

**Behind the Sleeves: From Sofia to Safa / Achter de mouwen: Van Sofia
naar Safa**

Dedication. To you the ones that's struggling are worth it.
Voor jullie, die het moeilijk hebben: jullie zijn het waard.

Copyright Notice / Auteursrecht

Copyright © 2026 by Khadija Louise. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher or author, except in the

case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gedistribueerd, of overgedragen in welke vorm of op welke wijze dan ook, inclusief fotokopieën, opnamen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of de auteur, behalve in het geval van korte citaten in kritische beoordelingen en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die wettelijk zijn toegestaan door het auteursrecht.

Table of Contents / Inhoudsopgave

- Chapter 1: The Mirror's Verdict / Het oordeel van de spiegel
- Chapter 2: The Loud Silence / De luide stilte
- Chapter 3: The Scratchy Sweaters / De kriebelende truien
- Chapter 4: The Golden Prayer / Het gouden gebed
- Chapter 5: The Boy in the Library / De jongen in de bibliotheek
- Chapter 6: Sofia Becomes Safa / Sofia Safa
- Chapter 7: The Wudu Water Challenge / De uitdaging van het wudu-water
- Chapter 8: The Decades of the Mask / De decennia van het masker
- Chapter 9: The Dream of the Fairytale / De droom van het sprookje
- Chapter 10: The Cracks in the Porcelain / De barsten in het porselein
- Chapter 11: The Falling Apart / De ineenstorten
- Chapter 12: The Answer / Het antwoord
- Chapter 13: The Beautiful Dawn / De prachtige dageraad
- Chapter 14: The New Manual / De nieuwe handleiding
- Chapter 15: Half My Deen / De helft van mijn geloof

Chapter 1: The Mirror's Verdict / Het oordeel van de spiegel

The Past / Toen (Sofia, Age 14)

The fluorescent light in the school bathroom buzzed with a sharp, annoying hum that felt like a needle poking directly into my brain. I stood locked inside the stall, my forehead pressed against the cold metal door, trying to block out the roaring ocean of voices from the hallway outside. My chest felt tight, like someone had wrapped a heavy iron chain around my ribs and was slowly pulling it tight.

Het TL-licht in het schooltoilet zoemde met een scherpe, irritante toon die aanvoelde als een naald die rechtstreeks in mijn brein prikte. Ik stond opgesloten in het wc-hokje, mijn voorhoofd tegen de koude metalen deur gedrukt, in een poging de kolkende oceaan van stemmen op de gang buiten te buitensluiten. Mijn borst voelde strak, alsof iemand een zware ijzeren ketting om mijn ribben had gewikkeld en die langzaam aantrok.

I didn't know why the world felt so incredibly loud to me, or why a simple school day felt like running a marathon through mud. I just knew that inside my head, the thoughts were moving too fast to catch.

Ik wist niet waarom de wereld zo ontzettend luid voor mij aanvoelde, of waarom een gewone schooldag voelt als het lopen van een marathon door de modder. Ik wist alleen dat de gedachten in mijn hoofd te snel bewogen om vast te pakken.

Slowly, almost automatically, my right hand drifted up to my neck. My fingers moved along the skin until they found a tiny, rough bump near my hairline. A microscopic imperfection. Instantly, a strange, intense command locked onto my brain: Fix it. Make it smooth.

Langzaam, bijna automatisch, gleed mijn rechterhand naar mijn nek. Mijn vingers bewogen over de huid tot ze een piepklein, ruw bultje vonden bij mijn haargrens. Een microscopisch klein foutje. Meteen schoot er een vreemde, dwingende opdracht door mijn brein: Maak het glad. Los het op.

My fingernails dug in. I picked, scraped, and tore at the skin, trapped in a sudden, hypnotic fog. The sharp sting of pain brought a bizarre, immediate wave of relief. The chaotic buzzing in my head fell completely silent for a single, glorious second.

Mijn vingernagels groeven zich erin. Ik krabde, peuterde en trok aan de huid, gevangen in een plotselinge, hypnotiserende mist. De scherpe prik van de pijn bracht een bizarre, onmiddellijke golf van verlichting. Het chaotische gezoem in mijn hoofd viel voor een

glorieuze tweede helemaal stil.

When I finally snapped out of it, my fingers were sticky and red. I looked down at the tiny droplets on the white porcelain sink, my heart dropping into my stomach. The relief vanished, replaced by a wave of thick, hot shame that burned worse than the wound on my neck.

Toen ik er eindelijk uit losbrak, waren mijn vingers plakkerig en rood. Ik keek neer op de kleine druppeltjes op de witte porseleinen wastafel, terwijl mijn hart in mijn schoenen zakte. De verlichting verdween, vervangen door een golf van dikke, hete schaamte die nog erger brandde dan de wond in mijn nek.

"What is wrong with you?" I whispered to the broken girl in the mirror, quickly pulling my collar up to hide the bleeding mark. "Why can't you just stop?"

"Wat is er mis met je?" fluisterde ik tegen het gebroken meisje in de spiegel, terwijl ik snel mijn kraag omhoog trok om de blijvende plek te verbergen. "Waarom kun je niet gewoon stoppen?"

The Present / Nu (Safa, Age 42)

Looking back at that fourteen-year-old girl through the lens of forty-two years of living, my eyes fill with tears—not of shame anymore, but of deep, aching compassion.

Als ik nu terugkijk naar dat veertienjarige meisje, door de lens van tweeënveertig levensjaren, stromen mijn ogen vol met tranen—niet langer van schaamte, maar van een diep, pijnlijk mededogen.

For decades, I believed that bathroom stall was the birthplace of my secret monster. I thought that picking my skin was a choice, a disgusting habit born from a lack of willpower, a proof that Sofia was fundamentally broken.

Tientallen jaren geleden geloofde ik dat dat wc-hokje de geboorteplaats was van mijn geheime monster. Ik dacht dat het krabben van mijn huid een keuze was, een walgelijke gewoonte voortgekomen uit een gebrek aan wilskracht, het bewijs dat Sofia diep vanbinnen kapot was.

What I know now, and what I wish I could scream across time to that terrified teenager, is that my hands were simply trying to quiet an undiagnosed ADHD brain. The sensory overload, the racing thoughts, the invisible pressure—it wasn't a moral failure. It was a neurological storm. My fingers weren't trying to destroy me; they were desperately hunting for dopamine in the only way they knew how.

Wat ik nu weet, en wat ik zo graag door de tijd heen tegen die doodsbanne tiener zou willen schreeuwen, is dat mijn handen simpelweg probeerden een onbehandeld ADHD-brein te kalmeren. De zintuiglijke overprikkeling, de jagende gedachten, de onzichtbare druk—het was geen moreel falen. Het was een neurologische storm. Mijn vingers probeerden me niet te vernielen; ze waren wanhopig op zoek naar dopamine op de enige manier die ze kenden.