

FRANCIEN LAAT JE TIETEN NOG EENS ZIEN



F R A N C I E N R E G E L I N K

HOE SEXTING EEN LEVEN KAN BREKEN – EN MAKEN

Voor Maurice Kip
Always look on the bright side of life

FRANCIEN REGELINK

**FRANCIEN LAAT
JE TIETEN NOG
EENS ZIEN**

HOE SEXTING EEN LEVEN KAN BREKEN
– EN MAKEN



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Dit boek is gebaseerd op de herinneringen en ervaringen van de auteur. De namen - en in sommige gevallen omstandigheden - van direct betrokkenen zijn veranderd om hun privacy te waarborgen.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekstbewerking en redactie: Ingrid Meurs

Advies: Tesja Bonnie

Omslagfoto's: Joyce Bongers

Omslagontwerp: Girls Love 2 Run: Joyce Bongers, Dennis Regelink

Opmaak binnenwerk: Scribent.nl

ISBN 978 90 215 6181 3

ISBN e-book 978 90 215 6182 0

NUR 402

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Hello, it's me

I was wondering if after all these years you'd like to meet

To go over everything

They say that time's supposed to heal ya

But I ain't done much healing

(Adele: 'Hello')

Woord vooraf

Dit is mijn verhaal, zoals ik het ervaren heb. Lang heb ik me geschaamd voor wat mij op de middelbare school is overkomen. Jaren heb ik gedacht dat het mijn eigen schuld was wat er was gebeurd. Ik was toch zelf zo dom geweest om een foto van mijn tieten naar een jongen uit mijn klas te mailen in de hoop dat we dan verkering zouden krijgen?

Pas toen ik heel veel jaren later een artikel las over sexting begon ik me te realiseren dat het misschien niet mijn schuld was, dat ik dit misschien niet had verdiend. Dat was ook het moment dat ik besloot om naar buiten te treden met mijn verhaal; ik voelde me sterk genoeg om te vertellen wat er gebeurd was. Ik hoop met mijn verhaal andere meiden, en ook jongens, te laten zien wat het met je kan doen als je het gevoel hebt dat iedereen iets van jou ziet wat maar voor één speciaal iemand bestemd was. Ik hoop dat je door het lezen van mijn verhaal nadenkt voordat je een foto van jezelf naar iemand stuurt. Maar ook dat je nadenkt voordat je een oordeel velt over iemand die dat dus gedaan heeft. Ik hoop dat je het hart kunt hebben om een dergelijke foto niet door te sturen maar te verwijderen.

Mijn leven is lange tijd bepaald geweest door één foto. Als ik met dit boek kan bewerkstelligen dat dit ten minste één persoon bespaard blijft, ben ik een tevreden mens.

Tot slot: zoals gezegd is dit mijn verhaal, mijn waarheid; dit zijn mijn ervaringen. Ik heb het opgeschreven zoals ik het me herinner. Natuurlijk zullen er mensen zijn die denken zichzelf te herkennen, die zich bepaalde gebeurtenissen misschien anders herinneren. Dat kan, iedereen heeft zijn eigen verhaal en het staat iedereen vrij om dat verhaal te vertellen.

Francien

Utrecht, januari 2016

Als het schooljaar weer begint, heb ik er zin in. Het is mijn laatste jaar en ik kan niet wachten tot het gala na de eindexamens. Stiekem droom ik ervan om daar samen met Jip naartoe te gaan. Het is leuk om iedereen weer te zien en vakantie verhalen uit te wisselen, en blij stap ik aan het einde van de dag de fietsenkelder in om naar huis te fietsen. Vaag zie ik buiten een groepje jongens staan. Een van hen zegt iets.

Het donker van de fietsenkelder maakt dat ik even moet wennen aan het daglicht. Wat er werd gezegd heb ik gehoord, maar ik wil het niet verstaan. Ik duw mijn blauwe Gazelle Free voor me uit terwijl ik zoek naar de stem die bij die woorden hoort. Mijn ogen schieten instinctief naar links. Ik weet van wie ze afkomstig zijn, maar weiger te geloven dat het echt zo is. De rood-wit-blaauwe Eastpak-rugzak met palmbomen bevestigt mijn vermoeden. Het is de lange blonde jongen naast Kai. Achter hem staan zijn vijf slungelige skatervrienden. Ze wijzen naar me. Lachen me keihard uit.

‘FRANCIEN, LAAT JE TIETEN NOG EENS ZIEN!’ klinkt er nog eens, het wordt nu gescandeerd. Alsof ik het godverdomme de eerste keer niet gehoord heb. Weer dat irritante gelach. Ik voel me verraden en besef dat mijn vriendschap met Kai niets voorstelt. Erger nog, zelfs nooit bestaan heeft. In mijn hoofd gaat het licht uit.

Ik wend mijn blik af. Mijn paarse Puma Sprints zitten vastgelijmd aan de grijze stoeptegels. Ik weet dondersgoed dat ik ze voorbij moet fietsen als ik naar huis wil. De andere kant op gaan

is geen optie. Daar staan een heleboel volslagen vreemden, maar nog meer bekenden, die het ook allemaal gehoord hebben.

Ik stap op mijn fiets en rij keihard weg. Vijf wielslagen heb ik nodig om op gelijke hoogte met Kai te komen. Hij draait zich met een ruk om. Ik kijk hem aan. Zijn opvallendste eigenschap speelt hem ook nu weer parten. Door een spasme kan hij zijn hoofd niet stilhouden. Klootzak. Waarom? Ik zoek in zijn ogen naar een antwoord, maar zie alleen koude afwijzing. Dit is zoals hij werkelijk is, realiseer ik me. De coolste jongen van de school.

Ik fiets door. Nader het einde van het terrein. In een flits zie ik het dikke donkerbruine haar van Noor. Ze komt net uit het noodlokaal gelopen en heeft van dit alles gelukkig niets meegekregen. Althans, dat hoop ik. Zonder iets te zeggen kijk ik naar haar. Het liefst wil ik haar alles vertellen, maar dat kan niet. Niet nu. Ik moet door. Weg van hier. Ik schamp met mijn kuit een rood-wit gestreept paaltje. Verdomme. Ik gooi mijn stuur om en sla rechtsaf. Nog twaalf kilometer en dan ben ik thuis.

Ik nader een kruispunt. Stoplicht. Rood licht. Ik fiets door. Wat maakt het uit. Wie kan het ook schelen? De weg die ik op mijn duimpje ken, is een doolhof vol toeterende, schreeuwende en starende mensen geworden. Iedereen kijkt. Ze weten het, flitst het door me heen. Mijn tietten. Het is alsof ze dwars door mijn jas heen kijken. Gaan ze ooit nog zien wie ik echt ben?

Uit de brandweerkazerne sjeest een wagen met piepende banden, zwaailichten en sirenes voor me uit. Waar rook is, is vuur, denk ik. Ik zie de foto voor me. Ik weet precies wat er te zien is. Maar vooral wat er niet te zien is. Mijn hoofd. Ja, dat is de oplossing! Wie het me ook vraagt, ik ontken. 'It wasn't me,' zing ik hardop. Voor het eerst voel ik me wat rustiger worden. Pas nu proef ik het zout van mijn tranen op mijn bovenlip. Het geluid van de sirenes verdwijnt naar de achtergrond. Dan denk ik aan mijn ouders. Hoe ga ik hun dit in godsnaam vertellen? Thuiskomen en doen alsof er niets aan de hand is. Dat is de

enige mogelijkheid. Ze mogen dit nooit te weten komen. Misschien is verdwalen beter dan thuiskomen.

Nog elf kilometer. Ik nader de rand van de stad en steek het altijd treurige industrieterrein over. De grote digitale klok geeft 16.12 uur aan en 21 graden. Mijn rug is kletsnat van het zweet. Ik doe mijn rits een stukje omlaag en staar naar mijn knalroze H&M-bh met appelgroene strikjes. Mijn tietjes zijn een klein beetje zichtbaar. Ik haat jullie! Ik haat jullie! roep ik in gedachten. Dan schuift het gezicht van Jip in beeld. Lieve Jip. Hij vindt ze wel mooi. Ik raak opnieuw in paniek. Als hij mijn foto te zien krijgt, ontken ik. Zo luid mogelijk. Twee borsten en een randje van mijn geliefde roze broek maken mij nog geen Francien. Ik word misselijk, voel opnieuw de tranen opkomen. Jip is niet dom. $1 + 1 = 2$. Godver. Ik wil hem niet kwijt, we zijn pas net samen.

Ik voel het vals plat onder mijn wielen. De bult waar ik vanochtend nog met zoveel moeite tegenop fietste, is nu mijn glijbaan naar huis. Als ik het met stro en modder bezaaide landweggetje wil oversteken, toetert een groen-gele John Deere-tractor naar me. Een hand gaat woest naar het voorhoofd. Stomme idioot, blaas ik hem toe. Shit. Alle opgebouwde vaart voor het vlakke stuk is er nu uit. De tractor gaat me voorbij. Ik steek over en kom op het fietspad terecht dat bijna rechtstreeks naar mijn huis gaat. Nog tien kilometer.

Een miezerige berm en een verdwaalde eekhoorn vormen de enige scheidslijn tussen mij en de grote weg. Ik zie de koplampen van de blauw-gele Syntus-bus 56 mijn kant op komen. Het warme gele licht maakt me kalm. Ik stuur mijn fiets de berm op. Nog zeven seconden. Ik zet mezelf schrap. Sluit mijn ogen. En trap.

Het is zwart voor mijn ogen. Pieeeeeeeep. Diezelfde ogen zoeken samen met mijn oren naar het geluid dat zojuist weerklonk. Toch weten mijn zintuigen het geluid niet te weerleggen. Pieeeeeep. De hoge doch zachte toon weerklinkt herhaaldelijk. Het zwart voor mijn ogen maakt plaats voor een wazig beeld. Pieeeeeep. Weer dat geluid. Het beeld op mijn netvlies is heel kort scherp. Net lang genoeg om door te hebben dat ik weer langs de weg fiets. Daarna vervaagt alles weer.

Het is mijn mobieltje. Om aan te geven dat de batterij nagenoeg leeg is. De tranen die mijn ogen telkens weer vullen zorgen er onbewust voor dat mijn waarneming vervaagt. Ik pak mijn mobiel om hem uit te zetten. Ik zie nog net dat ik een bericht van Jip heb gekregen. Ik wil het openen, maar het is weg. Ik druk mijn telefoon uit en zie hoe het beeld wegebt. Werktuigelijk laat ik hem weer in mijn jaszak glijden. Als ik om me heen kijk, zie ik niets dan velden en die verdomde grote weg. De bus is nergens meer te zien.

Ik fiets door, terwijl ik diep in gedachten verzonken ben. Ik blijf mezelf maar afvragen hoe ik dit in hemelsnaam ga oplossen. Ik heb zo geen zin in dit gesprek met papa en mama. Ik heb een fout gemaakt; dat weet ik zelf ook wel. Ik wil het er niet met ze over hebben. Dat wil ik gewoon echt niet. Ik haat het als iemand me terechtwijst als ik weet dat ik zelf een fout heb gemaakt. En dat gebeurt vaak. Mijn lichaam schiet direct in een stressstand. De zin 'Francien, kunnen we even praten?' bezorgt me kippenvel. Dan weet ik mezelf geen houding te geven. Ik kan op die momenten nooit woorden vinden om iets terug te zeggen. Laat staan ertegen ingaan. Dat komt pas dagen later, nadat de confrontatie al heeft plaatsgevonden en het geen zin meer heeft.

'FRANCIEN, LAAT JE TIETEN NOG EENS ZIEN!' weerklinkt het in mijn hoofd. Ik weet nu pas wat ik terug had moeten schreeu-

wen. 'DIE ZIJN GODVERDOMME NIET VOOR JOUW OGEN! DIE ZIJN VAN MIJ. ALS JE TIETEN WILT ZIEN, GA JE MAAR IN DE PLAYBOY OF AKTUEEL KIJKEN.' Om die laatste moet ik tussen al het gesnik door even lachen. Dat blaadje, dat in onze leesmap zit, bekijk ik elke week stiekem als er niemand thuis is. Ik lees maar één pagina, die van de ervaringsverhalen. Ik raak er zelfs opgewonden van. Het zijn spannende avontuurtjes die lezers meemaken en delen. Mijn tietten leiden nu een compleet eigen verhaal. De woorden worden gevormd door de mensen die er een mening over hebben. Een oordeel dat me vanaf nu achtervolgt. Ik speel de hoofdrol in een verhaal dat door een ander de wereld in is gebracht. Dat gedeeld wordt door mensen die me niet of nauwelijks kennen. Ik wil dit niet. Ik kom tot de conclusie dat wat ik gedaan heb onomkeerbaar is.

Ik voel me sinds vanochtend anders. Ik kan niet meer terug naar die drukke onbezonnen Francien van gisteren. Ik kan alleen maar denken aan de dag van morgen. Wat staat me dan wel niet te wachten? Ik kan me niet ziek melden. Dat gaat niet. Dan worden papa en mama achterdochtig. Dat weet ik zeker. Ze kennen me. Ze weten dat ik nooit ziek ben. En die enkele keer dat ik dat wel ben, dan ben ik ook goed ziek. Maar schoolziek? Nee, dat komt haast nooit voor. Alleen als ik tegen een repetitie opzie omdat ik er niet goed genoeg voor geleerd heb. Dan zien ze het door de vingers. Dat is één keer gebeurd. Maar schoolziek? Nee, dat gaat er gewoon niet in bij ze. Daar zijn ze veel te slim voor. Maar mijn god, wat had ik graag ziek willen zijn. Dagen. Weken. Tot ik een andere kant op moet fietsen, naar een nieuwe school. Maar ook van school wisselen is geen optie. Ze weten hoezeer ik het naar mijn zin heb op het Staring College. Dat vertel ik ze namelijk ongevraagd bijna iedere dag. School en alles wat erbij komt kijken. Ik heb het er echt naar mijn zin. Ik word er uitgedaagd. Ik word er gelukkig

van. Maar hoe ongelukkig heb ik mezelf nu gemaakt. Hoe kan ik ooit nog terug? Dat kan gewoon echt niet. Ik haat mezelf. Ik snap niet waarom ik het gedaan heb. Waarom? Waarom heb ik juist datgene laten zien dat puur bestaat in de slaapkamer. Of waar ik zelf af en toe naar staar als ik voor de spiegel sta. Ze waren zo mooi. Zo fijn. Zo perfect. En nu? Nu haat ik ze zo intens. Hoe kunnen ze me dit aandoen? HOE? vraag ik mezelf af terwijl ik naar beneden staar, zoekend naar een antwoord op een vraag die ik niet ken. Bedankt, Marco Borsato.

Nog zeven kilometer. Ik ben nu bijna bij de benzinepomp. En kijk ernaar. Ik neem de bijbehorende fietswinkel in me op. Ik staar voor me uit. Even voel ik niets. Dan hoor ik weer die zin in mijn hoofd. 'FRANCIEN, LAAT JE TIETEN NOG EENS ZIEN.' Een zin die nog zoveel meer moois kapot gaat maken. Want niet alleen ik ga eraan onderdoor. Als die foto mijn ouders bereikt, zijn ook zij ongevraagd slachtoffer van de door mij veroorzaakte chaos. Gevolgen waar ik niet voor wil en kan instaan, maar wel moet. Ik wil niet dat mensen zeggen dat mijn ouders niet goed hebben opgelet. Ik wil al helemaal niet dat ze het via via horen. Ik wil dat het ophoudt. NU! Papa en mama kunnen hier niets aan doen. Die hebben me tot nu toe zo goed en zo kwaad als het ging alles bijgebracht wat ik moet weten. Ik ben vijftien. Ik mag fouten maken. Dat mag. Dat mag ik van mijn ouders. Dat is een ding wat ik heel zeker weet. En toch wil ik deze fout niet kenbaar maken tegenover de twee mensen die er altijd voor mij zijn. Ik ben niet alleen anders in mijn eigen ogen. Ik ben aanwijsbaar anders voor iedereen om me heen. Voor degene die het weet, degene die het te weten gaat komen en degene die het nooit te weten komt. Ik ben namelijk anders. Ik ben geraakt in het diepst van mijn zijn. Zelfs zo diep dat ik even geen uitweg meer zie. Behalve die bijna gelukte van daar-net. Maar ook ik begrijp dat ik meer ben dan wat die foto over

me zegt. Ik weet het, maar zo voelt het niet. Ik zou nooit kunnen doen wat ik daarnet even dacht. Dat kan ik mijn ouders niet aandoen. Mijn vader mag dat niet nog een keer meemaken. Ik weet dat ik op haar lijk. Dat vertelt hij me zo vaak. In mijn doen en laten. Alleen, zij was een binnenvetter. Ik heb haar nooit gekend maar ik vertrouw op zijn oordeel. Beschouw het als een compliment dat ik op haar lijk, dat maakt misschien ook wel dat mijn vader zo ontzettend zuinig op me is. Hij weet hoe ze was. Hoe ze kon zijn. Hij weet wie ik ben. Hij weet hoe ik ook kan zijn. Dus beschermt hij me, met heel zijn hart. En nu is het mijn taak hem te beschermen tegen mezelf. Ik ben hier met een reden. Ik ben hier omdat ik gewenst ben. Ik ben hier omdat ik geliefd word. Ik hoef de grenzen van mijn leven niet op te zoeken. Dat kan altijd nog. Als ik 89 jaar ben, of zo.

Nog vier kilometer. Het lange stuk lijkt eindelozer dan ooit. Ergens stelt het me gerust dat ik nog niet thuis ben. De paniek is onverminderd aanwezig. Ik voel aan alles dat de dag van morgen de grootste opgave ooit wordt. Dit nieuws, is wereldnieuws. Althans, op mijn school. Ik heb geen voorganger. 'Wie doet nou zoiets stoms?' vraag ik mezelf hardop af. 'Ik,' zeg ik zachtjes. Ik kan dus niet om hulp vragen. Zal waarschijnlijk alleen maar op onbegrip stuiten. Wat gebeurt er eigenlijk met me als de schoolleiding hierachter komt? Ik heb werkelijk geen idee. Ze kunnen me in ieder geval niet helpen. Daarvoor is het te laat. Veel te laat. Ik word toch niet geschorst? Mijn hartslag schiet omhoog, voel ik. Even dreig ik door te draaien. In welke puinzooi ben ik in vredesnaam beland?

Net als ik denk dat het niet erger kan, besef ik ineens dat ik met geen mogelijkheid over de rode loper kan die aan het einde van dit examenjaar voor alle geslaagde leerlingen ligt

FRANCIEN LAAT JE TIETEN NOG EENS ZIEN

Het donker van de fietsenkelder maakt dat ik even moet wennen aan het daglicht. Hè? Ik heb het vast niet goed verstaan. Ik zoek naar de stem die erbij hoort. Ik weiger te geloven dat het echt zo is. De jongens staan daar, wijzen naar me. Lachen me keihard uit. Weer dat irritante gelach. Ik voel me verraden. In mijn hoofd gaat het licht uit. Ik stap op mijn fiets en rijd keihard weg.

Francien Regelink maakte toen ze 15 jaar oud was een screenshot van haar borsten en stuurde die aan de coolste jongen van de school. Ze deed dat in de veronderstelling dat hij 'for your eyes only' was. Daar dacht hij anders over. Want enige tijd later hingen er kopieën door de hele school.

Regelmatig verschijnen er berichten over 'sexting' in het nieuws. Door WhatsApp en social media als Instagram en Snapchat gaat de verspreiding van dit soort foto's nu met één klik veel sneller en verder – en zijn de gevolgen veel ingrijpender.

Met *Francien laat je tietten nog eens zien* vertelt Francien haar verhaal met kracht en humor, ook om jongeren van nu bewust te maken van de gevolgen. De manier waarop zij deze negatieve ervaring uiteindelijk, met vallen en opstaan, in haar voordeel heeft laten werken is overweldigend en indrukwekkend.



© Joyce Bongers

Francien Regelink (1986) is inmiddels een succesvolle jonge zakenvrouw met een eigen bedrijf. Ze heeft een zeer populaire hardlooptblog, www.GirlsLove2Run.com, en is onder andere influencer voor de grote sportmerken. Ook spreekt ze op scholen, wordt ze veelvuldig gevraagd door tv, radio en kranten, en bezoekt ze diverse bedrijven om haar harde levensles zo breed mogelijk te verspreiden.



NUR 770
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL