

Veni Vidi Vici



Veni Vidi Vici

Meintje Koopmans



Schrijver: Meintje Koopmans

Coverontwerp: Meintje Koopmans

ISBN: 9789464351330

© Meintje Koopmans

## *Inhoudsopgave Veni Vidi Vici*

Wie was ik voor mijn anorexia	12
Geboorte	13
Basisschool	15
Groeihormonen	16
Lichamelijke littekens	17
Pubertijd	18
Middelbare school	19
Pesten	28
Jeugdlintje	31
Topsport judo	32
Astma kliniek	34
Al mijn hele leven eetproblemen	38
Wat veranderde er in mijn leven	40
Depressie, burn-out & PTSS	42
Mama kreeg ALS	44
Tour du ALS 2016	45
Weer naar school	48
De euthanasie van mama	50
De uitvaart van mama	54
Hoe anorexia steeds meer toesloeg	59

### *Deel 1 strijd*

Mijn ziekenhuis opname	62
De intake bij de paaz	72
De paaz in Haarlem	76
Tour du ALS 2018	110
Opa ....	113
De dagen naar de heropname	118
Heropname Haarlem	119
Hoe het me thuis verging	149
Een jaar zonder mama	152
Thuis verder strijden	154
Ziekenhuis opname nummer 2	161

Thuis verder strijden deel twee **170**  
Intake Novarum **176**  
Thuis verder strijden deel drie **177**  
Psychiater & arts Novarum **180**  
Thuis verder strijden deel vier **181**  
Adviesgesprek Novarum **184**  
Kerst en een eetstoornis **186**  
Oud en nieuw **187**  
De dagen naar Novarum 1 **188**  
Rondleiding kliniek **189**  
De dagen naar Novarum 2 **192**  
Socio therapeut & diëtiste **194**  
De dagen naar Novarum 3 **200**  
Week 1 Novarum **201**  
Week 2 Novarum **208**  
Week 3 Novarum **212**  
Week 4 Novarum **216**  
What doesn't kill you makes you stronger **220**  
Gesloten crisisopvang 1 **222**  
Jarig in opname' **223**  
Gesloten crisisopvang 2 **226**  
Wonderen zijn de wereld nog niet uit **230**  
De magische dag 16 april 2019 **235**



## ***Deel 2 Herstel***

- Meintje 2.0 **237**
- Novarum afsluiten **239**
- Vriendinnen fotoshoot **240**
- Julianapop **245**
- Last man standing **247**
- Weer naar school 1 **250**
- 10 augustus 2019 **251**
- Weer naar school 2 **253**
- Niet aangeboren hersenletsel **255**
- Toer voor ALS **258**
- Ervaringsdeskundige 1 **261**
- Ervaringsdeskundige 2 **263**
- Sporten **265**
- Een jaar opname vrij **266**
- Boudior fotoshoot **267**
- Modern dansen **275**
- Next step podcast **276**

## ***Deel 3 inzicht***

- Gedichten **278**
- Songteksten **288**
- Symptomen anorexia **293**
- Herstel criteria **294**
- Tips **296**
- Herstel kan echt **297**
- Ongesteld zijn **298**
- Een brein vindt snelle hulp ook fijn **300**
- Dankwoord **301**

Ik heb er niet  
voor gekozen dit  
te krijgen



*Maar ik kies er wel voor  
om beter te worden!*



# Voorwoord

Mijn naam is Meintje Koopmans. Ik ben geboren op 01-03-1997 en woon in Julianadorp, een klein dorpje in de kop van Noord-Holland samen met mijn vader, en twee katten.

Van buiten lijkt er niets aan de hand, maar helaas is niets minder waar.

Al mijn hele leven heb ik moeten vechten om doelen te bereiken en überhaupt te kunnen leven.

Het begon al vanaf de dag dat ik geboren werd, 1 maart 1997. Een piepklein meisje: ik was even groot als een liniaal en woog iets meer dan een half pak suiker. Klein en sterk dus.

Meintje betekent sterk en kracht, en dat heb ik bewezen.

Een hersenbloeding, meerdere complicaties en 2 jaar sondevoeding: ik leek mij er goed doorheen te slaan.

Toen ik naar de basisschool ging, had ik motorisch een flinke achterstand door mijn vroeggeboorte, maar als dat het ergste is...

Op de middelbare school werd ik veel gepest.

Geslagen, bekogeld met stenen, gestolen spullen, uitgescholden en nog zoveel meer. Het was zo erg dat ik erge suïcidale gedachten kreeg.

‘Pech’, dat woord stond groot in mijn woordenboek geschreven.

Opname in een astma kliniek, mijn moeder die ALS kreeg, op 0.1 punt zakken voor mijn eindexamen en veel tegenslag in het topsportjudo.

Ik sloeg me, hoe zwaar het ook was, er doorheen en opgeven deed ik niet, maar gemakkelijk was het zeker niet.

Het jaar daarna slaagde ik gelukkig wel, maar dat was ook zeker niet simpel. Een week voor het begin van de examens hoorde ik dat mijn lieve mama ALS had. Dit is een dodelijke zenuwziekte waarbij je zenuwen geen signalen meer geven aan je spieren en je dus spieruitval hebt en later ook niet meer kan praten...

Slagen is fijn, maar ook nog met het nieuws van mama in mijn hoofd was het heel erg dubbel en mijn perfectionistische en kritische karakter maakten het ook niet makkelijker.

Na de roes van mijn examens begon de zomervakantie. Toen pas drong het echt tot mij door dat mama dood zou gaan.

Vakanties zijn niet zo mijn ding. Veranderingen vind ik lastig; ik houd van structuur, rust, reinheid en regelmaat.

Ik sprak wel met vriendinnen af en ging een weekje naar mijn opa en oma in Brabant.

Ik zag ook op tegen alle nieuwe dingen qua school. Ik wist niet zo goed wat ik kon verwachten en ik zat sowieso niet bij mijn vriendinnen in de klas, wat het ook lastig maakte.

Ik houd nu eenmaal gewoon van plannen en weten waar ik aan toe ben. Dat zorgde voor veel spanning en nare gedachtes.

De thuissituatie door mama haar ziekte maakte het nog zwaarder. Ik vond het zo fijn om bij mama te zijn in de vakantie en dingen te ondernemen nu het nog kon. Als ik naar school zou gaan, zou ik minder met haar kunnen zijn.

Ik heb 'Veni vidi vici' geschreven om het taboe rondom anorexia te doorbreken, te informeren, te inspireren, om hoop te geven, lotgenoten te kunnen steunen en mijn ervaringen met jullie te kunnen delen.

Liefs Meintje



## *Wie was ik voor mijn anorexia*

Ik was een meisje met een behulpzaam, lief en eigenwijs karakter dat de hele dag door kletst.

Ook was ik heel erg zorgzaam, sportief en creatief. Dat is altijd hetzelfde gebleven.

Mensen vonden mij altijd schattig omdat ik zo klein was, ook dat kleine is niet veranderd.

Altijd bezig met anderen, niet met mijzelf. Dit is tegelijkertijd mijn valkuil: anderen belangrijker vinden dan mijn eigen persoon.

Ook mijn perfectionisme, zowel positief als negatief, maakte het niet gemakkelijk; ik sloeg er vaak in door.

Een control freak die van plannen houdt.

Een meisje dat niet vaak haar mening geeft, maar heel goed weet wat ze wil.

Shoppen, sporten en schrijven als hobby en passie.

Zingen heel erg vaak doet, ook al is het ontzettend vals, het maakt haar niks uit.

Het bedenken van babynamen heel leuk vindt.

Het uiten van emotie en gevoel vreselijk vindt en daar echt niet mee om kan gaan.

De nodige verslavingen heeft: groene ijsthee, mintgroen, kleding, schoenen en chocola (vooral met oreo) heel lekker vindt.

Een dromerig, onzeker meisje dat de lat vaak veel te hoog legt en altijd wil presteren.



# *Geboorte*

Ik werd geboren op 1 maart 1997 om 18:31 uur in Amsterdam.

Ze noemden me Meintje, wat de sterkste betekent.

Ik kreeg nog twee namen: Celeste en Chloë. Deze betekenen hemels en jong.

Veel eerder dan de bedoeling was kwam ik ter wereld na 30 weken en 6 dagen, omdat het met mij niet zo goed meer ging en ik een flinke groeiachterstand had in vergelijking met mijn tweelingzus.

Als tweede van een tweeling kwam ik twee minuten later op de wereld.

Piepklein en kwetsbaar, 31 cm klein en 743 gram licht, zo begon mijn leven.

Ik moest direct in de couveuse. Hier kreeg ik allemaal slangetjes aan mijn kleine lijfje, een sonde, hartmonitor, saturatie, zuurstof en nog veel meer.

Omdat mijn temperatuur snel daalde mocht ik vaak niet, of niet heel erg lang, uit de couveuse.

Ik ben dus de kleinste en de jongste maar al vanaf dat ik op de wereld ben, zegt iedereen al dat ik een klein pittig meisje wordt.

Al vanaf mijn geboorte waren er veel complicaties.

Ik kreeg veel extra zuurstof omdat ik nog niet zelf kon ademen en dit nodig was om in leven te blijven.

Hierdoor ontwikkelde ik (ernstige) astma en klapten mijn longblaasjes kapot.

Ook had ik veel problemen met mijn darmen. Al mijn organen zijn nog niet volgroeid en ontwikkeld.

Goede en slechte dagen wisselden zich snel af.

Na 10 dagen mocht ik eindelijk even uit de couveuse en konden mijn vader en moeder mij voor het eerst even knuffelen en vasthouden.

Ook had ik veel hartslagdalingen en ontwikkelde ik een infectie, wat leidde tot veel medicatie en zorgen.

Drie weken na mijn geboorte kreeg ik een hersenbloeding, een maagbloeding en vele longontstekingen.

Ik heb meerdere keren op sterven gelegen maar vocht me er steeds weer bovenop. Na 7 maanden mocht ik eindelijk naar huis!

Een heftig begin van mijn leven en de gevolgen bleken levenslang.



Met mijn ouders in de zeven maanden lange ziekenhuisperiode.

## *Basisschool*

De basisschool was soms heel lastig door mijn onzekerheid en motorische achterstand.

Ik bleef een jaar langer in de kleuterklas, maar ik besepte me natuurlijk vele dingen niet, daar was ik te jong voor. Ik dacht gewoon nog een jaar langer spelen op school, daar ben ik vast niet de enige in.

Een gewoon basisschoolleven, met natuurlijk blijvende zorgen door alles wat er gebeurde na mijn geboorte, maar ik leefde mijn leven tot de er tegenslagen plaats had gevonden.

Ik deed of er niets gebeurd was en vierde gewoon de volgende dag de verjaardag van mijn vader.

Ik duwde het naar de achtergrond en ging verder met het leven.

Nieuwe dingen vond ik altijd heel eng, dus na de zomervakantie een nieuwe juf was spannend en had veel invloed op mij.

Ik kon maanden van tevoren al zenuwachtig zijn voor bijvoorbeeld mijn verjaardag of sinterklaas.

Ik had veel vriendinnetjes op school waar ik vaak mee afsprak en leuke dingen mee deed zoals knutselen, dansen en zingen.

Ik stond liever op de achtergrond in de klas, maar als we weeksluiting hadden wilde ik wel altijd optreden of meedoen.

In groep 7 was ik zelfs prinses carnaval, wat superleuk en eng tegelijk was.

Ik deed mee aan 'Julianadorps Got Talent' en heb opgetreden voor bijna de hele school met het playbacknummer Betekenis van Jeroen van der Boom, waarmee ik in 2008 1<sup>e</sup> werd tijdens de jevak.

# *Groeihormonen*

Ik groeide nauwelijks en door mijn vroeggeboorte had ik een flinke groeiachterstand.

Om de drie maanden moest ik altijd naar de kinderarts om te meten en te wegen, en kreeg ik verschillende andere controles.

Ook moest ik vaak bloedprikken. Dit ging vaak heel lastig omdat ik zulke dunne adertjes had.

Ik werd doorgestuurd naar de kinderarts in het AMC in Amsterdam.

Ze legde uit wat groeihormonen waren en hoe je deze moest gebruiken. Hiervoor kreeg ik Gino de Draak, een blauwe knuffel, die het uit kon leggen.

De dokter deed het voor op een kussentje daarna zei ik “Je mag het ook wel bij mij doen, hoor”.

Ik mocht het spuiten zelf proberen in mijn buik (er zat natuurlijk geen medicatie in).

De kinderarts vond dat het goed ging. We kregen een schema waarin stond hoeveel groeihormoon ik 2 keer per dag moest spuiten.

Ook papa en mama kregen natuurlijk instructies.

Ik kreeg een koeltasje van Gino de Draak en mocht een hoesje kiezen voor de dop en de spuit. Ik koos poesjes en roze hartjes.

Op schoolkamp in groep 8 deed ik het zelf in mijn been of buik.

Omdat ik op mijn 11<sup>e</sup> al ongesteld werd, stopte ik met de groeihormonen op mijn 13<sup>e</sup> in plaats van op mijn 18<sup>e</sup>.



## *Lichamelijke littekens*

Mijn lichaam niet meer van mij

Nooit meer helemaal vrij

Mijn lichaam kapot

Pijn door mijn hart stort

Mijn lichaam gebroken

Ontwikkeling onderbroken

Mijn lichaam al zoveel meegemaakt

Omdat zij zo vaak werd geraakt

Mijn lichaam zo teer

Wat ik ook probeer

Mijn lichaam zo'n ziekenhuis en veranderend patroon

Het voelt als een ander persoon

Mijn lichaam voor altijd vol littekens die heb ik inmiddels  
gehecht

Omdat ik dwars door die PTSS herbelevingen en nachtmerries  
vecht.

#GedichtvanMeintje

Een vroeg geboorte met lange ziekenhuis periodes en veel  
ziekenhuis bezoeken , pesten , groeihormonen en later anorexia  
zijn niet heel erg goed voor je lichaam en het vertrouwen ervan.

# *Pubertijd*

Ik vond het maar lastig dat mijn lichaam veranderde en er dingen gebeurde die bij “groter worden” hoorde.

Borsten vond ik niet fijn ik vond het maar nutteloos en lelijk.

Net als ongesteld worden , waarom werd ik ongesteld als ik nog lang geen kinderen zou krijgen.

Was er niet een pilletje dat als je je kinderwens wilde vervullen je dan pas ongesteld zou worden.

Op school de jongens die er van alles van vonden.

Er speelde veel onzekerheid op door de topsport kreeg ik veel spieren striae en ga zo maar door ik voelde me niet fijn bij die gespierde benen mijn sixpack kon ik dan wel weer waarderen.

Waarom was het allemaal zo lastig ik wist het niet en het pesten maakte het nog lastiger.

Inmiddels zie ik in dat vrouwen de sterkste op aarde zijn.

Zo waardevol mooi en bijzonder iedere vrouw op aarde is van onschatbare waarde.

Niemand is hetzelfde en dat zou ook saai zijn,

Ongesteld zijn is iets wat er gewoon bij hoort en wat die diepgewortelde kinderwens kan laten uitkomen.

Je borsten zijn mooi op ieder zijn manier het kan later als je wilt je kindje voedde , maar ook het hoort bij een vrouw zijn.

Een sixpack is een ideaalbeeld en helemaal niet nodig.

Vergelijk je nooit met modellen alleen maar met jezelf.

Bespreek je onzekerheden delen is helen en onthoud:

**every body tells a story**

## *Middelbare school*

Ik vond de overgang van de basisschool naar de middelbare school heel erg moeilijk. Dit was voor mij een heel grote stap.

De basisschool was zo veilig en vertrouwd, zo gewoon en zo gezellig.

Altijd in dezelfde klas les van dezelfde juf. Echt een ritme en structuur.

Dat was iets wat ik nodig had en waar ik het beste mee kon leven.

Ook zou ik iedereen heel erg gaan missen en mijn veilige omgeving moeten verlaten.

Met de kennismakingsavond vond ik het al doodeng.

Gelukkig was mama mee, maar die kon natuurlijk niet mee naar binnen.

Ik kende wel wat kinderen van mijn basisschool maar dat waren niet de kinderen waarmee ik optrok. Ik was ook de enige uit onze klas 8B die in deze klas kwam.

Al mijn vriendinnen zaten in de andere klas en dat vond ik heel moeilijk en lastig. Ik voelde me zo eenzaam en alleen.

We kregen te horen wie onze mentor of mentrix was. Ze was aardig, dat stelde me wel een beetje gerust.

We moesten handjes omtrekken en dan goede dingen van jezelf opschrijven, bij elke vinger één woord. Dat vond ik lastig, ik was al zo onzeker. Ik schreef maar op behulpzaam, sportief, lief, meelevend en creatief.

Daarna moesten we ons aan elkaar voorstellen. Dat vond ik al lastig, want er waren ook zoveel jongens. Iets van 14 jongens en maar 6 meisjes.

Daarna was het gelukkig afgelopen en kon ik weer naar mama. Ze vroeg hoe het was, het was wel leuk, zei ik...

In de vakantie sprak ik af met Kim die ook in mijn klas kwam. Dat was gezellig en het was fijn dat ik het met haar goed kon vinden

De eerste schooldag was op 31 augustus, papa zijn verjaardag. Ik had met de meiden van de basisschool afgesproken om samen te fietsen.

Het eerste wat ik hoorde toen ik het hek binnenkwam was “zij is echt klein en schattig”, ik hoopte na de basisschool daarvan af te zijn.

Ik wachtte in de kantine tot we werden opgehaald.

We moesten een speurtocht doen door de school en de groepjes waren al gemaakt. Ik zat niet bij Kim en dat vond ik lastig, want ik kende nog niemand echt goed.

Ik zat ook met een paar jongens die best wel irritant waren en niet echt meededen met de opdracht.

Zelf ben ik heel perfectionistisch en doelgericht en ik wilde gewoon de opdracht doen. Uiteindelijk hadden wij hem wel af.

Daarna gingen we naar de gymzaal om spelletjes te doen.

Daar begon het begin van de hel die pesten heet.

Kim en ik werden als laatste gekozen met de spelletjes, want ik was onzeker en klein, zeiden ze.

We gingen trefballen, maar mijn motoriek met gooien was niet goed, dus het ging constant mis. Ik was dan ook blij als ik af was.

We waren rond 14:00 uur uit en ik ging met een raar gevoel naar huis. Thuis zei ik dat het heel leuk was.

De hele introductieweek hebben we activiteiten gedaan.

's Avonds moest ik judoën, dat was fijn, even afleiding en verwerking van de eerste schooldag op de middelbare.

Ik vond het lastig, al die veranderingen, verschillende lessen, lokalen en docenten.

De jongens waren altijd heel erg druk en niet echt bezig met school.

Steeds vaker kreeg ik opmerkingen naar mijn hoofd zoals: “Je bent lelijk, je bent dom, je kan helemaal niks, downie”... Zo is het pesten begonnen.

In de lessen zonderde ik me vaak af van de rest. Ik deed wat ik moest doen en zorgde dat ik alles op tijd af had.

De docenten hadden niet door dat ik gepest werd, het gebeurde altijd stiekem.

Ik vond Engels en Wiskunde super lastig en moeilijk. Het lukte gewoon niet. Hoe hard ik mijn best ook deed, hoge cijfers waren ver te zoeken.

In 2011 in het tweede jaar mocht ik naar de NK-judo waardoor ik een topsportstatus kreeg vanuit de Judobond en school.

De pesters vonden dat stom want ze geloofden helemaal niet dat ik wel ergens goed in was. Ik heb vaak gehoord dat ik aan het slijmen was bij de docenten en eerder wegging omdat ik niet naar school wou omdat ik gepest werd.

Deels was het waar, ik was blij als ik kon judoën in plaats van tussen de pestkoppen te zitten.

Ik zat ook in de sportklas, wat betekende dat ik vaker in de week gym had en we vaak buiten school verschillende sporten gingen proberen.

We gingen bijvoorbeeld fitnessen, klimmen en zelfs een keer judoën. De pesters wilden altijd tegen mij, want ja, ik was toch zwak, klein en slecht. Toen ik van de grootste pester won, was ik zo blij en gaf het me zoveel kracht.

We gingen ook een keer windsurfen. Een paar van de pestkopen moesten van de gymleraar expres bij mij en mijn vader in de auto.

Ze vroegen of ik ook nog met een knuffel sliep, waarop mijn vader zei: “Jullie wel nog zeker?”

De jongens waren uit het veld geslagen en zeiden de hele autoriteit niets.

Tijdens het windsurfen werd ik door de jongens steeds omvergeduwd als ik aan het surfen was. Ook werd er onder mijn kleedhokje gekeken.

De docenten merkten dat ik heel erg onzeker en perfectionistisch was. Er werd een faalangst test aangevraagd die ik moest maken om me beter te kunnen helpen en begeleiden.

Er kwam een hele hoge score uit, zo hoog hadden ze het nog nooit gezien.

Ik mocht vaak buiten de klas werken in de gang waar ook open lokalen waren. Dat was erg fijn.

Na een halfjaar mocht ik van VMBO basis naar kader. Dat voelde goed: mijn harde werken werd beloond.

In het tweede jaar mochten naar Wolfsburg in Duitsland met school.

Romy en ik wilden graag samen, maar dat kon niet, dus moesten we met nog drie meisjes op de kamer slapen die best wel overheersend waren en regels voor ons stelden.

We zijn naar de Berlijnse muur geweest, hebben gewinkeld en voetbal gekeken, want Nederland moest tegen Duitsland.

We zijn ook gaan zwemmen. Daar waren de jongens erg vervelend en pesterig trokken ze mijn bikini naar beneden.

Ook zijn we nog gaan rodelen, dat vond ik echt heel leuk want ik hield wel van avontuur: hoe enger hoe beter.

Aan het einde het tweede jaar mocht ik een mavo test doen. Hier kwam uit dat ik goed kon leren, maar dat ik te onzeker was. Dus ik bleef op het VMBO, wat weer een enorme tegenslag werd.

Op het Junior College kon je alleen de eerste twee jaar blijven, dus dat betekende dat ik weer naar een andere school moest met een andere klas, andere docenten en andere lessen. Alles begon weer opnieuw.

We moesten een richting kiezen en ik koos Zorg en Welzijn. Ik wilde graag met kinderen werken, iets wat ik altijd al wilde.

Er was een kennismakingsmiddag op het beroepsonderwijs.

Gelukkig was er geen enkele jongen uit mijn klas die deze richting ook had gekozen, dat was een opluchting.

Wel Romy, een vriendin die ik leerde kennen door een meisje in mijn klas.

We konden het heel goed vinden en spraken vaak af buiten school.

We mochten elke hoek kort proberen, maar ik trok naar de kinderopvang en onderwijs hoek, daar lag mijn hart.

Ik ben ook nog een keer met papa en mama 's avonds gaan kijken bij de school en na de zomervakantie kwam ik op de nieuwe school.

Gelukkig kwam ik bij een meisje uit mijn basisschooltijd in de klas, dat was fijn.

We hadden een klas met alleen maar meiden wat heel gezellig was. Er zaten alleen wel twee meiden uit mijn oude klas bij die me ook pestten.

Onze nieuwe mentrix was gelukkig heel erg tegen pesten en maakte dit ook direct duidelijk.

We kregen nieuwe vakken zoals maatschappijleer en zorg.

Ik vond alles heel erg leuk behalve Engels en wiskunde, dat bleven grote obstakels in mijn schooltijd.

Ook met gym bleef het obstakel bestaan dat ik onhandig was en niet veel kon. Niemand wist van mijn hersenbloeding.

Het pesten nam veel af, alleen die twee meiden die mij al eerder pestten zeiden dat ik met iemand verkering had terwijl ik diegene niet eens kende. Ze staken andere personen aan om dat constant te zeggen.

Dat maakte mij heel erg verdrietig omdat ik helemaal niet met relaties bezig was. Topsport en school waren veel belangrijker.

In de derde mochten we naar Londen met school.

Ik ging samen met Emma in een gastgezin. De mensen waren heel aardig en lief, en ze hadden ook nog een klein kindje, wat ik heel erg leuk vond.

Ook al verstond ik weinig van wat ze zeiden, Engels was nog steeds een drama.

We gingen naar de London Dungeon, wat ik superleuk vond. Ook gingen we in de London Eye naar de Big Ben en naar We Will Rock You van Queen. De liedjes kende ik, maar voor de rest heb ik niks begrepen van het hele verhaal van de musical.



We kwamen om half 1 's nachts terug bij het gastgezin en ze vroegen of we nog trek hadden. Ze hadden toetjes, pizza en chips.

Dat was voor het eerst dat ik dacht, is dat wel gezond en goed voor me, kom ik hier niet van aan?

Ook hebben we gewinkeld, waar ik wat dingen heb gekocht.

Ik heb de hele terugweg in de bus geslapen.

Toen ik in het vierde jaar kwam, was de klas beter en gebeurde er minder.

Wel was ik al aan het begin van het jaar aan het stressen voor de examens. Ik wist inmiddels hoe snel de tijd zou gaan.

Mijn perfectionisme nam nog meer toe en ik werd nog kritischer.

Nog vaker zat ik 's nachts aan mijn huiswerk, of was ik aan het leren voor toetsen. Ik wilde altijd de beste cijfers halen.

Na mijn verjaardag in maart begonnen de schoolexamens. Omdat ik altijd zo zenuwachtig was, was ik altijd als eerste aan de beurt voor het mondeling Engels en Nederlands en het brieven schrijven voor verschillende vakken, dat was fijn.

In mei hadden we praktijkexamens van Zorg en Welzijn.

Ik was ontzettend zenuwachtig, ook al had ik super goed geleerd.

We moesten koken, een sandwich en soep, EHBO uitvoeren, computeropdrachten maken en een praktijkopdracht van uiterlijke verzorging doen. Mama kwam en ik moest een gezichtsreiniging doen.

Het ging wel redelijk ondanks de zenuwen. Alleen aan het einde zei ik: "ja doei mam", dat was natuurlijk niet helemaal zoals het moest.

In juni waren de centrale examens. Ik was zo gespannen en sliep heel slecht. Mama had allerlei middeltjes voor mij gekocht om mijn stress te verminderen.

We hadden eerst Nederlands, toen Wiskunde, Engels en biologie.

Mijn Nederlands en Biologie gingen goed, maar de rest was een drama.

Ze werden het met de andere school die onze wiskunde examens nakeken niet eens, dus werden we 's avonds pas rond 17:30 uur gebeld. De hele dag had ik niks gegeten.

Ik moest herexamens doen: er moesten 2,4 punten bij om te slagen.

Gelijk rende ik naar mijn kamer, sloot ik mezelf op en begon ik te huilen.

Mijn mentor belde later nog terug of het wel goed met me ging.

Het duurde best wel lang voordat onze wiskundecijfers er waren. Van dat cijfer hing het af; als het lager was dan een drie moest ik deze herkansen, anders mocht ik kiezen.

Gelukkig was dat niet het geval, ik koos voor Nederlands en Zorg. Deze zou ik sowieso doen omdat je daar de meeste punten mee kon halen.

Omdat ik wist hoe het zou gaan was ik iets minder zenuwachtig, maar wel iets meer gestrest omdat ik niet wilde zakken.

Nederlands ging goed en ik haalde een punt hoger, van een 6,6 naar een 7,5.

Met zorg hadden we dezelfde onderdelen. Mama ging weer mee met de uiterlijke verzorging en het ging veel beter, maar de vrouw die beoordeelde was de hele tijd heel aanwezig en aan

het zeuren. Dat vond vooral mama niet fijn, ze zei: “Laat haar gewoon haar ding doen”

Ik werd gebeld, nu gelukkig in de middag. Ik had 2,3 punten hoger gehaald, dus 0,1 punt te weinig. Ik was zo teleurgesteld en boos op mezelf.

Het betekende ook dat ik niet meer bij mijn vriendinnen in de klas zou komen, wat ik erg lastig vond.

Gelukkig had ik lang vakantie, wat ik wel nodig had na al die stress, maar verandering is niet zo mijn ding.

Al vrij snel wisten we onze nieuwe klasgenoten. Ik zocht ze op social media op, en met Maite had ik al gechat. Ze leek me heel lief en aardig.

Op de eerste schooldag moesten wij toevallig ook samenwerken, we moesten elkaar interviewen. Zo is onze beste vriendschap begonnen.

Deze klas was zoveel fijner en gezelliger. Het pesten nam zoveel af, soms waren er nog wat opmerkingen, maar dat hoorde erbij.

Omdat ik wist wat er ging komen, gaf mij dit meer rust en snapte ik alles zoveel beter dan een jaar daarvoor.

De klas was ook een stuk kleiner dan een jaar eerder, dat hielp mij ook heel erg.

Vaak sprak ik met Maite af, het was zo gezellig. We gingen vooral vaak naar de stad, de kermis of de bioscoop.



## *Pesten*

Het pesten begon al een klein beetje op de basisschool met gym, omdat ik best wel klunzig ben.

Nadat de juf er iets van had gezegd, was het over.

Het ergste begon op de middelbare school.

Het begon met schelden en me uitlachen.

Er werden roddels verspreid door de school, dat ik een relatie had met een jongen uit mijn klas, en dat ik gehandicapt was.

Met gym werd gezegd dat ik transgender was omdat de vrouwelijke vormen er niet echt waren en ik een zachte lage stem heb.

Het liep steeds verder uit de hand en ik had regelmatig een bloedneus.

Ik werd meerdere keren van mijn fiets getrapt en ik moest klappen incasseren. Er ontstonden veel blauwe plekken, maar omdat ik aan topsport judo deed, kon ik de blauwe plekken de schuld van de judo geven.

Ze zeiden dat ik later toch geen moeder zou kunnen worden en dat anders het kind toch gehandicapt zou zijn, door mijn hersenbloeding van na mijn geboorte.

Ik had een goede conditie door de topsport, alleen mijn astma zat vaak in de weg.

De jongens zeiden “als je nog dunner zou zijn, vinden mensen je misschien wel aardig”.

Daar is alles echt begonnen: het nadenken over eten. Op school at ik nauwelijks of heel gezond, zoals een rijstwafel.

Ze zeiden dat ik lelijk was, en daar is mijn slechte lichaamsbeeld begonnen. Het nadenken dat ik misschien inderdaad dunner moest worden of mezelf pijn moest doen.

Steeds als we gingen zwemmen met school of de sportklas keken ze onder mijn hokje, lachten ze me uit en deelden ze dat met andere jongens.

Later werd ik zelfs bekogeld met stenen toen we zomers buiten moesten gymmen.

Mijn zelfmoordgedachtes waren er al sinds mijn negende,

Op een dag was ik aan het tekenen in de klas, dat mocht eigenlijk niet.

Dat hoorde ik van de hele klas: je bent schijnheilig, je wilt alleen maar dat de docenten je goede cijfers geven...

De docent vroeg “waarom doet Meintje dat eigenlijk?”

“Omdat ze wordt gepest”, zei een meisje uit mijn klas. “Wat?!” zei hij.

Toen de docent dat hoorde, sloeg hij zo hard op tafel en zei tegen de jongens “Nu is het afgelopen, laat dat meisje met rust, ze maakt al genoeg mee. Als ik merk dat jullie doorgaan, zal er een gesprek met jullie ouders komen en worden jullie geschorst”.

Hij had een goed idee: we gingen de film ‘Spijt’ kijken, een film waarin een jongen uiteindelijk een einde aan zijn leven maakt als gevolg van pesterijen.

Die jongens zeiden na de film “Als jij zelfmoord zou plegen zou dat wel grappig zijn, niemand houdt toch van je en vindt je aardig.”

Zelfs na 2 jaar, tijdens het examenfeest, vroegen die jongens: “Ben je geslaagd?”

“Nee” zei ik. “Lekker voor je”, zeiden ze, “Ik zei toch dat je niks kon.”

Eén jongen kwam tijdens mijn opleiding bij mij in de klas en heeft zijn excuses aangeboden.

Nu ben ik elke dag bang als ik op straat loop of ergens ben, dat ik ze weer tegenkom.



Op een dag toen alles weer boven kwam.

# Jeugdlintje

In 2011 kreeg ik een jeugdlintje van de burgemeester.

Ik was op school en een docent zei “Je ziet er al mooi uit voor vanmiddag.” Huh, dacht ik, waarom dan? Hij zei “dat is een verrassing.”

Toen ik thuiskwam deed Amber mijn haar en een beetje make-up bij me op.

We reden naar de Kampanje (een theater). Ik vroeg, “gaan we naar een voorstelling?” “Nee”, zeiden mijn ouders. “Wacht maar rustig af.” Ik werd steeds zenuwachtiger.

We mochten een zaal in en op een bepaalde plek gaan zitten.

Er waren ook nog andere kinderen die er mooi uitzagen.

Ik werd naar voren geroepen en mijn naam werd genoemd “Meintje Koopmans, 13 jaar”, werd er gezegd,

“Jij krijgt een jeugdlintje van de gemeente Den Helder voor jouw inzet en betrokkenheid bij de judosport, en dat niet alleen, jij blijft lachen als je verliest en moedigt dan jouw clubgenootjes aan. Dat is nou liefde voor je sport. En je traint superhard en vaak om je doelen te bereiken.”

