

Rainbow Girl

Mijn verhaal over autisme en anorexia

Livia Sara



LIV LABEL FREE

Rainbow Girl © 2024 Livia Sara

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gedeeld of gereproduceerd in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur. Schending van deze clausule is onwettige piraterij en diefstal van het intellectuele eigendom van de auteur.

Namen van sommige personen zijn veranderd om privacyredenen. Echter, gelijkenissen met bepaalde levende of overleden personen mogen duidelijk zijn voor hen die deze personen kennen of hebben gekend, vooral als de auteur zo vriendelijk is geweest om uitgebreide beschrijvingen te geven van hun aanpak en methodologie. Noch de uitgever noch de auteur is aansprakelijk voor winstverlies of andere commerciële schade.

ISBN 978-9-4648596-5-2
eISBN 979-8-9875398-2-8

Vertaling Engels-Nederlands door Livia Sara en haar moeder, Louise Alexandra Koopman.

Omslag door Livia Sara en haar zusje, Mae van Aarsen.

Meer informatie via www.livlabelfree.com

Een cadeautje voor jou!

Als bedankje voor het kopen van *Rainbow Girl*, geef ik je graag een speciaal eBook!



In dit eBook leer je hoe 5 autistische trekken zich kunnen manifesteren als eetstoornisgedragingen en hoe je iedere gedraging in je voordeel kan gebruiken in herstel.
www.livlabelfree.com/regenboog

Wat zeggen anderen?

'Eetstoornissen en autisme komen vaak samen voor, maar veel kennis en informatie is er helaas niet. Toch is het belangrijk om dit verband te begrijpen, want de behandeling die werkt voor neurotypische mensen werkt niet altijd voor autistische koppies. *Rainbow Girl* is dus een belangrijk boek dat het verband tussen autisme en eetstoornissen levendig illustreert. Ik ben Livia erg dankbaar dat ze dit boek heeft geschreven!'

– Bianca Toeps, auteur *Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit*

'*Rainbow Girl* is een buitengewoon levendig verslag van Livia Sara's unieke reis naar herstel; als lezer heb je door haar precieze beschrijvingen het gevoel dat je met haar meereist. Livia Sara geeft een schrijnend beeld van de traumatiserende macht van eetstoornisklinieken, en ze beklemtoont hoe belangrijk het is om een persoonlijke weg naar herstel te vinden; een weg waarbij de focus komt te liggen op het leven dat de persoon wil leiden in plaats van op de eetstoornis. Een indringende en wijze les!'

– Koos Neuvel, vader, journalist en schrijver

'In een wereld waarin nog weinig bekend is over de autistische ervaring van anorexia, schetst Livia een onthullend beeld van hoe zij tegen alle verwachtingen in haar eetstoornis heeft overwonnen

en haar angst heeft omgezet in kracht. Net als haar andere online content is dit boek een must-read voor iedereen die zich in deze situatie bevindt of iemand in deze situatie helpt. Als moeder van een recent gediagnosticeerde autistische tiener met anorexia geeft dit boek mij zoveel hoop. Aan alle medische professionals: lees dit boek alsjeblieft! Het biedt enorm waardevol inzicht in de complexe wisselwerking tussen autisme en anorexia, zodat er in de toekomst betere hulp kan worden geboden.'

– Mireille, moeder van autistische dochter met anorexia

'Livia's verhaal *Rainbow Girl* is een bijzonder indrukwekkend en inspirerend verhaal. Indrukwekkend is het verhaal, omdat het tot uitdrukking brengt dat de impact van een eetstoornis enorm groot kan zijn, in dit geval niet alleen voor Livia, maar ook voor haar omgeving, en hoe zij vastliep in behandelingen hiervoor. Inspirerend is het verhaal, omdat Livia's keuze om zich volledig over te geven aan het herstelproces en haar intrinsieke motivatie om dit proces in volle omvang aan te gaan, ook anderen kan inspireren om te herstellen, om zo uiteindelijk een mooier leven, zonder allerlei disfunctionele labels, te kunnen leiden. Livia is het levende voorbeeld dat dit echt kan!'

– Ervaringsdeskundige eetstoornissen

'In *Rainbow Girl* geeft Livia een kwetsbaar inkijkje in de weg die zij bewandeld heeft van eetstoornis naar herstel. Gaandeweg vallen bij haar de puzzelstukjes op hun plaats; *everything makes more sense* nu ze erachter komt dat ze autistisch is. Je wordt als lezer echt meegenomen in Livia's belevingswereld en gedachten, en de humoristische schrijfstijl maakt dat ook zware onderwerpen op een goede manier besproken kunnen worden. Het boek biedt ongetwijfeld (h)erkenning en perspectief aan anderen die strugel(d)en met een eetstoornis, zowel aan mensen met als zonder (de diagnose) autisme. Ik heb

bewondering voor Livia's open- en eerlijkheid en haar moed om haar ervaringen te delen. Het blijkt uiteindelijk een verhaal vol hoop en is daardoor een lichtpunt, aansporing en/of motivatie voor eenieder in herstel van een eetstoornis en/of (andere) verslaving.'

– **Ervaringsdeskundige eetstoornissen**

Voor mijn familie: die in mij bleef geloven totdat ik de kracht had om in mezelf te geloven, die naast me bleef staan – door dik en dun – om mijn hand vast te houden zodat ik op een dag die van anderen kon vasthouden.

Voor mijn cliënten: voor hun vertrouwen in mij als gids en die mij inspireren om te blijven groeien als coach. Ik leer voortdurend van jullie, en ik ben diep onder de indruk van jullie veerkracht en toewijding om het harde werk te doen. Herstellen van een eetstoornis is geen sinecure! Maar elke sessie, elk bericht en elke overwinning is een bewijs van hoe waardevol het is om het harde werk te doen.

Voorwoord

Nadat ik de Engelstalige versie van *Rainbow Girl* in juli 2023 had uitgebracht, kreeg ik vrijwel meteen de vraag: ‘Wanneer komt de Nederlandse versie uit?’ Tijdens het schrijven van scènes die oorspronkelijk in Nederland hadden plaatsgevonden, wist ik al snel dat er ook een Nederlandse versie moest komen. Bepaalde Nederlandse uitspraken en manieren van zeggen kunnen gewoon niet goed vertaald worden naar het Engels. Een voorbeeld: ‘Dat is nou niet de bedoeling, hè?’ Iedere Nederlander voelt al meteen de berispende toon van die uitspraak. Dus toen ik in de Engelse versie van *Rainbow Girl* de zin ‘Iedereen lijkt zijn eten te verkrumelen, en dat is natuurlijk niet de bedoeling,’ (hoofdstuk 39) vertaalde naar ‘Everyone seems to be crumbling their food, which is obviously not the purpose of snack time,’ had ik een sterk gevoel dat er iets miste. Bij vertalingen ontkom je daar helaas niet aan. Terwijl ik me hiervan bewust was, wilde ik een Nederlandse versie uitbrengen die toch ‘Hollands’ was en tegelijkertijd mijn authentieke stem bewaarde. Omdat ik, zoals je in het boek zal lezen, in de Verenigde Staten ben opgegroeid, schrijf ik misschien ietsjes anders Nederlands dan de Nederlander die hier geboren en getogen is. Is hier iets mis mee? Zelf vind ik dat niet. Ik heb een unieke stem, en ik wilde die bewaren in de Nederlandse versie. Maar ik wist ook dat ik deze versie niet alleen kon schrijven, zoals ik met de Engelse versie heb gedaan.

Het eerste manuscript van de Nederlandse *Rainbow Girl* is vertaald door mij en mijn moeder, die op haar eigen manier dicht bij het verhaal staat. Hierna heb ik feedback gekregen van meerdere

Nederlandse proeflezers, met name: Pieter van Zwol en zijn vrouw, Lise Heijligers, Koos Neuvel, Maaïke Blom en Iris Huizinga. De uiteindelijke versie die je nu leest, is het resultaat van een gezamenlijke inspanning, en ik zou deze versie nooit hebben durven publiceren zonder het waardevolle inzicht van de genoemde proeflezers. Ik ben jullie onwijs dankbaar voor je tijd, liefde, en energie. En voor iedereen die de Nederlandse versie nu voor de eerste keer leest: dankjewel voor het lezen van mijn verhaal. Ik hoop dat je er inzicht en inspiratie uithaalt, en dat je vooral leert dat wat je ook meemaakt, je niet alleen bent.

Inhoud

| | |
|------------------------------------|----|
| Deel 1: Binnen de lijntjes kleuren | 1 |
| 1. Het begin | 2 |
| 2. De Gouden Regel | 5 |
| 3. Rechtvaardigheid | 8 |
| 4. Zusjes | 10 |
| 5. Vrienden | 12 |
| 6. Voedingsleer | 14 |
| 7. Financiën | 16 |
| 8. Bezorgd | 19 |
| 9. Natalie's kantoor | 21 |
| Deel 2: Verdrinken in labels | 28 |
| 10. Ensure | 29 |
| 11. Avondeten | 31 |
| 12. Meadowbrook | 36 |
| 13. Hou je van me? | 39 |
| 14. Adolescent Medicine | 41 |
| 15. Boston Children's Hospital | 46 |
| 16. Gepofte aardappel | 51 |
| 17. Walden | 55 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 18. PDS | 59 |
| 19. Hockeykamp | 64 |
| 20. Cambridge Eating Disorder Center | 67 |
| Deel 3: Manipulatie | 72 |
| 21. Brookline High School | 73 |
| 22. Geluksmuntjes | 78 |
| 23. Truc mislukt | 80 |
| 24. De tweede ronde | 84 |
| 25. Onbegrepen | 86 |
| 26. Maudsley-methode | 92 |
| 27. Tegenstrijdigheden | 95 |
| 28. IOP | 99 |
| 29. Onderbroek | 101 |
| 30. Straf | 105 |
| 31. Alcott | 108 |
| Deel 4: Nederland | 111 |
| 32. Nieuwe koers | 112 |
| 33. Uitsmijter | 115 |
| 34. Rintveld | 118 |
| 35. Gerrit Rietveld College | 122 |
| 36. Diëtist | 125 |
| 37. Vertrouwen | 128 |
| 38. Unit 1 | 129 |
| 39. Het goede voorbeeld | 134 |
| 40. Systemtherapie | 137 |
| 41. De ontsnapping | 141 |
| 42. Te complex | 145 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 43. Dieper in het dal | 147 |
| 44. Instagram | 149 |
| 45. Om hulp vragen | 151 |
| 46. Boni | 160 |
| 47. Paniekaanvallen | 163 |
| Deel 5: Saving Livia | 168 |
| 48. GoFundMe | 169 |
| 49. Vlucht | 173 |
| 50. Carolina House | 175 |
| 51. Keukenregels | 179 |
| 52. Voor de zekerheid | 183 |
| 53. Controle | 185 |
| 54. Het eerste avondmaal | 189 |
| 55. Snikheet | 194 |
| 56. Onafhankelijkheidsdag | 197 |
| 57. Heimwee | 200 |
| 58. Eetlade | 203 |
| 59. Gezinstherapie | 207 |
| 60. Aankomen | 211 |
| 61. Pas | 216 |
| 62. Shoppen | 219 |
| 63. Weegschaal | 222 |
| 64. Scale smash | 226 |
| 65. Step-down | 229 |
| 66. Verjaardagswens | 232 |
| 67. Aankomst | 236 |
| 68. Een voorproefje van thuis | 240 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| 69. Keukenherinneringen | 244 |
| 70. Chocoladetaart en roereieren | 248 |
| 71. Kers op de taart | 250 |
| 72. Thuis voor kerst | 252 |
| 73. Herman Jordan | 254 |
| Deel 6: Real Recovery | 257 |
| 74. Het echte werk | 258 |
| 75. Identiteitscrisis | 261 |
| 76. Labels | 265 |
| 77. Ongesteld | 268 |
| 78. 'Gezond' | 270 |
| 79. Extreme honger | 272 |
| 80. Voldoening | 277 |
| 81. Negentien | 279 |
| 82. Sportschool | 282 |
| Deel 7: Liv Label Free | 285 |
| 83. Pandemie | 286 |
| 84. Trauma verwerken | 290 |
| 85. School | 292 |
| 86. Thuis naar school | 295 |
| 87. Samenwerken | 298 |
| 88. Autisme | 303 |
| 89. Een nieuwe lens | 307 |
| 90. Volledig herstel | 311 |
| 91. Mijn leven opbouwen | 315 |
| 92. Volgende stappen | 319 |
| 93. San Francisco | 322 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 94. Alameda | 325 |
| 95. Spoedeisende hulp | 328 |
| 96. Boston | 332 |
| 97. Permissie | 335 |
| Wat vond je ervan? | 338 |
| Verder lezen | 339 |
| Over de auteur | 340 |

Deel 1: Binnen de lijntjes kleuren

Het begin

Het was nooit de bedoeling dat mijn leven zo'n puinhoop zou worden. Integendeel zelfs. Als ik me hield aan de regels en routines waardoor ik me veilig voelde, wat kon er dan misgaan? Ik tekende regenbogen en kastelen met symmetrische perfectie. Als we thuis een etentje hadden, plaatste ik de schoenen van de gasten op volgorde van maat en kleur. Ik zette het gele Playmobilhuis zo in elkaar dat het precies leek op de afbeelding op de doos, maar niet om ermee te spelen.

Eén van mijn levendigste jeugdherinneringen was de dag dat we verhuisden naar ons eigen gele huis in Brookline, Massachusetts. Het was 2005, en ons gezin bestond toen uit vier personen: mama, papa, mijn jongere zus Mae en ik. Dit was al de vierde keer dat ik verhuisde, maar het was de eerste verhuizing die ik me goed kan herinneren.

Onze eerste verhuizing was al in 2000, toen ik een baby van zes maanden was. In de late lente van dat jaar vertrokken mijn vader, moeder en ik vanuit Nederland naar Amerika. Mijn moeder had een aanbod gekregen voor een baan bij Harvard, en wie slaat zo'n kans af? We pakten onze koffers (nou ja, mijn ouders pakten de mijne, al had ik dat vast en zeker zelf willen doen), verlieten ons huisje in hartje Den Haag, en stapten op het vliegtuig naar Boston dat ons uiteindelijk zou laten landen in Cambridge, Massachusetts.

Tegenover ons huis, op de Maria Montessorischool, tekende ik mijn eerste regenboog. Of mijn speciale interesse in regenbogen nu kwam

door nature, nurture, of door een combinatie van beide, heeft de Montessorischool er zeker invloed op gehad. Elke klas had de naam van een van de regenboogkleuren, en de gehele inrichting van het lokaal sloot aan bij die bepaalde kleur. In mijn gedrag toonde ik een voorkeur voor een soortgelijke structuur. Ik had alle knuffeldieren van de *Teletubbies*, keek steeds naar dezelfde afleveringen, en smeekte mijn ouders – als we naar muziek luisterden – om steeds dezelfde liedjes af te spelen. Tot mijn tiende at ik elke dag hetzelfde. Als ik een bepaald boek leuk vond, moest ik alle boeken uit de serie hebben. Het was niet toevallig dat mijn favoriete serie *Rainbow Magic* heette, over twee tienermeisjes en hun avonturen met magische elfjes.

Naast perfecte regenbogen tekende ik graag symmetrische kastelen en trok ik kleurplaten over. Nadat ik 's ochtends voor schooltijd mijn nieuwste creatie aan een van mijn ouders had gegeven in ruil voor een nieuwe kleurplaat, keek ik er de hele dag naar uit. Zodra ik het stapeltje verse printvelletjes uit de werktas van mijn moeder of vader zag glijden, sprong ik op en neer. Ik racete naar het raam om er voorzichtig een blanco vel op te plakken, zodat ik de afbeelding met precisie kon overtrekken.

Als een echt Hollands meisje kon ik fietsen zodra ik kon lopen. Ik kan me niet herinneren hoe ik het fietsen ooit heb geleerd, maar als je het mijn vader vraagt, praat hij je de oren van het hoofd over hoe hij mij op mijn paarse Loekie fietsje achterna rende. Blijkbaar ging ik er zo hard trappend als ik kon vandoor, uit angst voor de onvoorspelbare en onvermijdelijke val die zou volgen op vertragen of remmen. We hebben vast ergens nog video-opnamen van mijn ritjes op die paarse fiets over de tennisbanen van de Montessorischool.

Toegankelijke naslagwerken zijn de oude fotoalbums in de antieke boekenkast die we van oma hebben geërfd. Ik vind het heerlijk om er af en toe door heen te bladeren, om naar de foto's te kijken van mezelf als pasgeboren baby, luchtfietsend op de babyweegschaal van het Bronovo ziekenhuis, waarvan de wijzer nauwelijks de 2 kg raakt.

Als ik mensen vertel hoe klein ik was, zijn ze vaak verbaasd dat ik geen te vroeg geboren baby was. Ik was blijkbaar al opstandig vanaf het begin, want ik liet mijn moeder na mijn uitgerekende datum zelfs nog twee weken wachten. Ik heb iets met de getallen 1 en 9, dus misschien was ik al in de baarmoeder aan het plannen om pas op 19 november 1999 (om 11.09 uur!) geboren te worden. Niemand zal het ooit weten.

Ook zal niemand ooit weten welke impact het verloop van mijn geboorte had op mijn toekomst. Het was een zonnige novemberochtend; er was geen wolkje aan de strakblauwe lucht. Dat soort weer is zeldzaam in Nederland, waar het op een doorsnee dag bewolkt is met een bijna zekere kans op regen. Maar niet op de dag dat de kleine Livia ter wereld kwam.

Misschien compenseerde het mooie weer de angst en stress die mijn ouders voelden tijdens mijn geboorte. Telkens als mijn moeder perste, viel de hartslagmeter van de baby stil. Wat was dit nou? Eerst besloot ik te laat te komen, en nu wilde ik niet eens naar buiten komen? Het is niet dat ik niet *wilde*: ik kón eenvoudigweg niet naar buiten! De navelstreng zat twee keer om mijn nek gewikkeld, waardoor mijn bloedtoevoer werd afgesneden elke keer dat mijn moeder perste. De enige manier om eruit te komen was via een spoedkeizersnede. Uiteraard heb ik het gehaald, anders had ik dit boek nooit geschreven. Of schrijf ik dit boek omdat ik het gehaald heb? Een van de therapeuten die ik later zou bezoeken wees deze 'traumatische ervaring' aan als hoofdoorzaak van wat zich ontwikkelde tot een eetstoornis, maar dat verhaal bewaar ik voor later.

De Gouden Regel

Hoewel mijn leven tot nu toe idyllisch mag klinken, was hoe ik me werkelijk voelde verre van ideaal. Ja, ik ging naar verjaardagsfeestjes, deed mee aan schoolactiviteiten en was een steratleet in mijn voetbal- en turnteams, maar ik had nooit het gevoel erbij te horen. Ik had andere interesses dan de andere meisjes. Ik hield er niet van om poppenstemmetjes na te doen of denkbeeldige theekransjes te houden, laat staan om mee te roddelen aan de zijlijn van het voetbalveld. Ik wilde rennen, scoren en winnen, niet kletsen over wie de mooiste schoenen of de zachtste scrunchie had. Tijdens de schoolpauze was ik het enige meisje dat buiten voetbalde met de jongens. Toch wilde ik een 'normaal meisje' zijn. Ik deed alsof ik dezelfde dingen leuk vond als de andere meisjes, puur zodat ik niet alleen zou eindigen op hun verjaardagsfeestjes. Ik herinner me dat ik nepreacties gaf op hun geroddel, puur zodat ze me zouden blijven betrekken bij hun gesprekken. Ik herinner me dat ik zei hoe geweldig hun Barbie-collecties waren, puur zodat ze me zouden blijven uitnodigen.

Als kind word je praktisch gedwongen om iedereen je vriend te noemen. Het is een van de eerste dingen die je op school leert, samen met de Gouden Regel: behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden. Was het meisje voor wiens verjaardag ik werd uitgenodigd en voor wie ik een nieuwe Barbie kocht echt mijn vriendin, of ging ik alleen maar met een domme pop naar haar feestje omdat er een glinsterende roze uitnodiging in de brievenbus lag? Schreef ik op 14 februari voor elke klasgenoot een kaartje omdat ik wilde dat iedereen

mijn Valentijn was, of gewoon omdat het oneerlijk zou zijn als de populaire kinderen meer hartvormige kaartjes zouden krijgen? Hoe dan ook, de Gouden Regel zal voor mij altijd een favoriet concept blijven. Ik deed altijd mijn uiterste best (en doe dat nog steeds!) om te handelen vanuit wat ik zelf zou willen in relatie tot anderen, zelfs als dit niet altijd sociaal aanvaardbaar is. Het eerste en beste voorbeeld dat me te binnen schiet heeft te maken met mijn verjaardagsfeestjes.

‘Mama, kunnen we alsjeblieft mijn verjaardagsfeestje plannen?’ Deze vraag stelde ik bijna elke avond voor het slapengaan. Zelfs als mijn verjaardag nog maanden weg was, deed ik niets liever dan het alvast plannen van elk detail. Wat zou het thema zijn? Welke taart zou daarbij het beste passen? Zouden we het feest op mijn daadwerkelijke verjaardag houden of in het dichtstbijzijnde weekend? En, misschien wel het belangrijkste: welke cadeaus wilde ik ontvangen?

Ik nam mijn cadeaus heel serieus en paste hierbij uiteraard de Gouden Regel toe. Als mensen cadeautjes voor me gingen kopen, moest ik er wel voor zorgen dat ik hun tijd niet verspilde. Ik moest duidelijke instructies geven zodat ze niet overweldigd zouden worden bij het zoeken naar het ‘perfecte’ cadeau voor mij. Dit was het minste dat ik voor mijn gasten kon doen. Hoe kon het ook anders? Als ik naar *hun* feestje zou gaan, zou ik ook precies willen weten waarmee ik de jarige kon blijmaken!

Dus toen ik acht werd, kwam ik op het geniale idee van een Toegestane Verjaardagscadeauslijst. Het concept was eenvoudig: ik maakte een lijst van wat ik precies wilde krijgen en wees iedere genodigde een gewenst cadeau toe. Het enige wat ze hoefden te doen, was het aan hen toegewezen item te kopen en voilà! Ik zou tevreden zijn, en zij zouden bespaard zijn van de kopzorg die vaak gepaard gaat met het geven van cadeaus.

Blijkbaar waren sommige ouders van de genodigden het daar niet mee eens. Een paar dagen nadat ik mijn eerste Toegestane Verjaardagscadeauslijst had uitgedeeld, kreeg mijn moeder een

telefoontje van de moeder van mijn 'vriendin' Izzy. Izzy's moeder vond het absoluut belachelijk, en op indirecte wijze verweet ze mijn moeder dat ze me überhaupt toestemming had gegeven om de lijst uit te delen.

Ik ben altijd al heel zelfstandig geweest, en het meeste van mijn kennis heb ik zelf opgedaan. Toen de moeder van Izzy mijn moeder belde, was mijn Toegestane Verjaardagscadeauslijst nieuws voor haar. Gelukkig was mijn moeder niet boos. Sterker nog, ik weet bijna zeker dat zij het idee net zo geniaal vond als ik! Mijn ouders kennen mij als geen ander, inclusief mijn behoefte aan voorspelbaarheid en orde. Als mijn Toegestane Verjaardagscadeauslijst beide behoeften zou garanderen, wat was dan het probleem? Uiteindelijk kreeg ik de slaapzak die ik Izzy had toegewezen, ook al vond haar moeder de hele aanpak om ervoor te zorgen dat ik het zou krijgen belachelijk. Maar Izzy zou sowieso iets voor me kopen, dus uiteindelijk zag haar familie het kopen van mijn gewenste cadeau toch als de meest efficiënte oplossing!

Rechtvaardigheid

Een andere onvergetelijke verjaardagsherinnering betreft mijn zesde verjaardagsfeestje. In ons gele huis in Brookline, waar we eerder dat jaar waren ingetrokken, richtten we op de ochtend van het feest de kamer in om mijn verjaardag te vieren. In de woonkamer stond een kring van stoelen opgesteld voor de stoelendans. De gangen waren versierd met een overvloed aan slingers, en mijn favoriete slinger was gewikkeld om mijn verjaardagsstoel. Ik had de grote rieten wasmand bij de deur gezet voor cadeaus, en alle schoenen van ons gezin verplaatst zodat er ruimte was voor die van de gasten.

Zoals gewoonlijk was de keuken een complete chaos: de gootsteen stond vol met vuile vaat en het was onmogelijk om de vette plekken op het fornuis niet op te merken. Maar dat maakte vandaag allemaal niet uit. De manier waarop de keukentafel gedekt was, maakte alles goed. Een felgekleurd tafelkleed bedekte het beschadigde hout en de vorkafdrukken (Mae stak graag in de tafel met haar bestek, een gewoonte waar mijn vader niet tegen kon), en gestippelde borden stonden perfect in lijn met de omringende stoelen. In het midden stond een van de beroemde zelfgebakken verjaardagstaarten van mijn moeder (oké, misschien niet beroemd in de traditionele zin van het woord, maar haar verjaardagstaarten waren gewoon de beste!).

De taart had de vorm van een zes, waarvoor ze de instructies uit een Nederlands kookboek voor nummertaarten had gevolgd. Die ochtend hadden we uren besteed aan het snijden en in

elkaar zetten van stukken taart, die we vervolgens met dikke lagen vanille botercrème hadden besmeerd. Omdat de stoelendans de belangrijkste festiviteit van de dag zou zijn, had mijn moeder met eetbare inkt stoelen en muzieknoden over de hele taart getekend, wat resulteerde in een thema-aansluitend meesterwerk. Alles was gepland en voorbereid, wat zonder twijfel zou resulteren in het beste verjaardagsfeestje ooit! Mijn gevoel van vreugde en vertrouwen hield stand tot de derde ronde van de stoelendans.

Omdat ik zo klein en snel was, was de stoelendans voor mij een van de leukste spelletjes. Ik won altijd en dat maakte me zelfverzekerd. Hetzelfde gold voor voetbal, turnen en alle andere activiteiten waar ik warm voor liep. Als ik dacht dat ik kon winnen, sprong ik er meteen in. Dus toen de muziek stopte tijdens de derde ronde van het spel en Gina me van mijn stoel duwde, was ik woedend. Herstel: ik was in eerste instantie niet boos. Gina had gewoon valsgespeeld, en na een snelle arbitrage zou ik in het spel blijven. Gina zou eruit moeten, en alles zou in orde zijn. Maar nee.

‘Livia, je bent af!’ riep mijn moeder, als scheidsrechter van het spel.

‘Nee, dat ben ik niet! Ik zat als eerste in de stoel! Gina duwde me eraf!’ antwoordde ik gehaast.

‘Het spijt me Livia, maar Gina zit duidelijk op de stoel, terwijl jij staat. Je bent af.’

Een traan gleed over mijn rood-wordende wang. ‘Mama, ik ben niet af! Ze heeft me van de stoel geduwd! Echt waar! Dit is niet eerlijk!’

Mijn verjaardagsfeestje veranderde snel in een vreselijke meltdown, iets wat gemakkelijk voorkomen had kunnen worden als mijn moeder me had geloofd. Me zonder reden diskwalificeren was één ding, maar Gina laten doorspelen terwijl ze valsspeelde? Dat kon gewoon niet. De onrechtvaardigheid was ondraaglijk. Tot op de dag van vandaag krijg ik nog steeds een knoop in mijn maag als ik terugdenk aan mijn zesde verjaardagsfeestje.

Zusjes

Als ik terugdenk aan mijn jongste jaren met mijn zusjes, welt een eeuwige vreugde in mij op. Zo lang als ik me kan herinneren, was ik trots om de oudste zus te zijn. Ik wilde een rolmodel zijn, ik wilde degene zijn naar wie mijn zusjes toe gingen als ze een vraag hadden of zich verloren voelden. Ik wilde hun onvoorwaardelijke wegwijzer zijn, de persoon van wie ze wisten dat die er altijd voor ze zou zijn. Mijn zusjes spelen net zo'n grote rol in mijn leven als ik in die van hun. Sterker nog, ik kan me totaal niet herinneren dat ik ooit enig kind was.

Mae werd geboren in mei 2002, waardoor ons leeftijdsverschil slechts twee en een half jaar is. Maar onze hechte band overtrof elk leeftijdsverschil, want Mae en ik deden alles samen. Toen we klein waren, droegen we bij elkaar passende outfits en deden we alsof we tweeling waren. We bakten samen koekjes en deelden onze snacks na schooltijd. We zaten zij aan zij in de grote stoel voor de tv en keken naar shows vol nepgelach tot onze ogen traanden. Nadat onze ouders ons welterusten hadden gekust, kroop Mae vaak uit bed, klauterde voorzichtig de stapelbedladder op en kwam bij me liggen op het bovenste bed. We giechelden en fluisterden 'sst!' zodat onze ouders ons niet zouden betrappen. We waren zo hecht als zusjes maar konden zijn, en toen Amélie werd geboren, waren we met z'n drieën!

Dat was in maart 2006. Ik herinner me als de dag van gisteren dat ik Amélie in mijn armen hield, vol trots dat ik nu de oudste was van niet twee, maar drie zusjes. Toen mijn ouders de naam

Amélie voorstelden, riep ik uit: ‘Dat is het!’ Ik was zo blij met die naam, want Amélie bevat de namen van haar twee oudere zusjes, met ‘mé’ voor ‘Mae’ en ‘lie’ voor ‘Livia.’ De samenvoeging van onze namen symboliseerde een eenheid die nu door letters was verbonden. Tegenwoordig noemen we Amélie meestal ‘Amie,’ wat ‘vriendin’ betekent in het Frans. Ik ben gek op het vinden van diepere betekenissen in semantiek, de geboorte van Amélie een van de vroegste illustraties van die passie. Mijn moeder is nogal besluiteloos, dus ik weet zeker dat ze mijn snelle bevestiging waardeerde. Ik was immers haar oudste dochter, dus mijn mening telde!

Verreweg de meeste tijd van mijn jeugd bracht ik door met mijn zusjes. Ik vond het heerlijk om voor ze te zorgen, maar nog belangrijker was dat ik in hun gezelschap mezelf kon zijn. Ik hoefde me niet als iemand anders voor te doen. Ik was simpelweg hun oudere zus. Wanneer ik met mensen van mijn eigen leeftijd was, droeg ik altijd een masker. Doen alsof je iemand anders bent is doodvermoeiend, dus ik was liever niet met anderen buiten mijn familie. Je kan uiteraard geen vrienden houden – laat staan maken – als je er geen tijd en energie in steekt. Maar deze moeite met vriendschappen werd pas veel later duidelijk.

Vrienden

‘Mama! Ik heb een nieuwe beste vriendin!’ riep ik uit na mijn eerste dag kindergarten (kleuterschool) op Lawrence School. Een van de belangrijkste redenen waarom mijn ouders besloten om naar Brookline te verhuizen was dat de scholen er zo’n goede reputatie hadden. De plotselinge transitie van buitenstaander in mijn eigen wereldje naar het enthousiast thuiskomen, smekend om af te spreken met een vriendin, moest voor mijn ouders wel het beste bewijs van hun beslissing zijn geweest. Lexi en ik klikten die eerste dag meteen omdat zij het enige andere meisje was dat iets zinvols wilde doen. In plaats van naar me toe te komen om te vragen of ik met poppen wilde spelen, vroeg ze of ik zin had om te dammen.

Eerst was ik nerveus. Ik speelde daarvoor alleen met jongens, waarschijnlijk omdat ik net zoveel van rennen en sporten hield als zij. Gelukkig waren er tijdens een potje dammen weinig woorden nodig, wat me de kans gaf om te bepalen of ik misschien aan Lexi’s aanwezigheid zou kunnen wennen. Dit ging snel. Na slechts een paar diagonale zetten over het dambord wisten Lexi en ik dat de tijd die we samen zouden doorbrengen veel verder zou gaan dan dit spel. Ik kwam erachter dat ze ook op turnen zat, en datzelfde jaar zouden we allebei een plek veroveren in hetzelfde voetbalteam.

Vanaf dat eerste potje dammen waren Lexi en ik onafscheidelijk. We maakten salto’s op haar trampoline en sprongen touwtje. We zetten limonadekraampjes op en waren eindeloos bezig met het bakken van grote hoeveelheden chocolate chip cookies

en fudge brownies. Lexi werd een deel van ons gezin. We wijdden haar in onze Nederlandse achtergrond in; ze deed mee met Nederlandse feestdagen zoals Sinterklaas, en we speelden Nederlandse bordspellen als Ganzenbord en Mens, erger je niet! Wanneer ze bleef logeren, werden we wakker met de boterachtige, zoete geur van poffertjes die mijn moeder bakte. Pannenkoeken en poffertjes waren de enige uitzonderingen op mijn gebruikelijke bak met Froot Loops of Cinnamon Toast Crunch die ik toestond. Voor het eerst in mijn leven kon ik mezelf zijn bij een meisje van wie ik geen bloedverwant was.

Na verloop van tijd groeiden Lexi en ik uit elkaar. Tijdens het doorlopen van de basisschool, waarbij de samenstelling van de klassen veranderde, maakte Lexi nieuwe vrienden. Maar ik niet, en ik wilde dat ook niet. Lexi was *mijn* vriendin, en ik wilde haar niet delen. Helaas lagen Lexi's vriendschappen buiten mijn controle. Ik had geen beste vriendin tot groep 7. Toen kwam ik in de klas met Mila, die net van een andere school in Brookline naar Lawrence was overgeplaatst.

Hoewel Mila geen sporter was zoals ik, bracht haar eerlijke persoonlijkheid en unieke gevoel voor humor ons samen. Ik haalde haar over om buiten met me te voetballen terwijl de andere meisjes in de klas bleven zitten om te roddelen, en ik leerde haar fietsen zonder zijwieltjes. Ze hield net zoveel van lekker eten als ik, en we verbeterden onze kook- en bakkunsten door elkaars creaties te proeven en te bekritisieren zoals in het reality-tv-programma *Chopped*.

Nu ik erover nadenk, was mijn vriendschap met Mila bijna onvermijdelijk. Net als ik, kwam Mila's gezin niet uit de VS. Omdat ze onlangs was verhuisd, had ze net zoveel behoefte aan een nieuwe vriendin als ik. Zo gebeurde het dat ik aan het einde van de eerste dag van groep 7 opnieuw naar huis rende en uitriep: 'Mam! Ik heb een nieuwe beste vriendin!'

Voedingsleer

In groep 7 kregen we les over voeding. Dat was ook het eerste jaar dat onze gezondheid werd gecontroleerd door de schoolverpleegkundige, waarbij lengte, gewicht en verschillende vormen van fitheid in kaart werden gebracht. Toen mijn lerares, mevrouw Raven, de klas vertelde wat we de komende maanden konden verwachten, stond ik stijf van de schrik. Competitie van welke aard dan ook gaf me stress, maar een competitie waarbij sportieve prestaties zouden worden gemeten escaleerde deze stress naar een heel nieuw niveau.

Bijvoorbeeld, voor de PACER-test, oftewel de piepjestest, waarbij je heen en weer rent in een tempo dat na elke piep steeds sneller wordt, zei mijn gymleraar: 'Onthoud, dit is geen wedstrijd.' Maar het was *wel* een wedstrijd, zowel de PACER als de rest van de fitnessmetingen. Mijn identiteit was verbonden met sportief zijn, en deze wedstrijd zou bewijzen dat ik de beste was. Om mijn winkans te optimaliseren, moest ik mijn gezondheid optimaliseren. Hoe kon ik dat beter doen dan door alles wat ik tijdens de lessen over gezondheid leerde toe te passen op mijn leven?

Tijdens de les maakte ik ijverig aantekeningen over gewicht, voeding en beweging. Ik schreef op dat een gezond gewicht een is dat binnen een bepaalde BMI-grens valt. Ik noteerde dat je altijd een appel moet kiezen in plaats van een koekje. Ik schreef op dat je elke dag minstens zestig minuten moet bewegen. Elke uitspraak over gezondheid die ik leerde, vertaalde zich in een regel in mijn zwart-wit notitieboekje.

Deze nieuwe regels betekende dat er veel ging veranderen. Ik kon niet langer mijn favoriete ontbijtgranen eten. Ik moest witte bagels inruilen voor volkorenbrood. In plaats van te bakken, moesten Mila en ik een nuttigere manier van tijdsbesteding vinden. Namelijk, trainen voor het FitnessGram.

‘We gaan op dieet!’ vertelde ik Mila terwijl ik haar het gezondheidsprogramma overhandigde dat ik voor ons had gemaakt. Nadat ik van mijn gymleraar had gehoord over het FitnessGram, gebruikte ik de grote iMac-computer van mijn ouders om te onderzoeken wat dit fitnessprogramma inhield. Naast de PACER-test moesten we push-ups, pull-ups, sit-ups en flexibiliteitsbewegingen uitvoeren. Het trainingsprogramma dat ik voor Mila en mij had gemaakt bepaalde dat we elke dag na school zestig minuten actief moesten zijn. Ik had doordeweeks al training voor voetbal en turnen op het programma staan, dus ik hoefde niet per se elke dag een uur extra te bewegen. Maar ik deed het toch, want in mijn notitieboekje stond de regel dat ik elke dag *minstens* zestig minuten aan lichaamsbeweging moest doen. Hoe meer, hoe beter, toch?

Ik rende door onze buurt terwijl Mila achter me aan fietste. Ik sloot me aan bij de crosscountry- en atletiekteams en kwam een uur eerder op school om mee te trainen. Ik ging rond de Muddy River hardlopen met mijn vader en moeder en bleef hen met sprongen voor terwijl ze achter me aan hijgden.

‘Wauw, wat is ze snel! Jullie zijn vast trotse ouders!’ riepen hondenuitlaters. Dan grijnsde ik onopvallend en versnelde mijn tempo. Ik was op weg om de PACER te winnen en een perfecte score te halen op alle andere onderdelen.

Financiën

Hoewel ik geobsedeerd was met fitheid en voeding, was het tijdens mijn training voor het FitnessGram dat mijn hongergevoel volledig verdween. Tegen die tijd maakte ik niet alleen mijn eigen broodtrommel klaar, maar ook die van mijn twee zusjes. Nadat mijn vader een paar jaar eerder was ontslagen als grafisch ontwerper, had hij de gelegenheid gebruikt om thuis de zorg op zich te nemen terwijl mijn moeder fulltime bleef werken als kankeronderzoeker in Cambridge. Hoewel mijn vader voor zijn rol als thuisblijvende vader had gekozen, klaagde hij altijd. Hij zeurde hoe wij alle drie verschillende smaakvoorkeuren hadden, waardoor het in elkaar zetten van onze broodtrommels moeilijker was dan het maken van een puzzel van 1.000 stukjes. Hij noemde zichzelf een ‘taxichauffeur’ tijdens het rijden naar onze sporten of andere buitenschoolse activiteiten en een ‘schoonmaker’ als hij bij de gootsteen stond tijdens het afwassen van onze eetkommetjes, waarvan de binnenkant was aangekoekt met resten mac & cheese of ontbijtgranen.

Ik kreeg altijd buikpijn van de voortdurende ruzies tussen mijn vader en moeder, dus ik deed mijn best om mijn vader van zijn irritaties te verlossen. Ik kon het autorijden en andere volwassen verantwoordelijkheden natuurlijk niet overnemen, maar ik kon wel het klaarmaken van de broodtrommels en het leeghouden van de gootsteen op me nemen. De lunchvoorbereiding was een win-winsituatie voor iedereen: ik kon de regels van mijn nieuwe

gezondheidsplan toepassen, en mijn vader kon een uurtje extra slapen.

Voor mezelf belegde ik meergranenbrood met een dun laagje pindakaas gemaakt van 100% pinda's en suikervrije jam. Hoewel ik de korstjes prima lustte, sneed ik ze eraf om calorieën te besparen. Ik wilde de gevoelens van de korsten niet kwetsen, dus gooide ik ze niet weg, maar at ik ze als ontbijt in plaats van mijn gebruikelijke kom zoete ontbijtgranen. Dit was een enorme aanpassing, maar ik kon tenminste nog sporen van de pindakaas en jam proeven. Terwijl ik van elke broodkruimel genoot, droomde ik al over de lunchtijd: dan zou ik mijn echte PB&J (peanut butter & jelly, oftewel pindakaas & jam) kunnen eten. De korstjes waren slechts mijn voorgerecht.

Voor mijn zusjes had ik dezelfde lunch gemaakt, maar dan ietsje anders. In plaats van meergranenbrood, gaf ik ze wit brood. In plaats van een dun laagje natuurlijke pindakaas, gaf ik ze een dikke laag romige Skippy (Amerikaanse pindakaas). In plaats van de jam met aspartaam, had ik in de supermarkt expres de jam met de meeste calorieën gekozen. Deze bevatte toevallig glucose-fructosestroop, een voedingsmiddel dat in het VERBODEN gedeelte van mijn notitieboekje stond. Mevrouw Raven had gezegd dat glucose-fructosestroop kon bijdragen aan obesitas, en obesitas was wel het laatste dat ik nodig had als ik de PACER wilde winnen.

Begrijp me niet verkeerd: ik wilde mijn zusjes echt niet zwaarlijvig maken. Ik moest er alleen zeker van zijn dat ze meer aten dan ik. Ik werd woedend als hun lunches half opgegeten thuishkwamen dat ik met mijn voeten stampte en in tranen uitbarstte. 'Ze waarderen mijn inspanningen niet!' riep ik als mijn ouders vroegen waarom ik zo van streek was over zoiets onbelangrijks als twee overgebleven happen van een boterham.

'Hoe kunnen we je helpen om weer kalm te worden?' Mijn ouders legden een hand op mijn schouder.

‘Mae en Amélie moeten hun lunch opeten. Kijk, ik heb dat wel gedaan!’ antwoordde ik. Ik strekte mijn armen uit om ze de lege inhoud van mijn broodtrommel te laten zien.

‘Oké,’ zei mijn vader of moeder vermoeid, terwijl ze mijn zusjes riepen om de rest van hun lunch op te eten.

‘Ik wil de rest van mijn eten niet,’ zeiden ze dan. ‘Ik zit vol!’

Ik weet zeker dat ze inderdaad vol zaten, want het halfvolle-broodtrommelscenario voltrok zich vaak als het hele gezin thuis was, nadat mijn zusjes al snacks hadden gepakt met hun vriendinnen of de overvloedige hoeveelheden cakejes, die ik had gebakken, hadden opgegeten. Maar dan stampte ik mijn voeten weer en barstte ik opnieuw in tranen uit, pas stoppend toen mijn zusjes toegaven. Met tegenzin propten ze de inmiddels uitgedroogde stukjes brood in hun kleine mondjes, zodat ik weer kon ademen.