

Voorwoord

In eerste instantie wilde ik alles wat er was gebeurd, in de tijd dat ik gepest ben, van me af schrijven. Het was voor mij een manier om het te verwerken.

Maar ik hoop dat het voor de mensen die gepest zijn geweest of worden, een steun kan zijn. Zelf had ik het gevoel er alleen voor te staan en dat niemand me zou begrijpen, wat achteraf niet waar bleek te zijn.

Verder hoop ik dat het mensen inzicht kan geven wat het pesten met je kan doen.

Inhoud

Voorwoord	1
Het pesten	4
Hulp	16
Praten	25
Werken	35
Hoogsensitief	46
Reizen	55
Voor de camera staan	65
Terug naar school	73
Muziek wat me hiep (en sterren die me inspireren)	81
Derde wiel aan de wagen	87
Pesten heeft gevolgen	91
Hypnose	99
Nawoord	111
Bedankje	112

Het leven bestaat uit
vallen en opstaan en zit
vol bochten en obstakels.
Het belangrijkste is om
altijd in jezelf te blijven
geloven.

Als jij het
obstakel kunt blijven zien
als een kiezelsteen zal
het nooit een rots worden.

Het pesten

De eerste stap die ik zette op de middelbare school voelde ik al ogen op me gericht. Met blikken van, 'wat komt daar voor raars aanlopen.' Van verhalen over de middelbare school wist ik dat je als brugklasser al gauw de pineut was. Dus ik hoopte dat het iets tijdelijks zou zijn, en binnen korte



tijd, als de nieuwigheid eraf was, ze wel zouden stoppen met opmerkingen. Ik wist dat mijn lengte niet mee zat, als klein meisje met een zware rugtas. Ik was ook stil en verlegen.

Ik heb altijd veel boeken gelezen en kies dan vaak een verhaal waar een beetje verliefdheid en romantiek in voorkomt. Ik word er altijd blij van om te lezen dat twee verliefde mensen bij elkaar komen. Die verhalen zaten zo goed in mijn hoofd. Plus verhalen van mensen die vertelden over vriendjes en vriendinnetjes op de middelbare school. Ik ging er helemaal vanuit dat mij dat ook zou gebeuren. Na mijn middelbare school zou ik gaan studeren, werken, samenwonen, trouwen en kinderen krijgen. Ik had het voor mezelf al helemaal uitgestippeld, alleen liep dat voor mij helemaal anders.

Ze hielden niet op met pesten. Ik was niet veilig in de klas, niet in de school, niet van school naar huis. Overal zagen andere kinderen de kans om mij te gebruiken als pispaaftje.

Dat ze mij gebruikten als pispaaftje, had ik toen niet door. Ik liet alles over me heen komen en ik dacht dat ze gelijk hadden. Ook geloofde ik dat anderen altijd beter waren dan ikzelf. Dat ik als laatste gekozen werd bij gym bevestigde voor mij dat ik niet goed genoeg was. En door hun te geloven pestte ik ook mezelf.

Mijn mond heeft nooit goed kunnen sluiten en mijn voortanden waren dan vaak in zicht. Vooral als ik lachte. Dus dat gebruikten ze om te pesten: rat. En motormuis, omdat ik altijd snel naar huis fietste.

Het had voor mijn gevoel geen zin om iets terug te zeggen. Als ik wel iets zei, werden die woorden met een verdraaide stem teruggezegd. Met Nederlands moesten we een keer een spreekbeurt houden, een verplicht onderdeel. Wat ik nog weet is dat ik het vreselijk vond. Ik had wat informatie over een eekhoorn op papier geschreven. Ik heb nauwelijks de klas ingekeken maar vooral naar mijn papier. Het cijfer wat ik ervoor kreeg interesseerde mij geen moer, zolang ik er maar zo snel mogelijk van af was. Ik heb het aardig afgeraffeld.

Naar iedereen heb ik gedaan alsof het goed ging maar de hogere school was voor mij een klote-tijd.

Ik voelde me verloren. Ik raakte mezelf kwijt. Ik wist niet wie ik was en liep in een soort doolhof. Mocht niemand zijn, alles wat ik deed werd afgekeurd. Het was alsof iedereen op me lette en elke beweging tegen me kon worden gebruikt.

Daardoor liep ik achter anderen aan, ik deed wat zij deden. Op die manier hoopte ik ook goed te zijn.

Ik had wel vriendinnen, maar ik voelde me een last. Een derde wiel aan de wagen, maar was dankbaar niet helemaal alleen rond te hoeven rondlopen. Dan val je nog meer op, dat had ik gezien bij een ander meisje.

Het was moeilijk, jongens zagen me wel en maakten nare opmerkingen. Bij meiden voelde ik me genegeerd, een last. Ik kon er net zo goed niet zijn.

Er werd gezegd dat ik lelijk was en me beter kon laten ombouwen.

Ik schaamde me voor mijn uiterlijk en innerlijk.
En ik was me bewust van elke kleine beweging
en stap die ik zette.

Een vraag stellen aan de leraar als ik iets niet
snapte durfde ik daarom ook niet, ik was dan
vast dom.

Er is een keer met eten naar mij gegoid. Ik
voelde me afschuwelijk, ik voelde me net een
afvalbak. Te vies en te lelijk om aangeraakt te
worden. Ik wilde zo graag even aangeraakt
worden, een knuffel.

Ik dacht vaak als mensen aardig tegen me
waren, ze dat deden uit medelijden. Ik geloofde
niet meer dat mensen me echt aardig konden
vinden. Het vertrouwen in anderen en in mezelf
was weg. Ik sliep niet goed en om het al die
rotgevoelens niet te hoeven voelen sliep ik met
de radio aan. Zo kon ik tenminste nog slapen.
Slapen was het liefste wat ik deed, dat was een
stuk prettiger dan mijn eigen leven. Daarin
gebeurde nog mooie dingen. Ik had lef en kon
dansen met jongens. Dat was meteen ook een
reden voor mij waarvoor ik mijn leven zou willen

beëindigen. Zo kon ik eeuwig slapen en mooie dromen hebben.



Toch deed ik alsof alles goed ging, ik wilde niet zwak overkomen voor de mensen die nog aardig tegen me deden. Dan zouden ze zich vast tegen me keren, dat dacht ik.

Elke dag was ik bang voor anderen en mezelf. Bang om zelf een fout te maken en de angst dat anderen me daarop zouden betrappen.

Ik had een enorme muur om mezelf heen gezet en niemand zag wie ik echt was, ik wist het zelf niet eens. Ik had allerlei verschillende maskers en zette bij elk persoon een ander masker op. Het masker die op dat moment bij die persoon paste zodat ik aardig gevonden zou worden.

Vriendinnen die ik had op de lagere school vertrouwde ik niet meer. Ik wist niet meer wie nou echt mijn vrienden en vriendinnen waren en deed voor iedereen een stap achteruit.

Leraren en leraressen vertrouwde ik ook niet die zouden me vast ook niet mogen. Of ze doen alsof, omdat het moet en bij hun werk hoort maar niet omdat ik leuk ben.

Mijn echte
leven was weg
en ik stond
overal langs de
zijlijn.

Ik heb echt
gedacht dat
het beter zou
zijn voor
iedereen als ik
er niet meer
zou zijn. Geen
last meer voor
anderen en ik
heb rust en
geen angsten
meer. Wat me
tegen hield het
niet te doen?
Ik heb nooit
echt dood
gewild, niet
echt. Maar ik wist op dat moment niet hoe en of
ik eruit zou komen.



Gelukkig waren er ook leuke momenten wat me er doorheen sleepte en me hielpen het vol te houden.

Het samen zijn met familie, ook al wisten ze het niet. Ik vertelde het expres niet om ze geen verdriet te doen. Toch zijn ze altijd om me heen en het gaf afleiding. Even hoefde ik me dan niet bezig te houden met al die nare gevoelens van mezelf.

Wat me raakte waren verhalen op tv van andere ouders, die vertelden dat hun kind zelfmoord had gepleegd. Terwijl het zulke mooie mensen waren, die nog een toekomst hadden. Zo zonde dat ze het hadden opgegeven, al begrijp ik heel goed hoe het voelt ongelukkig te zijn en ermee te willen stoppen.

Daarmee hoopte ik nog steeds dat het een fase zou zijn en wilde ik door om te zien of er nog geluk voor mij zou zijn weggelegd. Als ik het zou opgeven zou ik het nooit weten en zolang ik het niet opgeef blijft die kans bestaan.