

Hind Eljadid
in samenwerking met Vlaamse jongeren

het
niet-zo geheime
dagb

o

e

k

het
niet-zo geheime
dagboek

Hind Eljadid
in samenwerking met Vlaamse jongeren

het
niet-zo geheime
dag**b**

o

e

k

Voorwoord door de auteur

Het verhaal van Amal ontvouwt zich diep in de ondoorgrondelijke wereld van de zogezegde tienerjaren, waar de grenzen tussen onwetendheid, onschuld en de moeilijkheden van het niet tegen te houden volwassen worden snel vervagen. Amal is een zestienjarig meisje met een gepijnigd hart, maar een dappere ziel.

In 'het niet-zo geheime dagboek' neem ik jullie graag mee op reis doorheen Amals soms donkere maar vooral eerlijke gedachten die rondzwerven in haar brein.

Het is een kortverhaal vol obstakels en moeilijkheden, waar donkere wolken een schaduw werpen over het opgroeien, iets wat elke jongeren zorgeloos zou moeten kunnen doen. Het is een mentale strijd die zich laat afwisselen met kinderlijke hoop op een beter morgen.

Dit verhaal is geen gemakkelijk verteerbare vertelling en dat is ook niet de bedoeling. Terwijl jullie de komende bladzijden omslaan en Amal en haar vrienden leren kennen, wil ik jullie vragen niet enkel een lezer te zijn, maar eerder een medereiziger van een zestienjarig meisje. Wat achter zoveel gesloten deuren en monden gebeurt, wordt geopenbaard in dit verhaal. Innerlijk conflict, een onzichtbare strijd en iets wat ons allen kan gebeuren.

Want om heel eerlijk te zijn, is dit niet het verhaal van Amal, maar het verhaal van zoveel jonge individuen die soms eindeloos lijken te wachten op hulp, op een luisterend oor. Over zij die worstelen met demonen die ze niet te baas zijn. Over zij die een schouder nodig hebben om op te huilen en vooral over zij die broodnodig professionele hulp nodig hebben.

Over zij die alle kansen aangereikt moeten krijgen om zo te kunnen bloeien, tot ze sterk genoeg zijn om zelf te vliegen en de wereld aankunnen.

—Hind Eljadid

29/08/2023

Liefste dagboek,

Een eerste pagina van een vers boek, met geen flauw idee wat ik moet neerschrijven. Een week geleden zei mijn mama dat ik misschien af en toe mijn gedachten zou moeten neerschrijven in een boekje. Omdat zij denkt dat ik maar moeilijk kan praten met haar en ze bang is dat ik dingen opkrop. Daar heeft ze wel gelijk in, met mama kan ik moeilijk praten maar ik denk dat het komt omdat ze er bijna nooit is. En als ik al wil praten met haar, dan heeft ze nooit tijd, ze is altijd aan het werken. Vandaag op de keukentafel lag jij dan, een onbeschreven boekje. Mama heeft je gekocht in de winkel. Zo komt ze er weer gemakkelijk vanaf.

De afgelopen twee dagen heb ik mama maar een uurtje gezien aan de eettafel. Veel gegeten heb ik niet, de laatste tijd eet ik sowieso weinig. Dat is nog iets waar mama zich zorgen over maakt, mijn dalend gewicht. Tijdens de afgelopen zomervakantie ben ik wel vijf kilo afgevallen, mijn broeken beginnen af te zakken en mijn bloesjes zitten veel te los. Erg vind ik dat niet, zo kan ik me wat verstoppen achter stof.

Binnen twee dagen gaat school weer van start, daar heb ik al helemaal geen zin in. In de zomervakantie heb ik ook niemand van mijn klas gezien, enkel mijn beste vriend Dennis, met hem kan ik wel praten maar ook niet over alles.

Waar ik mijn klasgenoten wel continu ontmoet, of beter gezegd zie, is op social media. Zij lijken allemaal, stuk voor stuk, de zomer van hun leven gehad te hebben. Voor hen was het zeker een zomervakantie gevuld met fresh smoothies tijdens het shoppen in de Nieuwstraat, Veldstraat én de Meir. Zij zullen vast en zeker een mooie outfit gekocht hebben voor de eerste schooldag. Ik wilde ook wel gaan shoppen, maar mama zei dat daar nu geen geld voor is, dat de rekeningen eerst betaald moeten worden. Volle dagen is mama weg aan het werk én toch is er bijna nooit geld om wat leuks te doen.

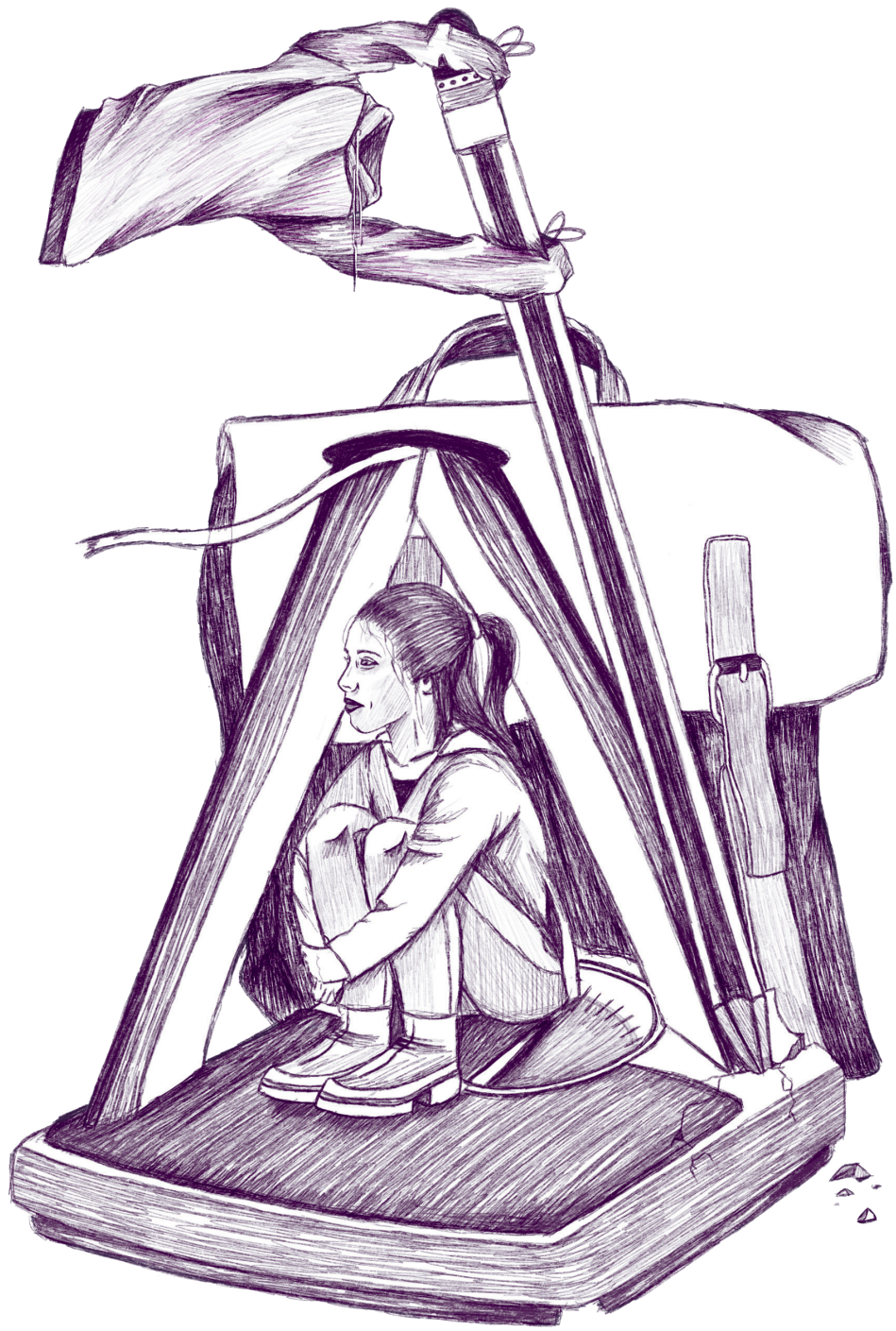
Ik lijk aan de rand te staan van een perfecte wereld waarin al mijn leeftijdsgenoten zwemmen in een zee van moeiteloze levens.

Mijn kamer is een chaos, mijn leven lijkt al helemaal niet op die talloze mooie pics die ik op Instagram voorbij zie komen. Het lijkt allemaal een wedstrijd, waar ik achter loop en niemand kan inhalen. Ik post nooit selfies, gewoon omdat elke selfie die ik neem, niet lijkt op hun selfies. Ik weet wel dat ze filters gebruiken, maar toch blijf ik mezelf non-stop vergelijken met een standaard waar ik nooit aan zal voldoen.

Ik weet wel dat ik niet het enige meisje ben met onzekerheden, maar de anderen lijken het zo goed te verbergen. Bijna alsof ze geen onzekerheden hebben. Misschien moet ik wel beginnen met het maken van echte posts, van rommelige, echte momenten, in plaats van iets na te jagen dat ik toch nooit zal zijn.

Aan jou, mijn dagboek zal ik al de geheimen, die ik bewaar in mezelf, vertellen. Ik moet wel een goed plekje vinden om je te verbergen, zodat niemand je toevallig kan vinden en al mijn geheimen zou lezen.

Oh! Ik ben helemaal vergeten te vertellen wie ik ben. Mijn naam is Amal en ik ben enkele maanden geleden eindelijk zestien geworden.



01/09/2023
Liefste dagbo

02/09/2023

Liefste dagboek,

Ik was bijna vergeten dat ik jou hier had liggen. De laatste dagen zijn in een waas voorbij geraasd. Gisteren was het de eerste schooldag. Gelukkig kunnen Dennis en ik naast elkaar zitten in de klas, dat maakt het leven toch al wat draaglijker. Dennis houdt van alle dingen waar ik van hou. Uren kijken we samen make-up tutorials of filmpjes over het stylen van outfits. Dennis wil later make-up artiest worden, maar dat mag ik tegen niemand zeggen. Hij is bang dat de anderen hem daarmee zullen pesten, hij ligt sowieso al niet goed in de groep. Maar ik ook niet en daarin kunnen we elkaar vinden.

Onze klastitularis gaf ons vandaag een hele lijst mee met alle benodigdheden en materialen die we moeten aankopen voor het nieuwe schooljaar. Daarnet legde ik die op de eettafel en zag ik mijn moeder diep zuchten. Dat doet ze altijd als ze een rekening ziet. Waarschijnlijk moet ik weer een heleboel tweedehands kopen, zoals elk jaar. Ik haat tweedehands spullen, ze zijn altijd al versleten en in de boeken is er gekrast en gekrabbeld. Dennis zegt dat ik een studentenjob moet zoeken, hij heeft er al eentje sinds vorig jaar. Bij hem op het werk zoeken ze nog wel studenten, maar mama wil dat niet. Zij wil dat ik me volledig focus op school. Maar als ik zou mogen werken, zou ik wat meer vrijheid hebben en dan kan ik af en toe iets nieuws kopen. Zeker vier klasgenoten hebben een studentenjob, ik blijf weer achter. Soms haat ik het leven, soms haat ik mijn leven.

Het is vaak moeilijk om niet jaloers te zijn op mijn klasgenoten, die steeds met nieuwe dingen op school komen. Ik zou willen dat we niet altijd moeten nadenken over geld.

12/09/2023

Liefste dagboek,

Ik heb super goed nieuws om te delen! Na lang aandringen mag ik van mama eindelijk een studentenjob doen. Dat is zo enorm spannend. Dennis heeft ervoor gezorgd dat ik op een sollicitatiegesprek uitgenodigd ben, bij hem op het werk. Morgen is het zover, dan stel ik me kandidaat. Dit zou zoveel kunnen veranderen voor mij. Het is lang geleden dat ik mij zo goed heb gevoeld als vandaag. Good vibes!

Ik voel me zo volwassen nu, het gaat mij niet alleen over het geld maar ook over onafhankelijkheid. Ik weet dat het hard werken zal zijn, maar ik ben er klaar voor. Het voelt goed om actie te ondernemen en verantwoordelijkheid te nemen.



13/09/2023

Liefste dagboek,

Aaaaaah!! Ik heb de job! Vanaf dit weekend word ik een professionele broodjes smerder, of hoe noem je zo iemand? Wat maakt het ook uit. Ik ga eindelijk geld verdienen. Ik moet wel enorm vroeg wakker worden, om zes uur in de ochtend gaat de broodjeszaak al open. Mijn zenuwen en enthousiasme gaan door het plafond. Van mama mag ik haar fiets gebruiken om op mijn werk te geraken. Stiekem ben ik wel trots op mezelf, ik ben al beginnen fantaseren over alles wat ik zal kopen met mijn geld. Als eerste, nieuwe outfits want niets past me nog goed.

Gisteren heb ik mezelf nog eens gewogen. Mama heeft gelijk, ik ben veel afgevallen. Ik weeg nog drieënvijftig kilo, maar van mij mogen er nog een paar kilo's af. Mijn streefgewicht is nu achtenveertig kilogram. Op school merkt niemand dat ik minder weeg dan voor de grote vakantie. Maar dat zal wel liggen aan mijn te ruime kleren, waardoor je mijn vormen niet kan zien. Of misschien ligt het wel aan het feit dat er niemand op mij let of hoe ik eruit zie. Maar dat maakt nu allemaal niet zoveel uit. Vanaf vandaag ben ik officieel op dieet.

17/09/2023

Liefste dagboek,

Gisteren heb ik mijn eerste werkdag gehad. Het uitkijken naar gisteren was eerlijk gezegd, het enige dat me recht hield deze week.

Op school gaat het niet zo goed, soms heb ik het gevoel dat niemand me echt mag. Af en toe lijkt het zelfs dat Dennis mijn gezeur een beetje beu is. Hij beweert van niet, maar soms hoor ik hem zuchten.

Het was echt super leuk, heel het team was fantastisch. Bijna iedereen die in de broodjeszaak werkt op zaterdag is van mijn leeftijd. Met één van hen kon ik het echt goed vinden, Muriel heet ze. Zij was verantwoordelijk om mij alles uit te leggen, ze is zo enorm grappig. Vandaag hebben we nog een hele tijd zitten sturen in een whatsappgroep, die Dennis heeft aangemaakt. Ik hoor eindelijk ergens bij! Ik kijk al uit naar volgende week.

Ik had het wel wat moeilijk met al het eten te negeren, alles rook zo lekker. Als ik een broodje smeerde, kreeg ik water in mijn mond en rommelde mijn maag onophoudelijk. Maar ik bleef sterk en ben nu al enkele succesvolle dagen op dieet. Vanochtend op de weegschaal werd ik helemaal blij toen ik zag dat er weer een halve kilo af is. Progress!

19/09/2023

Vandaag niet echt zin om iets te schrijven.

22/09/2023

Dagboek,

Vandaag op school leerden we over helden doorheen de geschiedenis. Tijdens de les voelde ik me zo enorm klein, alsof ik, met heel mijn lichaam, in een kinderhand zou passen. Ik heb al een heel slechte week achter de rug, met hoofdpijn, misselijkheid en stemmingswisselingen. Zelfs Dennis was niet veilig voor mijn humeur. De leerkracht zei dat in ieder van ons een soort held zit.

Ik geloof dat niet, en al zeker niet over mezelf. Ik zie mezelf eerder als een slachtoffer van mijn eigen donkere gedachten. Meer nog, ik denk dat geen enkele held me daarvan zou kunnen redden. Ik lijk op iets te wachten, iets te zoeken. Maar zelf heb ik geen flauw idee wat ik zoek of waar ik op wacht. Misschien zoek ik wel begrip, maar hoe verwacht ik dat te vinden als ik mezelf niet eens begrijp.

Gelukkig moet ik morgen werken, ik kijk er zo naar uit om samen met Dennis en Muriel aan de slag te gaan. Hopelijk heb ik niet te veel last van mijn maag. Soms voel ik me duizelig, dan verschijnen er zwarte vlekken voor mijn ogen en lijkt het of de grond vanonder mijn voeten verdwijnt. Misschien is het beter als ik vanavond goed eet, zodat ik morgen voldoende energie heb om te werken.

PS: de fiets van mama is kapot, dus nu moet ik met het openbaar vervoer naar mijn werk. Daar kijk ik al helemaal niet naar uit! De bus, tram en trein is altijd of te vroeg of te laat. Ik vertrek alvast een half uur eerder, zodat ik zeker niet te laat ben.

23/09/2023

Dagboek,

Natuurlijk was ik dan toch te laat! Niet door het openbaar vervoer, maar door mezelf! Ik heb me verslapen. Mama heeft me dan snel afgezet, maar de eigenaar van de broodjeszaak was niet blij, to say the least... Hij had me ook twee keer proberen te bellen, maar ik had het niet gehoord. Ik heb een hele preek gekregen over dat het team op mij rekt en dat dit één keer kan gebeuren maar geen tweede keer. Hij verhief zijn stem zelfs een beetje. Nadien heb ik nog tien minuten op de wc gehuild. Ik kan er niet goed tegen als mensen tegen me roepen. Dat doet me te veel denken aan hoe mijn vader vroeger soms riep tegen mama...

De rest van de werkdag verliep maar moeizaam. Muriel was niet eens aanwezig, zij was ziek. Waardoor Dennis ook gefrustreerd was op mij, want hij heeft het eerste uur alles alleen moeten doen. What a big mess is het toch, één die ik zelf creëer. Ik ben zo stom! Mama zegt dat als ik een baan niet aankan, ik geen baan moet hebben.

Ik ga vandaag extra vroeg slapen. Als ik slaap, voel ik niets en dat is fijn. PS: de weegschaal gaf vandaag het getal 51,5 kilo aan! Dat is dan ook het enige positieve van de dag.

10/10/2023

Liefste dagboek,

De herfstvakantie is net afgelopen, ik heb er echt van genoten. Mijn eerste loon was ook vlak voor de vakantie op mijn bankrekening gestort. Ik voelde me echt bijna volwassen, met een bankkaart op zak. Het eerste dat ik aankocht, was een nieuwe outfit en een paar sneakers. Die schoenen heb ik nodig omdat ik ook een fitness-abonnement heb aangeschaft bij de gym. Samen met Dennis gaan we nu elke dag na school sporten. Hij wil breder en gespierder worden én ik wil nog wat afvallen, ook al zegt Dennis dat ik nu wel heel slank aan het worden ben. De dagen vlogen voorbij en voor ik het wist was het weer tijd voor school.

De herfst is nu ook wel echt begonnen, iedereen zeurt over de regen en de frisse wind. Maar de herfst is mijn lievelingsseizoen. Overal waar je kijkt zie je gevallen bladeren, naakte bomen, gladde wegen. Het wordt steeds vroeger donker en net zoals vele dieren, maak ik mezelf ook klaar voor een soort winterslaap. Eén van de leukste dingen, ook al zou ik het nooit toegeven als ze het me vraagt, is dat mama vaker thuis is in de avond.

Mama houdt niet van de herfst, ik weet wel waarom... Papa had ons verlaten toen het net herfst werd. Als deze periode aanbreekt, is mama altijd wat gevoeliger. We bezoeken dan het graf van mijn vader, dit doen we maar één keer per jaar en leggen er gedroogde bloemen neer. Op diezelfde dag van het bezoek aan zijn graf, maakt mama het lievelingsgerecht van papa. Na het eten haalt mama iedere keer een fotoalbum boven. Dan laat ze foto's zien van toen zij nog jong waren. Elke keer opnieuw moet ik toegeven dat ze er stapelverliefd uitzagen. Er zijn foto's bij van papa op een motor en mama zat dan achterop, ze droegen zelfs geen helm. Op zo'n avond lachen en huilen we om alle herinneringen. Ik denk dat we zijn graf maar één keer per jaar bezoeken omdat het altijd zo emotioneel is en mama het niet goed aankan. Ze lijkt me nog altijd verliefd.

Voor mij hoeft de liefde niet per se, als ik zie hoeveel pijn mama heeft, zo'n pijn wil ik niet voelen.

Waarschijnlijk gaan we ergens in de komende week wel langs het graf van papa. Eigenlijk is het gek, want ondanks dat het een verdrietige dag is, kijk ik er wel altijd naar uit. Misschien omdat mama en ik dan ook echt praten met elkaar en enkel tijd en aandacht hebben voor elkaar.

15/10/2023

Liefste da

20/10/2023

Dagboek,

Vandaag vlak voordat ik het klaslokaal wilde binnenwandelen, ben ik in de schoolgang flauwgevallen. Ik had mijn jas al aan de kapstok gehangen toen ik me wat licht in mijn hoofd voelde. Ik kreeg zwarte vlekken voor mijn ogen en alsof er een mug in mijn oor was gevlogen, hoorde ik een sterk gezoem. Het volgende moment opende ik mijn ogen en lag ik op een brancard in een ambulance met luide sirenes. Rond mijn arm was een bloeddrukmeter en in mijn hand een infuus. Nog volledig wazig, probeerde ik te vragen aan de dokter waarom ik hier lag. Maar ik kon niet veel woorden uitbrengen. Plots voelde ik een scherpe pijn in mijn ribbenkast, waarop de dokter zei dat ik gewoon rustig moest blijven ademen, maar zelfs dat deed pijn.

In het ziekenhuis deden ze een heleboel onderzoeken en namen ze foto's van mijn ribben. Die bleken gebroken te zijn door de val. Mijn moeder kwam al huilend en volledig in paniek mijn kamer binnen. Blijkbaar hadden de dokters gezegd dat mijn bloedtesten niet zo goed waren, met veel tekorten en dat ze me achtenveertig uur in observatie wilden houden.

Daar had en heb ik totaal geen zin in. Ik wil gewoon naar huis!

Mama had een weekendtasje mee, met wat spullen en mijn dagboek. Ik werd razend op haar. Waar en hoe had ze mijn dagboek gevonden? Had ze erin gelezen!? Die vrouw gunt mij nooit privacy. Mama beloofde me dat ze er niet in had gelezen, maar ik geloof haar niet.

Naast mij ligt er nog een meisje van mijn leeftijd, ik probeer met haar te praten, maar ze lost geen woord. Zelfs hier heb ik geen privacy. Elke minuut lijkt hier een uur te duren.

Ik wil naar huis, ik wil naar huis, ik wil naar huis!!!!!!

21/10/2023

Dagboek,

Vandaag kwamen Dennis en Muriel op bezoek bij mij. Dat was echt super leuk, ze hadden een heleboel snacks met zich meegenomen. Die ga ik niet opeten, maar het was wel heel lief. Muriel moest snel weer door, maar Dennis is drie uur lang gebleven. Hij vertelde me dat hij het ook soms moeilijk heeft, vooral met iets dat hij nog nooit iemand heeft durven vertellen. Dennis is gay! We hebben er samen wat over gelachen en ik heb hem duidelijk gemaakt dat het voor mij helemaal niets uitmaakt. Hij huilde zelfs een beetje en samen hebben we aan een plan gewerkt om het tegen zijn ouders te zeggen. Daar is hij heel zenuwachtig voor. Hij vroeg me om het tegen niemand te zeggen, ik ben de enige die het weet en voorlopig moet het ook ons geheim blijven.

Ik hoop oprecht dat hij zich gesteund voelt door mijn reactie. Ik weet dat deze wereld niet altijd lief is voor mensen die zelfs nog maar een beetje anders zijn dan de norm, maar ik wil dat hij weet dat ik er voor hem ben. Onvoorwaardelijk.

In de avond zei de dokter mij dat ze me nogmaals achtenveertig uur willen observeren. Omdat ik de laatste twee dagen nog een halve kilo ben afgevallen. Dat is echt niet cool! Ik probeerde hem nog duidelijk te maken dat het juist mijn bedoeling is om af te vallen. Maar hij zei dat ik al onder het gemiddelde zit en ik eigenlijk niet meer mag afvallen en dat hij zich zorgen maakt. Dat ik daardoor flauwgevallen ben.

Ik weet zeker dat die dokter gesproken heeft met mama en dat zij dat in zijn hoofd heeft gepropt. Dit is mijn lijf! En als ik wil afvallen, kan niemand me tegenhouden.

Mijn ribben voelen nog steeds heel pijnlijk, het is moeilijk om te bewegen.



22/10/2023



23/10/2023

Dagboek,

Eindelijk weer thuis! De dokter heeft me ontslagen. Na een gesprek met een maatschappelijk werker sta ik nu wel op een wachtlijst om wekelijks met een psycholoog te gaan praten. Wat denken ze? Dat ik mijn verstand verloren heb? Van mij mag die wachtlijst heel lang zijn, daar heb ik totaal geen zin in!

Trouwens, omdat ik in het ziekenhuis heb gelegen, moest ik van mama verplicht ontslag nemen bij mijn studentenjob. Ze zegt dat het allemaal te veel druk is voor mij en dat mijn ribben eerst moeten genezen. Mama begrijpt mij totaal niet. Ze neemt mijn financiële onafhankelijkheid af.

Ik ben zo boos op haar, over niets heb ik controle. Wel, ik heb wel controle over wat ik eet en dat neemt niemand van me af.

26/11/2023

Dagboek,

Gedurende een volledige maand zat ik opgesloten. Ondertussen zijn mijn ribben zo goed als genezen.

Soms heb ik het gevoel dat de hele wereld tegen me is. Ik probeer wel goed te doen, maar al het goede lijkt te verdwijnen in het niets. Mijn leerkracht Frans, die grappig genoeg ook Frans heet, ziet me wel echt. Elke dag komt hij een praatje met mij slaan en daar ben ik hem erg dankbaar voor. Hij dwingt me niet eens te praten, soms komt hij gewoon naast me zitten. Zijn passage is vaak een lichtpuntje in mijn dag. Vandaag heb ik gehuild bij hem, zonder woorden. Hij troostte mij en sprak me moed in.

Bij meneer Frans is er geen oordeel, enkel gehoor. Soms helpen de gesprekken om me beter te voelen, soms helemaal niet. Maar vandaag was het zo'n dag dat het wel hielp. Af en toe eten we ook samen onze lunch op, als ik niets eet, stelt hij mij nooit de vraag waarom. Ik weet wel dat hij weet dat ik het moeilijk heb met eten. Hij biedt me elke keer weer voorzichtig een van zijn boterhammen aan, ook omdat ik zelf geen eten meer meeneem naar school. Vandaag at ik zelfs twee boterhammen op van zijn brooddoos.

Maar nadien voelde ik een schuldgevoel in mijn maag, waarom had ik nu twee boterhammen gegeten? Ik wil toch afvallen?! Dan ben ik maar tijdens de les naar de toiletten gegaan, heb mijn vingers in mijn keel gestopt tot al het brood er in brokjes weer uitkwam. Mijn maag krampde samen en duwde het eten eruit.

Nadien was ik opgelucht. Ik besef wel dat dit niet oké is. Maar... ik weet zelf niet wat ik moet zeggen. Ik geniet gewoon niet meer van eten en als ik iets eet, voel ik me slecht, voel ik me machteloos.

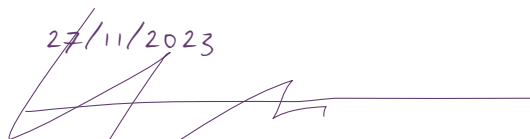
Tijdens de les kregen we een opdracht waar ik het moeilijker mee had dan ik dacht. 'Beschrijf je droomgezin', stond er op het papier dat op mijn lessenaar lag. Voor de meeste van mijn klasgenoten was dit een redelijk gemakkelijke opdracht, misschien zelfs leuk. Maar voor mij leek het op een nachtmerrie, een confrontatie met een situatie die mijlenver van mijn eigen realiteit ligt.

Maar er was geen ontsnappen aan, ook ik moest de opdracht maken. Ik bracht mijn pen naar het papier en voelde een zwaarte drukken op mijn borstkas. Het beeld van een droomgezin bestaat voor mij niet uit perfectie en eindeloos gelach, maar eerder een noodzaak om me begrepen en geliefd te voelen. Ik tekende een schattig huisje met een grote tuin, met daarin een schommel waar een ingebeeld klein zusje speelt. In de woonkamer een haardvuur waar we ons als gelukkig gezin aan warmen, een moeder die thuis is en vol liefde naar me luistert. En papa, die sterk en avontuurlijk speelt met mijn klein zusje. Mijn zusje zou mijn beste vriend zijn, iemand met wie ik alles kan delen. En daar, in het midden van alles, tekende ik mezelf. Niet langer alleen en onbegrepen, maar omringd door liefde.

Ik legde mijn pen neer en tranen rolden van mijn wangen. Ik probeerde het te verbergen voor mijn klasgenoten, maar dat lukte niet. Ik rende de klas uit en eenmaal op de trappen probeerde ik mezelf te bedaren. Ik weet dat dit nooit de waarheid zal worden, ik weet dat dit me niet gegeven is. En dat feit zal ik gewoon moeten accepteren, maar het is moeilijk.

Het was pijnlijk om in stilte te tekenen en schrijven aan een gezin dat voor anderen vanzelfsprekend is. Het is niet eerlijk, het leven is niet eerlijk, ewa ja.

27/11/2023

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Liefs

28/11/2023

A single horizontal line drawn in black ink.

Dagboek,

Het gaat niet zo goed met mij. Het is alsof ik in een soort race zit. Niet tegen anderen, maar tegen mezelf. En wat ik ook doe, ik kan niet winnen. Ik ben mijn eigen vijand, tenminste dat zegt mama. Mijn leerkracht Frans zegt dan weer dat ik alleen maar op mezelf kan rekenen en dat aan alles een einde komt, vooral aan negatieve gevoelens. Ik weet dat hij het goed bedoelt, maar als aan alles een einde komt, dan ook aan mij. Misschien vind ik dat niet eens zo erg.

PS: Mama zegt dat ik echt moet eten, dat ik te dun ben. Maar als ik in de spiegel kijk, zie ik niet wat zij ziet. Ik zie enkel vet overal, vet dat ik kwijt wil raken.

29/11/2023

Dagboek,

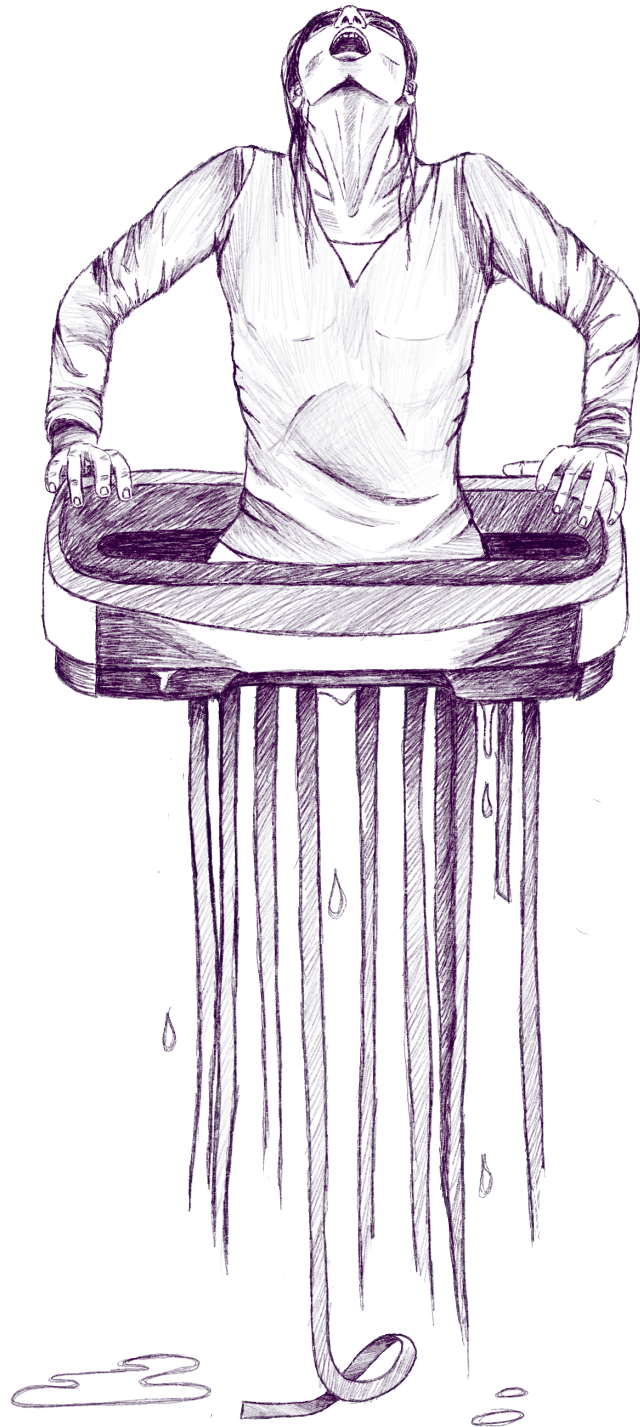
Vandaag ben ik niet naar school gegaan, ik was te moe. Mama was toch al heel vroeg vertrokken naar het werk, dus zij kon me ook niet dwingen om naar school te gaan. Ik heb gewoon heel de dag gescrold op mijn gsm en geslapen. En in schrijven heb ik ook geen zin, dus dit is het voor vandaag.

PS: Vandaag heb ik mezelf nog een keer gewogen. Ik weeg nu tweeënveertig kilo. Dat lijkt misschien niet zoveel, maar als ik naar mezelf kijk, lijkt het alsof ik honderd weeg.

30/11/2023

Dagboek,

Op twee minuten lopen van mijn huis is er een oude brug waaronder snelstromend water loopt. Soms ga ik daar zitten, nu vaker dan vroeger. Ik laat mijn benen hangen over de rand van de brug en staar naar het water. Toen ik jonger was, wandelde ik tweemaal per dag over deze brug naar school en terug. Toen ik naar het middelbaar ging, gebruikte ik deze route niet meer. Maar als ik mijn hoofd wil leegmaken, dan kom ik terug naar hier. Ik beeld me dan in dat het water al mijn zorgen met zich meeneemt.



01/12/2023

Dagboek,

Ik durf het bijna niet neer te schrijven, ik schaam me diep en zal dit ook nooit tegen iemand vertellen, behalve tegen jou. Vandaag liet ik een warm bad vullen, ik was ontspannen en tegelijkertijd overstroomde ik, vol gedachten, lelijke gedachten. Ik liet mijn hele lijf in het water zakken en hield mijn adem in, zolang als ik kon. Ik wilde even stoppen met ademen, even op pauze duwen. Maar dat lukte niet. Op de rand van het bad zag ik een gebruikt scheermesje van mama liggen. Ik weet niet wat me overkwam, maar ik nam het scheermesje vast en iets in mij, iets onhoudbaar, bracht het mesje dichterbij mijn dijen. Ik sneed diep in mijn huid en het hele badwater kleurde rood door mijn bloed.

Ik moet toegeven dat ik het fijn vond, het voelde goed, het voelde zelfs lekker. Ik voelde me machtig en in controle. Tegelijkertijd voelde ik me vies. Er zijn zoveel gemengde gevoelens die me overmeesterden op dat moment.

Eventjes werd ik bang, toen de diepe sneden niet wilden stoppen met bloeden. Ik gebruikte een heleboel ontsmettingsalcohol en make-up watjes van mama. Het prikte enorm hard, maar zelfs dat vond ik fijn.

Word ik inderdaad gek? Wat is er aan de hand met mij? Ik schaam me zo diep en op hetzelfde moment voel ik me sterker dan ooit. De pijn die ik voelde was bijna mooi, ik was zo breekbaar, maar niemand buiten mezelf kon me breken.

02/12/2023

Liefste dagboek,

Vroeger wilde ik archeoloog worden, om werelden te ontdekken die nog niemand kende en niemand begreep. Om geheimen bloot te leggen, centimeter voor centimeter. Alle verhalen die al eeuwen diep onder de grond lagen verstopt, terug naar boven halen. Nu zou ik dat nooit meer willen, sommige geheimen horen niet boven gehaald te worden. Sommige geheimen zijn verstopt voor goede redenen en niemand heeft het recht om zonder toestemming iemand anders zijn geheim te onthullen.

Nu weet ik niet wat ik later wil worden, soms maakt dat me bang. Het is geen gebrek aan ambitie of wil. Er zijn gewoon zoveel opties, te veel keuzes. Wat als ik het foute kies en dan heel mijn leven een job moet doen die ik niet eens wil doen. Dat ik dan vastgeroest geraak en ongelukkig zal zijn.

Mama vraagt me zeker een keer per week wat ik wil gaan studeren als ik klaar ben met het middelbaar, maar ik kan haar geen antwoord geven. En elke keer als ik haar achterlaat zonder antwoord, kan ik de teleurstelling in haar ogen lezen.

15/12/2023

De laatste weken ben ik maar twee dagen naar school geweest. Ik heb mama beloofd dat ik maandag wel in de les aanwezig zal zijn. Mama begrijpt niet hoe ik me voel, maar ik moet wel, anders brengt ze me meteen naar spoed. Daar dreigt ze bijna elke dag mee, als ik te veel slaap, als ik te weinig slaap, als ik niet wil eten, als ik niet naar school wil... Telkens bedreigt ze me met het ziekenhuis en dokters. Maandag is mijn laatste kans, zei ze.

17/12/2023

Dagboek,

Hoe stom kan ik zijn!!! Ik haat mezelf, ik haat dat mama me gedwongen heeft om naar school te gaan!

Het moment dat ik de klas binnenwandelde, keek iedereen me aan alsof ze een spook hadden gezien. Dat vond ik niet eens zo erg. Maar toen ik tijdens de middagpauze in gesprek ging met een duidelijk bezorgde leerkracht Frans, is het allemaal fout gelopen. Zonder dat ik het wist, floepte de woorden uit mijn mond en heb ik Dennis per ongeluk ge-out. Dat was nog steeds niet het ergste, want ik weet wel zeker dat meneer Frans dat nooit tegen iemand zou vertellen. Nee, het ergste was dat twee meisjes uit de klas vlak achter ons stonden en alles hebben gehoord. Tien minuten later wandelde Dennis woedend mijn richting uit en gaf me een klap in mijn gezicht. Hij noemde me een onbetrouwbare b*tch!

Ik lag huilend op de grond, terwijl ik sorry probeerde te zeggen. Meneer Frans nam ons beiden mee naar het bureau van de directeur, waar we straf kregen. De directeur belde onze ouders en vroeg hen zo snel mogelijk langs te komen. Op het ogenblik dat ik moest wachten in de gang, kwamen de ouders van Dennis op school aan. Ze wandelen met een forse stap het bureau binnen en gunden me geen blik. Vijf minuten later hoorde ik een getier en geroep en stormde de vader van Dennis weer naar buiten met vlak daarna zijn mama die duidelijk net had gehuild. Ik hoorde Dennis nog snikken, maar ik durfde niet meer naar binnen. Ik wilde hem troosten en zeggen dat het per ongeluk was, maar dat zou hij toch niet hebben geloofd.

Mijn mama kwam tien minuten later aan om me op te halen. Heel de weg naar huis heb ik gehuild, ik ben nu zelfs nog aan het huilen. Ik denk dat ik mijn beste vriend kwijt ben.

19/12/2023

Dagboek

Ik ben niet naar school gegaan, ik heb Dennis wel tien keer proberen te bellen maar hij neemt niet op. Ik ben zo'n verschrikkelijk mens, Dennis is er altijd voor mij geweest en nu heb ik zijn grootste geheim verklapt. Ik denk dat iedereen op school het ondertussen weet.

Muriel stuurde me een sms om te zeggen dat ik Dennis beter even met rust laat, blijkbaar blijft Dennis voorlopig bij Muriel logeren. Hij is niet meer welkom thuis. Ik denk dat ik Dennis zijn leven heb verpest, net zoals ik mijn eigen leven verpest. Het is beter dat ik niet in de buurt kom van andere mensen, ik ben als een schaduw die duisternis werpt over eenieder die te dicht bij me komt. Ik ben een idioot, een nietsnut!

20/12/2023

Dagboek,

Daarnet hoorde ik mama bellen met de psycholoog, de wachtlijst waar ook mijn naam op staat is nog niet korter geworden. Blijkbaar zijn er enorm veel jongeren die hulp nodig hebben. Mijn naam mogen ze gewoon schrappen van de lijst, ik wil geen hulp, ik wil gewoon mijn beste vriend terug. Hij pakt nog steeds zijn gsm niet op als ik hem bel, hij stuurt me ook niet terug als ik hem sms. Hij post niets op zijn instagram verhaal, dat check ik zeker tien keer per dag. Hij is wel online, ik zie het groene bolletje naast zijn naam staan op whatsapp, maar ik krijg gewoonweg geen antwoord.

Binnenkort zijn het examens, maar ik heb te veel dagen les gemist om mijn examens succesvol te kunnen maken. Momenteel kan school me ook niets meer schelen. Het enige waar ik nog van kan genieten, is het snijden in mijn dijen. De eerste sneden die ik maakte zijn ondertussen al genezen. De littekens vertellen verhalen, misschien wel nog meer dan wat ik hier kan neerschrijven. Want vaak vind ik de woorden niet, ze zijn er wel, maar ik weet niet hoe ze te vormen.

22/12/2023

Liefste dagboek,

Het is nu al bijna een week geleden dat ik iets heb gehoord van Dennis, Muriel houdt me wel af en toe op de hoogte. Met Dennis gaat het zover dat ik weet wel oké, hij slaapt nog steeds bij Muriel en heeft weer contact met zijn mama, met zijn papa nog niet. Dennis zijn ouders zijn best conservatief, ik weet niet of ze religieus zijn, maar ze zijn wel streng en houden zich aan wat verouderde normen en waarden.

Vanochtend hoorde ik mama huilen in haar slaapkamer, ik denk dat het door mij komt. Elke avond vraagt ze wat ik wil eten, maar ik wil niets.

Ik heb mezelf nu beloofd elke avond toch te proberen iets kleins te eten, voor mama. Ik wil niet dat ze huilt door mij.

30/12/2023

Dagboek,

Het nieuwe jaar staat voor de deur, ik hoop stiekem ook op een nieuw begin voor mij. Ik geloofde nooit eerder in goede voornemens, mensen houden zich er toch niet aan. Maar dit jaar maak ik wel een lijstje en ik ga me er ook aan proberen te houden.

Mijn voornemens voor het jaar 2024:

- Elke dag even naar buiten gaan, ook al is het maar vijf minuten.
- Elke dag naar school gaan.
- Elke dag iets kleins eten.
- Niet meer in mijn huid snijden.
- Mama helpen met huishoudelijke taken.
- Het goedmaken met Dennis.

Ik weet nog niet of ik deze voornemens ook zal kunnen vervullen, maar ik ga wel mijn uiterste best doen. Elk klein stapje is een stapje in de goede richting. Ook al denk ik dat mijn kompas soms kapot is.

03/01/2024

Dagboek,

Dennis is gisteren achttien geworden. Ik stuurde hem dit bericht:

'Lieve Dennis, mijn beste vriend,

Ik mis je zo enorm hard, jij was mijn steunpilaar.

Het spijt me dat ik je heb gekwetst, dat ik je vertrouwen heb gebroken.

Je verdiende om op je eigen tijd uit de kast te komen.

Het is nooit mijn bedoeling geweest jou in deze positie te brengen, of je gezin op te breken. Ik weet dat je nu misschien het gevoel hebt dat je er alleen voor staat, maar ik ben er, als je me nodig hebt.

Ik wens je een fantastische verjaardag toe, vol liefde en gevuld met vreugde.

Sorry.'

Ik kreeg nog geen antwoord, ik word er moedeloos van.

05/01/2024

Jaaaaa!!!! Dennis heeft me vandaag opgebeld! De afgelopen maand is zijn leven drastisch veranderd. Hij woont nu alleen en heeft me uitgenodigd bij hem thuis.

Het is al even geleden dat ik zo snel naar buiten ben gegaan, ik sprong in mijn kleren en binnen de vijf minuten stond ik aan mijn voordeur. Zelfs mama moest er om lachen. Eenmaal om de hoek van Dennis zijn appartementje werd ik zenuwachtig, ik had zolang gewacht op een bericht van hem, maar nu dat ik hem zou zien, werd ik een beetje bang. Ik belde wat twijfelend aan en wachtte tot hij de deur open deed. Dat leek een eeuwigheid te duren, mijn lijf trilde bijna van ongeduld. Wat nu, als hij mij uitnodigde om me gewoon uit te schelden?

Maar zo ging het niet, hij deed de deur open en ik zag in zijn ogen een verbazing, niet om me te zien, maar hoe ik eruit zag. Na een eerste voorzichtige glimlach, pakte hij me vast. Een knuffel die minutenlang duurde, al mijn zorgen en al mijn gedachten verlieten mijn lichaam. Tijdens die minuten was ik gewoon weer Amal. Dennis toonde me trots zijn appartementje. Het zag er gezellig uit, hij vertelde me dat hij al jaren aan het sparen was en dat hij met zijn gespaarde geld dit appartement kan huren. Na de vakantie zal hij niet terugkeren naar school, hij moet nu full-time gaan werken. Hij zei me dat hij heel boos is geweest, razend zelfs, maar nu eigenlijk dankbaar. Hij moet zich niet meer verstoppen en kan eindelijk, na al die jaren, helemaal zichzelf zijn, zonder dat hij zich moet verantwoorden aan zijn ouders. Voorlopig kan hij voltijds aan de slag in de broodjeszaak. Hij heeft zich ingeschreven voor de middenjury om zo toch een diploma te behalen en zijn droomjob kan najagen. Ik zag dat hij trots was op zichzelf, ik ben ook trots op hem. Ook al blijft het schuldgevoel aan mijn maag knagen.

We hebben uren gelachen, muziek geluisterd en gedanst. De vrijheid die Dennis voelt, straalde nu ook op mij af. Eventjes was ik niet ziek, was ik niet anders, was ik gewoon een alledaagse tiener die aan het dansen was op de grootste hits van die week. Ik wilde dat dit moment voor altijd bleef duren.

Half verlegen toonde hij me een foto van een jongen die hij leuk vindt. Het is echt een knapperd! Morgen hebben ze een date. Ik heb Dennis me laten beloven dat hij mij van elk detail op de hoogte brengt. Ik wil alles weten, waar ze naartoe zijn geweest, wat ze hebben gedronken, gegeten en het allerbelangrijkste, of ze hebben gezoend!

13/01/2024

Liefste dagboek,

Ik heb geprobeerd wat leerstof in mijn hoofd te proppen, maar elke keer als ik naar de pagina's kijk, beginnen de letters voor mijn ogen te dansen. Alsof die woorden ergens op een feestje waren tot drie uur in de nacht. Ik denk niet dat ik dit jaar zal slagen, dat heb ik ook al geaccepteerd. Ik zal volgend jaar opnieuw moeten doen, daar heb ik niet zoveel zin in, maar zal daarin geen keuze hebben.

Meneer Frans had me deze week al apart genomen om dat nieuws voorzichtig mee te delen. Of mijn punten moeten radicaal omhoog, of ik doe mijn jaar over.

Ik ben nog nooit blijven zitten, al bij al, waren mijn punten meer dan voldoende. Maar door ziek te zijn en mijn vele afwezigheden, zal ik alle gemiste leerstof niet kunnen inhalen.

Ik kijk er echt niet naar uit. Ik vraag me af hoeveel 'buizen' ik op het eindrapport zal behalen.

18/01/2023

Liefste dagboek,

Vandaag

20/01/2024

Liefste dagboek,

Mocht mijn vader nog leven, zou alles anders zijn. Papa was echt een goede papa of toch, zover ik me kan herinneren. Zo maakte hij altijd tijd vrij om met mij te spelen, kookten we samen in mijn houten keukentje en at hij, zonder te morren, al mijn vieze brouwsels op. Ik weet nog dat hij er een keertje ziek van werd. Mama was ook anders, toen papa nog leefde, was ze gelukkig, lachte ze vaker en bovendien was geld ook niet zo'n probleem. Het liefdesverhaal van papa en mama komt rechtstreeks uit een film. De ouders van papa waren tegen een huwelijk. Omdat zij van rijke komaf waren en mama daarentegen, was opgegroeid in een gewoon arbeidersgezin. Ze zijn dan samen weggerend en hebben het eerste jaar van hun relatie de wereld rondgereisd.

Tot mama zwanger werd, dan zijn ze teruggekeerd. Mama en papa waren dolgelukkig met de zwangerschap, maar het mocht niet zijn. Op het einde van haar eerste trimester, is mama het baby'tje verloren. Boven de schouw in de woonkamer, hangt nog steeds een foto waar papa en mama opstaan met in hun handen een afdruk van een echografie. Dat had mama's hart voor de eerste keer gebroken.

Niet veel later werd mama opnieuw zwanger, deze keer van mij. Ik denk dat zowel mama als papa toen veel angstiger waren, bang om ook mij te verliezen. Maar nee, na veertig weken ben ik gezond ter wereld gekomen. Soms had ik willen ruilen met het eerste kindje, dat ik nooit geboren was geweest. Dan had ik dit allemaal niet moeten meemaken en voelen.

Na mijn geboorte zijn ze getrouwd en voor enkele jaren mochten ze gelukkig zijn. Maar nadat papa overleden is, is heel de wereld ingestort. Die van mama, maar ook de mijne.

Ik houd me vast aan herinneringen, maar hoe ouder ik word, hoe meer de herinneringen lijken te vervagen in mijn hoofd. Het is moeilijk om zijn stem te horen, hoe hij klonk, hoe zijn lach klonk. Gelukkig zijn er veel foto's. Soms pak ik de doos gevuld met foto's van zijn gezicht, sluit ik me op in mijn kamer en staar ik er heel de avond naar. Als ik lang genoeg staar, lijkt het of hij terug tot leven komt. Voor heel even draait de tijd terug naar toen ik klein was en nog compleet. Maar nooit voor lang, de realiteit wint het altijd van mijn fantasie.

Ik denk niet dat mama snel zou hertrouwen, ze noemt papa nog steeds de liefde van haar leven. Mama doet enorm haar best, na de begrafenis van papa heb ik haar niet meer in het openbaar zien huilen. Ze probeert zich sterk te houden. Maar als ik in de nacht niet kan slapen, hoor ik soms een zacht gesnik uit de kamer van mama komen en dan weet ik dat het door twee redenen kan zijn, dat ze huilt. Of omwille van papa, of omwille van mij. En dat doet me pijn, want ik wil niet de tweede reden zijn dat mama haar tranen verstoppt.

Ik wil niet de reden zijn van haar pijn.

23/01/2024

Liefste dagboek,

Ik heb zo'n geweldige dag achter de rug. Na de laatste schoolbel wandelde ik samen met meneer Frans richting de schoolpoort. Plots hoorde ik iemand wild toeteren, ik keek rond om te ontdekken wie er zo druk op zijn claxon aan het duwen was. Tien meter verwijderd van mij zag ik een figuur op een scooter, met een zwarte helm op, zwaaien naar mij. Ik ken niemand met een scooter. Toen het figuur zijn helm af deed, zag ik dat het Dennis was. Ik zei snel dag tegen meneer Frans en liep naar Dennis. Hij lachte en toonde mij een tweede helm. 'Spring achterop', zei hij enthousiast. Ik liet de helm over mijn hoofd glijden en nam Dennis stevig vast rond zijn middel. We hebben door heel de stad gereden, bijna een kat omver gereden en zoveel gelachen dat mijn buikspieren er pijn van deden.

We stopten bij Dennis zijn appartementje en hebben nog een uurtje of twee gechilled in zijn kamer. Hij vertelde uitgebreid over de aankoop van zijn scooter en over de date die hij onlangs heeft gehad. Zijn date met de knappe jongen is niet zo goed gegaan, blijkbaar wilde de jongen alleen maar seks. Dennis is nog maagd en niet van plan om zomaar seks te hebben zonder dat hij iemand goed kent en het liefst van al wil hij verliefd zijn. Ik knuffelde hem en zei dat hij alle liefde verdient.

Binnen enkele dagen zal Dennis een housewarming party organiseren. Hij heeft me gevraagd om te komen helpen met de voorbereidingen.

Later die avond heeft Dennis me thuis afgezet. Mama was al aan het slapen, ik heb me dan maar aan de eettafel gezet en geprobeerd iets te eten. Vandaag lukte dat, ik heb zeven happen genomen. Ik heb enkele dagen geleden besloten om elke hap te tellen en de dag erna een hap meer te eten. Dus morgen moet ik minstens acht happen nemen.



26/01/2024

Liefste dagboek,

Gisteren was ik vol energie uit bed gesprongen, ik had besloten niet naar school te gaan, zodat ik Dennis zou kunnen helpen met zijn feestje voor te bereiden. Drie keer heb ik moeten aanbellen bij Dennis zijn appartement, hij was nog aan het slapen. Met prut in zijn ogen opende hij de deur, hij heeft altijd wat last van een ochtendhumeur, maar niets kon mijn goede vibes verknallen. Ik duwde hem in zijn badkamer en gaf hem tien minuten om zichzelf klaar te maken. Ondertussen haalde ik al zijn vuile kleren van de grond en dekte zijn bed op. Zijn appartement is een echte varkensstal. 'We zullen nog veel werk hebben', bedacht ik bij mezelf.

We sprongen op zijn scooter en reden naar de dichtstbijzijnde supermarkt, we kochten een heleboel snacks en alcohol. Bij de kassa vroegen ze Dennis zijn identiteitskaart. Ik had nog nooit eerder alcohol gekocht en ik was bijna vergeten dat Dennis al achttien was geworden. Ik had eigenlijk geen reden om zenuwachtig te zijn omdat het nu, voor Dennis dan toch, legaal was om alcohol te kopen.

Nadien hebben we heel zijn appartement opgeruimd en gepoetst. We waren maar net op tijd klaar toen zijn eerste vrienden aan de deur belden. Heel de avond hebben we gedanst op luide muziek. Drinken durfde ik niet echt, ik had niet enkel nog nooit alcohol gekocht, ik had ook nog nooit gedronken. Dennis duwde dan toch een drankje in mijn hand en spoorde me aan het op te drinken, ik werd er wat zenuwachtig van. Maar na het eerste drankje gleed het tweede vlot binnen en het derde nog vlotter. Om heel eerlijk te zijn, kan ik me niet meer herinneren hoeveel drankjes ik op had, wel dat ik me plots heel vrij voelde. Geen verlegenheid, no shame en geen grenzen. Ik heb zelfs gezoend met een jongen die ik niet kende.

Het feestje werd abrupt beëindigd door gebonk op de voordeur. Een boze buurman stond voor Dennis zijn deur. Hij zou de politie bellen. Dennis stuurde iedereen naar huis, uitgeput ben ik op zijn bed gaan liggen en ben in slaap gevallen. Gelukkig heeft Dennis een berichtje met mijn gsm naar mama gestuurd om te zeggen dat ik ging blijven slapen. Zoniet zou mama heel ongerust geweest zijn. Samen met Muriel hebben we dan met z'n drieën in bed geslapen.

Deze ochtend werd ik wakker met gigantische hoofdpijn. 'Zo voelt een kater', zei Dennis. Heel zijn appartement was weer een rommeltje. Al dat werk voor niets, of toch, ik heb het wel heel leuk gehad.

02/02/2024

Liefste dagboek,

Muriel had mij onlangs in een nieuw whatsapp-groepje gezet met Dennis. Elke dag sturen we er grappige memes, of praten we over onnozele dingen. Muriel en Dennis roddelen ook over het werk in het groepje. Maar vandaag kregen we van Muriel een berichtje dat duidelijk in paniek was geschreven. Ze vroeg ons om binnen het uur bij Dennis thuis samen te komen. Ze had hulp nodig en dringend. Dennis was nog niet thuis, ik was er als eerste. Ik wachtte op de trap toen ik Muriel zag aangekomen, ze was duidelijk overstuur. Samen wachtten we op Dennis. Ik probeerde al te polsen wat er aan de hand was, maar het enige dat ze kon was huilen. Dennis kwam eindelijk aan en samen gingen we het appartement binnen. Muriel kon bijna niet spreken, met trillende handen haalde ze een soort pen uit haar handtas, Dennis schrok en vroeg of ze zwanger was. Muriel haalde haar schouders op en zei zachtjes dat ze het nog niet wist, maar dat haar regels al twee maanden niet waren doorgekomen en ze onze steun wilde tijdens het wachten op het resultaat.

Ze ging naar het toilet en enkele minuten later kwam ze er weer uit. Nu was het vijftien minuten wachten. Tijdens die vijftien minuten sprak niemand een woord, niemand van ons durfde. Stilletjes aan zagen we twee lijntjes verschijnen... Muriel is zwanger, een uur lang heeft het geduurd voor ze ophield met huilen. Voor een morning-afterpil is het te laat. We beloofden het tegen niemand te zeggen en samen met haar naar de dokter te gaan.

Ze wilde niet vertellen wie de vader is.

06/02/2024

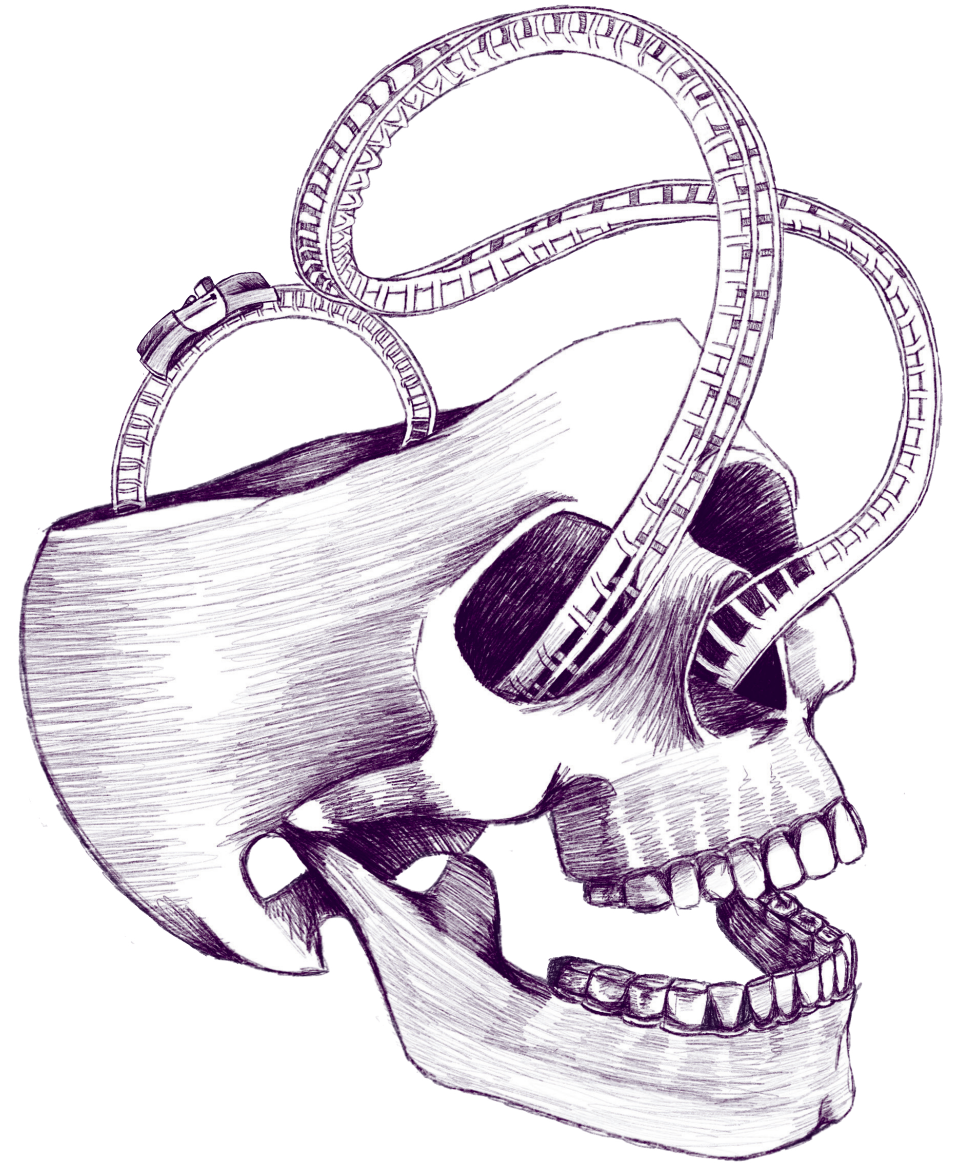
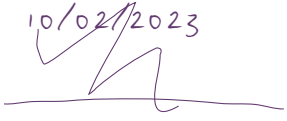
Liefste dagboek,

Het klinkt misschien grof of egoïstisch, maar me bezig houden met de problemen van anderen, lijkt de mijne te verminderen. De laatste dagen heb ik Muriel elke dag gezelschap gehouden. Vandaag zijn we ook naar de dokter geweest. Muriel wil haar zwangerschap stopzetten, daarvoor moet ze naar een speciale kliniek. Ze is bang dat een baby haar leven zal verpesten, dat ze geen toekomst meer zal hebben. Ik zou het nog wel schattig vinden, maar ik hou mijn mening voor mezelf, die heeft Muriel nu niet nodig.

Volgende week heeft ze een afspraak in de speciale kliniek. Dennis wil er liever niet bij zijn, maar ik wil niet dat Muriel dit alleen moet doen, dus ik zal er wel bij zijn.

Ze wil nog altijd niet vertellen wie haar zwanger heeft gemaakt, elke keer als ik erover begin, wordt ze heel stil.

10/02/2023



12/02/2023

Liefste dagboek,

Vandaag was het de dag dat Muriel een abortus ging laten doen in de kliniek. Na het lange wachten in de wachtkamer, kreeg ze eerst een echografie, we hoorden het hartje kloppen. Als Muriel nog tranen over had na deze periode, heeft ze die vandaag opgebruikt. Bij het horen van het hartje is ze uit haar stoel gesprongen en naar buiten gerend. Niet ver van de kliniek is er een parkje, daar hebben we de hele middag op een bankje gezeten. Alle emoties van de afgelopen periode werden te veel voor Muriel en eindelijk vertelde ze een deel van de waarheid, maar de waarheid is niet altijd mooi. Muriel haar waarheid is zo een die niet mooi is.

In enkele uren tijd vertelde Muriel haar levensverhaal. Haar vader is op jonge leeftijd weggegaan van huis, zonder waarschuwing en zonder ooit nog iets te laten weten. Door haar jeugd heeft ze altijd een vaderfiguur gemist, en is ze er op een verkeerde manier naar op zoek gegaan. Zodra ze nog maar een beetje aandacht kreeg van een jongen, werd ze meteen verliefd. Maar de meeste van die jongens wilden geen liefde, enkel seks. En net zoals haar vader, gingen ook die jongens sneller weg dan Muriel wilde. Soms kwam ze in gevaarlijke situaties terecht, omdat ze niet wist hoe ze nee moest zeggen. En ook al zei ze nee, werd daar niet altijd naar geluisterd.

Muriel weet niet wie de vader is van haar ongeboren kind, of misschien wil ze het niet weten.

Na ons gesprek zijn we terug naar de kliniek gegaan en heeft ze de abortus laten doorgaan, de mensen van de kliniek waren zo lief tegen haar. Het was een onwezenlijk moment. Het enige dat ik kon doen was haar hand vasthouden. Nutteloos voelde ik me.

Nadien zijn we haar spullen gaan halen uit haar huis en is ze bij Dennis ingetrokken. Ze vertelde ook alles tegen Dennis, hij zei haar dat ze zo lang mag blijven als ze wil. Bij Dennis voelt Muriel zich veilig.

Nu ik dit neerschrijf breekt mijn hart voor haar. Muriel zag er altijd zo vrolijk uit, maar al die tijd droeg ze een masker en verstopte ze de waarheid. Ik begrijp haar...

De mannen die misbruik hebben gemaakt van een kwetsbaar meisje, zijn in mijn ogen niets waard. Nee is nee! Is dat dan zo moeilijk te begrijpen?

16/02/2023

Liefste dagboek,

Deze week ben ik elke dag op bezoek geweest bij Muriel en Dennis. Muriel ligt vooral in de sofa en soms barst ze zomaar in tranen uit. Vandaag bracht Dennis wiet mee naar het appartement, hij dacht dat het Muriel zou kunnen helpen om haar gedachten te kalmeren. Geen één van ons drie, wist hoe we een jointje moesten rollen. We keken dan maar eerst vijf youtube-video's en na enkele keren proberen, hadden we iets in handen dat ietwat op een jointje leek. Dennis stak de joint aan, na de eerste trek begon hij meteen hard te hoesten. We moesten super hard lachen. Na Muriel was het mijn beurt, ik had nog nooit gerookt, zelfs geen sigaret, laat staan een joint. Maar na wat aandringen van mijn vrienden, ik wilde niet overkomen als een seut, nam ik toch een eerste hijs, dan nog één en nog één. De rook steeg naar mijn hoofd en ik voelde me duizelig worden, maar op een fijne manier. Mijn lichaam begon te zweven en mijn armen en benen begonnen te tintelen. Plots begon ik hard te lachen, zonder enige aanleiding en ik bleef lachen. Mijn buikspieren deden er pijn van en ik kreeg tranen in mijn ogen. Ik voelde me compleet in een andere wereld, zelfs Dennis en Muriel leken voor een ogenblik te verdwijnen. Er was geen besef van tijd, alles leek stil te staan en tegelijk te versnellen.

Na ik-weet-niet-hoelang zakte het zwevende gevoel weg en kreeg ik gigantische honger. Een honger die ik het laatste half jaar niet meer had gevoeld. Ik wankelde, want rechtop wandelen kon ik niet, naar de keuken van Dennis op zoek naar van alles om te eten. Het eerste dat ik tegenkwam waren paprikanootjes en een chocoladereep, die ik binnen de vijf minuten had opgepeuzeld. Dan overmande een grote dorst mijn mond, mijn lippen plakten aan elkaar en mijn tong voelde aan als een schuurspons. Ik liet de kraan lopen en stak mijn hoofd onder het water, ik dronk alsof ik in een woestijn beland was en een week niks had kunnen drinken. Mijn maag deed pijn. Dan pas, door die pijn, besepte ik wat ik had gedaan. Ik had gesnoept, een schuldgevoel overviel me en mijn eerste instinct was om naar het toilet te gaan om mijn vingers in mijn keel te steken en over te geven.

Maar dat kon ik niet doen in Dennis zijn huis. Zonder iets te zeggen tegen Dennis of Muriel verliet ik in paniek het appartement. Ik was nog wazig en fietste op automatische piloot naar huis.

Eenmaal thuis aangekomen, stormde ik het toilet binnen om over te geven. Ik was opgelucht. De spanning die mijn maag overheerste was eindelijk weg. Ja, dat is fout, maar ik heb er geen controle over. Ik mag niet te veel eten en al zeker geen snoep, anders zal ik al het gewicht dat ik kwijt ben op één, twee, drie weer bijkomen.

28/02/2024

Liefste dagboek,

Het gaat niet goed met mij, de laatste weken waren een rollercoaster. Ik dacht dat als ik me bezighoud met mijn vrienden hun problemen, het me zou helpen. Maar in de plaats daarvan zoog het me volledig leeg. Muriel en Dennis houden zich heel de dag bezig met jointjes roken en drank. Ik heb al snel gemerkt dat dit niet goed is voor me. Begrijp me niet verkeerd, ik hou van hen, maar ik kan het niet aan. Zij bevinden zich mentaal op een andere plek dan ik. Hoe meer ze bezig zijn met zichzelf te verdoven, hoe meer afstand ik voel tussen ons.

Ik voel me weer alleen.

Wat nog overblijft, is me focussen op mezelf, op mijn gewicht. En natuurlijk op school, ook al heeft dat dit jaar nog weinig zin. Ik heb in niets zin meer. Ik merk dat mama het beu wordt, ik kan haar het niet kwalijk nemen, ook ik ben mijn eindeloze gezeur meer dan moe. Het lijkt alsof ik alleen maar kan slapen, sporten en huilen. Twee van die drie dingen doe ik in bed, mijn kamer is een absolute stort, net zoals mijn leven.

05/03/2024

Liefste dagboek,

Ik heb geen zin meer om te schrijven, wat doet het trouwens voor mij? Bewijst het bijhouden van een dagboek niet juist, dat ik niemand heb om mee te praten, niemand heb bij wie ik volledig mezelf kan zijn en waar ik alles tegen kan vertellen. Wat voor sukkels houden trouwens een dagboek bij? Is dat niet iets voor in films met een happy ending? Ik denk niet dat er voor mij een happy ending is, ik geloof daar al eventjes niet meer in.

Volgens mij is dat de reden dat mama dit dagboek voor mij had gekocht. Zodat zij niet meer naar mij moest luisteren. Mama zegt dat zij vroeger ook een dagboek had, waar is haar happy ending? Niet hier, niet nu, niet nooit!!

Wat is het leven waard, als het alleen maar bestaat uit korte periodes van geluk en lange periodes van depressie en zelfhaat.

Morgen word ik zeventien, ik kijk er niet eens naar uit. Wat valt er te vieren? Wie zal er met me vieren? Mijn moeder die er nooit is, mijn vrienden die ik al weken neger en te druk bezig zijn met hun eigen problemen? Taart eten die ik daarna weer uit mijn maag dwing, liedjes zingen die ik niet wil horen. Ik hoop dat mama mijn verjaardag is vergeten, ik hoop dat iedereen me is vergeten. Zodat ik voor één keer geen masker moet aandoen, voor één keer niet moet doen alsof alles goed gaat met me.

06/03/2024

Liefste dagboek,

Mijn verjaardag... Ik besloot deze ochtend om te proberen de donkere gedachten van gisteren van me af te schudden. Twee uur lang zat ik op de rand van mijn bed en probeerde van de restjes IK, die in mij overgebleven zijn, een compleet stuk te maken. Ik wilde mezelf een cadeau geven en dacht aan een piercing, een neuspiercing. Misschien zorgt dat voor wat afleiding van al mijn emoties die me al eindeloos lang lijken te achtervolgen.

Bij het binnenwandelen van de piercingshop voelde ik me ongemakkelijk. De plek voelde koud en kil, ironisch genoeg weerspiegelde de piercingshop mijn brein. Ik ging liggen op de stoel. Terwijl de naald mijn huid doorboorde, voelde de fysieke pijn weer fijn, eventjes had ik weer controle. Ik keek in de spiegel en daar zag ik een meisje met tranen in haar ogen en een geforceerde glimlach.

Ze zeggen dat piercings en tatoeages zetten, een daad van zelfexpressie is, mij lijkt het eerder een schreeuw om hulp, om gezien te worden. Zeventien jaar oud en het enige dat ik heb, is een piercing en een innerlijke strijd.

Iets in mij trok me naar het graf van mijn vader, hij zou mijn verjaardag uitbundig gevierd hebben. Met een hart zwaarder dan lood, liep ik richting zijn graf, daar waar hij al jaren rustte, en zijn beenderen al lang vervlochten zijn met de wortels van de boom naast zijn graf. Een zwart diep gat, gevuld met herinneringen die als bakstenen mijn ziel mee de grond intrekken.

Terwijl ik daar stond, overspoelde het gemis me, het gemis van liefde en eenheid. De pijn voelde vandaag scherper dan ooit. Ik sprak tegen zijn overblijfselen, ook al kan hij mijn woorden onmogelijk horen. Het was er muistil en door die stilte vond ik rust die ik al lang niet meer had gevoeld. Een mengeling van verdriet en verlangen. Mijn vader was misschien wel weg, maar de liefde verdwijnt niet zomaar. Zijn liefde heeft nog steeds invloed op mij, meer dan ik dacht.

Als ik heel eerlijk ben en laat me vooral eerlijk zijn, aangezien dit dagboek de enige plek is waar ik het kan, soms ben ik bang dat dit mijn laatste verjaardag is.



09/03/2024

Liefste dagboek,

Afgelopen nacht zal ik nooit meer vergeten, het was weer zo'n nacht waarin alles te veel werd. Een nacht waarin mijn emoties sterker waren dan mijn relativiseringsvermogen. Ik moest naar buiten, ik moest weg van thuis! De muren vol posters van influencers, it-girls en celebrities waar ik zo graag op wil lijken, leken op me af te komen. Al mijn negatieve gedachten klonken met de seconde luider en luider in mijn hoofd. Ik kon het niet meer aan, een storm van emoties waarin ik mezelf voor de zoveelste keer kwijtraakte.

Zonder een goed plan, zonder zelfs mijn veters dicht te strikken, sloeg ik de voordeur van ons huis, achter me dicht. Een koude wind sloeg me om de oren, maar alles was beter dan nu thuis opgesloten te zitten. Ik had geen flauw idee waar ik heen ging, ik wilde gewoon weg, ver weg van al mijn zorgen en iedereen die zich zorgen over mij maakt.

Ik begon te wandelen en hield niet meer op, ik weet niet hoeveel uren verstreken. Ik ging puur op emoties, woede, verdriet, frustratie en angst, dat was mijn benzine. Mijn gsm had ik thuis gelaten.

Toen ik eindelijk terug thuis aankwam, zag ik een politiewagen voor de deur staan en mijn moeder in haar kamerjas. Ze was helemaal overstuur terwijl ze sprak met een politieagent. Ze zag mij en rende naar me toe, huilend. In haar ogen zag ik opluchting. Ikzelf begreep er niets van, waarom was de politie bij ons thuis. Blijkbaar had mama me al talloze keren gebeld en dacht ze dat er iets gebeurd was met mij.

De afgelopen nacht heeft me veel geleerd. Over de impact die mijn emoties kunnen hebben op de mensen rondom mij. Dat ik eerst moet nadenken voordat ik zomaar het huis uitren. En dat, als ik tijd nodig heb voor mezelf, ik minstens mama iets moet laten weten.

21/03/2024

Dagboek,

Het enige dat ik de laatste twee weken heb gegeten is de lucht rondom mij. Enkel water heeft mijn lippen aangeraakt. En school, daar is zelfs geen sprake meer van. Ik ben te moe. Ik verlaat mijn kamer niet meer, mijn kamer, dat eens een plek was van rust en thuiskomen, is nu niets meer dan een getuige geworden van mijn uitputting en verdriet. Ik probeer wel te rusten en mijn krachten te herwinnen. Maar hoe langer ik lig, hoe meer ik aan mijn bed gekluisterd ben. Deze ziekte die de winnaar lijkt in deze strijd, tast alles aan. Mijn fysiek, mijn hoofd en mijn sociaal leven. Ik ben al langer Amal niet meer. Ik zoek het punt waar ik mezelf ben kwijtgeraakt.

Terwijl ik hier lig, vraag ik me af hoeveel kracht ik nog over heb. Hoeveel meer kan ik nog dragen? Misschien is het tijd om te beseffen dat ik echte hulp nodig heb en snel.

Ik ben moe, echt heel moe.

~~12/04/2023~~

05/05/2024

Dagboek,

De zon schijnt maar kan me geen geluk meer brengen. Er zijn dagen dat ik mezelf voel verdrinken in een leegte. Momenten dat ik mezelf niet meer herken in de spiegel, alsof ik nog maar splinters ben van het stuk hout dat ik ooit ben geweest. Ik hield niet van mijn oude ik, maar ik hou ook niet van de nieuwe ik. Of misschien zijn die twee wel exact dezelfde. De laatste tijd is het nog moeilijker geworden om te eten, zelfs als ik wil eten. Alle controle die mijn dieet ooit had geboden, ben ik volledig kwijt. Enkel als ik diep in mijn huid snijd en de druppels bloed over mijn benen lopen, alleen dan heb ik nog een beetje controle, ook al begint dit meer en meer op een verslaving te lijken.

Mijn moeder zegt dat ik ziek ben, Dennis zegt dat ik ziek ben, zelfs ik beseft uiteindelijk dat ik ziek ben. Maar er is nog geen plaats voor mijn ziek lijf en hoofd bij de psycholoog. Wat weten psychologen nu eigenlijk echt? Zij weten niet wat er in mijn nachtmerries gebeurt, de laatste weken lijkt ik sowieso continu in een nachtmerrie te leven, of ik nu wakker ben of slaap. En zelfs als er plaats zou zijn bij de psycholoog, verwachten ze dan dat ik zomaar al mijn gedachten kan vertellen?

Ik negeer Dennis de laatste tijd vaker en vaker, hoe dikwijls hij me ook belt. Ik weet dat hij zich zorgen maakt, ik heb geen energie om hem gerust te stellen. Ik heb niet de kracht om hele dagen in de les te zitten luisteren naar dingen die me toch maar weinig interesseren.

01/06/2023

Liefste dagboek,

Ik denk niet dat ik nog veel zal schrijven, mijn handen krampen samen als ik een pen probeer vast te houden. Met elk woord dat ik neerschrijf heb ik pijn. Hoeveel dekens ik ook over mijn lichaam gooi, ik blijf het koud hebben. Mama probeert elke dag te praten met me, ze zoekt een ingang tot bij mij, maar zelfs ik weet die ingang niet meer zijn. Gisteren zaten we samen op mijn bed, ze hilde, we hilden samen, terwijl ze zachtjes over mijn benen streelde. Maar heel mijn lichaam doet pijn, als ze me aanraakt, lijkt het of mijn huid in brand staat, alsof er mieren onder mijn huid tunnels aan het graven zijn.

Mama belt nu elke dag naar de psycholoog, maar er is nog geen plaats voor mij. Bijna zeggen ze, bijna.

05/06/2023

Liefste dagboek,

Ik lig in het ziekenhuis, gisteren heeft mama me naar de spoed gebracht. Nu lig ik ergens op de derde verdieping. Paaz afdeling noemen ze het of in andere woorden, de afdeling voor mensen met psychische problemen. Mama zegt dat ik hier eindelijk de hulp zal krijgen die ik nodig heb en dat ze elke dag op bezoek zal komen. Ik hoop gewoon dat de hulp niet te laat komt.

Zo meteen is er een activiteit, waarbij iedereen op de afdeling samenkomt om in groepsverband te praten met elkaar. Ik heb geen flauw idee wat ik moet zeggen. Ik kan niet eens goed met mijn moeder praten, laat staan tegen een groep vreemde mensen. Ze kunnen me niet dwingen in gesprek te gaan.

Ondertussen hebben de dokters me aan een infuus gelegd, er hangt een zak aan met vocht en dan nog een zak met vloeibare voeding. Dus nu heb ik niet eens de keuze om te eten of niet, via die zak krijg ik alle voedingsstoffen binnen die ik nodig heb. De dokters willen dat ik minstens vijf kilo bij kom voordat ik naar huis mag gaan. Ik weet niet of ik klaar ben om zoveel bij te komen. Ik weet dat ik het nodig heb, maar het maakt me wel bang.

07/06/2024

Liefste dagboek,

Het was een dag met gemengde gevoelens, maar ik voel me ook een beetje opgelucht. Tijdens de middag had ik mijn eerste een-op-een sessie met de psycholoog. De eerste tien minuten waren moeilijk, ik wist niet wat ik moest zeggen. Zonder een woord uit te brengen voelde ik me al beoordeeld. Maar de psycholoog was heel zachtaardig met een lief klinkende stem. Ze dwong me ook niet te praten met haar, ze wachtte gewoon rustig tot ik zelf begon. Ergens voelde het bevrijdend.

Ze maakte me duidelijk dat er niets mis is met me en dat iedereen soms hulp nodig heeft om uit een donker dal te geraken. Ze wil me graag helpen om me beter te voelen. En dat ik zoveel tijd mag nemen als ik nodig heb, er is geen druk.

Het is jammer dat ik geen gsm mag gebruiken, dus ik kan Dennis en Muriel niet zelf op de hoogte brengen van de situatie. De eerste maand mag ik ook geen bezoek ontvangen, enkel van mama en dat ook maar éénmaal per week. Mama heeft me beloofd om Dennis en Muriel te bellen om hen te vertellen waar ik ben en hoe het met me gaat.

09/06/2024

Liefste dagboek,

Een tweede sessie, die gek genoeg zwaarder was dan de eerste. Heel de sessie lang, heb ik zitten huilen, zo intens tot er snot uit mijn neus kwam. Ik had geen zakdoek bij de hand en toen de psycholoog me er eentje aanreikte was het al te laat. Heel mijn kinnebak hing vol met snot. Ik schaamde me rot.

De psycholoog vertelde me dat dit traject er eentje zal zijn met ups and downs, in therapie bestaat er spijtig genoeg niet zoiets als een rechte lijn. Er zullen dagen zijn dat ik me goed zal voelen en dagen dat ik me slecht zal voelen. Maar ze probeerde me vooral duidelijk te maken dat ik veilig ben hier, met allemaal mensen die het beste met me voorhebben.

Ik toonde de psycholoog met veel schaamte al mijn littekens en vertelde bij elk litteken het bijhorend verhaal.

Mama zegt dat ze trots is op me en ik moet toegeven, ik ben ook een beetje trots op mezelf. Eigenlijk is het best gek om trots te zijn dat ik eindelijk mijn gevoelens en gedachten kan delen. En ook heb ik het gevoel dat ik onderweg ben naar beter. Of dat hoop ik toch.

10/06/2024

Liefste dagboek,

Vandaag was een slechte dag, ik heb mezelf weer gesneden.

Ik heb besloten om in dit dagboek een brief te schrijven naar mijn mama, voor mocht het nodig zijn. Ik weet zeker dat als ik er niet meer ben, mama mijn dagboek zal lezen en dan ook deze brief.

Allerliefste mama,

Ik weet niet zo goed hoe ik aan deze brief moet beginnen, of hoe ik afscheid moet nemen van jou in woorden. Maar ik voel dat ik dit moet delen, voordat het misschien te laat is. Wie weet word ik wel snel beter en moet je deze brief nooit lezen. Deze ziekte heeft me volledig in zijn controle, het heeft me bijna verzwolgen. Gelukkig dat ik nu hier ben, op deze afdeling. Ik ben hier niet graag, hoewel ik weet dat het me helpt. Maar het lijkt dat ik mezelf onderweg ben kwijtgeraakt in een donkere tunnel waar geen einde aan komt en ik weet niet meteen hoe ik eruit kan komen.

Ik geef je van niets de schuld, jij hebt je best gedaan om voor mij te zorgen. Tussendoor al je eigen pijn en je eigen zorgen, die ik niet altijd zag of erkende. Het leven is een grote wirwar vol obstakels en ik denk dat ik niet sterk genoeg ben om deze te overkomen. Ik probeer te vechten, dat beloof ik je, en dat zal ik ook blijven doen. Maar deze strijd lijkt steeds moeilijker te worden, zeker nu ik in confrontatie sta met mezelf.

Ik wil dat jij je al het goede herinnert, alle mooie momenten met papa en mij. Dat zijn dingen die nooit zullen verdwijnen, dat zijn ook de dingen waar ik me nu aan vast hou. Ik zou niet willen dat het laatste jaar als een schaduw over jou blijft hangen voor de rest van je leven. Ik wil dat je geniet en misschien zelfs liefhebt, iemand nieuw.

Ik ben je voor altijd dankbaar voor alles wat je voor mij hebt gedaan en dat kan ik nooit onder woorden brengen. Ik hou van je, sorry dat ik niet de gemakkelijkste dochter ben geweest. Jij verdient beter.

Nu ik deze brief aan het schrijven ben, beseft ik dat ik eigenlijk geen afscheid wil nemen van jou. Misschien ben ik deze brief wel aan het schrijven om afscheid te nemen van deze Amal, de zieke Amal.

Misschien ben ik wel klaar voor een nieuwe Amal, een sterkere.

Want ook ik verdien beter.

Dankwoord

Dit verhaal, dat zovelen representeert, had nooit mogelijk geweest zonder al de jongeren die zo moedig en kwetsbaar in grote getallen hun verhaal naar mij hebben gestuurd. Enkel door hen is dit boek tot stand gekomen.

CM Gezondheidsfonds die dit project heeft opgestart omdat de organisatie de nood ziet die veel jongeren hebben. Zij zijn getuige van de te lange wachtlijsten en namen het initiatief om dit verhaal de wereld in te sturen, zodat we als samenleving kunnen zoeken naar positieve oplossingen. Maar ook preventief te werk kunnen gaan.

Alle welzijnswerkers, therapeuten, psychologen, psychiaters, maar ook jeugd- en straathoekwerkers die zich dag in, dag uit inzetten om jongeren te helpen en te ondersteunen, zij zijn de helden die te vaak in de schaduw werken.

Het team van LDV United, dat dit project met beide handen heeft vastgepakt en fantastisch heeft begeleid.

Mijn zus, Zahra Eljadid die met haar sprekende illustraties, dit verhaal naar een ander niveau heeft getild.

Mijn gezin, dat steeds geduldig is met mij als ik aan het schrijven ben en soms geen oog meer heb voor iets anders.

Maar ook onze vormgever Tina en Britt die de redactie op zich heeft genomen.

Als laatste dank aan jullie, de lezers, die nu dit verhaal verder moeten vertellen.

Naar een betere geestelijke gezondheidszorg voor de jeugd

Zoek je hulp voor psychische problemen? Dan moet je vaak **veel geduld** hebben. 1 op de 5 jongeren kampt met een psychische problematiek. Maar slechts 3 op de 10 jongeren krijgen binnen het jaar professionele hulp.

De **lange wachttijden** zijn niet de enige uitdaging. De geestelijke gezondheidszorg is **zeer complex** georganiseerd. Ze krijgt **onvoldoende geld** in vergelijking met de lichamelijke gezondheidszorg en bereikt niet altijd haar doel.

Er zijn de afgelopen jaren al inspanningen gebeurd om de geestelijke gezondheidszorg toegankelijker te maken. Toch blijft psychologische zorg voor veel mensen **duur**.

Hoe kunnen kinderen en jongeren vlotter toegang krijgen tot de geestelijke gezondheidszorg? CM doet **vier aanbevelingen**:

1. Kies voor preventie

De eerste jaren van een kind vormen de basis voor het mentale welzijn in het verdere leven. Investeren in die eerste jaren draagt bij tot een betere geestelijke en fysieke gezondheid, tot betere schoolprestaties en een betere sociale en emotionele ontwikkeling.

Pak daarom ook de oorzaken van mentale gezondheidsproblemen aan, zoals traumatische ervaringen door huiselijk geweld, vechtscheidingen, mishandeling, pesten ...

2. Versterk de gespecialiseerde ambulante geestelijke gezondheidszorg

Bij ambulante zorg word je niet opgenomen in een ziekenhuis of een centrum. Na elke sessie ga je gewoon naar huis.

Verhoog de capaciteit van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg en de Centra voor Ambulante Revalidatie in elke regio van het land. Bred de terugbetaling van psychologische zorg uit zodat ook gespecialiseerde behandelingen zoals psychotherapie en diagnostiek toegankelijker worden.

3. Organiseer de geestelijke gezondheidszorg efficiënt

De geestelijke gezondheidszorg is ingewikkeld georganiseerd, verspreid over de bevoegdheidsniveaus van ons land. CM stelt voor om het landschap te vereenvoudigen, met specifieke doelstellingen per beleidsniveau.

4. Heb aandacht voor mentale gezondheid in elk beleid

Mentale gezondheid overstijgt de geestelijke gezondheidszorg én zelfs de gezondheidszorg in het algemeen. Psychische problemen ontstaan door biologische factoren (erfelijkheid, fysieke problemen ...), psychologische factoren (intelligentie, persoonlijkheid ...) en sociale factoren (opvoeding, school ...). Er is dus ook actie nodig in domeinen naast de gezondheidszorg.

Hoe wil CM de aanbevelingen precies realiseren?

Je leest het op www.cm.be/dagboek.

Colofon

Een initiatief van CM Gezondheidsfonds

Tekst: Hind Eljadid (in samenwerking met Vlaamse jongeren)

Illustraties: Fatima-Zahra Eljadid

Concept: LDV United

Coverontwerp: LDV United

Boekontwerp: Tina De Souter

Druk: Buroform, Mechelen

© 2024 - CM Gezondheidsfonds, Hind Eljadid

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Tijdens het wachten dit niet-zo geheime dagboek gevonden? Open dit boek gerust en lees het verhaal van Amal.

Maar weet dat dit niet alleen haar verhaal is. Het is ook het verhaal van 69.000 Vlaamse jongeren. Jongeren die wachten, net zoals jij hier even aan het wachten bent. Alleen weten deze jongeren niet hoe lang ze moeten wachten.

Want jouw trein of bus komt zo meteen aan om je naar je bestemming te brengen. Of je afspraak daagt zo dadelijk op voor dat lekkere koffietje.

Maar voor 69.000 jongeren lijkt de wachttijd voor psychologische hulp eindeloos. Die wachttijd loopt vaak tot een jaar op. En dat is te lang.

Daarom schreven we dit boek. Voor jongeren, door jongeren. Om duidelijk te maken dat wachten op psychologische hulp de problemen waar jongeren mee worstelen vaak erger maakt.

Ontdek wat jij kan doen om een prioriteit te maken van psychologische hulp voor jongeren op cm.be/dagboek.

een initiatief van

