Moving Mountains

Moving Mountains

Leonie van Steenbergen

Schrijver: Leonie van Steenbergen
Coverontwerp: Leonie van Steenbergen
ISBN: 9789465544014
© Leonie van Steenbergen, 2026

“And I'll rise up, I'll rise like the day
I'll rise up, I'll rise unafraid
I'll rise up, and I'll do it a thousand times again
And we gonna walk it out, and move mountains...”

— Andra Day, Rise Up

Proloog

Daar staan we. Recht tegenover elkaar in de wasruimte van het vrouwentoilet. Het ruikt naar appeltjes. Dat zullen die geurstokjes op het plankje boven de wastafel zijn.

“Als je iets op te biechten hebt, moet je dat nu doen!” Nadia vertrekt geen spier en kijkt me indringend aan. Ik voel mijn wangen warm worden en mijn hart bonkt in mijn borstkas.“Nee, niks” piep ik. “Moet het toch?” “Ja” zegt ze kort en strekt haar arm uit. Ik pak het doorzichtige potje van haar aan. Ik weet niet of ik moet lachen of huilen. “Laat de deur maar een stukje open.” zegt Nadia nu zacht en vriendelijk terwijl ze ongemakkelijk een stukje naar achter stapt en de deur open zwaait. Ik ga op de koele bril zitten en open mijn benen, het potje in positie en hup, ik laat mijn plas lopen. Het mij zo bekende gevoel van schaamte trekt door mijn hele lichaam als ik mijn natte hand met een potje vol plas weer uit de pot tevoorschijn tover. Nadia neemt het potje van me over en maakt zich ermee uit de voeten. Ik adem diep in en was mijn handen. Ik recht mijn rug en kijk in de spiegel. What the fuck!?

Inge zwaait de deur open. Zij moet ook. “Hey Inge, ruik eens! Het ruikt hier naar appeltjes. Lekker hè?” “Dat zijn die stokkies", zegt Inge. Zie je wel! Ik droog mijn handen en verlaat het toilet.

Op de gang staat de rest van onze groep verzameld voor het herentoilet. Lennart heeft een dienblad met potjes vol plas in zijn handen. Fifty shades of yellow; van bijna wit tot okergeel. “Hey Lennart” roept Chan met zijn Brabantse tongval “Hedde nog een leeg potje voor mij? Ik mot ook schijten.”

Ik ontspan me en lach hysterisch hard om deze grap. Chan slaat me vriendschappelijk op mijn schouder “Dat vindt ze mooi hoor!”. We lopen terug naar de groepsruimte. In de deuropening staat Mike, hij schudt misprijzend zijn hoofd. Zijn stem vol ingehouden woede: “Loser! Je hebt zojuist als een junkie in een potje geplast! Nadia geloofde je niet eens toen je zei dat je niets op te biechten had. Zo diep ben jij gezonken!”

Beschaamd ga ik in het kringetje zitten. Ik bevecht de neiging om me zo klein mogelijk te maken en te zwijgen. “Waarom geloofde je me eigenlijk niet Nadia?” Mijn stem klinkt zacht, maar ik vraag het. Dat is belangrijk; niet invullen voor een ander en geen aannames doen.

Nadia laat haar donkere ogen kort over mijn gezicht dwalen en besluit er geen therapeutisch momentje van te maken. “Urinecontrole hoort bij de therapie, dat wist je vooraf. Je moest eens weten hoe vaak er door een verslaafde glashard in mijn gezicht is gelogen.”
Natuurlijk, ze heeft gelijk, dit zijn nou eenmaal de regels. Ik stel me aan. No big deal. Ik moet het onder ogen zien; ik ben verslaafd. Een verslaafde, een junk.
Mijn blik wordt als vanzelf naar de inmiddels gesloten deur getrokken. Ik zou wel weg willen. Mike heeft zijn hand op de deurkruk; let’s get out of here!

~

We gaan! Het bevalt me hier helemaal niet! Kom, je kunt me vertrouwen.
Ik ben er altijd geweest en ik zal er altijd zijn. Ik zal er zijn om je te beschermen, om wijze raad te geven, om je met beide benen op de grond te houden of om je te laten zweven. Jij bent het belangrijkste in mijn leven. Vanaf het moment dat je voor het eerst je ogen open deed, zag ik hoe kwetsbaar je was. Ik besloot toen dat ik er voor je wilde zijn. Altijd!

Inleiding

In dit boek wil ik je meenemen in mijn levenslange strijd tegen overgewicht. Als kind was ik al te zwaar en het werd me vrij snel duidelijk dat het niet de bedoeling was om dik te zijn. Al vroeg in mijn puberteit ben ik gaan geloven dat dunne mensen gelukkiger zijn dan dikke mensen. Ik ben daar heel veel bewijs voor gaan verzamelen en ondertussen deed ik poging na poging om zelf ook een dun en gelukkig mens te worden.

Ik zocht naar oorzaken, verbanden en natuurlijk naar *de* oplossing. Ik trok ten strijde, keer op keer. Hoe pijnlijk, frustrerend en oneerlijk deze strijd is, wil ik graag delen. Enerzijds omdat het mij gaat helpen met mijn verdere herstel en anderzijds omdat ik weet dat er ontzettend veel mensen zijn die exact dezelfde strijd voeren. Mensen die zich minder waard zijn gaan voelen dan een ander, geloven dat ze zwak zijn of dat er iets mis met hen is. Mensen die zichzelf verliezen in het zorgen voor of het pleasen van een ander. Mensen die hun kop in het zand steken en net doen alsof er niets aan de hand is of zich juist zo schamen dat ze zich verstoppen.

Dit is mijn persoonlijke verhaal en ik vind het superspannend om dat te delen, maar ik doe het toch. Groei begint immers buiten je comfortzone. En dan heb ik het natuurlijk over mentale groei.

~

Dit lijkt me geen goed idee, mevrouw Van Steenbergen. Jij kunt je energie beter in andere dingen steken, ga wandelen. Zo boeiend ben jij niet. Hoe eerlijk en open wil je eigenlijk gaan zijn? Bedenk wel dat Vin, je ouders en je vriendinnen het gaan lezen hè!? Dat zou vervelend uit kunnen pakken. Ze zullen wel denken... Zij zijn trouwens ook de enigen die er wat van gaan denken. Wat zul je teleurgesteld zijn als er verder niemand is om je boekje te lezen. Bespaar jezelf die teleurstelling nou, dat is echt beter.

Hoofdstuk 1

"Hey daar! Dat mag niet!" Het jongetje onder me huilt en brult keihard. Zijn koppie is knalrood en zijn armpjes en beentjes spartelen wild in het rond. Ik zet me schrap tegen de zijkanten van de glijbaan. De peuterleidster springt op van haar veel te kleine stoeltje en snelt op ons af. Ze grijpt me bij mijn pols en probeert mijn knuistje open te maken. Uit mijn hand steekt een bosje haren. De meeste haren zitten nog aan het hoofdje van het jongetje vast, maar tot ontzetting van de leidster hebben er ook een flink aantal losgelaten. De leidster schreeuwt: "Stout meisje! Je mag andere kindjes niet aan hun haren trekken!"

Ik werd van de glijbaan gerukt en moest omgedraaid aan de zijkant van het lokaal gaan zitten om na te denken. Daarna moest ik sorry zeggen tegen het jongetje.
Excuses maken aan een jongetje dat mij aan de kant had geduwd omdat hij eerst wilde glijden en schijt aan mij had. Ik zat al klaar om te gaan maar had gewoon nog eventjes nodig. Bij zijn poging om voor te dringen had een van zijn stevige stappertjes mijn hoofd geraakt. Het deed pijn, ik werd boos en kwam voor mezelf op. Dat kon ik toen natuurlijk niet uitleggen dus ik deed wat me werd verteld; sorry zeggen tegen het jongetje.

"Jij moet naar de buren, meisje, want de baby komt." Ik protesteer luidruchtig. Ik wil niet naar de buren! Ik wil erbij zijn als de baby komt. Ik heb de buik van mama steeds dikker zien worden en nu is het dan zover. De baby komt! Papa tilt me op zijn arm en laat me merken dat er niet te onderhandelen valt. Ik ga naar de buren. De buurvrouw is lief. We gaan naar het bos en ik krijg friet en ijs. Als ze me uren later naar huis brengt, ga ik met papa naar boven en zie ik mama in bed liggen met de baby. Mijn zusje is er. "Lief hè?" zegt mama en ze

strijkt met haar vinger over het wangetje van de baby. Ik zeg niets, dat hoeft ook niet. Ik voel dat alles anders gaat worden.

Naast een aantal flarden, zijn dit de enige twee scherpe herinneringen aan mijn peutertijd.

~

Wat was je welkom en wat waren je vader en moeder trots op jou. Je was pienter en gevoelig. Ik zag wat je nodig had. Je moeder was net twintig, onzeker en zelf nog een kind eigenlijk. Ze deed wat haar werd verteld op het consultatiebureau: "Geef dat kind geen extra's want het mag niet te dik worden". Ik zag haar twijfel als je brulde om een lege fles of als zij het laatste beetje fruithap uit het bakje schrapte.
Zij hield zich aan de regels. Het kind mag niet te dik worden!

Hoofdstuk 2

“Kolere, heeft dat kind lood in haar billen? Da's niet normaal hoor!” roept de man terwijl hij me op het paard tilt. Hij kijkt beschuldigend naar mijn vader. Papa lacht hard, alsof de man een hele goede grap heeft gemaakt. Schuin achter hem staan twee meisjes. Ze fluisteren achter hun hand en kijken naar mij terwijl ik zenuwachtig in de manen van het paard graai om houvast te krijgen. Ik mag niet vallen want dan ben ik de grap van de jaarmarkt. “Zielig!” roept een van de meisjes waarna ze giechelend weglopen. Het lukt me niet om van het ritje op de rug van dit mooie paard te genieten. Ik voel me verraden en bespot. Papa merkt het wel want ik wil na het rondje wel naar huis. “Ja, Bero” zegt papa, "Het is wel echt zo, je bent echt te zwaar aan het worden.” Ik denk aan de poffertjes die we op de markt gegeten hebben met een grote klont boter en poedersuiker en aan de reuzenlolly die ik bij de snoepkraam had gekozen. Ik besluit hem niet op te eten. Nog niet.

“Johan” Nu sta ik er nog alleen. Dat is altijd zo. Ik slof naar het team dat nu aan de beurt is om te kiezen. Er is niemand meer te kiezen. Ik ben over. Mijn team baalt ervan dat ze mij hebben ‘gekregen’. Kloteslagbal! Ik heb geen balgevoel en ik kan niet snel rennen. Gelukkig ben ik wel lenig.

Als ik de deur van de kleedkamer open wil doen, hoor ik dat binnen mijn naam wordt genoemd door Patricia. Het voelt alsof mijn bloed in ijs verandert en mijn lichaam bevriest. “Zo’n dikke koe in een gympak, dat ziet er toch belachelijk uit!” Ik hoor wat meisjes lachen. “Ik wil echt niet naast haar staan tijdens de uitvoering, echt voor lul!” Wat moet ik nou doen? Naar huis? Dat kan niet! Naar binnen? Ik weet het echt niet.

Een jongen gaat rustig op zijn hurken naast me zitten: "Jij gaat gewoon naar binnen en doet alsof je niets hebt gehoord. Trek je niets aan van Patricia, ze is gemeen en een dom kind. Jij bent een bijzonder en heel sterk meisje. Laat je nooit kennen! Kin omhoog en naar binnen!"

Ik kan de hele gymles aan niets anders denken dan aan de opmerking die ik heb gehoord. Ik wil niet in mijn gympak in die zaal zijn en ik wil al helemaal niet meedoen aan de uitvoering. Als ik terug naar huis wandel, bereken ik dat het nog honderdzevenenzestig uur duurt tot de volgende gymles. Dat is veel.

"Aan de kant, bolle!" José valt tegen me aan. Ze kreeg een duw van Martin. "Gewoon aan de kant gaan met je dikke reet!" blaft hij haar toe. Ik realiseer me na een paar seconden dat Martins pesterij niet op mij, maar op José gericht is. Het is niet de eerste keer dat zij voor 'bolle' wordt uitgemaakt. Ze krijgt ook regelmatig een duw of een stomp op haar arm van Martin en zijn vrienden. Ik voel dat ik voor José op zou moeten komen, maar ik ben bang dat ik daarmee de aandacht op mezelf vestig en dat ze zullen zien dat ik nog veel boller ben. Ik ben laf en doe niets meer dan tegen José zeggen dat ze zich er niets van aan moet trekken. Minstens net zo laf is het besef dat tot me door begint te dringen: bedenk goed met wie je om wilt gaan.

Als ik naar foto's uit mijn kindertijd kijk, zie ik een heel normaal meisje met een stevig lichaam. Ik voelde dat alles aan mijn lichaam het deed en ik had er plezier in om de mogelijkheden ervan te verkennen. Het waren vooral anderen die zorgden dat zaadjes van onzekerheid en minderwaardigheid werden geplant. Thuis liet ik niets merken van mijn beginnende onzekerheden.

~

Een kindertijd met een gouden randje! Je mag je rijk rekenen als je opgroeide in de jaren tachtig. Kinderen konden nog volop kind zijn. Internet bestond nog niet en het enige scherm in huis was dat van 'de kijkbuis'. Jij leefde in je eigen kinderwereld waarin er weinig bemoeienis was van volwassenen. Ik zag hoe je enerzijds genoot van deze vrijheid, die je anderzijds soms in verwarring bracht. Je accepteerde je ouders vanzelfsprekend als autoriteit en was gehoorzaam. Jullie gezin was volkomen normaal. Vader werkte hard om het geld te verdienen en moeder zorgde voor iedereen in het gezin. Alles volgens de drie R'en (rust, reinheid en regelmaat). Als je je soms wat angstig voelde dan werd je ervan verzekerd dat dat nergens voor nodig was. Je hoeft voor niks of niemand bang te zijn. Ook al zag en hoorde je mij in die tijd niet zo vaak; ik was er toen ook al voor je meisje. Ik moedigde je aan als je het spannend vond en ik was trots op je als je je fantasie de vrije loop liet en niets anders kon zijn dan jezelf. Dat je onderschat werd, maakte me alert. Na een prima eindrapport en een haast foutloze cito luidde het advies van de meester: "Ze kan het wel maar ze is lui." "Ze krijgt mavo advies, net als de andere meisjes." Had 'ie een punt en was je lui?

Hoofdstuk 3

“Ik krijg een Gazelle in champagne-beverkleur." Monique tuit haar lippen “Je fiets is superbelangrijk!” Er trekt een zenuwachtig gevoel door mijn buik. Ik ben er niet klaar voor om na deze vakantie naar de mavo in de stad te gaan. We moeten dagelijks vijftien kilometer heen en vijftien kilometer terug fietsen. Natuurlijk is die fiets belangrijk! Ik wil ook een champagne-beverkleurige Gazelle. Dat feest gaat niet door. Ik krijg een goede tweedehands Junker in nijlpaardkleur. Ik huilde als een kleuter. Het voelt voor mij als een valse start om op de nieuwe school te verschijnen op mijn tweedehands Junker. Monique gaat verder met uitleggen hoe het er allemaal aan toe zal gaan op de middelbare school. Ze gebruikt de ervaringen van haar twee oudere zussen als inspiratie. Zo’n zes jaar geleden deed ze hetzelfde bij de overgang van de kleuterschool naar de grote school. We zaten toen met onze buikjes strak tegen ons bankje te doen alsof we echte letters schreven. Toen had ik er vertrouwen in. Nu helemaal niet. Monique vindt het de hoogste tijd om ‘grote meiden’ te worden. Ik vraag haar of we koekjes gaan eten en daarna gewoon met de Barbies kunnen spelen. Ze schudt haar hoofd en loopt naar haar stereotoren. Ze zet het cassettebandje aan en wiegt haar heupen op de lambada.

Hoe hard ik ook mijn best deed om erbij te horen, ik voelde me anders. Ik had geen idee wat ik met alle nieuwe indrukken en met mezelf aan moest. Ik was jaloers op de knappe, slanke meisjes; alles leek hen zo veel makkelijker af te gaan. Zij wisten welke kleding ze moesten dragen om er fantastisch uit te zien. Ik hield mezelf voor dat het wel goed zou komen zodra ik geen brugger meer was. Marleen had het ook; zij voelde zich ook een buitenbeentje. Wij werden vriendinnen; we namen elkaar in vertrouwen over alles en