

## Lang verhaal kort, ik ben er nog.

**TRIGGER WARNINGS: Zelfbeschadiging en in detail beschreven, snijden, zelfmoordgedachten, zelfmoordbenoeming & benoeming van slechte mentale gezondheid**

*0 dagen sinds selfharm*

Ik laat de kleine schaar uit mijn hand vallen. Ik kijk naar mezelf in de spiegel, tranen prikken in mijn ogen. Het is weer gebeurd. Ik heb mezelf gesneden. Wéér. Het vers gesneden stukje huid probeert zichzelf alweer te helen. Er was geen bloed te zien. Niet deze keer.

*Er was geen bloed te zien deze keer.*

De enige gedachten die door mijn hoofd zweven zijn: 'Ik voel me lichter.' Want dat is ook zo. Ik voel me lichter, zo veel lichter. Alsof ik eindelijk weer kan ademen. Alsof er een enorme last van mijn schouders is gehaald. Ik ben ook niet meer aan het hyperventileren. Ik ben ook gestopt met huilen. De tranen op mijn gezicht zijn opgedroogd. Mijn handen zijn nog een beetje aan het schudden, maar op een goede manier. Ik weet niet of dat mogelijk is, maar dit keer is dat wel mijn geval. Denk ik. Ik heb eindelijk weer controle over mijn lichaam, over mijn gedachten, over mijn leven. Ik ben simpelweg mijn gedachten en mijn alles even opnieuw aan het opstarten. Ik ben me er zeker bewust van dat dit niet de meest gezonde manier is om opnieuw op te starten, maar niemand weet dat ik dit doe. Ik wil ook niet dat iemand het weet. Volgens mijn ouders ben ik toch al het perfecte kind voor ze. Goede leerling, erg sociaal, veel vrienden, geen mentale 'problemen', rustig, slim maar niet hoogbegaafd ofzo, oudste dochter. Ook wel bekend als het perfecte plaatje.

Er wordt tegen de deur van de badkamer aangebonsd. "IK MOET PIESEN." schreeuwt mijn kleine broertje. Hij blijft bonzen. Ik probeer mijn stem onder controle te krijgen zodat het niet te horen is dat ik net heb gehuild. Ik zeg tegen mijn broertje dat hij ook prima naar het toilet beneden kan. "MAAR IK MOET HIERO. IK WIL NIET BENEDEN!" Schreeuwend. Mijn moeder bemoeit zich toe bij het gesprek. "Kom op schat, je weet dat zijn brein anders werkt door zijn autisme. Laat hem daar gewoon gaan." Natuurlijk. Autismen. Alle vervelende 'andere' dingen die mijn broertje doet is door zijn autisme... Het is zijn gouden ticket om alles te kunnen doen. Ik kreun en veeg de overgebleven tranen van mijn gezicht. Ik zet de kraan aan en was mijn gezicht. Mijn broertje is nog steeds niet gestopt met op de deur slaan. Ik haal de deur van het slot. Hij botst bijna tegen mij aan om de badkamer over te nemen.

Ik strompel terug naar mijn kamer toe en pak mijn koptelefoon. Ik zet muziek aan die ervoor zorgt dat mijn trommelvliezen bijna beginnen met bloeden. Het zorgt er wel voor dat ik alleen nog maar aan de muziek kan denken. Niks anders.

### *10 dagen sinds selfharm*

Langzaam maar zeker pak ik mijn leven weer op. Rustig durf ik steeds meer te doen voor school en ben steeds vaker aanwezig op werk. Ik kan het weer even aan, voor nu. Ik probeer dingen te ontwijken die iets negatiefs bij mij kunnen aanwakkeren. Ik ontwijk conflicten, (zoals altijd) ik ontwijk bepaalde mensen, ik ontwijk bepaalde opdrachten. Ik praat ook amper met mijn ouders, volgens mij begrijpen ze me niet. Als ik ze vertel hoe het echt met me gaat, willen ze dat ik naar therapie ga ofzo. Ik bedoel maar, zo slecht gaat het nou ook weer niet met me. Toch? Dat kan niet. Gelukkig heb ik wel wat vrienden om mee te praten, alleen niet over dit onderwerp, ik ben bang dat ze me zullen uitlachen. Of dat ze niet meer bevriend met me willen zijn. Of dat ze me raar vinden. Misschien zeggen ze wel dat ik om aandacht vraag, maar dat zou een leugen zijn, ik wil geen aandacht. Ik haat in de spotlight staan. Ik wil geen aandacht hebben voor 100% van de tijd. Ik voel me trouwens wel beter dan 10 dagen geleden, oprecht. Ik moet gewoon even opnieuw opstarten.

We zitten aan de keukentafel voor het avondeten, de televisie is te horen in de achtergrond. Op het nieuws wordt er gepraat over mentale problemen bij LHBTI+ jongeren. De presentatrice verteld over een onderzoek waaruit blijkt dat 48% van de LHBTI+ jongeren mentale problemen heeft. Terwijl dit maar 18% is bij heteroseksuele jongeren. Ineens hoor ik zilverwaar op de grond vallen, mijn broertje mompelt een slecht excuus, pakt de lepel op en gaat zorgeloos verder met eten. Het item gaat door met een verhaal over een lesbisch meisje wat zelfmoord heeft gepleegd, er wordt gepraat met haar ouders. "Wij wisten niet dat ons meisje met zulke hevige dingen zat in haar hoofd. We zijn er pas vorige week achter gekomen dat ze redelijk heftig op school werd gepest en kinderen achter haar aan zaten bij het sporten. Kinderen scholden haar uit, enzovoorts. Ik hoop dat de school iets gaat doen." "En de sportclub ook!" piepte haar moeder ertussen. "Niemand heeft het recht om gepest te worden." De presentatrice is weer te horen, nóg meer feitelijke informatie; LHBTI+ jongeren plegen 4.5 keer vaker zelfmoord dan hun heteroseksuele leeftijdsgenoten. De factoren die erbij komen kijken zijn homofobie, sociale zelfisolatie en psychiatrische morbiditeit of ziekte. Zoals depressie. Ik ben geen fan van het feit dat ze het woord ziekte gebruiken eigenlijk. Mijn vader komt ertussendoor met de woorden: "Gelukkig heeft onze dochter geen mentale problemen," Hij kijkt mij aan en gaat verder met zijn zin. "Toch, schat?" Ik stop snel een lepel vol met eten in mijn mond en knik. Geen mentale gezondheidsproblemen. Zo ver zij weten in elk geval, ik wil dat graag ook houden zo.

### *32 dagen sinds zelfbeschadiging*

Vandaag heb ik het verjaardagsfeestje van mijn beste vriend, ik heb er zoveel zin in! Ik kijk wel op tegen één ding op, mijn lichaamsdysforie. Ik heb al een badpak in plaats van bikini, met een langere zwembroek, weet niet hoeveel nut dat heeft eigenlijk.

Nadat iedereen hun cadeautjes heeft gegeven gaan we eindelijk zwemmen. Ik hou van zwemmen, het geeft een soort van rust in mijn hoofd. De stilte onder water is iets waar ik echt van geniet. We zijn met best een grote groep, normaal gesproken vind ik dat verschrikkelijk, nu is het niet zo erg. Ik praat al sinds het begin van het feestje met een meisje dat ik eigenlijk niet zo goed ken, maar ze is heel erg aardig. Ze zit bij mij in de jaar laag, maar ik weet eigenlijk niet goed of we samen les hebben. Iedereen doet zijn eigen ding en het is erg gezellig. Het ene meisje wat ik nu redelijk goed ken is ineens weg. "Waar is ze naartoe gegaan?" Vraag ik aan mijn beste vriend. "Oh, ze moest gaan door iets persoonlijks." Ik stop met vragen, als het iets was wat ik had mogen weten, was het wel gezegd. "Ik heb gehoord dat ze PTSS heeft door de dood van haar oudtante of zoiets," Zegt iemand ineens, op een best wel gemene manier. Ik mag haar überhaupt niet. "Welke idioot heeft daardoor PTSS? Ik bedoel maar, ik weet dat ze mentale problemen heeft, maar die dingen zijn toch zichtbaar? Of ligt dat aan mij?" Voegt iemand anders ineens toe. Sorry maar wie zegt dat in hemelsnaam hardop? Wie zegt dat überhaupt?? Nadat die woorden uit haar mond zijn, verlaat ik de groep. Ik weet dat het misschien egoïstisch is, maar dit kan ik niet aan. Je zegt zoiets niet over iemand en al helemaal niet achter hun rug om. Het was, WAS, een goede dag. Het feestje was leuk, ik had geen lichaamsdysforie, ik heb nieuwe vrienden gemaakt. Alleen maar om het te laten verpesten door twee meiden die denken dat ze beter zijn dan de rest...

Als ik thuis ben, besluit ik het meisje te appen waarmee ik de halve dag heb gependeed. Ik wil iets appen naar haar. Ik wil haar heel graag beter leren kennen, ik besluit uiteindelijk simpelweg te appen of het goed gaat met haar. Het duurt eventjes voordat ze antwoordt. Ze laat weten dat het prima gaat en ze geeft me ook de reden waarom ze eerder weg moest, wekelijkse therapiesessie. Ze voegt er ook nog een hartje aan toe om me te bedanken voor het vragen hoe het gaat met haar. Ik voel mijn hart een klein sprongetje maken als ik naar het berichtje kijk.

### *60 dagen sinds zelfbeschadiging*

Ik zit op mijn bed met een notitieboekje. Ik heb denk ik een nieuw coping mechanisme gevonden wat mij misschien gaat helpen als ik mijzelf pijn wil doen. De reden dat ik ben gaan zoeken voor een coping mechanisme is doordat ik de laatste tijd mentaal mijn dipjes steeds vaker heb, een stemmetje in mijn hoofd zegt ook dat ik 'te lang' zelfbeschadigingsvrij ben. Alleen ik heb niet echt een reden om terug te vallen, ik heb goede cijfers, ik spreek veel met vrienden af en ik word steeds beter bevriend met haar. We

spreken vaak af en appen nog vaker met elkaar. Ik denk dat ik misschien een crush op haar heb, maar dat weet ik niet zeker, omdat ik nog nooit een crush op iemand heb gehad. Behalve een paar actrices, maar dat is alles. Ik heb er eerder deze week met mijn beste vriend over gepraat. Die zegt dat ik naar 'hints' moet kijken die ze me mogelijk geeft. Ik moet haar ook 'hints' geven. Sindsdien doe ik dat ook heel voorzichtig, ik vind haar heel leuk, ik weet niet of dat wederzijds is. Verdomme, ik weet niet eens of ze op meiden valt.

Maar ja, terug naar dat coping mechanisme. Het is schrijven. Ik ben erachter gekomen dat als ik al mijn gedachten op schrijf, het wat rustiger wordt in mijn hoofd. Ik heb een week geleden een blanco schriftje gekocht en het versiert. Op een avond dat ik me mentaal echt slecht voelde ben ik alles op gaan schrijven, alle dingen die gaande zijn in mijn leven. Positief en negatief. Want, er zijn top dingen in het leven, slechte dingen en gewoon echt hele slechte dingen. Het duurde best even voordat ik deze woorden durfde te zeggen, maar het gaat goed, ik denk dat ik eindelijk controle over mezelf heb. Het voelt goed om dat te zeggen.

### *0 dagen sinds zelfbeschadiging*

Het is gebeurd, het is wéér gebeurd. Ik ben WEER teruggevallen. Ik had er bijna geen controle over, laat maar. Ik had er géén controle over. Die negatieve stem in mijn hoofd nam over, het was aan het schreeuwen tegen me. De longen eruit aan het schreeuwen. Alsof er iets verschrikkelijks zou gebeuren als ik niet zou snijden. Lang verhaal kort, ik zit nu met tranen in mijn gezicht op een wc op school. Een schaar in mijn rechterhand en mijn blik op mijn linker pols waar opgedroogd bloed te zien is en snijplekken. Ik weet ook wat de laatste druppel voor mij was. Die verschrikkelijke wiskunde toets. Ik ben al slecht in wiskunde en deze toets zou bepalen of ik het jaar haal of niet. Ik heb zoveel zitten leren, vrienden hebben geholpen, ik heb bijles gevolgd, weet ik het allemaal. Ik moest gewoon een voldoende halen. Zodra de toets begon, inmiddels bijna een uur geleden, vergat ik *alles*. Ik zag de cijfers, ik zag de vragen. Mijn brein besloot een vakantie te nemen. Zodra de cijfers voor mijn ogen begonnen te dansen wilde ik daar gaan huilen. Ik ben snel naar de toiletten gelopen, zodra ik wist dat ik alleen was liet ik mijn emoties gaan. De dam stond open. Op dat moment begon de stem met schreeuwen. Ik herinner niet eens dat ik een schaar uit mijn etui had meegepakt, maar toen ik ze voelde wist ik dat het alleen nog maar slechter kon gaan. De stem zei dat ik moest snijden, dus dat deed ik. Als een soort bezetene heb ik mijn pols strepen gegeven, strepen totdat ze begonnen met bloeden. Zodra ik die eerste druppel zag vormen, kwam ik weer bij bewustzijn, ik werd terug gezogen in de gewone wereld. Nu zijn we dus hier.

Een klop op de deur verbreekt de stilte. "Gaat het een beetje?" Ik herken de stem als die van mijn beste vriend. Ik check de tijd. Shit, ik heb hier voor een goede 20 minuten gezeten.

Ik kuch en zeg: "Ja sorry, ik voel me echt belabberd." Deels een leugen. "Kan ik iets voor je doen?" Hoor ik vanaf de andere kant van de deur. "Zou je tegen de docent kunnen zeggen dat ik eigenlijk best graag naar huis wil. Zorg ervoor dat ik ziekgemeld word." "Tuurlijk, wil je ook iets van een paracetamol?" "Graag" Voorzichtig open ik de deur, ik voel mezelf lichamelijk volledig afzwakken. Ik denk dat ik misschien echt ziek aan het worden ben.

Na een paar minuten lopen we de gang op met z'n tweeën. "Moet jij trouwens niet de toets af maken?" Vraag ik. "Oh, ik ben al klaar. Ik ben trouwens toch liever met jou nu." "Thanks." Zeg ik als ik de paracetamol krijg met wat water. Gelukkig verbergen het aantal armbandjes wat ik dagelijks om heb de plekken die ik me net heb gegeven. Als we terug het klaslokaal inkomen neemt de docent mij apart. Die zegt dat ik de toets opnieuw mag maken, maar dat het wel mijn enige herkansing kost. Vervolgens word ik naar beneden gestuurd met een officieel briefje dat ik echt ziek naar huis mag.

Mijn moeder wordt gebeld, nog geen kwartier later zitten we samen in de auto naar huis. Ze is erg stil, ik weet niet of ze boos op me is. Volgens mijn ouders is iemand pas echt ziek als ze over hebben gegeven, dat vraagt mijn moeder ook aan mij. Ik knik. Ik hoop dat ze me gelooft. Als we thuiskomen, maakt ze een kopje thee klaar en ga ik met een dekentje op de bank liggen. Mijn brein kan alleen maar aan negatieve dingen denken, voordat ik het realiseer val ik in slaap.

### *1 dag sinds zelfbeschadiging*

Gisteren was blijkbaar best een pittige dag, mentaal en fysiek. Ik werd aan het begin van de avond wakker met een knallende koppijn. Ik probeerde iets te eten, maar dat kwam er gelijk weer uit. Ik werd naar bed gestuurd, het duurde zo lang voordat ik eindelijk in slaap viel. Mijn gedachten bleven maar gaan, ze werden ook steeds negatiever. Zelfs tot op het punt dat ik aan zelfmoord dacht, wat als ik nou gewoon zou stoppen? Zou ik me dan beter voelen? Zou het dan rustig zijn in mijn hoofd? Zou het pijn doen? Wat zou er gebeuren? Eigenlijk klinkt het best vredig, gewoon weggaan. Toch? Verschrikkelijke vragen als je er later op terugkijkt. Ik dacht ook aan het meisje waarvan ik nu zeker weet dat ik een crush op haar heb. We kennen elkaar echt goed, ik ben er ook achter gekomen dat ze panseksueel is. Ik heb een kans. Hopelijk.

Na ontbijt, waarbij ik niks heb gegeten, alleen wat thee heb gedronken, ben ik op de bank gaan zitten. Mijn vader werkt thuis vandaag, terwijl hij bezig is staat de tv aan. Er is een documentaire bezig over mentale problemen bij LHBTI-jongeren. Wow. Persoonlijke aanval. Oké. Ik probeerde eigenlijk op het boek te focussen wat ik aan het lezen ben. De documentaire volgt het verhaal van een transgender meisje, ze vertelt over haar overgang. Nadat ze zichzelf door de enorme wachtrij had gewerkt moest ze aan therapie beginnen,

daarna mocht ze pas het fysieke deel beginnen. Wat ze vertelt klinkt eigenlijk best wel heftig. Alles nam ook best wel veel mentale kracht van haar, waardoor ze ook nog bij een speciale praatgroep is gekomen. Ik geef op in mijn boek lezen en stort mijn focus op de tv. Terwijl het meisje bezig is met haar klusjes is een voice-over te horen. Die begint te vertellen over dat transgender en non-binaire tieners hogere risicofactoren hebben voor zelfmoordgedachten. De hulp die zij willen is bijna niet beschikbaar. De 'correcte' plekken zijn vaak niet goed ingelicht over bepaalde situaties. Ze hebben ook niet genoeg feitelijke informatie. Jongerenwerkers in mentale hulp instituties durven bijna niet te praten tegen die tieners overs hun genderidentiteit.

Het maakt me eigenlijk best bang dat veel jongeren van de LHBTI-community de hulp niet krijgen die ze nodig hebben, of überhaupt willen. Er verschijnen nummers op het scherm. 35% van de jongerenwerkers die bij de 'juiste' instituties werken willen een tiener eigenlijk het gesprek niet forceren. 29% is bang dat ze verkeerde gedachten hadden over de tiener en dat ze cisgender zijn. 28% wil het gesprek niet speciaal maken. Ze willen het geen speciaal onderwerp maken. Ik denk eigenlijk dat het best slechte redenen zijn. Ik heb eigenlijk ook best wel medelijden met het meisje, dat ze door zoveel moest gaan om fysiek op het gender te lijken wat ze simpelweg is. Ik ben wel blij dat ze de hulp uiteindelijk heeft gekregen. Er wordt ook in de documentaire gesproken over het aantal tieners wat nu nog hulp nodig heeft of wil, waarbij hun seksualiteit of genderidentiteit een rol speelt. De nummers maken me bang. Ik weet namelijk erg goed dat er ook voldoende tieners zijn die niet uitgekomen zijn, of niet over hun mentale problemen praten met ouders of een therapeut. Ik hoor zelf bij die groep. Ik hoop dat al die mensen de ondersteuning krijgen die ze willen.

Als mijn vader terugkomt van het toilet ziet hij dat ik met best wel een shock naar de tv zit te kijken. Voordat hij er iets over kan zeggen gaat mijn telefoon. Ik schrik er bijna van en kijk wie het is. Het meisje. "Hi." Hoor ik haar stem zeggen als ik heb opgenomen. "Hi." Zeg ik terug. "Hoe gaat het met je? Ik hoorde dat je ziek was." Oh het gaat verschrikkelijk, maar nu ik met haar praat voelt het ineens alsof ik niet meer ziek ben. "Ik voel me nog steeds ziek, ik hoop dat het niet al te lang duurt." "Dat hoop ik ook voor je." Ik hou van haar stem. "Het kost me nog wel te veel energie om eigenlijk iets te doen." Ik hoop dat ik niet al te slecht voor haar klink. "Oh, sorry daarvoor. Ik hoop dat je je snel beter voelt! Ik wilde trouwens eigenlijk wat vragen." Mijn hart maakt een sprongetje. Ik hoop dat het is wat ik wil dat het is. "Oh, okay, vraag maar." Ik hoop haar een opzetje te geven op deze manier. "Ik wil het eigenlijk in het echt vragen, ik ben namelijk vijf minuutjes van je huis vandaan." Mijn hart maakt een salto. "Ja?" Vraag ik haar. "Yep." Zegt ze met een stotter in haar stem. "Zie ik je dan zo?" "Tuurlijk." Voordat ik nog iets kan zeggen heeft ze opgehangen. Mijn wangen beginnen te gloeien.

Vijf minuten zijn nog nooit zo langzaam gegaan. Ik ren met een bonkend hoofd naar de deur zodra ik de bel hoor. "Hi." Zegt ze met de mooiste lach op haar gezicht. "Hi." Zeg ik. Ze heeft een bos rozen in haar handen en zegt dan: "Ik wilde je dus wat vragen." Ik voel aan haar hoe nerveus ze is. Ik lach naar haar. Ik weet eigenlijk niet wat ik moet zeggen. "Ik weet dat we elkaar nog niet zo ontzettend lang kennen, maar sinds het feestje voelde ik gelijk iets klikken tussen ons, ik kan ook niet stoppen met aan je denken. Dus uhm, ik wilde vragen of je misschien op date met me wilt." Ik zou uit elkaar kunnen knallen van blijheid hier en nu. Ik voel mijn wangen weer gloeien en knik zo voorzichtig mogelijk. "Ja. Ik zou met alle liefde op date gaan met je." Dan lijkt het alsof ik een blok van haar schouders til. "Oh mijn... Ik ben zo blij dat je ja zegt, ik was zo bang dat je nee zou zeggen en dan had ik hier heel dom met mijn bos bloemen gestaan. Die dingen zijn zo verschrikkelijk duur, dat wist ik niet eens. Ik wist ook niet of je rozen mooi vindt." "Rustig aan," Zeg ik voordat ze weer door kan praten. "Rozen zijn mijn favoriete bloemen, wil je misschien binnenkomen?" "Graag, maar ben je niet ziek?" "Oh mijn hoofd ontploft van de koppijn, maar ik overleef het wel.

### *30 dagen sinds zelfbeschadiging*

Het leven gaat oprecht zo goed, ik wist niet dat ik dat nu al kon zeggen. Het leven gaat alleen maar beter sinds ik en dat meisje zijn gaan daten. Ik ga haar vandaag vragen om officieel mijn vriendin te zijn. Ze vindt voorspelbare rom-com films leuk, daar wil ik graag wat mee doen. Ik ben nu bij haar thuis samen met haar moeder een taart aan het bakken, terwijl zij zelf nu aan het sporten is, terwijl haar vader nu als het goed is bezig is met haar kamer versieren met ballonnen en kaarsjes en weet ik het allemaal. De taart is echt precies op tijd klaar, terwijl de deurbel gaat loop ik voorzichtig de trap op naar haar kamer met de taart in mijn handen. Ik kan haar voetstappen op de trap horen, wanneer ze de deur naar haar kamer opent ziet ze mij met een taart in haar handen, muziek wat door de speaker te horen is en een poster achter mij die vraagt of ze mijn vriendin wil zijn. "Ik dacht dat je het nooit zou vragen." Zegt ze plagerig terwijl ik weet dat ze aan het wegsmelten is, waar ik bij sta. Ik zet de taart aan de kant en omhels haar. Voordat we het weten zijn we aan het kussen, op dat moment bedenk ik me dat het onze eerste kus is. Zij lijkt zich hetzelfde te realiseren en trekt weg van me met een rood gezicht. Ik kan alleen maar glimlachen en we kussen weer, ik kan de glimlach op haar lippen voelen vormen. Ze is perfect en ik hou nu al van haar. Ik weet namelijk dat ze zelfs op mijn slechtste momenten, het beste van me ziet.