

Vijftienjarig meisje

Op dat moment zal ik ongeveer vijftien jaar zijn geweest. Ik keek uit mijn slaapkamerraam naar beneden en ik voelde een soort innerlijke drang om uit het raam te springen. Ik vroeg me af of ik dan dood zou gaan. Vervolgens werd ik bang, zo ontzettend bang. Ik begreep niet waar die drang vandaan kwam. Het voelde alsof ik geen controle over mezelf had. Ik heb een uur lang in mijn bed onder de dekens gelegen, te angstig om er weer onder vandaan te komen.

Ik was ontzettend onzeker. Ik was niet goed in vrienden maken. Op school voelde ik me alleen. Ik was 'anders'. Toen ik deze vreemde drang kreeg, wist ik: 'dit is niet normaal, ik ben niet normaal.' Daardoor voelde ik me nog eenzamer. Er was niemand aan wie ik dit kon vertellen: ze vonden me allemaal nu al niet aardig, dan zouden ze me al helemaal niet meer aardig vinden.

Wat ik voelde, was zwaarder dan alleen een beetje onzekerheid: ik had een minderwaardigheidscomplex. Ik dacht dat niemand me leuk vond, dat niemand me ooit leuk zou kunnen vinden en dat anderen allemaal veel beter waren dan ik: ik was minder waard.

Het ergste vond ik de eenzaamheid. Ik had één vriendinnetje van de basisschool die mij wel leuk vond, maar zij zat nu op een andere school. Op de middelbare school had ik een tijdje opgetrokken met een groepje populaire meisjes, maar die hadden gezegd dat ze niet meer met me om wilden gaan: ze vonden mij niet leuk genoeg. Ik schaamde me daar zo voor, dat ik het aan niemand durfde te vertellen.

De drang die ik voelde, dat was een dwanggedachte: een gedachte die jou ergens toe wil dwingen, en het voelt alsof je er zelf geen controle over hebt. Ik wist toen niet waar die vandaan kwam. Nu denk ik dat het door de eenzaamheid kwam. Ik was verdrietig dat ik geen vrienden kon vinden en ik kon daar met niemand over praten. Al die gevoelens konden nergens heen. Ik moest de gevoelens onderdrukken en die gevoelens werden een dwanggedachte.

Ik ben nu meer dan twee keer zo oud als dat meisje van toen. Ik heb dat vijftienjarige meisje nu zoveel te vertellen. Als je zo verdrietig bent en alleen en onzeker, is het eigenlijk helemaal niet zo raar als je een dwanggedachte krijgt. En het is ook niet raar om verdrietig te zijn, of alleen, of onzeker, want iedereen wil graag vrienden hebben. En die populaire meisjes: ik denk nooit meer aan ze, want eigenlijk vond ik hen ook niet zo leuk. Dat ene vriendinnetje van de basisschool, die zie ik nog steeds. En daarnaast heb ik andere vrienden gevonden, die mij leuk vinden en ik vind hen leuk. Ik vind mezelf net zoveel waard als alle andere mensen. Maar wat ik vooral tegen dat meisje wil zeggen, is dankjewel. Dankjewel dat je door hebt gezet, dankjewel dat je niet echt uit het raam bent gesprongen. Want zonder jou had ik dit allemaal nooit geweten.

Debje Norak