

Ik sta hier nog

Mijn verhaal over vallen, verliezen, vechten,
loslaten en mezelf terugvinden

STIJN GHELEN



Ik sta hier nog

Stijn Ghelen

© 2026 Stijn Ghelen

Alle rechten voorbehouden.

Opgedragen aan

Voor de jongen die ik vroeger was. Voor mijn oma, die ik nog altijd met mij meedraag. En voor iedereen die ooit dacht dat opgeven de enige uitweg was.

Je bent niet zwak omdat je gevallen bent. Je kracht begint op het moment dat je opnieuw probeert recht te staan.

Voorwoord

Ik ben Stijn. Dit is geen verhaal waarin alles vanzelf goedkomt. Het is het verhaal van een jongen die al vroeg ontdekte dat het leven soms harder kan zijn dan je verwacht, en die toch bleef zoeken naar een reden om verder te gaan.

Ik schrijf dit niet omdat ik medelijden wil. Ik schrijf het omdat er misschien iemand is die zichzelf herkent in één van deze bladzijden. Iemand die gepest wordt. Iemand die bang is. Iemand die iemand mist. Iemand die zich anders voelt of denkt dat hij niet sterk genoeg is.

Dit volledige boek brengt twee delen van mijn leven samen. In het eerste deel vertel ik waar mijn gevecht begon en waarom ik ervoor koos te blijven staan. In het tweede deel vertel ik hoe ik na verlies en teleurstelling leerde loslaten en voor mezelf begon te kiezen.

Mijn verhaal is niet af. Dat is precies de boodschap die ik wil meegeven. Zolang je hier bent, kun je opnieuw beginnen. Je hoeft niet ongebroken te zijn om waardevol te zijn. Aan jou die dit leest wil ik zeggen: jouw verhaal is ook nog niet afgelopen.

DEEL EEN

Ik koos ervoor om te blijven staan

Over mijn eerste gevechten, verlies, anders zijn en telkens opnieuw rechtekomen

HOOFDSTUK 1

Mijn eerste gevecht

Mijn verhaal begon met een gevecht nog voordat ik zelf kon begrijpen wat vechten betekende. Bij mijn geboorte ging het mis. Ik werd zonder polsslag geboren en artsen moesten ingrijpen om mij erdoor te halen.

Wanneer ik daar nu aan denk, voelt het bijna symbolisch. Alsof het leven vanaf mijn eerste moment zei: jij zult moeten vechten. Natuurlijk wist ik toen niets van de weg die nog voor mij lag. Ik wist niets van

ziekenhuizen, operaties, verlies, pesten of teleurstellingen.

Maar ik was er. Ik had mijn eerste strijd al overleefd.

Mijn lichaam heeft mij grenzen opgelegd, maar het heeft mij ook geleerd hoeveel doorzettingsvermogen in mij zit. Ik hoef niet te doen alsof alles gemakkelijk was. Juist door eerlijk te zijn over de moeilijke momenten, zie ik hoeveel stappen ik al gezet heb.

Pas veel later begreep ik hoe bijzonder dat begin was. Ik had zelf geen herinnering aan die eerste strijd, maar het verhaal ervan is altijd met mij meegereisd. Wanneer het leven later zwaar werd, dacht ik soms aan die baby die niet wist wat opgeven betekende. Nog voor ik woorden had, had mijn lichaam al gekozen om te blijven. Dat besef maakt niet iedere moeilijke dag gemakkelijk, maar het herinnert mij eraan dat vechten al heel lang een deel van mij is.

HOOFDSTUK 2

Waarom was ik anders?

Toen ik ouder werd, werd duidelijk dat mijn lichaam niet helemaal werkte zoals bij andere kinderen. Na veel onderzoeken in het ziekenhuis kwamen er antwoorden: