

Milou van der Horst

Vechten tot je een ons weegt

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam

*Mijn allerliefste
vijand*



I



De lucht is grijs van de wolken, als een schild liggen ze om de aarde. Niemand kan erdoor komen om de zon te zien. Ik voel me net zo. Ik probeer ook een schild om me heen te trekken, zodat niemand bij al mijn geheimen kan komen.

Mijn benen voelen strak van het tegen de wind in fietsen. Heerlijk dat ik mijn borstkas op en neer voel gaan door het kloppen van mijn hart. Hoe harder dat tekeergaat, hoe meer calorieën het verbrandt.

‘Hé! Femke!’ hoor ik achter me.

Janne haalt me in. ‘Wedstrijdje?’ vraagt ze.

‘Oké.’ Ik zet mezelf in de hoogste versnelling en kijk lachend om naar Janne, die steeds verder achter raakt.

Dan haalt ze me weer in, en ik haar weer, om de beurt, totdat ze afbuigt naar huis.

‘Doei,’ zeg ik.

Lekker om weer eens te lachen. Het voelt zoals vroeger met Lotte, maar die ziet me niet meer staan. Zij lacht alleen nog met Bianca.

Vanavond staan er aardappels en boontjes op het menu. Nou ja, dat is heel wat beter dan die calorierijke macaroni van laatst. Alleen jammer van die schnitzel. Als je een stukje uitdrukt met je mes, spuit er aan alle kanten vet uit. Brrr...

Ik schep een kleine opscheplepel op mijn bord, kijk hoe ver ik kan gaan.

‘Nou, er mag wel wat meer bij, hoor,’ zegt papa.
Ik schep nog één boontje meer op mijn bord.
‘Dat is voor een muis!’ zegt Nienke.
‘Hou je erbuiten!’ snauw ik tegen haar.
Nienke trekt haar neus op en steekt haar tong even uit.
‘Als ik zeg dat er nog wel wat meer bij mag, bedoel ik niet één boontje, maar minstens een opscheplepel,’ komt papa tussenbeide.
‘Ik mocht zelf opscheppen!’
Ja, want ik heb fristi op. Als ik dat drink, mag ik zelf opscheppen. Eigenlijk heb ik het helemaal niet opgedronken. Toen mama boven was, heb ik het door de gootsteen gespoeld. Ze kon niet bewijzen dat ik gesmokkeld had.
Zwijgend eet iedereen verder. Niemand let op. Ik laat ongezien vier stukken vlees in mijn mouw glijden. Mijn hart bonkt.
Ook al knaagt de honger aan mijn maag, ik stop met eten. De honger voel ik wel steeds minder. En trouwens, honger hebben is een fijn gevoel. Het is een bewijs dat het de goede kant op gaat. Niet eten betekent afvallen. Afvallen betekent niet meer dik zijn.
Mama zit er meteen bovenop. ‘Jij hebt opgeschept, dus moet je het ook opeten.’
‘Doe toch niet zo lullig, het gaat maar om een paar happen!’
‘Jij doet ook lullig, Femke,’ zegt mama.
‘Ik doe helemaal niet lullig! Ik zie in dat die paar happen helemaal niet uitmaken.’ Die paar happen maken juist een heleboel uit. *Alle beetjes helpen om die vetrollen te laten verdwijnen*, fluistert Femke 2 in mijn hoofd. ‘En trouwens, vroeger mocht ik ook altijd eten laten staan als ik genoeg had,’ voeg ik eraan toe.
‘Je kán niet vol zitten!’ roept Nienke uit.

‘Echt wel!’

‘Genoeg!’ Mama’s stem slaat over. Ze zucht heel diep en staat op om het zout te gaan halen.

Yes! Ik heb gewonnen! Elke keer dat ik win wordt Femke 2 sterker, word ik sterker. Ik kan steeds meer laten staan. Goed zo, want ik moet afvallen. Net zo worden als Lotte. Zij is zo mooi dun, dat wil ik ook. Misschien krijg ik haar dan weer terug, als ik net zo ben als zij. Misschien ziet ze me dan weer staan? Ik strek mijn rug zodat de vetrollen aan mijn buik uitrekken.

‘Je zult het morgen wel zien op de poli,’ zegt papa.

‘Dat ik te dik ben, ja.’

‘Je bent niet te dik, dat weet je toch zelf ook wel?’ vraagt mama.

Ze liegt. Ik ben véél te dik.

Iedereen schenkt zijn toetje in, behalve ik.

‘Neem je geen toetje?’ vraagt Nienke.

‘Nee,’ probeer ik zo onverschillig mogelijk. Daar zitten ook al gauw zeventig calorieën in.

Eindelijk, ze gaan van tafel.

De stukjes vlees in mijn mouw stop ik in mijn zak. Ik verdwijn in de kast van de huiskamer, waar mijn barbies liggen. ‘In de huiskamer spelen is gezelliger dan boven op je kamer,’ zei mama vroeger altijd. Ik kan dat nu niet terugdraaien, dat zou verdacht zijn. Dan zullen papa en mama me vast en zeker gaan wantrouwen. Misschien ben ik al wel te oud om met barbies te spelen. Iedereen heeft het al over jongens, terwijl we nog maar tien zijn! Eigenlijk heb ik de laatste tijd ook helemaal geen zin meer in spelen. Ik heb helemaal nergens meer zin in. Ik weet ook geen verhaal meer om te spelen. Alleen dat ze in het ziekenhuis liggen, want dat zit steeds in mijn hoofd. Iedereen zegt dat ik naar het

ziekenhuis moet, maar ik geloof het niet. Ik heb het heus wel in de hand, waar bemoeien ze zich mee! Boos smijt ik de pop terug in het krat.

Dan herinner ik me de stukjes vlees en leg ze ook in het krat, ik gooi ze wel weg als er niemand in de kamer is. Nu staan papa en mama nog af te wassen, vóór de prullenbak.

Na een kwartier sta ik op en loop ik naar de douche. Zo heeft niemand door dat ik al het eten er weer uit kots. Alle calorieën, al het vet. Meteen na het eten weet iedereen het wel, maar nu verwacht niemand het meer.

Eerst deed ik het in de wc, maar die stomme praatdokter heeft het doorverteld aan papa en mama. Toen mocht ik opeens niet meer na het eten naar de wc. Ik dacht dat ik haar kon vertrouwen.

We moesten een vragenlijst invullen, die drie weken op mijn bureau lag. Ik snapte niet waarom ik hem in moest vullen, er was toch niks aan de hand? Uiteindelijk werd ik zo gek van het gezeur van papa, dat ik hem maar heb ingevuld. Allemaal van die achterlijke vragen als: 'Drink je alcohol?', 'Rook je?', 'Wat zijn je hobby's?', 'Heb je goede vrienden/vriendinnen?' Dat ging nog zo'n vijf pagina's zo door, tot ik bij de vraag kwam: 'Braak je?' Ik had er een half uur over nagedacht of ik het hokje 'ja' moest aankruisen. Uiteindelijk heb ik het heel licht aangekruist, in de hoop dat die praatdokter het niet zag en dacht dat ik 'm vergeten was. Maar nee, hoor. Het eerstvolgende gesprek wilde ze alles van me weten. Of ik het al lang deed, hoeveel ik eruit kots, waar ik het deed. Stom mens. Ik wilde beleefd zijn, dus heb ik alle vragen maar beantwoord. Dat doe ik dus ook nooit meer, want zodra ze kon, vertelde ze alles door.

Het lastige is ook dat als ik eenmaal met opzet heb gebraakt of

gesmokkeld, ik het altijd moet doen. Zo worden mijn eisen steeds hoger.

Ik draai de douche open en steek meteen mijn vingers in mijn keel. Ik voel mijn nagels in mijn keelholte prikken. Ik geloof dat ik ze zo maar eens moet knippen. Dan komt het, in zure golven. Met mijn voet stamp ik de brokjes fijn, zodat de boel niet gaat verstoppen. Daarna schuif ik het zootje in het putje. Ik wil dit eigenlijk helemaal niet. *Jawel! Je wilt het wél! Jij wilt toch niet meer dik zijn? Jij wilt Lotte toch weer terug?* spreekt Femke 2 me toe.

‘Wat heb jij een rooie kop,’ zegt Nienke als ik haar in de gang tegenkom.

‘Warm gedoucht.’

Wat een stom kind ben ik ook! denk ik. Ik kan alleen maar liegen! Waarom doe ik iedereen zo veel verdriet? Schuld borrelt naar boven als een wolk voor de zon. Niet dat ik al vrolijk was.

Ik ben blij als ik mijn bed voel. Ik ben doodmoe, maar ik kan nog niet slapen. Mijn hart gaat sneller kloppen als ik aan morgen denk. Zou het weer lukken om vier stukken brood weg te smokkelen?

Ik bid tot God of Hij me ermee wil helpen.

‘Lieve God, wilt u me alstublieft helpen morgen weer zo...’ Laat maar. Het heeft toch geen zin. Iedereen laat me in de steek, opa is dood, Lotte is ervandoor met Bianca en papa en mama begrijpen me niet. Dan zal God ook wel weg zijn.



Het is me weer gelukt! Vier stukjes brood zijn in mijn broekzak verdwenen! Femke 2 is blij, maar het is niet genoeg. Zoals het nooit genoeg is. *Morgen zes stukjes!* roept ze.

‘We moeten opschieten,’ zegt mama, ‘want we moeten op tijd op de poli zijn.’

Het kan me niet schelen dat we naar de poli moeten waar ze dingen met me gaan doen, ik ben toch sterker. Iedereen kan zeggen wat ‘ie wil, ik geloof ze toch niet. Alleen Femke 2, zij is mijn echte vriendin.

In de auto herhaal ik steeds het zinnetje: ‘Ik ben toch sterker’, want eigenlijk heeft papa me een beetje bang gemaakt met zijn: ‘We zullen wel zien op de poli’.

Nee! Ik hoef niet bang te zijn, want Femke 2 is bij me!

Papa parkeert zijn auto vlak voor de ingang.

‘Waarom parkeer je hem zo dichtbij?’ vraag ik.

‘Daarom.’

‘Daarom is geen reden, als je van de trap af valt, ben je gauw beneden,’ mompel ik.

Het wordt zwart als ik uitstap. Ik zie niets, maar ik loop door, want anders merkt mama dat ik duizelig ben en dan wordt ze weer ongerust.

We lopen het warme ziekenhuis in, wat eigenlijk wel lekker is voor mijn koude handen. *Nee! Warmte is niet lekker voor je!* waarschuwt Femke 2 me. *Als het koud is, verbrand je meer calorieën. En*

trouwens, je hebt niet eens koude handen. Janne zegt vaak dat ze blauw zijn, maar dat is helemaal niet zo.

Terwijl mama ons gaat melden, bekijk ik de mensen. Er komt een mooie slanke vrouw voorbij. *Kijk, zo moet je zijn. Jij dik varken...* Femke 2 spuugt de woorden uit.

Opeens word ik aangestoten. ‘Hallo! Kom je mee?’ vraagt mama geïrriteerd. Ik geloof dat ik haar niet heb gehoord, zo erg was ik bezig met die slanke mevrouw.

We lopen door een koude gang. Misschien komt de kou wel door de witte muren en de grijze vloer. We komen bij nog een balie, mama gaat ons weer melden. Dan begint het wachten.

Net als ik het wachten zat word, verschijnt er een lange, mager man in een witte jas. Dokter Weideland.

‘Femke?’

Papa en mama staan op en lopen naar binnen. Ik kom er sloffend achteraan. *Niet sloffen! Voeten optillen, dat kost meer energie!* Het kamertje is klein door het grote bureau en achter het gordijn staat een onderzoekstafel.

‘Zo, hoe is het?’ vraagt hij.

‘Goed,’ zeg ik.

Hij kijkt vragend naar mama. Ze krijgt tranen in haar ogen.

‘Slecht,’ zegt ze schor.

Zie je? Stom kind, je maakt haar verdrietig, galmt het door mijn hoofd.

‘Oké, kleed je maar uit en ga op de tafel liggen. Je ondergoed mag je aanhouden.’

De stethoscoop is koud als hij naar mijn longen en hart luistert. Hij duwt zijn vingers in mijn zij, het doet zeer. Ik wilde dat ik mijn hemd aan mocht houden, dat bedekte misschien nog een beetje mijn dikke buik.

‘Kleed je maar weer aan.’

Dan moeten we naar een nóg kleiner kamertje, waar een weegschaal staat. Het lijkt wel een schoonmaakhok. Er komt een zus-ter binnen zonder iets te zeggen.

29,5 kg. Yes! Weer anderhalve kilo eraf sinds vorige week. *Je moet stoppen. Je zou tot de 30 gaan*, denk ik. Maar het wordt wegge-duwd, ik denk door Femke 2. *Je mag niet stoppen, je wordt nu juist mooi.*

‘O, Femke...’ zucht mama.

De zuster gaat ook weg zonder iets te zeggen.

Weer wachten.

‘Ik denk dat de dokter over de telefoon aan het overleggen is met dokter Donkersloot,’ zegt papa.

Donkersloot is een aap. Wel een gekke: hij praat. Ik haat hem nu al, na één keer. Ik moet van alles vertellen, maar uit angst dat ik mijn schild loslaat, zeg ik altijd: ‘Ja’ of ‘nee’ of ‘ik weet niet’.

Eindelijk mogen we weer naar binnen. Niet dat ik zit te springen of zo, want opeens drukt de dreiging van het ziekenhuis zó zwaar op me, dat ik mijn sterke gevoel verlies.

Ik durf dokter Weideland niet aan te kijken. Hij kon nu veel beter andere kindjes helpen, die echt iets mankeren.

Hij kijkt me aan. ‘Ik denk dat het het beste is om je even op te nemen op de kinderafdeling.’

Mama knikt, papa zucht.

‘Je krijgt dan voeding door een slangetje in je neus.’

Ik haat zijn woorden, ik haat iedereen! Nou ja, stel ik mezelf gerust, ik ben toch sterker. Ik kan thuis afvallen, dus daar op die afdeling ook wel. Femke 2 is bij me.

‘Over twee uur zie ik jullie weer, goed?’

Mama heeft mijn koffer ingepakt – ik kon het niet. Gelukkig hoefde ik niet te eten. Dat verbaasde me eigenlijk, maar ik werd er wel blij van. Ik heb Humpie, mijn hamstervriendje, een hele dikke knuffel gegeven. Nu loop ik over de witte tegels van de hal van het ziekenhuis, met grijze, en af en toe gouden, richels.

Vroeger wilde ik het altijd zo graag eens meemaken om in het ziekenhuis te liggen. Ik was dan jaloers op kinderen die naar het ziekenhuis moesten.

‘Wat vind je ervan?’ vraagt mama.

Ik haal mijn schouders op. Ik weet het niet. Het maakt me niks meer uit, zolang ik Femke 2 maar niet verlies.

De vloer verandert in groengeel zeil met gele spikkeltjes.

‘Blijven jullie bij me?’

‘Natuurlijk, meiske.’ Mama knijpt even in mijn hand.

De deuren gaan zoemend open.

‘Dokter Weideland heeft gebeld. Femke moet hier worden opgenomen,’ zegt mama tegen een zuster achter de balie.

‘Ja, dat heeft hij inderdaad. Welkom,’ zegt ze en ze geeft ons allemaal een hand.

Ze loopt mee naar de kamer. Het is een vierpersoonskamer. Links in de hoek naast de deur ligt een meisje. Ik kies voor het bed rechts tegen het raam. Dan kan ik nog naar buiten kijken, dan heb ik niet zo het gevoel dat ik in het ziekenhuis ben.

Er komt een zuster binnen met rood haar. ‘Kom je even mee? Dan gaan we de sonde inbrengen.’

Ik heb geen idee wat dat inhoudt, dus ik knik. Mama gaat mee.

We gaan een kamer binnen waar ‘behandelkamer’ op staat. Op planken staan allemaal dozen en pakjes.

‘Ga maar zitten, of liggen, wat je wilt.’

Zitten. Dat verbruikt de meeste calorieën.

‘Als u zo achter haar gaat zitten,’ zegt de zuster, en ze wijst het met haar handen aan: half op het bed met mij tegen haar borst. Mama doet wat ze zegt.

De zuster haalt een doorzichtig slangetje tevoorschijn en meet het af van mijn middenrif tot aan mijn neus. Ik huiver.

‘Knijp maar in mijn hand,’ zegt mama.

‘Nee, want dan doe ik je pijn.’

‘Als ik zeg “slikken”, dan doe je dat, oké?’ vraagt de zuster.

Ik knik.

Het slangetje voelt koud als ze het in mijn neus duwt, en het lijkt alsof het mijn hele keel openschraapt.

‘Slikken!’ gebiedt de zuster.

Mijn ogen tranen en ik slik.

‘Slikken!’

Ik haat je, mens!

Dan plakt ze het uiteinde vast aan mijn neus met een stinkende pleister. Dat moet, anders glijdt het slangetje eruit, omdat het nog zo’n dertig centimeter uit mijn neus hangt. Daarna trekt de zuster de stalen draad eruit die erin zat om de sonde beter in te kunnen brengen. Het doet zeer. Ze draait er een rood dopje op en zegt: ‘Zo, klaar is kees. Je mag weer terug.’

Ik durf niet. Wat zal papa wel niet denken?

Het lijkt wel alsof ze in die sondevoeding slaapmiddel doen. Nu voel ik pas hoe moe ik ben. Misschien komt het wel door het vechten. Ik moet nog harder vechten dan thuis, tegen alle calorieën, en tegen alle mensen die Femke 2 van me af willen pakken.

Ik kijk weg als ik een zuster aan zie komen die naar mijn bed

loopt. Het is eigenlijk niet mijn bed, mijn bed is thuis. Het is al een week geleden dat ik daarin heb geslapen.

‘Zo, daar gaan we weer,’ zegt de zuster.

Ze haalt het systeem, wel een kilometer aan slangetjes, uit de verpakking en drukt het zorgvuldig in het motortje van het apparaat. Ze pakt de sonde en schuift hem aan het systeem. De zak met sondevoeding hangt ze aan de paal. Dan doet ze de gordijnen dicht en verdwijnt.

Zodra het spul begint te lopen, spannen mijn spieren zich aan. Het zweet prikt op mijn voorhoofd en er ontsnapt een schreeuw uit mijn keel. *Spannen die spieren! Weg met die calorieën!* schreeuwt Femke 2.

Mama zit naast me en praat zacht tegen me: ‘Dit is topsport meisje, het is goed, ontspan je maar. Geef je maar over. Je hebt de laatste tijd genoeg gevochten.’

Gelukkig zijn de gordijnen dicht, zodat niemand me ziet. Ik word zo wanhopig dat ik tegen de plank aan het einde van het bed trap. Die stomme plank moet eraf, kapot! Zij maken mij ook kapot, dus mag ik best iets terugdoen. Als ik de plank niet kapot krijg, draai ik me wanhopig op mijn buik en sla wild op het kussen. Wat moet ik doen om deze hel te stoppen?

Ik ga weer zitten, gooi mijn hoofd achterover en begin te jammeren als een klein kind dat zijn zin niet krijgt. Ik laat me weer op mijn zij vallen, met mijn benen tegen me opgetrokken, zodat ik beter kan spannen. Harder dan aan het begin, want nu ben ik boos. Ik voel mezelf rood worden van inspanning. Mijn hart klopt met felle slagen. Zijdelings kijk ik op mama’s horloge: al een half uur bezig. Het zal zo wel ophouden.

Een schelle piep vult de kamer. De gordijnen worden opzij ge-

schoven en Anneke, een lieve zuster, komt binnen. Ze verlost me van dat vreselijk vette, calorierijke, dikmakende spul.

‘Dank u wel,’ fluister ik.

‘Dat is wel goed, hoor,’ zegt ze glimlachend. Dan verdwijnt ze weer.

Langzaam ontspan ik, ik voel mezelf minder rood worden.

‘Zal ik voorlezen?’ vraagt mama.

‘Ja,’ stoot ik eruit. Dan hoef ik niet te piekeren, want ik voel dat ik niet kan winnen: ik word weer dikker. Nu mag ik helemáál nergens meer over meebeslissen. Over de porties niet, over het aantal calorieën niet, over de hoeveelheid niet... Om toch te blijven vechten span ik mijn hele lichaam. Door te spannen kan ik het aantal calorieën dat als vet wordt opgeslagen nog een beetje verminderen.

Ik dacht dat ik hier drie dagen zou blijven, maar het worden drie weken. Ik tel het in mijn dagboek.

De zuster komt binnen. ‘Hallo, Femke! We gaan je even verplaatsen. Je gaat verhuizen naar de kamer hiertegenover.’

Ik vind het best. Ik denk omdat ik te veel tekeerga met de sondevoeding. Niets kan me dan nog stoppen. Ik schreeuw, span, verzet me wanhopig, onder luide aanmoediging van Femke 2.

Alle kaarten laad ik op mijn bed. Het zijn er niet weinig: de hele muur achter mijn bed hing vol en we hebben waslijnen gemaakt waar we geen was, maar kaarten aan gehangen hebben. Dan rijdt de zuster me met bed en al de gang over. Ik loop liever, maar het is weer eens iets anders: een rijdend bed...

Het is een grote kamer met een eigen wc en een groot raam waardoor ik uitkijk op de hal van het ziekenhuis. Ik word ver-

drietig als ik de mensen naar buiten zie lopen.

Het eerste lentezonnetje schijnt door de hal als ik een paar dagen later voor het eerst weer even naar buiten mag. Het is al drie weken geleden dat ik buiten was. Mijn benen willen niet, maar ze moeten. Ze zijn strak van het vele spannen. We schuifelen naar buiten en mama heeft de post meegenomen. Voor de ingang van het ziekenhuis staat een bankje. Tussen alle infuuspalen en rolstoelen nemen we plaats.

‘Hé, een brief,’ zeg ik.

Kaarten zijn meestal stom. Er staat vaak ‘beterschap’ op, alsof ik ziek ben!

‘Mike, ken je die?’ vraagt mama.

‘Ja, die zit bij mij op toneel.’

Zijn brief raakt me. Hij schrijft dat hij in een kliniek heeft gezeten om af te kicken van afvallen.

‘Ik vond al dat hij de laatste tijd zo aardig was!’ lach ik opgelucht. Eindelijk iemand die me begrijpt. Ik sluit mijn ogen en voel weer een sprankje geluk in het warme zonnetje.

Ik verheug me op vanavond. Humpie, mijn hoopje hamster, mag komen! Deze week ben ik al naar buiten geweest, en nu dit! Het is weer een klein lichtje in de duisternis van alles wat hier gebeurt. Het geeft me kracht om vol te houden.

Eindelijk komen papa en Nienke binnen, nadat ik een hele dag de minuten heb afgeteld.

Ik voel mijn ogen stralen. ‘Humpie!’ roep ik.

‘We moeten even naar het terras gaan,’ zegt papa.

Ik schiet in mijn hondensloffen en strompel achter mijn bezoek aan.

‘Zo, is ’ie er eindelijk?’ vraagt een zuster.

‘Ja!’ schreeuw ik zowat.

Jammer dat er zo veel speelgoed en karretjes in de gang staan, want dan moet ik uitwijken en dat kost tijd. Normaal zou ik dat niet erg gevonden hebben, want met uitwijken maak je meer stappen, en een stap zetten kost energie.

Eindelijk pak ik Humpie uit. Hij is blij om eindelijk bevrijd te worden en kruipt uit zijn reiskooitje. Zijn pootjes kriebelen in mijn nek en ik giechel.

Ik kan weer genieten. Ik vind het fijn om Nienke’s verhalen te horen over school. Gek genoeg word ik er niet verdrietig van, zoals anders, omdat ik dat allemaal mis. Ook het kamp van groep acht vertrekt al haast. Dat is het allerleukste van de basisschool.

Ik zucht wanneer ik de bel hoor omdat het bezoekuur is afgelopen. Wat? Al zo laat? De tijd is drie keer zo snel gegaan als normaal. Mijn blij gevoel stroomt samen met mijn tranen uit mijn ogen.

‘Ik wil mee met jou!’ fluister ik tegen Humpie.

Nienke pakt hem over, want papa is bang voor hem. Hij draagt hem alleen in het kooitje, zodat hij er niet uitkan.

Papa neemt me in zijn armen. Hij ruikt naar leer, vermengd met een luchtje dat hij van mama in Disneyland Parijs heeft gekregen.

‘Was het leuk met je hamster?’ vraagt de zuster.

Ik knik. Samen zwaaïen we mijn bezoek uit. Ik blijf weer achter. Alleen in dit stomme ziekenhuis.