Verborgen rugzak

Claudia Vanzegbroeck

© Claudia Vanzegbroeck – 1ste druk – november 2026
Coverontwerp: Claudia Vanzegbroeck

ISBN: 978-94-0394-132-5
Uitgeverij: Boekendroom Publishing

Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en schrijver.

Proloog

“We must not allow other people’s limited perceptions to define us.”
- Virginia Satir

Dit is het verhaal van Tasha Verlinden. Een persoonlijke geschiedenis die laat zien hoe de inzichten over diabetes type 1, ook wel diabetes mellitus genoemd, door de jaren heen sterk zijn veranderd.

In de jaren zestig wist men nog maar weinig over deze ziekte. Naarmate de tijd verstreek, namen de medische kennis en de behandelmogelijkheden toe. Daardoor werd het leven van mensen met diabetes op verschillende vlakken gemakkelijker.

Diabetes - in de volksmond ook wel suikerziekte genoemd - is een onzichtbare aandoening. Een verborgen rugzak die niemand ziet, maar die elke dag aanwezig is. De ene dag wat meer dan de andere. Je kunt hem nooit afdoen. Hoe graag je dat soms ook zou willen, je bent gedwongen hem altijd bij je te dragen.

Naarmate je ouder wordt, leer je ermee om te gaan. Je ervaart zowel de positieve als de negatieve kanten ervan. Dankzij de vooruitgang in de geneeskunde en de steeds uitgebreidere zorg en begeleiding is het leven met diabetes vandaag op veel vlakken draaglijker dan vroeger.

Voordat ik aan mijn verhaal begin, wil ik kort uitleggen wat diabetes is en het onderscheid tussen de verschillende vormen verduidelijken. Voor deze medische informatie heb ik gebruikgemaakt van de websites van de Diabetes Liga en het Diabetes Fonds.

Wat is diabetes?
Diabetes is een chronische aandoening waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer goed kan regelen. Dit heeft te maken met het hormoon insuline. Het lichaam maakt onvoldoende insuline aan, of de insuline werkt niet goed genoeg. Daardoor kan glucose onvoldoende door de cellen worden opgenomen en blijft er te veel glucose in het bloed aanwezig.

Diabetes wordt ook wel diabetes mellitus of suikerziekte genoemd. Er bestaan verschillende vormen van diabetes. De twee bekendste zijn diabetes type 1 en diabetes type 2. Daarnaast zijn er verschillende andere, minder vaak voorkomende vormen.

Diabetes type 1

Diabetes type 1: komt voor bij ongeveer 5 tot 10 procent van de mensen met diabetes;

- ontstaat vaak op jong
- e leeftijd, maar kan ook op latere leeftijd ontstaan;
- is een auto-immuunaandoening waarbij het afweersysteem de bètacellen in de alvleesklier aanvalt;
- ontstaat door een combinatie van erfelijke aanleg en andere factoren. De precieze oorzaak is nog niet volledig bekend;
- kan niet worden voorkomen;
- veroorzaakt vaak snel duidelijke klachten, zoals veel dorst en veel plassen.

Diabetes type 2

Diabetes type 2: is de meest voorkomende vorm van diabetes;

- ontstaat meestal op volwassen leeftijd, maar komt ook steeds vaker voor bij jongere mensen;
- heeft onder andere te maken met insulineresistentie en een verminderde aanmaak van insuline;
- wordt beïnvloed door verschillende factoren, waaronder erfelijke aanleg, leeftijd, lichaamsgewicht en leefstijl;
- kan soms jarenlang aanwezig zijn zonder dat iemand duidelijke klachten heeft.
- De klachten kunnen onder meer bestaan uit veel dorst, een droge mond, veel plassen, vermoeidheid en een verminderd gezichtsvermogen. Soms wordt diabetes type 2 pas ontdekt wanneer iemand vanwege een andere klacht bij de huisarts komt.

Andere vormen van diabetes
Naast type 1 en type 2 bestaan er verschillende andere vormen van diabetes. Sommige daarvan zijn zeldzaam en nog onvoldoende bekend. Het Diabetes Fonds noemt onder meer MODY, LADA, neonatale diabetes, MIDD en diabetes type 3c.

Prediabetes
Prediabetes is een toestand waarbij de bloedsuiker verhoogd is, maar er nog geen sprake is van diabetes type 2. Het lichaam reageert dan minder goed op insuline. Een gezonde leefstijl met voldoende beweging en gezonde voeding kan helpen om het risico op diabetes type 2 te verkleinen.

Zwangerschapsdiabetes
Zwangerschapsdiabetes ontstaat tijdens de zwangerschap. De bloedsuiker is dan hoger dan normaal. Vaak zijn er weinig of geen duidelijke klachten. Na de zwangerschap verdwijnt de zwangerschapsdiabetes meestal weer, maar vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben later een grotere kans om diabetes type 2 te ontwikkelen.
Over deze vormen van diabetes wil ik het in dit boek verder niet hebben.

Diabetes type 3
De term diabetes type 3 wordt door sommige onderzoekers gebruikt in verband met dementie en de werking van insuline in de hersenen. Over deze benaming bestaat nog veel discussie en er is nog veel onduidelijkheid. Diabetes type 3 heeft geen invloed op de bloedsuikerwaarden.

Diabetes type 3c
Diabetes type 3c ontstaat wanneer de alvleesklier beschadigd raakt, bijvoorbeeld door een alvleesklierontsteking, alvleesklierkanker of een operatie waarbij een deel of de volledige alvleesklier wordt verwijderd. Daardoor kunnen de cellen die insuline aanmaken beschadigd raken of verdwijnen.

Een juiste diagnose is belangrijk, omdat diabetes type 3c gemakkelijk kan worden verward met een andere vorm van diabetes. De behandeling kan daardoor ook verschillen.

Neonatale diabetes
Neonatale diabetes is een zeldzame, meestal genetische vorm van diabetes die al tijdens de eerste levensmaanden ontstaat. De aandoening heeft te maken met veranderingen in het DNA waardoor de aanmaak of werking van insuline verstoord raakt.

Cystic Fibrosis Related Diabetes (CFRD)
Cystic Fibrosis Related Diabetes, afgekort CFRD, is een vorm van diabetes die kan ontstaan bij mensen met cystic fibrosis, ook wel taaislijmziekte genoemd. Door beschadiging van de alvleesklier kan de aanmaak van insuline verminderen.

Maturity-Onset Diabetes of the Young (MODY)
MODY is een erfelijke vorm van diabetes die ontstaat door een verandering in het DNA. Er bestaan verschillende vormen van MODY en de behandeling kan per subtype verschillen. Omdat MODY relatief zeldzaam is, wordt deze vorm soms aanvankelijk aangezien voor diabetes type 1 of type 2. Een juiste diagnose is daarom belangrijk.

MIDD
MIDD staat voor Maternally Inherited Diabetes and Deafness. Het is een zeldzame erfelijke vorm van diabetes die wordt veroorzaakt door een verandering in het DNA van de mitochondriën, de energiefabriekjes van onze cellen.

Naast diabetes hebben mensen met MIDD vaak last van gehoorverlies. Omdat MIDD op diabetes type 2 kan lijken, wordt soms eerst een andere diagnose gesteld. Ook hier is een juiste diagnose belangrijk voor de behandeling en voor de familieleden die mogelijk dezelfde erfelijke aanleg hebben.

LADA
LADA staat voor Latent Autoimmune Diabetes in Adults. Het is een vorm van auto-immuundiabetes die zich op volwassen leeftijd en vaak geleidelijk ontwikkelt. Daardoor wordt LADA soms aanvankelijk aangezien voor diabetes type 2.

Omdat LADA een auto-immuunvorm van diabetes is, wordt deze doorgaans beschouwd als een vorm van diabetes type 1.

Diabetes insipidus
Diabetes insipidus is een zeldzame aandoening die niets te maken heeft met diabetes mellitus of een verhoogde bloedsuiker. Bij diabetes insipidus kunnen de nieren te veel water uitscheiden, waardoor iemand veel moet plassen en veel dorst kan hebben.

Meer informatie over de verschillende vormen van diabetes is te vinden bij:

- Diabetes Liga. (www.diabetes.be)
- Diabetes Fonds (www.diabetesfonds.nl)

Hoofdstuk 1

1966

Ik zat op een deken aan de zijkant van de tuin en speelde met mijn barbiepoppen. Ze hadden bijna allemaal lange haren. Hun kapsels leken erg op elkaar, maar ieder had een andere haarkleur. Eentje was blond, een andere zwart. De pop die het verst van me af lag, had knalrode haren. Ik vond ze allemaal even prachtig, want ik hield van deze kleuren en de lange lokken.

In de hoek lag er eentje die uit de boot viel. Haar naam was Petra, want dat stond in het boekje dat bij de doos zat. Petra had korte zwarte haren. Jammer, want ik vond dat ze meer op een jongetje leek. Daarom hield ik niet zoveel van haar. Ik wist dat het niet eerlijk was, maar ik vond haar nu eenmaal niet zo mooi. Ik had een beetje medelijden met mijn jongetjespop. Zelf zou ik haar nooit hebben gekocht, maar ik had haar gekregen als cadeau en daarom wilde ik haar niet weggooien.

Papa was het gras aan het maaien. Ik stak mijn neus in de lucht en snoof de zoete geur van de zomer op. Ik hoorde de vogeltjes fluiten en genoot van het vertrouwde geluid van de grasmachine. Mama zat op het terras een jurk te haken. Ze was ontzettend goed in handwerk. Ze sloeg de katoenen draad om haar slanke vinger en haakte met een snelheid die niemand haar evenaarde. Ze was niet alleen goed in haken en breien, maar ook in naaien. Haar naaimachine was haar beste vriend en ze kon er uren mee werken. Regelmatig maakte ze iets nieuws voor me en dan pronkte ik daarmee bij familie en vrienden.

Mama was altijd goed gekleed. Ze had korte bruine haren met losse krullen. Daarbij droeg ze meestal een jurk of rok, zelden een lange broek. Omdat ze klein was, vond ze een pantalon niet zo mooi bij haar passen. De outfits die ze droeg waren allemaal zelf ontworpen. Ik was zo trots op haar dat ze dat allemaal kon. Later als ik groot was, zou ik ook naaister willen worden. Vroeger had mama gewerkt als coupeuse in Brussel, maar daarna had ze ervoor gekozen om thuis te blijven en huisvrouw te worden.

‘Dan heb ik veel meer tijd voor jou, Tasha,’ vertelde ze me. Ik likte over mijn gebarsten lippen en stond op. ‘Wat ga je doen?’ vroeg mama. Haar toon klonk bezorgd.

‘Ik heb dorst.’

‘Alweer?’

Ik rende naar de keuken en trok de zware deur van de ijskast open. Ongeduldig haalde ik de grote fles melk eruit en zette de glazen hals tegen mijn lippen. Ik dronk met grote teugen en moest noodgedwongen stoppen omdat ik geen adem meer over had. Al hijgend hield ik mijn gezicht naar het plafond gericht en hapte wanhopig naar wat lucht. Mama kwam achter me staan en keek me met grote ogen aan.

‘Tasha Verlinden… dit is al je tweede fles. Dit is toch niet meer normaal! Je hebt al bijna twee liter melk gedronken vandaag.’

‘Ik heb zo’n dorst, mama.’ Zonder nog verder iets te zeggen nam ik weer een grote slok en moest noodgedwongen stoppen, want de melkdruppels dropen van mijn kin. Haastig veegde ik mijn mond af, zette de fles op zijn plaats en sloot met tegenzin de deur. Ik kon er maar niet genoeg van krijgen, ook al zat mijn maag overvol. Mama pakte een handdoek en veegde mijn mond en kin nogmaals af. Ik likte over mijn lippen en liet mijn vinger over de gebarsten stukken dwalen.

‘Je lippen zijn zo droog. Dat komt zeker door de zon. Ik ga naar de slaapkamer om wat lippenbalsem te halen.’ Mama draaide zich om en liep de gang in. Opgelucht dat ik eventjes alleen was, trok ik opnieuw de ijskastdeur open en zette de fles weer aan mijn lippen. De smaak van de melk was verslavend en fris en ik wilde maar één ding. Drinken. Mijn dorst leek onlesbaar. Ik liet de frisse vloeistof vlot door mijn uitgedroogde keel vloeien en kon maar aan één ding denken… nooit meer ophouden. In de gang hoorde ik mijn moeders voetstappen.

Snel duwde ik de deur dicht en rende naar buiten. Ik kroop op mijn dekentje en deed alsof ik hier al een hele tijd met mijn poppen aan het spelen was. Mama kwam naar me toe en smeerde wat balsem op mijn lippen.

‘Rita, schenk eens een biertje voor me in, wil je?’ klonk de stem van mijn vader. Hij wreef met de rug van zijn hand over zijn voorhoofd en maakte de zak met het opgezogen gras leeg. Daarna pakte hij een handdoek en wreef ermee over zijn voorhoofd en handen.

Mama liep naar binnen en toen ik zag dat ze weer naar buiten kwam, maakte ik van de gelegenheid gebruik om ongezien naar binnen te glippen. Ongeduldig trok ik de deur van de ijskast open en slokte het laatste restje melk op. Ik sloot mijn ogen en liet de koele vloeistof vlot door mijn keel sijpelen. Wanneer ik eventjes stopte om te ademen, had ik meteen daarna alweer dorst. Ik concentreerde me op de frisse smaak en was teleurgesteld toen ik merkte dat de fles alweer leeg was.

Opeens stond mijn moeder achter me. Ze plaatste haar handen in haar zij en keek me met een gefronst voorhoofd aan. 'Tash, dit kan echt zo niet verder. Ik ga de dokter bellen.' Opgewonden deed ze een stap naar voren en trok de lege fles uit mijn handen. Ze liep ermee de trap af naar de kelder en kwam terug met een nieuwe voorraad. Ik wist dat ik overdreef, maar ik kon het niet nalaten om haar toch nog even voorzichtig te vragen: 'Mag ik nog een slokje?'

Mams ogen schoten vuur. 'Nee, je hebt genoeg gedronken. Zoveel drinken kan toch niet goed zijn?'

'Maar melk is toch gezond?'

'Niet in deze hoeveelheid.' Ze schudde haar hoofd, slaakte een zucht en liep met snelle pas weer naar buiten. Ik durfde haar niet meer vragen om de nieuwe fles voor me open te maken. Met een gevoel alsof ik uren niets meer had gedronken, ging ik weer op het grasveld zitten en speelde verder.

Papa was naast mijn moeder gaan zitten en genoot van zijn frisse biertje. Het schuim kwam bijna tot aan zijn neus. Ik keek naar het gele water met bubbels en hoopte stiekem dat ik daar ook een slokje van zou mogen nemen.

'Mag ik eens proeven, papa?'

Papa zette zijn glas op tafel en keek me verwonderd aan. 'Maar Tasha, kinderen van vier drinken toch geen bier?'

'Ik heb gewoon dorst, dat is alles.' Mama stond op en sloeg tegen haar dij. 'Hubert, dit kan echt niet meer. Ik ga dokter Brams bellen. Dit moet ophouden.' Ze stond op en even later hoorde ik haar in de verte door de telefoon met onze huisarts praten.

Papa nam nog een grote slok en leunde achterover in zijn stoel. Zijn grijzende haren blonken in het zonlicht. Hij was niet alleen slank, maar ook erg sportief. Voor zijn baan bij de politie moest hij wel een goede conditie hebben. Door de jaren heen had hij zich opgewerkt tot dienstchef van het

lokale korps in onze stad: Aarschot. Mama was trots op hem. Papa hield enorm van zijn baan. De accuraatheid waarmee zijn werkstijl gepaard ging, maakte hem een echte perfectionist. Hij wilde goed doen voor anderen en was ook streng voor zichzelf. Hij hield van zekerheid en was niet gemakkelijk te plezieren. Zijn eisen waren uitermate hoog. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen.

Hoofdstuk 2

Mama kwam naar buiten en haalde opgelucht adem. 'Hij komt er zo meteen aan.'

'Wat heeft hij gezegd?' vroeg papa.

'Hij gaat een staaltje urine testen en dan zullen we meer weten.'

Hun woorden klonken ver en trokken niet echt mijn aandacht. Ik was geconcentreerd jurken aan het uitkiezen. Ik zocht een feestoutfit voor mijn blonde Barbie, Bella. Haar vond ik het mooist en zij moest er dan ook op haar best uitzien. Mama haakte vlijtig verder en af en toe wierp ze me een verontrustende blik toe.

'Is dat voor mij wat je aan het maken bent, mama?' Ik legde mijn pop op tafel neer en kroop op mijn knieën tot aan de rieten stoel.

'Dit is een nieuwe jurk voor als je naar school gaat. Ik wil dat je er mooi uitziet in de eerste kleuterklas.' Bij de gedachte aan school klapte ik enthousiast in mijn handen. Ik keek er zo naar uit om nieuwe vriendjes en vriendinnetjes te krijgen, want ik had geen zus of broer en soms voelde ik me wel eens alleen. Mama zei altijd dat ik me goed alleen kon bezighouden, maar het zou fijn zijn als ik af en toe een vriendinnetje zou hebben om mijn speelgoed mee te delen.

Opeens rinkelde de bel. Mama stond op en liep naar de voordeur. In de gang hoorde ik de zware stem van onze huisarts. Mijn moeders voetstappen klonken sneller en al gauw kwam ze me roepen.

'Tasha, de dokter is er. Kom je even naar binnen?'

Ik knikte en stond op. Dokter Brams was een lange man met kort donkerblond haar en droeg een net pak. Hij haalde een stethoscoop uit zijn zwarte dokterstas en zette die tegen mijn borstkas.

'Niet schrikken als het wat koud aanvoelt. Ik ga eventjes naar je hartje luisteren,' fluisterde hij. Ik knikte en bleef onbeweeglijk staan. Hij pakte een houten stokje en hield het voor mijn gezicht. 'Steek maar even je tong uit.'

Ik deed wat de dokter vroeg en voelde het droge hout tegen mijn tong. Daarna moest ik eventjes hoesten.

'Hou nu maar even je adem in.' Ik deed wat hij van me vroeg en was trots dat ik zo lang mijn adem kon inhouden. Toen hij klaar was, haalde hij een plastic doosje uit zijn tas. Op het doosje stonden allemaal kleurtjes van geel

tot donkergroen. Daarboven stonden grote zwarte letters, maar omdat ik nog niet kon lezen, wist ik niet wat het betekende.

'Zou je een plasje kunnen doen?' vroeg de dokter.

'Ja.'

Mama liep met me mee naar het toilet en zette een blauw plastic emmertje voor me neer.

Ze trok mijn onderbroek naar beneden en wachtte tot ik op de emmer zat. Daarna deed ze de schuifdeur halfdicht en ging weer bij de dokter aan tafel zitten. 'Roep maar als je klaar bent!'

Het kostte wat moeite om me te kunnen concentreren, maar al gauw lukte het om in het emmertje te plassen.

'Mama, ik ben klaar!'

Ik bleef zitten en wachtte tot mijn moeder eraan kwam. Ze trok de deur nu helemaal open en hielp me om mijn onderbroek weer aan te trekken. Daarna opende ze de kraan en vertelde dat ik mijn handen eronder moest steken met een beetje zeep erop.

Ze wachtte tot ik met alles klaar was, pakte het emmertje op en liep ermee naar de dokter. Ik liep achter haar aan en stak mijn vinger in mijn mond. Ik keek van haar naar de arts en weer terug.

'Je mag weer verder gaan spelen,' sprak de dokter. Als een haas rende ik naar buiten en concentreerde me op mijn feestjurkje voor Bella. Ik hoorde mama en de dokter met elkaar praten, maar snel verdwenen de stemmen naar de achtergrond. Papa ging nu ook naar binnen en mengde zich in het gesprek. Een tijdje later hoorde ik dat de arts wegging. Zijn voetstappen klonken gedempt in de gang en even daarna hoorde ik de voordeur opengaan.

Een ogenblik later kwamen mijn ouders naar buiten.

'Tash, jij en mama gaan voor een week naar het ziekenhuis. Ik kan nu niet mee, maar ik beloof je dat ik je vanavond kom bezoeken. Is dat goed?' vroeg papa.

Ik begreep niet wat er aan de hand was, maar knikte gehoorzaam.

'Mag ik mijn poppen en Lego meenemen?'

'Natuurlijk,' antwoordde mama. 'Je mag er zoveel mee spelen als je wil.'

'Dan ga ik een grote boerderij bouwen en een feestje plannen voor al mijn poppen.' Ik rende naar buiten en begon te fantaseren over wat ik allemaal zou gaan doen in het ziekenhuis. Dit was een unieke gelegenheid, want mama had

gezegd dat ik zoveel mocht spelen als ik maar wilde. Ik liep terug naar binnen en zocht naar mama. Ik hoorde haar voetstappen op de trap.

'Mama! Mag Teddy ook mee?' Teddy was mijn allereerste bruine beer. Hij zat altijd aan het hoofdeinde van mijn bed en ik kon niet weggaan zonder hem.

'Natuurlijk en ik zal je pyjama met bruine beertjes ook meenemen!' Ik klapte in mijn handen en dacht na over wat ik allemaal nog meer zou kunnen gebruiken.

Hoofdstuk 3

Mama zette de grote doos met Legoblokjes tegen het raam van mijn ziekenhuiskamer. Mijn barbiepoppen legde ze naast mijn bed en Teddy mocht net zoals thuis aan mijn hoofdkussen zitten. Een aardige verpleegster kwam kennismaken.

'Ben jij Tasha?' vroeg ze op vriendelijke toon.

'Ja, en wie ben jij?'

'Stt, Tash, dat vraag je toch niet?' fluisterde mijn moeder.

'Ach, laat maar, mevrouw. Daar doet ze toch niets verkeerds mee?' De blonde verpleegkundige had prachtige krullen en helderblauwe ogen. Ze boog zich naar me toe. Mijn naam is Anja en ik ga goed voor je zorgen.'

Mama lachte opgelucht.

'Ga maar eventjes op bed zitten,' zei Anja. Ik keek naar mama en ze knikte geruststellend.

'Ga je een flinke meid zijn?' Ik knikte van ja, maar ik wist niet precies waarvoor ik flink moest zijn.

'Je gaat nu even een klein prikje in je arm voelen.' De verpleegster nam een rubberen slangetje en bond mijn arm ermee af. 'Maak maar een stevige vuist.' Ik deed wat ze vroeg en balde mijn hand zo hard ik kon. 'Prima, nu mag je je handje weer opendoen.' Zonder te begrijpen waarom ze me dit vroeg, volgde ik haar bevelen gehoorzaam op. 'Kijk nu maar eventjes de andere kant op. Ik ga met een naald in je arm prikken. Het zal niet lang duren.' Ik beet op mijn onderlip en hield mijn gezicht in de richting van het raam. Plots voelde ik een prik en draaide mijn hoofd naar de naald toe. Pas toen ik merkte hoe dik deze was en een druppeltje bloed naast mijn elleboog naar beneden sijpelde, begon ik draaierig te worden. Ik voelde alle kleur uit mijn gezicht wegtrekken.

'Ze wordt bleek,' zei mijn moeder.

'Ga maar achteroverliggen, het is bijna klaar,' sprak verpleegster Anja op geruststellende toon.

Ik ging op het bed liggen en staarde naar het plafond. Al snel ging het akelige gevoel voorbij. Op dat moment voelde ik dat ze de naald uit mijn arm trok.

'Het is al klaar. We gaan er nog een pleister opplakken en dan is het alweer vergeten, nietwaar flinke meid?'

‘Ze wordt nu helemaal wit,’ sprak mama op paniekerige toon, maar verpleegster Anja bleef er kalm bij. Haar houding zorgde ervoor dat ik ook veel rustiger werd.

‘Mag ik wat water, alsjeblieft?’ Ik likte over mijn lippen en keek naar de glazen kan die op mijn nachttafeltje stond.

Mama goot het glas dat ernaast stond helemaal vol en duwde het in mijn handen. Ik dronk met grote teugen en voor ik het besefte was het glas al leeg.

‘Wil je nog meer?’ Ik knikte overtuigd en was blij dat ik deze keer zoveel mocht drinken als ik wilde.

Diezelfde avond kwam verpleegster Anja mijn kamer binnen. Ze had een blinkend schaaltje bij zich waarop een spuit lag.

‘Ga je nog eens flink voor me zijn, kleine meid?’ vroeg ze met opgewekte stem. Ik knikte van ja, maar liet mijn angstige blik over het glazen apparaatje glijden.

‘Je mag nu op je buik gaan liggen. Dit is niet echt pijnlijk. Je zult eventjes een prikje in je bil voelen, maar het is meteen voorbij.’ Ik deed wat ze van me vroeg en toen de naald in mijn bil plofte, was ik opgelucht dat het niet zo’n pijn deed als ik had verwacht. ‘Dit gaat jou helpen om minder dorst te hebben.’ Nu ik wist waarom ik die pijn had gevoeld, luchtte het op. Want niemand wilde zoveel dorst hebben als ik.

‘Dat zou fijn zijn,’ sprak ik langzaam.

‘Je bent helemaal overdonderd, nietwaar lieverd?’ vroeg de vriendelijke verpleegster. Ik schudde mijn hoofd en keek naar mama.

De volgende ochtend voelde ik me al een stuk beter. Mijn uitgedroogde gevoel was gelukkig verdwenen en ook de drang naar melk was weg. Mama zat in haar nachtjapon en genoot van een kopje koffie.

‘Goed geslapen, Tash?’ Ik liet mijn hoofd zakken en lachte al mijn tanden bloot. ‘Je voelt je al wat beter, is het niet?’

‘Ja, mag ik vandaag met mijn Lego spelen?’

‘Ja hoor, we gaan straks naar een andere afdeling en daar gaan we naar een grote kamer. Een verpleegster gaat om het uur wat bloed uit je vinger prikken. Terwijl wij moeten wachten, mag jij spelen. Zoveel als je maar wil. Ik klapte opgewekt in mijn handen. De dokter kwam ons roepen en ik stond al klaar met mijn doos Lego onder mijn arm gedrukt.

Toen we in de wachtruimte aankwamen, ging ik op de grond zitten en ik kieperde mijn doos met Legoblokjes om. Het vallen van de blokjes klonk harder dan normaal in deze afgesloten ruimte. Pas nu merkte ik dat er nog andere mensen op de stoelen om me heen zaten. Sommigen fluisterden tegen elkaar, anderen keken alleen maar naar mij, maar het stoorde me niet. Ongeremd trok ik het deksel van de doos en begon met het bouwen van een nieuwe boerderij. In het verleden had ik al vele ontwerpen gemaakt, maar deze zou de mooiste en ook de allergrootste worden. Ik hoorde of zag niets meer van wat er om me heen gebeurde. Op een bepaald ogenblik was ik zo geconcentreerd aan het bouwen en aan het praten tegen mijn dieren alsof ze echt waren, dat ik niet hoorde dat er iemand mijn naam riep. Pas toen de vrouw haar toon verhoogde, draaide ik mijn hoofd in haar richting. Het eerste wat me opviel, waren haar donkerblonde staartjes. Ze droeg er blauwe wollen lintjes in. Ze waren gedraaid en gebonden in strikjes. Ik kon het niet laten om steeds weer naar de lintjes te kijken. Toen ze begon te praten wilde ik naar haar luisteren, maar ik hoorde niet echt wat ze zei. De prachtige accessoires lieten me niet meer los.

Ze tilde me op en nam me mee naar een andere kamer. Er stond een lange zwarte tafel met daarop een doorschijnend papieren doek. Voorzichtig zette ze me op de onderzoekstafel neer. ‘Ga maar eventjes zitten, meisje.’ Ik zag dat ze een brede naald uit een pakje trok en die naast me neerlegde.

‘Doet dat pijn?’ vroeg ik terwijl ik mijn vinger in mijn andere hand wegstopte.

‘Nee hoor, je gaat een klein prikje in je wijsvinger voelen en daarna mag je terug naar de wachtkamer.’ Ze pakte mijn wijsvinger en ontsmette hem zorgvuldig. Daarna trok ze het pakje waar de naald half uitstak open en haalde het blinkende ding eruit. Rillingen liepen over mijn rug. Ik keek de andere kant op en slikte. Opeens voelde ik een diepe steek in mijn vinger. Mijn arm werd klam en abrupt werd het warm in de kamer. Zweetdruppels parelden op mijn voorhoofd.

‘Gaat het?’ Ik knikte en voelde mijn onderlip trillen.

‘Zo, het is al voorbij.’ Ik hield mijn wijsvinger voor mijn neus en zocht naar een gaatje, maar tot mijn grote teleurstelling kon ik er geen vinden. De lieve juffrouw pakte een rond stickertje en plakte het op de top van mijn vinger.

‘Zo, nu mag je weer naar je mama toe. Ik heb gezien dat je mooie Legoblokjes meehebt? Speel je daar graag mee?’ Ik knikte en keek naar haar lintjes.

‘Mag ik ook van die lintjes?’ Ik wees met mijn wijsvinger naar haar staartjes en bleef naar de donkerblauwe kleur staren. De verpleegster greep naar haar haarlintje en lachte.

‘Ja hoor, die zouden jou ook mooi staan.’ Ik knikte genoegzaam. ‘Zal ik aan je mama vragen of ze er een paar voor je kan kopen?’

‘Ja, kan je haar ook vertellen waar je die van jou hebt gekocht? Ik wil ze in dezelfde kleur.’ Langzaam hield het trillen van mijn lip op. De vingerprik was al meteen vergeten. De verpleegkundige gaf me een hand en begeleidde me naar de wachtzaal. Mama stond op toen ze me zag binnenkomen.

‘Hoe is het geweest?’ vroeg ze met een bezorgd gezicht. ‘Deed het pijn?’

Ik trok mijn schouders op. ‘Een beetje, maar ik wil ook graag lintjes voor in mijn haar. Kunnen we die kopen, mama?’

‘Dat zien we nog wel. Als de verpleegster straks terugkomt, dan zal ik haar vragen waar ze ze heeft gevonden, goed?’ Ik knikte en glimlachte breed.

‘Ga je dan ook staartjes maken?’

‘Natuurlijk, die zullen je mooi staan.’ Ik ging op de grond zitten en speelde verder met mijn Legoblokken. Ik hield pas op toen de juffrouw met strikjes me opnieuw kwam halen. Toen ik haar zag, krulden mijn mondhoeken automatisch op.

‘Ga je nog een keertje met me mee?’ vroeg ze met opgetrokken mondhoeken. Ze stak haar hand naar me uit en wachtte geduldig. Ik stond op en keek naar mijn moeder. Die knikte en met een brede glimlach liep ik naar de prachtige mevrouw met staartjes.

‘Mijn mama gaat ook zulke strikjes voor me kopen,’ vertelde ik trots.

‘Dat is geweldig en weet je ook waarom je mama dat gaat doen?’ Ik stak mijn wijsvinger in mijn mond en schudde mijn hoofd. ‘Omdat je daarnet zo flink bent geweest. Ga je dat nog een keertje zijn? Voor mij en voor jouw mama?’

Ik knikte overtuigd, maar toen ze me voor een tweede keer op dezelfde tafel neerzette, boog ik mijn rug naar voren en keek meteen naar het pakje met naalden dat op een andere tafel lag. De verpleegkundige bleef maar praten. Toen ze me voor een tweede keer prikte, vond ik dat het al minder pijn deed dan de eerste keer. Ze plakte er weer een pleistertje op en tilde me van de tafel. Daarna bracht ze me terug naar de wachtruimte.

Na dat moment moest ik nog enkele keren dezelfde prikken ondergaan. De pauzes tussen de prikken door duurden niet lang. Niet lang genoeg, want

telkens als ik geconcentreerd aan mijn boerderij zat te werken, moest ik meegaan met de verpleegkundige. Tegen het einde van het onderzoek was mijn boerderij bijna af. Ik hield mijn kunstwerk omhoog en liet trots aan mama zien wat ik had gebouwd.

'Dat heb je goed gedaan, Tasha. Nu gaan we terug naar je kamer. Ik blijf bij je vannacht. Dus je hoeft niet bang te zijn.'

Om de twee uur kwam er een verpleegkundige langs om een bloedafname te doen. Dit gebeurde in mijn arm en de resultaten werden opgeschreven in een rapport. Zelfs tijdens de nacht maakte ze me wakker om bloed te prikken. Daarnaast moest ik telkens in een emmertje plassen en werd de suiker in mijn urine gemeten. Ik werd er niet onrustig van. Het enige wat telde, was dat mama bij me was, want dan wist ik dat alles goedkwam.

De volgende ochtend kwam er een andere mevrouw in een witte schort mijn kamer binnen. Ze had een glanzend schaaltje in haar handen met daarop een glazen spuit.

'Dag flinke meid. Goed geslapen?' Ik knikte opgewekt.

'Ik ga je een prikje in je billen geven. Je kent het wel, hè?'

'Ja, soms doet het pijn.'

'Dit keer gaat het geen pijn doen en daarna ga je je veel beter voelen. Je mag eventjes op je buik gaan liggen.' Ik draaide me om en hield mijn gezicht naar de kant waar mama zat. Toen ik het apparaatje tegen mijn billen voelde duwen, sloot ik mijn ogen en hield mijn adem in. Ik voelde hoe ze de spuit opspande, kneep mijn ogen nog harder dicht en bereidde me voor op de prik. Al snel schoot de naald in mijn bil. Dit keer deed het meer pijn dan anders, maar voordat ik kon reageren, was het al voorbij. Gelukkig maar. Na deze prik volgde het ontbijt, mijn favoriete moment van de ochtend.

Hoofdstuk 4

Toen we thuiskwamen uit het ziekenhuis praatte mama opvallend veel met papa. Hun gesprekken leken eindeloos te duren en omdat ze zo ernstig klonken, luisterde ik niet verder. Tot mijn grote vreugde had ik net ontdekt dat ik mijn boerderij nog verder kon uitbouwen. Ik liep met mijn ontwerp naar het terras en ging op een dekentje zitten. Sterk geconcentreerd trok ik een aantal blokjes weg, want ik had besloten om de koeien nog wat meer ruimte te geven. Tot mijn grote vreugde zou ik de stal voor de varkens ook nog kunnen vergroten. Met mijn tong tussen mijn tanden bouwde ik lustig door tot ik ineens de stem van mama hoorde.

'Tasha! Wil je eventjes komen?'

Ik stond op en huppelde naar binnen. De gezichten van mijn ouders stonden strakgespannen. Oei, wat was hier aan de hand? Mama trok me op haar schoot en keek naar papa.

'Tash, we moeten je iets vertellen.' Ik knikte en voelde de spanning die in de lucht hing. Opeens werd het stil. Papa kwam recht tegenover me zitten. Hij vouwde zijn handen in elkaar en ik zag de rimpels op zijn voorhoofd.

'Morgenochtend wanneer je opstaat, zal ik je een spuitje geven.' Ik liet mijn wijsvinger over mijn knie glijden.

'Ja, dat is goed.' Papa keek vragend naar mama en dan weer naar mij.

'Vind je dat dan niet erg?'

Ik schudde mijn hoofd. 'Nee.'

'Ook niet als dat vanaf nu iedere dag zal moeten gebeuren?'

'Nee, waarom moet dat iedere dag?'

'Omdat je een geneesmiddel toegediend moet krijgen zodat je niet zoveel dorst meer hebt,' ging mama verder. Ik vormde met mijn vingers een brug en draaide ze ondersteboven.

'Weet de dokter waarom ik zoveel dorst heb?'

'Omdat er in jouw lichaam een orgaan is dat niet meer werkt. In dat spuitje zit insuline. Een stof die afkomstig is van varkens. Insuline is een hormoon dat ervoor zal zorgen dat je nooit meer zoveel dorst krijgt. Elke ochtend voor het ontbijt zal papa je een prikje in je bil geven. De ene dag in je linkerbil en de andere dag in je rechterbil.' Ik lachte en vond het eigenlijk best spannend.

'Waarom is die insu… van varkens?' Ik kon het woord niet onthouden.

‘Omdat varkensinsuline het meest op menselijke insuline lijkt. Het werkt pas na dertig minuten, maar daarna heeft het een duur van zes tot acht uur,’ legde mijn moeder uit.

‘Ik ga mijn best doen om je geen pijn te doen, maar het zou soms wel kunnen dat je het een beetje voelt.’ Papa haalde een glazen spuit uit een zwart rechthoekig doosje en toonde me de naald die erbij hoorde. ‘Ga jij elke dag een flinke meid voor me zijn?’ Ik knikte overtuigd.

‘Ja hoor, want ik wil niet meer zoveel melk drinken.’

‘Die spuit heb je nodig, want zonder insuline droogt je lichaam uit en uiteindelijk ga je dood. En dat willen wij niet. Daarom ben ik verplicht om je elke dag een spuit te geven,’ ging papa verder.

‘Krijgen andere kinderen dat ook?’

‘Nee, de vriendjes in jouw klas krijgen niet dit spuitje, maar er zullen ook wel vriendinnetjes zijn die soms wel eens ziek zijn.’

‘En je zult vanaf nu elke dag in een emmertje moeten plassen,’ vertelde mama. Ze stond op en liet me de lichtblauwe emmer zien. De lichtblauwe kleur vond ik echt prachtig.

‘Ja, daar wil ik zeker in plassen.’ Ik klapte in mijn handen en ging er al meteen op zitten.

‘Niet plassen, je hebt je onderbroek nog aan!’ riep mama. Ze kwam voor me staan en zette haar handen in haar zij. Ik lachte hard en was blij dat ik haar had beetgenomen. Ze geloofde echt dat ik nu een plasje zou gaan doen. Pas toen ze begreep dat ik dit maar bedoelde als grapje, ging ze weer zitten.

‘En er is nog iets…’ ging mama verder. Ik stond op en staarde naar de lege emmer. ‘Je mag nog maar heel af en toe snoepen. Want suiker is niet goed voor je.’

‘Komt dat door die insu…’ Ik probeerde om het moeilijke woord te onthouden, maar was het alweer vergeten.

Uiteindelijk begreep ik niet zoveel van wat mijn ouders me probeerden uit te leggen. Alleen de momenten wanneer die glazen spuit in mijn bips werd geploft, dan moest ik leren om op mijn tanden te bijten. De ene dag was pijnlijker dan de andere; gevoelloos werd het nooit. De brede glazen spuit moest papa optrekken en dan plaatste hij het opzetstukje, dat op een zilveren vork leek, tegen mijn bips en duwde op een knop zodat het spuitje automatisch in mijn bil werd geploft. Ik was altijd trots wanneer ik niet huilde, maar ook opgelucht wanneer het voorbij was. Dan legde papa alles

weer in het zwarte doosje en af en toe moest mijn spuitje worden uitgekookt. Papa kende daar een moeilijk woord voor, maar ik kon het maar niet onthouden.

'Hoe is dat moeilijke woord ook weer, papa?'

'Gesteriliseerd. Ik moet je spuitje regelmatig steriliseren om schadelijke bacteriën te doden.'

Hoofdstuk 5

De zon stond hoog aan de hemel en het beloofde een schitterende dag te worden. Ik rende naar buiten en liep naar de schommel. Inmiddels had ik geleerd om de ijzeren schommelstoel in beweging te krijgen en ik ging alsmaar hoger.

Over de haag heen kon ik zien dat mijn buurjongen in de tuin stond. René keek naar me en lachte. Hij was klein, had bruine haren en droeg altijd een korte broek. Winter en zomer. Ik vond dat hij een lelijke voornaam had, maar hij was wel knap. Af en toe speelden we in elkaars tuin. Ik was blij om een maatje te hebben, want zonder broer of zus voelde ik me vaak eenzaam. De buurt waar we woonden was vrij rustig en er woonden niet zoveel kinderen. We ravotten ook nooit op straat. Ik werd altijd blij wanneer René in de tuin kwam. Het was de tuin van zijn opa.

René woonde in Herselt, maar hij ging hier naar school. Dat was makkelijker voor zijn ouders. Elke ochtend brachten ze René naar zijn opa en die ging dan samen met hem naar school en 's avonds ging hij hem ophalen met de auto. De oma van René was al vroeg gestorven. Veel te vroeg. Ook hij had geen broers of zussen. Telkens wanneer we allebei buiten waren, keken we ernaar uit om samen te kunnen spelen. Vooral in de zomer. Tijdens de winter bleef ik meestal binnen. Dan praatte ik met mijn barbies en knipte alle kleding uit die in de boekjes stond die bij de garderobe werd geleverd. Ik vond het heerlijk om de barbie met de mooiste outfit vooraan in het rijtje te leggen. Dan volgde de tweede en zo kon ik me uren bezighouden met het nummeren van de mooiste tot de lelijkste outfit. Ik speelde eigenlijk nog liever met de papieren foto's dan met de barbies zelf. Ik maakte er een wedstrijd van en hoe meer foto's van kledingstukken ik vond, hoe enthousiaster ik werd.

Van mama had ik een volle kist met jurkjes gekregen. En marraine, de moeder van mama, ging nog extra jurkjes aan Sinterklaas vragen. Marraine, was een vreemde naam voor grootmoeder. Ik kende niemand van wie de oma zo werd genoemd, maar ik vond het wel fijn want ik had een goede band met mijn marraine. Ze was als een vriendin voor me. Wanneer we samen waren, dan praatten we er altijd lustig op los. Marraine kon goed verhalen vertellen. Ze was een rustig persoon. Haar verhalen gingen meestal over vroeger, over