

J I A M I

**NIET
WAT JIJ
DENKT**

**HOE BLOGGEN
EN YOUTUBE
MIJN LEVEN
MET ANOREXIA
VERANDERDEN**

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

Zo. Ik ben begonnen. Niet voor het eerst, maar deze keer is het anders. Dat voel ik. Toen ik acht was, bouwde ik al mijn eerste website. Ik had zelf ontdekt hoe dat moest. Iedereen doet er ingewikkeld over, maar eigenlijk is het helemaal niet moeilijk.

Wat ik wel moeilijk vind? School. Niet de vakken. De ménsen. Al die groepjes en zo. Na de basisschool wilde ik per se helemaal alleen naar de brugklas. Een nieuw begin, dat leek me wel wat. Inmiddels zit ik bij de populairste kinderen van de klas. Dat is leuk, want ik hoor erbij. Maar cool zijn is best vermoeiend. Je kunt er namelijk nooit zomaar iets uit flappen. Stel je voor dat je iets verkeerd zegt. Iets totaal on-cools. Dan kun je van de ene op de andere dag veranderen van een populair meisje in de weirdo van de groep. Brrr. Wil ik niet. Mijn tactiek is dus: eerst goed kijken en dán pas iets zeggen. Ik houd de meest zelfverzekerde types de hele dag in de gaten en sla in mijn hoofd op wat ze zeggen en hoe ze praten. Thuis maak ik er stiekem lijstjes van.

Goeie woorden:

- ♥ Tof
- ♥ Chill
- ♥ Lol
- ♥ Chickies
- ♥ Anyway

Verkeerde woorden:

- ♥ Hip
- ♥ Trendy
- ♥ Geestig

Mag je fan van zijn:

- ♥ Justin Bieber
- ♥ The Beatles
- ♥ Adele

Mag je geen fan van zijn:

- ♥ MainStreet
- ♥ Frans Bauer
- ♥ Gordon

Do's:

- ♥ Strakke rokjes
- ♥ Sneakers
- ♥ O'Neill-agenda

Don'ts:

- ♥ Sandalen (al helemaal niet met sokken)
- ♥ Snoopy-agenda

Mijn tactiek werkt. Ik geloof dat iedereen me inmiddels behoorlijk cool vindt. Toch word ik er niet zekerder van. Júíst niet. Het lijkt alsof ik elke dag een beetje banger word voor wat mensen van me vinden. Sommige kinderen uit mijn klas zijn zo stoer dat ik er de zenuwen van krijg. Neem Nina. Die vertelt allerlei verhalen. De meeste zijn nep, denk ik. Maar toch. Vorige week zei ze dat ze had overgegeven omdat ze zich te dik voelde. Ik blijf daar maar aan denken. Als zij dik is, ben ik een olifant. Oma noemt me 'stevig'. Zou het moeilijk zijn, een vinger in je keel?

Ik ga in elk geval wat minder eten. Wat Nina kan, kan ik ook. Wacht, nog één lijstje.

Skippen:

- ♥ Frisdrank
- ♥ Gevulde koeken
- ♥ Chips

Nu een leuker onderwerp. Blog! Wat zal ik deze week posten? En wie zal me, na mijn moeder (lol), gaan volgen? Misschien plaats ik zeven manieren om een sweater te dragen. Dat is chill voor iedereen. Toch? De vormgeving kan ook nog wat strakker. Ik ga vannacht met mijn laptop naar bed. Lekker doorwerken. Het lijkt me zó tof als iemand me gaat volgen die ik nog niet ken.

Ik sta voor de spiegel in mijn nieuwe rokje. Zo eentje als Nina ook heeft. Ik wrijf over mijn bovenbenen. Hij zit strak. Zit-ie te strak? Ik bekijk mezelf van top tot teen. Van voren ziet het er redelijk oké uit. Ik draai een kwartslag. Walvis, denk ik. Benen als bulten. Waar komen die ineens vandaan? In groep acht had ik ze nog niet. Welke gek heeft bedacht dat meisjes al die ronde vormen in de brugklas moeten krijgen? Alsof het niet moeilijk genoeg is met zoveel nieuwe mensen en zoveel stomme groepjes. Alle cool/niet cool-lijstjes gaan me echt niet helpen als ik eruitzie als een dikke trol. Ik draai me helemaal om en probeer mijn kont te bekijken. Pudding, denk ik. En dan niet de stevige variant. Ik trek het rokje weer uit en vouw het op. Beter van niet.

Weet je, misschien is niet snoepen gewoon een beetje te weinig. Als ik erbij wil blijven horen, moet ik echt harder mijn best gaan doen. Ik klap mijn laptop open en google 'dieet'. Jemig, wat veel hits. De hele middag blijf ik kijken naar plaatjes van vrouwen die van lompe bullebakken zijn veranderd in superstrakke chicks. Ik word er helemaal vrolijk van. Als ik me aan zo'n dieet houd, komt er dus vanzelf een nieuwe Jami tevoorschijn... Dan hoef ik me nergens meer druk om te maken. Ik sluit mijn ogen en zie het voor me: dat ik het schoolplein op kom in het rokje, dat inmiddels net iets te los om mijn heupen zit. Ik zie Nina jaloers kijken. Ik zie dat een paar jongens zich omdraaien. Iedereen vindt me oké. Meer dan oké zelfs. Ik voel me veilig. Eindelijk.

Ik doe mijn ogen weer open, pak een briefje en maak meteen een plan:

- ♥ Ontbijt: magere yoghurt met drie lepels haverhout
- ♥ Lunch: twee boterhammen met humus

- ♥ Tussendoor: rijstwafel
- ♥ Avondeten: groenten, beetje kip of vis (geen pasta, rijst of brood!)
- ♥ Toetje: vergeet het maar (lol)

Ik heb het opgezocht. Achter in je keel hangt zo'n gek flupje. Je ziet het pas als je je mond heel breed opendoet. Het heet huid. Die moet je kietelen. Een beetje wiebelen. Het duurt best lang. In het begin dacht ik echt: waar slaat dit op? Maar na een tijdje ging het kriebelen. Dan ga je dus de goede kant op. Anya's appeltaart is er helemaal uit gekomen. Mijn zus is jarig vandaag. Veertien geworden. Iedereen is beneden. Ik wilde die taart niet, maar ze zaten te pushen. Het kotsen voelde rot, maar nu ben ik blij. Goed zo, dacht ik.

Of eigenlijk was ik het niet die dat dacht. Het leek alsof iemand anders het zei. Een Stem in mijn hoofd. 'Ik ben trots op je. Wát een discipline.' Ik glim. Het voelt fijn als de Stem tevreden is. Ik voel me een soort van schoon.

En ik heb dertien volgers! Zo gaaf. Ik ken ze allemaal, maar toch. Soms schrijft iemand een reactie onder mijn tekst. Ik kan niet uitleggen hoe leuk dat is. In de klas doe ik altijd mijn best om erbij te blijven horen. Best nep, eigenlijk. Op mijn blog ben ik de baas. Het is mijn eigen wereldje, waar alles mooi is. Ik richt het precies zo in als ik wil. Daar word ik rustig van.

Ik heb trouwens meer trucjes ontdekt. Met kotsen komt maximaal een derde van je calorieën naar buiten. Dan kun je dus beter minder eten. En meer bewegen. Ik heb een omfietsroute ontdekt naar school. Mijn broodtrommel kiep ik onderweg leeg. Papa en mama merken niks.

Het briefje waarop staat wat ik elke dag mag eten, ligt veilig verstopt onder mijn kussen.

- ♥ Ontbijt: één paprika
- ♥ Lunch: twee droge boterhammen
- ♥ Avondeten: Cup-a-Soup

Ik denk dat ik nog meer tips ga opzoeken. De gewone diëten gaan me eerlijk gezegd een beetje te langzaam. Ik heb van die sites ontdekt waar meisjes elkaar advies geven. Ze moedigen elkaar aan. Ze doen zelfs afvalwedstrijden. Ik vind het griezelig en interessant tegelijk. Bij mij gaat het best goed. Er is drie kilo af. Mijn rokje past. Mijn broeken zitten ook mooier.

Ik heb een vast ritueel als ik naar bed ga. Eerst kijk ik in de spiegel om te zien of er al een gat tussen mijn benen zit. Nog niet. ‘Verdomme,’ zegt de Stem. Dan vouw ik twee handen om een van mijn bovenbenen. ‘Hate them.’ Mijn vingers raken elkaar niet. Net niet. Ik voel me een vieze mislukkeling. De botcheck. Ik ga op mijn rug liggen en voel aan mijn heupen. Elke avond opnieuw. Wacht, ik voel ze! Het lukt! Het lúkt! ‘Ik wist dat je het kon.’

‘De brugklas is zó’n bijzonder jaar!’

‘Ik herinner me mijn eerste kamp nog!’

‘O, wat leuk, je gaat naar de brugklas!’

Dat is wat de meeste volwassenen zeggen als hun kinderen groep acht verlaten. Haha, ze hebben geen idéé! Ze zien kletsende, lachende kinderen naar school fietsen met veel te grote rugzakken om. Schattig, hoor. Maar ze horen niet wat er gezegd wordt bij de kluisjes. Ze weten niet wat er op de briefjes staat die rondgaan tijdens de les. Ze zijn vergeten hoe één blik op het schoolplein iemand helemaal de grond in kan boren. Ik denk dat van iedereen de zogenaamd blijde brugklassers de meeste zorgen aan hun hoofd hebben. Ik tenminste wel.

Maar de laatste tijd gebeurt er iets gekks. Ik denk steeds minder vaak aan wat ik aanheb, wat Nina zegt of wat de jongens van me vinden. Mijn hoofd is langzaam en ongemerkt volgestroomd met een andere gedachte: eten of niet eten. Wat er allemaal gebeurt in de levens van mijn vriendinnen gaat steeds vaker langs me heen. Ik knik wel, maar het dringt niet echt tot me door. Terwijl zij met elkaar kletsen over huiswerk of shoppen, praat ik in mijn eigen hoofd met de Stem. Dat scheelt een hoop chaos en onzekerheid.

Niet dat het makkelijk is. No way! Ik heb de hele dag honger en voel me superslap. Mijn puddingkont is dan misschien weg, maar mijn energie ook. Af en toe sta ik te wankelen in de kantine. Alleen met heel veel zwarte koffie (nul calorieën) blijf ik overeind. Nu het buiten kouder wordt, heb ik het bovendien hartstikke koud. Mijn vingers zijn vaak blauw, en tijdens de lessen sta ik bekend als ‘het kachelkind’, omdat ik altijd meteen tegen een verwarming aan kruip om warm te blijven. Veel

leraren vinden het grappig. Ze weten niet dat ik een koukleum ben omdat ik zo weinig eet.

Sommige vriendinnen hebben inmiddels wel een vermoeden, denk ik. Tijdens de pauzes vragen ze de laatste tijd steeds vaker waarom ik niks eet. Elke keer verzin ik een ander stom smoesje. Natuurlijk hebben ze langzamerhand wel door dat er iets niet klopt. Het rare is dat het me geen moer kan schelen. Zolang ze niet hardop zeggen dat ik gek doe, vind ik het best.

Na school is al mijn kracht op. Dan fiets ik zo snel als het nog gaat naar huis en duik ik onder de dekens. Als ik geluk heb, val ik in slaap. Dan voel ik de honger eventjes niet. Dan staat alles tijdelijk uit. Als ik wakker ben, maak ik huiswerk of schrijf ik een blog. Zo min mogelijk eten, zo veel mogelijk thuis zijn, zo min mogelijk eten, zo veel mogelijk thuis zijn – dat is waar mijn leven de laatste tijd vooral om draait. En om mijn blog.

Jij en ik, we staan op de stille zolder. Ik ben de enige die je in de ruimte ziet. Twee keer zelfs, want ik zie mezelf in spiegelbeeld. We zijn de enigen in huis.

Mijn koude vingers glijden over mijn benen. Ik probeer met mijn handen een o'tje te maken, om te kijken of dat om mijn bovenbeen past. Mijn twee middelvingers raken elkaar net niet, verdomme. Mislukking. Ik ben nog steeds te dik, ik heb wéér gefaald. Weer. Bijna elke dag word ik geconfronteerd met mijn fouten.

'Vreetzak!' schreeuw je naar me.

'Dik varken!' Je stem klinkt luider en bozer.

Ik haat je zo, maar tegelijktijd kan ik niet zonder je. Je bent mijn beste vriendin, je bent altijd bij me, en we zijn samen zo ver gekomen. Je bent mijn trots, maar je behandelt me als een knecht. Ik heb zoveel voor je opgegeven, maar het is nooit genoeg. Ik doe mijn uiterste best, mijn leven draait alleen maar om ons. Jij, de sluipmoordenaar. Maar verdomme, wat hou ik van je. Je bent mijn drugs. Ik ben verslaafd.

Mijn ogen dwalen af naar mijn knieën. Je ziet mijn botten uitsteken, en als ik ernaar kijk voel ik voldoening. Het is gelukt. Ik vind het prachtig. Met mijn vingers streel ik over de botten, en ik voel hoe hard het is. Een laag je huid met daaronder bot.



55,2

Koude huid.
35 graden.
Het harde bot.
Trots en discipline.

Mijn vingers glijden eroverheen, en ik kan precies voelen waar mijn knieschijf zit en waar er een deukje in zit. Nooit geweten dat daar een deuk hoort te zitten.

Mensen op straat kijken altijd vol afschuw naar mijn knieën, maar wij zijn trots, jij en ik. Ik kan niemand vertrouwen behalve jou. Zelfs mijn ouders willen me vetmesten en ongelukkig maken.

'Doorgaan tot je zo dun bent dat je botten bijna lijken te breken,' zeg je. 'We gaan tot het einde. Mocht je eraan sterven, dan sterf je uit discipline en kracht. Dan weet je zeker dat je alles hebt gegeven en je een echte doorzetter bent.' Ik ben bereid om alles voor je te doen. Ik wil je gelukkig maken en het voor één keer goed doen.

'Dat je je handen er niet omheen kunt doen, laat wel zien dat je dik bent.'

Je hebt gelijk.

'Jij vies, dik meisje.'

Weer heb je gelijk.

