

Hoofdstuk 1

Gewoon een normale dag

"Mila! Ben je al klaar?" Riep haar moeder vanaf beneden.

"Bijna!" antwoordde Mila terwijl ze haar haar nog snel in een staart deed.

Ze keek vluchtig in de spiegel, over een paar maanden zou ze 17 worden, maar soms voelde ze zich al een stuk ouder. Niet omdat ze dat moest zijn, maar omdat ze graag alles onder controle had.

Met haar rugzak over haar schouder liep ze de trap af.

"Goedemorgen" Zei haar vader terwijl hij een kop koffie inschonk.

"Hé slaapkop" Grijnsde haar broer.

Mila trok een gek gezicht naar hem en pakte snel een boterham van het aanrecht.

"Kunnen we?" Vroeg haar moeder.

Op school vloog de ochtend voorbij, tijdens de pauze zat ze met haar vriendinnen op hun vaste bankje. Ze lachten om de meest onzinnige dingen en maakten plannen voor de zomervakantie.

"Wij gaan naar Frankrijk" Vertelde een vriendin enthousiast.

"Wij gaan naar Italië" vertelde een ander.

"En jij?" vroegen ze aan Mila.

"Wij weten het nog niet precies" Antwoordde ze. "Maar mijn ouders willen wel graag weg"

Ze hoopte stiekem op een vakantie aan zee.

Nog voordat de bel ging trilde haar telefoon.

Mila<3

Een glimlach verscheen vanzelf op haar gezicht.

Mila: Zie ik je straks?

Ze typte snel terug.

Mila: Ja! Ik ben rond 4 uur thuis.

Vrijwel direct verscheen er een hartje op haar scherm.

Na school fietste Mila naar huis. Ze gooide haar tas in de gang en liep meteen door naar boven om zich om te kleden, niet veel later stond Milan voor de deur.

"Daar is hij weer" Zei haar vader plagend.

"Hou op" Lachte Mila terwijl ze haar jas aantrok.

Buiten maakten ze een wandeling door de buurt. Ze praatten over school over muziek en over de vakantie die eraan zat te komen.

"Ik heb je gemist vandaag" Zei Milan.

"Dat waren maar een paar uur"

"Toch"

Mila glimlachte. Ze voelde zich gelukkig. Haar leven was misschien niet perfect, maar ze had lieve ouders, broers die haar altijd aan het lachen maakte, fijne vriendinnen en een vriendje bij wie ze helemaal zichzelf kon zijn.

Die avond lag ze nog even op bed voordat ze ging slapen. Ze bladerde door de foto's op haar telefoon. Foto's van haar vriendinnen, haar gezin en selfies met Milan.

Ze dacht aan de zomer die eraan kwam.

Aan de vakantie.

Aan alle plannen die ze nog had.

Ze sloot haar ogen met een glimlach.

Ze wist nog niet dat over een paar dagen één moment genoeg zou zijn om haar wereld langzaam steeds kleiner te maken.

Hoofdstuk 2

Dat ene moment

Het was een gewone woensdagmiddag.

Mila kwam thuis van school en gooide haar tas in de gang en liep de keuken in. Haar moeder stond achter het fornuis.

"Hoi lieverd, hoe was school?"

"Gewoon" Antwoordde Mila. "Best saai eigenlijk"

Ze pakte een glas water en ging aan tafel zitten. Terwijl haar moeder verder kookte, pakte Mila haar telefoon erbij. Er stonden een paar berichten van haar vriendinnen in de groepschat. Ze glimlachte en stuurde grappige reacties terug.

Toen voelde ze het.

Een vreemd gevoel in haar buik.

Niet heel heftig. Gewoon... Anders.

Ze legde haar telefoon neer en haalde diep adem.

"Gaat het?" Vroeg haar moeder.

"Ja hoor" Zei Mila snel. "Ik denk gewoon dat ik honger heb"

Na het eten werd het gevoel niet minder. Haar maag voelde onrustig en af en toe trok er een golf van misselijkheid door haar lichaam.

Misschien had ze iets verkeers gegeten.

Of misschien was het een buikgriepje.

Ze besloot vroeg naar boven te gaan.

Die avond lag ze in bed terwijl ze naar het plafond staarde.

Ze voelde zich nog steeds niet helemaal lekker.

Als ik maar niet hoef over te geven.

Die gedachte bleef hanger.

Ze draaide zich om, sloot haar ogen en probeerde te slapen.

De volgende ochtend werd ze wakker met hetzelfde gevoel.

Niet erger.

Maar ook niet weg.

Op school lukte het haar nauwelijks om zich te concentreren. Tijdens de les keek ze steeds naar de klok. Ze wilde het liefst naar huis.

In de pauze vroeg haar vriendin Sophie "Zullen we straks nog even de stad in?"

Mila schudde haar hoofd.

"Ik voel me niet zo lekker"

"O, jammer. Hopelijk ben je snel beter"

Mila glimlachte zwak.

"Dat hoop ik ook"

Toen ze die middag thuis kwam, kroop ze meteen op de bank.

"Nog steeds niet lekker?" Vroeg haar vader bezorgd.

"Misschien heb je gewoon een virusje"

Dat dacht Mila zelf ook.

Ze had geen idee dat juist die ene gedachte van de avond ervoor zich langzaam in haar hoofd zou nestelen.

Als ik maar niet hoef over te geven.

Vanaf dat moment zou niets meer hetzelfde zijn.

Hoofdstuk 3

Steeds een beetje kleiner

De dagen daarna werd Mila niet ziek.

Ze hoefde niet over te geven, ze had geen koorts ze was niet verkouden.

Toch verdween de misselijkheid niet.

Soms was het maar een klein beetje. Soms leek het alsof haar hele maag zich omdraaide. Het vervelende was dat ze nooit wist wanneer het zou beginnen.

Elke ochtend werd ze wakker met dezelfde vraag.

Voel ik me vandaag beter?

Maar zodra ze aan school dacht, leek haar maag alweer samen te trekken.

"Mila, we moeten over 10 minuten weg!" Riep haar moeder.

Mila keek naar haar schooltas die naast haar bureau stond. Alleen al bij de gedachte aan de autorit voelde ze haar hart sneller kloppen.

"Ik kom zo" Antwoordde ze.

Ze liep naar de badkamer en keek in de spiegel.

"Je bent niet ziek" Zei ze zachtjes tegen zichzelf.

Maar haar lichaam leek daar niet naar te luisteren.

Beneden zat haar broer rustig een boterham te eten.

"Gaat her weer een beetje?" Vroeg hij.

Mila haalde haar schouders op.

"Niet echt"

"Misschien moet je gewoon een dagje thuis blijven"

"Dat heb ik gisteren ook al gedaan"

"Dan ben je morgen vast weer beter"

Ze glimlachte flauwtjes.

Dat hoopte ze ook.

De volgende week probeerde Mila weer naar school te gaan.

De eerste lessen gingen verrassend goed. Ze praatte met haar vriendinnen en maakte zelf een paar grapjes.

Misschien was het eindelijk voorbij.

Maar tijdens de derde les voelde ze het weer.

Een warme golf trok door haar lichaam.

Haar handen begonnen te zweten.

Haar hart klopte steeds sneller.

Niet nu... alsjeblieft niet nu...

Ze keek naar de deur van het lokaal.

De docent legde iets uit, maar Mila hoorde nauwelijks nog wat hij zei.

Alles draaide om in één gedachte.

Wat als ik moet overgeven?

Ze stak haar hand op.

"Meneer... mag ik even naar de wc?"

Hij knikte.

Zodra ze de gang op liep, haalde ze diep adem.

Ze liep naar de wastafel en keek naar haar spiegelbeeld.

Ze zag bleek.

Of beeldde ze zich dat in?

Na een paar minuten zakte de misselijkheid langzaam weer af.

Ze hoefde niet over te geven.

Toch voelde het alsof ze een marathon had gelopen.

Vanaf dat moment begon Mila steeds beter op haar lichaam te letten.

Ze merkte ieder rommeltje in haar buik op.

Iedere boer.

Iedere hik.

Iedere steek.

Alles voelde als een waarschuwing.

Tijdens het avondeten schoof ze haar bord een stukje van zich af.

"Heb je geen honger?" Vroeg haar moeder.

"Niet zo"

"Je hebt bijna niets gegeten"

"Mijn maag voelt gewoon raar"

Haar moeder keek haar bezorgd aan.

"Misschien moeten we even langs de huisarts"

Mila knikte.

Misschien kon die eindelijk vertellen wat er met haar aan de hand was.

Een paar dagen later zat ze in de spreekkamer.

De huisarts luisterde aandachtig terwijl Mila uitlegde dat ze al weken misselijk was.

Na een paar vragen en een kort onderzoek glimlachte hij vriendelijk.

"Ik kan niets lichamelijks vinden. Dat is goed nieuws"

Mila fronste.

"Maar waarom ben ik dan steeds misselijk?"

"Soms kan stress of spanning ervoor zorgen dat je lichaam zo reageert"

Stress?

Daar had ze eigenlijk nooit over nagedacht.

Ze ging weer naar huis met het advies om goed te blijven eten, genoeg te drinken en rustig aan te doen.

Maar de woorden van de huisarts stelden haar niet gerust.

Integendeel.

Want als er niets met haar lichaam was...

Waarom voelde ze zich dan zo beroerd?

Die avond kreeg Mila een berichtje van haar vriendje.

Milan: Zullen we morgen afspreken? Ik mis je<3

Ze staaarde een tijdje naar haar scherm.

Normaal had ze meteen 'Ja' gezegd.

Nu voelde alleen de gedachte aan afspreken als een enorme uitdaging.

Wat als ik misselijk word als ik bij hem ben?

Wat als ik moet overgeven?

Na een paar minuten typen en wissen stuurde ze uiteindelijk.

Mila: Sorry... Ik voel me nog steeds niet lekker. Misschien een andere keer?

Vrijwel meteen kwam er een reactie.

Milan: Geeft niks. Rust maar goed uit. Ik ben er voor je<3

Mila legde haar telefoon weg.

Er rolde een traan over haar wang.

Voor het eerst vroeg ze zich af hoeveel 'andere keren' er nog zouden komen.

En zonder dat ze het doorhad, was haar wereld opnieuw een stukje kleiner geworden.

Hoofdstuk 4

Binnen vier muren

De weken gingen voorbij, maar er veranderde weinig.

Elke ochtend begon hetzelfde. Mila werd wakker, luisterde naar haar lichaam en vroeg zich af hoe misselijk ze zich die dag zou voelen. Sommige ochtenden leek het mee te vallen, maar zodra ze eraan dacht om de deur uit te gaan, kwam de misselijkheid terug.

Haar moeder klopte zacht op de deur.

"Goedemorgen lieverd"

"Goedemorgen"

"Zullen we vandaag proberen om even naar buiten te gaan? Al is het maar 5 minuutjes"

Mila keek naar het raam. Buiten scheen de zon.

Normaal was ze allang op de fiets naar school geweest.

"Ik weet het niet..." fluisterde ze.

"Je hoeft niet ver"

Maar voor Mila voelde zelfs de voortuin als een wereldreis.

Ze schudde haar hoofd.

"Vandaag lukt het niet"

Haar moeder knikte begrijpend, al zag Mila de teleurstelling in haar ogen.

"Dat is oké, dan proberen we het een andere keer"

Toen haar moeder de kamer uit liep, trok Mila haar knieën op tegen haar borst.

Ze wilde zo graag weer normaal zijn.

De dagen werden steeds stiller.

Haar vriendinnen stuurden nog wel berichtjes.

Hoe gaat het?

We missen je op school!

Laat je iets weten als je je beter voelt?

In het begin antwoordde Mila nog uitgebreid.

Later stuurde ze alleen nog.

Gaat wel.

Soms las ze de berichten pas uren later.

Niet omdat ze niet wilde reageren, maar omdat ze niet wist wat ze moest zeggen.

Hoe leg je uit dat je bang bent voor iets was misschien helemaal niet gebeurt?

Ook Milan bleef zijn best doen.

Bijna iedere avond stuurde hij een bericht.

Rust goed uit.**Ik mis je.****Ik denk aan je.**

Ze miste hem ook.

Verschrikkelijk zelfs.

Maar telkens als hij vroeg of hij langs mocht komen, voelde ze paniek opkomen.

Wat als ik misselijk word waar hij bij is?

Wat als hij me vies vindt?

Ze verzoon steeds een ander excuus.

Ik ben moe.**Misschien morgen.****Het gaan vandaag niet zo goed.**

Na een tijdje vroeg hij het minder vaak.

En dat deed misschien nog wel meer pijn.

Op een middag zat Mila op haar bed met haar favoriete deken om zich heen geslagen.

Ze hoorde beneden haar ouders zacht praten.

"Dit kan zo niet langer" Zei haar vader.

"Ik weet het" Antwoorde haar moeder. "Maar we kunnen haar toch niet dwingen?"

"Nee... maar we raken haar kwijt"

Mila slikte.

Ze wist dat haar ouders zich zorgen maakten.

Ze deed het niet expres.

Ze wilde helemaal niet de hele dag boven zitten.

Ze wilde naar school.

Ze wilde met haar vriendinnen lachen.

Ze wilde met Milan door het park wandelen.

Maar haar lichaam leek niet meer naar haar te luisteren.

Die avond schoof ze aan tafel.

Ze at drie happen van haar pasta en legde haar vork neer.

"Meer lukt niet"

Haar moeder keek bezorgd naar haar bord.

"Je eet steeds minder"

"Ik krijg het gewoon niet weg"

"Je valt ook af" Zei haar vader voorzichtig.

Mila haalde haar schouders op.

Dat wist ze zelf ook.

Haar spijkerbroek zat steeds losser.

Haar truien hingen om haar heen.

Toch voelde eten als een risico.

Hoe voller haar maag, hoe banger ze werd.

Na het eten liep ze weer naar boven.

Nog voordat ze de deur achter zich dicht deed, hoorde ze haar moeder zacht huilen.

Mila bleef stokstijf staan.

Ze had haar moeder nog nooit om haar horen huilen.

Op dat moment beseftte pas hoeveel pijn haar angst niet alleen haarzelf deed, maar ook de mensen van wie ze hield.

En voor het eerst dacht ze:

Misschien heb ik echt hulp nodig.

Hoofdstuk 5

Hulp zoeken

De ochtend daarna voelde anders.

Niet beter.

Maar anders.

Mila werd wakker met hetzelfde gevoel in haar buik als de afgelopen weken. Ze bleef even liggen en staarde naar het plafond. Vroeger begon haar dag met bedenken wat ze zou aantrekken of met wie ze die middag zou afspreken.

Nu begon haar dag met één vraag.

Hoe ga ik deze dag doorkomen?

Ze draaide zich om en pakte haar telefoon.

Er stonden berichten van haar vriendinnen.

Sophie: We missen je echt. Laat je weten als je iets nodig hebt?

Mila las het bericht meerdere keren.

Ze wilde antwoorden.

Ze wilde zeggen dat ze hen ook miste. Dat ze niet expres afstand hield. Dat ze elke dag hoopte dat ze weer gewoon mee kon doen.

Maar uiteindelijk legde ze haar telefoon weg.

ze wist niet hoe ze haar gevoel moest uitleggen.

Beneden zat haar moeder met een kop koffie aan tafel. Toen Mila binnenkwam keek ze meteen op.

"Goedemorgen lieverd"

"Goedemorgen"

Mila ging tegenover haar zitten.

Een paar seconden was het stil.

"Mam?"

"Ja?"

"Denk je dat ik hulp nodig heb?"

Haar moeder keek haar verrast aan. Niet omdat ze het niet had verwacht, maar omdat Mila het eindelijk zelf zei.

"Ik denk dat je al heel lang hard probeert om dit alleen op te lossen"

Mila keek naar haar handen.

"Ik wil dit niet meer"

Die woorden kwamen er zachter uit dan ze had bedoeld.

Haar moeder schoof haar stoel dichterbij.

"Wat bedoel je?"

"Ik wil niet meer bang zijn. Ik wil weer naar buiten kunnen. Ik wil mijn vrienden zien. Ik wil gewoon weer Mila zijn"

De tranen kwamen voordat ze ze kon tegenhouden.

Haar moeder pakte haar hand vast.

"Dan gaan we je helpen"

Een paar dagen later zat Mila met haar ouders op de bank.

Ze hadden een afspraak gemaakt met een psycholoog.

Een echte stap.

Een stap die tegelijkertijd hoop gaf en bang maakte.

"Wat als het niet helpt?" Vroeg Mila.

"Dan zoeken we verder" zei haar vader.

"Maar je hoeft dit niet alleen te doen"

Dat was misschien wel het belangrijkste wat iemand tegen haar had gezegd.

De eerste gesprekken waren moeilijker dan Mila had verwacht.

De psycholoog stelde veel vragen.

Over wanneer de angst begon.