het over haar ging. Over hoe dik en dom ze haar wel niet vonden.

Met de mouw van haar jas veegde ze langs haar ogen. Ze liet haar schooltas van haar rug glijden. Gelukkig was ze de enige hier! Ze had geen zin om iemand onder ogen te komen. Ze liep naar de wastafel en bekeek zichzelf in de spiegel. Haar haren vielen in doffe pieken langs haar gezicht. Zweetdruppeltjes parelden op haar voorhoofd. Haar anders zo bleke gezicht was nu rood en vlekkerig.

‘Domkop!’ zei ze zachtjes tegen zichzelf. ‘Moest je nu net beginnen te huilen? Dat was precies wat ze wilden!’

Nette wendde haar blik af. Ze walgde van haar eigen spiegelbeeld. Ze haatte haar piekerige haren en haar

bleke gezicht. Bovendien hadden de jongens gelijk! Wild veegde ze een sliert haar uit haar gezicht. ‘Je bent dik,’ zei ze tegen haar spiegelbeeld, ‘meer nog, je bent moddervet!’

Buiten ging de schoolbel. Op het schoolplein gingen de leerlingen in slordige rijen staan. Iedereen ging naar binnen achter de leerkracht voor het komende lesuur aan.

In de toiletten hield Nette haar adem in. Ze bewoog zich niet.

Zo kon ze zich onmogelijk aan de rest van de klas ver-tonen! Theunissen van biologie zou haar zeker om uitleg vragen. Ze zag de spottende blikken van de anderen al voor zich. En Nick en Jan... Wat zou er gebeuren als Theunissen ergens lucht van kreeg? Dan was ze zeker verloren voor de rest van het schooljaar. Nick en Jan zouden haar nooit meer met rust laten! Nee, ze kon niet naar de klas! Nette raapte haar schooltas op van de vloer. Er zat maar één ding op. Ze zou terug naar huis gaan!

Zachtjes opende ze de deur van de meisjestoiletten. Het schoolplein was leeg. Zo snel als ze kon liep ze het plein over, het hek door. Nog één keer keek ze om. Niemand had haar gezien.

Ze holde de hele weg naar huis. Toen ze thuis aan-kwam, stak ze voorzichtig de sleutel in het slot. Binnen was alles stil en verlaten. Pap zat allang op kantoor in Brussel en mam stond deze morgen voor de klas. Haar kleine zusje Martje zat op school. Alleen

haar kat Basiel kwam mauwend aanlopen, de staart omhoog om haar te begroeten.

‘Gek, lief beest,’ glimlachte Nette.

Ze nam de kat in haar armen en drukte haar gezicht in de zachte vacht. Wat was dat fijn! Soms leek het wel alsof Basiel haar beter begreep dan wie ook. Als ze verdrietig was, was hij er meteen. Hij vlijde zich tegen haar aan met zijn warme lijfje. Als ze hem streelde, begon hij zachtjes te spinnen. Daar werd ze vanzelf weer vrolijk van.

Nette liep naar boven, naar haar kamertje. In haar slaapkamer gooide ze haar schooltas in een hoek. Ze zette Basiel op de grond en liet zich op haar bed vallen. Na een tijdje kroop ze onder de dekens. Daar bleef ze liggen tot haar wekkerradio aangaf dat het vijf uur was.

Die avond zat het hele gezin samen aan tafel. Mam, pap, Nette en Martje. Nette hield haar ogen op haar bord gericht. Ze zweeg. Alle aandacht ging naar Martje.

‘... en toen speelde juf Klara poppenkast voor ons. De prinses sliep honderd jaar. Daarna kwam er een prins. Die kuste haar wakker. Mam?’

‘Ja, schatje?’ antwoordde mam geduldig.

‘Als ik straks ga slapen, dan vergeet je me daarna toch niet, hè? Je maakt me morgenvroeg toch nog wel wakker, hè?’

‘Natuurlijk vergeet ik je niet, Martje. Ik maak je toch elke ochtend wakker?’

‘Ja, maar de prinses...’

‘Dat is maar een verhaaltje,’ glimlachte pap. ‘Eet nu

maar flink verder, voor alles koud wordt.’
Martje zweeg.

Na het eten bleef Nette met mam in de keuken achter. Samen deden ze de vaat.

‘Hoe was het op school vandaag?’ vroeg mam.

‘Goed,’ antwoordde Nette. Ze deed haar best om mam niet aan te kijken.

‘Nette?’ Mam legde de afwasborstel neer en keek haar aan: ‘Waarom lieg je?’

‘Wat? Wie zegt...?’

‘De directeur heeft me vanmiddag opgebeld. Hij was erg ongerust omdat je niet op school was. Hij vroeg me of je ziek was.’

‘Oh,’ zei Nette zachtjes. Ze staaarde naar de vloer.

‘Waarom was je niet op school, Nette?’

‘Ik voelde me niet zo lekker,’ antwoordde Nette met een klein stemmetje, ‘daarom ben ik maar naar huis gegaan.’

‘Waarom heb je me niet opgebeld? Of je op school afgemeld? Door zomaar weg te gaan, maak je heel wat mensen ongerust, weet je.’

Nette haalde haar schouders op. Ze wist niet wat ze moest zeggen.

‘Is er iets mis, Nette? Heb je een probleem? Je weet dat pap en ik altijd voor je klaarstaan.’

Nette schudde haar hoofd. Ze kon de waarheid niet vertellen. Ze durfde het niet. Stel je voor dat Nick en Jan ontdekten dat ze geklikt had. Dan zou het alleen maar erger worden. Nee, het was veel beter om te zwijgen.

‘Nee hoor,’ hoorde ze zichzelf zeggen, ‘alles is in orde.’

Ik ben alleen een beetje moe en gespannen. De afgelopen weken hadden we heel veel huiswerk.'

'Goed dan,' zei mam. 'Probeer vanavond wat te rusten en ga op tijd naar bed. Dan voel je je morgen al heel wat fitter.'

Nette knikte.

Een tijdlang was het stil. De enige geluiden waren afkomstig van de lekkende kraan en het bestek dat werd opgepakt en neergelegd.

Nette slikte.

'Mam?'

'Hmm?'

'Vind jij mij dik?'

'Dik? Hoe kom je erbij, kind?'

'De jongens uit mijn klas...'

'Ach, de jongens... Wat weten die daar nu van? Die willen alleen maar plagen en stoer doen. Daar moet je niet naar luisteren.'

'Maar vind jij mij dik?' herhaalde Nette haar vraag.

'Dik? Nee, dat niet. Je bent alleen een beetje stevig. Maar zo was ik ook op jouw leeftijd. En kijk mij nu eens, zo slank als een rietje! Dat gebeurt bij jou ook nog wel. Je bent gewoon aan het puberen, meer niet.'

Nette keek haar moeder ongelovig aan. Ze kon zich niet voorstellen dat ze ooit het perfecte figuur van haar moeder zou krijgen. Dan zou ze minstens vijftien kilo moeten afvallen en dat leek haar in haar eigen geval onmogelijk.

'Maar als je toch een paar kilootjes kwijt wilt, kan je altijd met pap wat gaan fietsen. Da's trouwens goed voor de conditie. En elk koekje vervang je door een stukje fruit. Wat denk je daarvan?'

Dat klonk niet slecht. Misschien moest ze dat maar proberen.

‘Misschien...’ zei ze tegen mam.

‘Natuurlijk,’ antwoordde mam met een lach, ‘een beetje beweging kan nooit kwaad!’

In de hal rinkelde de telefoon. Twee minuutjes later stak pap zijn hoofd om de hoek van de keukendeur.

‘Nette, telefoon voor je. Het is Gitte.’

‘Met Nette.’

‘Hoi, Nette. Met mij, Gitte. Ik belde even om... Nou ja, ik was wat bezorgd om je. Door vanmorgen... Je weet wel, met Jan en Nick. Was je daarom zo ineens weg?’

‘Ja, inderdaad.’ Nette slikte. ‘Ik ben terug naar huis gegaan. Ik wou de klas niet onder ogen komen.’

‘Ach, Nette, maak je niet druk om wat Nick en Jan gezegd hebben. Je kent ze toch. Het zijn twee onruststokers. Ze hebben over iedereen wel wat op te merken.’

‘Voor jou is het gemakkelijk,’ antwoordde Nette bitter, ‘jou laten ze tenminste met rust. Je hebt er geen idee van hoe het voelt om voor de school voor schut gezet te worden.’

Aan de andere kant van de lijn bleef het stil.

‘Nou, in elk geval heb je vandaag niet veel gemist. We hebben geen huiswerk voor morgen. Alleen Rulens deed vervelend. Hij gaf ons een opdracht om voor te bereiden. Ik begrijp er niets van. Die vervelende wiskunde ook altijd.’

‘Waarover gaat het?’ vroeg Nette. Ze was verrast dat Gitte zo snel van onderwerp veranderde.

‘Vergelijkingen.’ Gitte maakte een kokhalsgeluidje aan de andere kant van de lijn.

‘Zeg maar welke pagina,’ grinnikte Nette, ‘dan bekijk ik het wel even en leg ik het je morgen snel uit.’

‘Super, Nette. Je bent een echte schat. De oefeningen staan op pagina 156.’

‘Oké, komt in orde. Ik zie je morgen wel!’

‘Doei!’

Toen Nette naar haar kamer liep, kwam ze voorbij de speelkamer. Martje zat met haar pyjama aan op de speelmat. Om haar heen lagen twee Barbies en heel wat jurkjes en miniatuurschoentjes. Martjes lange, blonde haar was nog nat van de douche en strak naar achteren gekamd. Ze rook naar bloemetjesshampoo.

‘Hoi, Mar,’ zei Nette terwijl ze de speelkamer inliep.

‘Wat ben je aan het doen?’

‘Ik maak Barbie klaar voor het bal,’ antwoordde haar zusje met een ernstig gezichtje. ‘Wil je me helpen?’

Nette knielde naast haar zusje neer.

‘Wat dacht je van deze jurk?’ vroeg ze en ze hield een roze glitterjurk omhoog.

Martje straalde. ‘Die is supermooi,’ knikte ze, ‘maar Barbie droeg hem al op een ander bal.’

Die Martje toch! Haar kleine zusje was een echt meisje. Nette herinnerde zich nog goed dat zij, toen zij vijf was, het liefst met auto’s en Lego speelde. Zij was een echte kwajongen geweest. Ze scheurde met haar kleine fietsje door de straten en stak speelkaarten tussen de spaken van de wielen om haar fiets als een brommer te laten klinken. Martje was in alles haar tegenpool. Ze hield van roze en van prinsessen. Ze kon

urenlang met Barbie spelen en verkleedde zich soms ook als een echte Barbie. Ook al was haar zusje zo anders, Nette kon het best met haar vinden. Ze vond het leuk om met Martje te spelen en voor haar te zorgen als mam er niet was.

‘Nette, wat denk je van die rode jurk en die rode schoentjes erbij?’ Martje duwde de pop onder haar neus.

Nette schrok op uit haar gepeins.

‘Heel mooi, Mar. Ik denk dat Barbie de ster van het bal zal zijn.’

‘Martje, tijd om naar bed te gaan, schat.’ Mam kwam de speelkamer binnen en stond daar met de armen over elkaar. ‘Ik kom je straks nog wel een verhaaltje voorlezen. Zeg maar dag tegen Nette.’

Martje stond op. Ze sloeg haar kleine armpjes om Nettes hals.

‘Slaap lekker, Nette!’ en ze gaf Nette een natte zoen op haar voorhoofd.

‘Slaap lekker, gekkie!’ Nette trok speels aan haar zusjes haren.

‘Mam, je weet het toch, hè, voor morgen,’ vroeg Martje toen ze de kamer uitgingen.

‘Wat dan, schatje?’ vroeg mam.

‘Nou,’ hoorde Nette haar zusje zeggen, ‘wat je me net beloofde! Dat je me zou wakker maken zoals de prins bij de prinses deed in het verhaal van juf Klara!’

‘Tuurlijk, schat, ik vergeet niet je wakker te maken...’

Nette gooide de Barbies en de jurkjes in de speelgoedbox van Martje. Daarna stond ze op en ging naar haar slaapkamer.

Zachtjes deed ze de deur van haar kamer achter zich

dicht. Ze leunde met haar rug tegen de deur en luisterde aandachtig. Toen ze haar moeder de trap hoorde aflopen, liep ze naar de spiegel. Het was een grote passpiegel, die ooit nog van haar grootvader was geweest. Nette kon zichzelf er goed in bekijken, van haar hoofd tot aan haar tenen. Snel trok ze haar kleren uit. Alleen haar slipje hield ze aan. Ze keek. Haar huid was melkwit. Hier en daar zag Nette een sproetje of een puistje, maar voor de rest had ze een erg gave huid. Dat was misschien het enige pluspuntje aan haar lichaam. Het laatste jaar was ze wat groter en steviger geworden. Haar buik was wat ronder geworden, net zoals haar billen en dijen. Ze had al lang haar eerste bh'tje ingeruild voor exemplaren met een grotere cup. Nette knipperde met haar ogen. Ze streek met haar hand over haar buik en haar dijen. Toen draaide ze zich een beetje om en bekeek haar billen. Ze kneep in het zachte vlees. Ze rilde.

‘Bah, wanneer ben ik zo dik geworden? Vorig jaar was mijn buik toch nog plat? En hoe ben ik aan die dikke kont gekomen?’

Ze had het niet zien aankomen, dat was zeker. Maar ze zou er iets aan doen, voor ze echt een enorm, vet varken werd. Ze kruiste haar armen strak over haar borsten, alsof ze ze zo naar binnen wilde duwen.

‘Dikke koe,’ zei ze tegen zichzelf, ‘het moet maar eens gedaan zijn met vreten.’

Ze draaide zich om. Zonder haar spiegelbeeld nog een blik waardig te keuren, kledde ze zich weer aan.

Ze liep naar haar bureau en haalde haar wiskundeboek en -schrift uit de la. Ze sloeg het boek open op

pagina 156 en las de opgave. Ze krabbelde wat aantekeningen op papier.

Nette zuchtte. Wat was het moeilijk om haar aandacht bij die vervelende vergelijkingen te houden. Haar hoofd was de laatste tijd zo overvol, terwijl alles wat ze deed zo eindeloos leeg en zinloos leek. Ze schoof het wiskundeboek van zich af.

Het was meer dan haar lichaam alleen. De laatste tijd was het gewoonweg alles geweest. Alles zat haar dwars!

Het afgelopen jaar was ze ineens zo groot geworden. Groter worden, dat was veel moeilijker dan ze ooit had kunnen denken. Hoe groter je werd, hoe groter de wereld rondom je werd. Bovendien ging alles ook zo snel. Voor ze het wist, zou ze oud en versleten zijn. Ze had geen vat meer op de dingen om haar heen, laat staan op haar eigen lichaam. Dat begon meer en meer een eigen leven te leiden. Dat had ze daarnet zelf in de spiegel gezien. Die uitdijende buik en borsten. Zelfs al zou ze het op tijd gezien hebben, had ze het dan ook kunnen voorkomen? Of deed haar lichaam gewoon waar het zelf zin in had? Soms zou ze liever weer vijf jaar zijn, zoals Martje. Die maakte zich nergens zorgen om. Iedereen zorgde immers voor haar en beschermde haar.

Nette zuchtte. Wat moest ze toch beginnen? Wie was ze eigenlijk? En wat was haar plaatsje in deze wereld?

Nette klapte haar wiskundeboek dicht en ruimde alle rommel op. Daarna deed ze haar pyjama aan en stapte in bed. Een kwartier lang lag ze op haar rug in bed.

Ze kruiste haar armen over haar borstkas en staarde naar het plafond. Ze probeerde aan niets te denken. Dat was moeilijk. Te moeilijk, vond ze. Met een zucht knipte ze het licht uit. Maar het duurde die avond nog lang voor ze in slaap viel.

Nette ziet het niet meer zitten. Ze voelt zich vreselijk eenzaam. Ze is pas vijftien, maar de tijd dat ze jong en zorgeloos was lijkt haar eeuwen geleden. Op school wordt ze geplaagd, haar vriendinnen raakt ze langzamerhand kwijt. Als ze merkt hoe gemakkelijk het is om af te vallen, besluit ze de touwtjes zelf weer in handen te nemen. Ze gaat sporten, steeds minder eten en stukje bij beetje neemt de anorexia het van haar over.

Als ze nog maar 38 kilo weegt wordt ze opgenomen in het ziekenhuis, en daarna in een kliniek voor jongeren met eetstoornissen. Nette is woedend op haar ouders, woedend op de doktoren die haar dwingen aan te komen. Tot ze beseft dat de anorexia geen vriend is. Want welke vriend zou je de dood inpraten?

Een aangrijpende en ontroerende jeugdroman voor meisjes vanaf 11 jaar

Sofie van Gelder (1980) is docent Frans, godsdienst en geschiedenis aan het Sint-Pieterscollege in Leuven.
Het meisje in mijn hoofd is haar debuutroman.

uitgeverijmozaiek.nl

ISBN 978 90 239 9382 7 | NUR 284



Mozaïek Junior