

Tot op het bot

Mijn innerlijke strijd



# Tot op het bot

Mijn innerlijke strijd

Roxane Bauwens

Schrijver: Roxane Bauwens

Coverontwerp: Roxane Bauwens en Jeroen Bauwens

ISBN: 9789463188791

© Roxane Bauwens

Voor mijn veertienjarige zelf

*Duizenden vuurvliegjes dansten om je heen. Je leek zo ongevarend, zo puur, bijna zorgeloos zelfs. Niemand zou ooit kunnen vermoed hebben dat jij de duivel had ontmoet, op een plaats zo vreeswekkend dat zelfs het woord hel niet in de buurt kwam. Je littekens waren verborgen diep onder je huid, waar niemand ze kon zien. Ze verdwenen echter niet, er was geen ontkomen aan. Als je mij zou vragen of er een geneesmiddel was dat alle pijn zou wegnemen, zou ik zeggen nee. Er is geen 'ga weg, kom nooit meer terug', maar er is altijd hoop en dat vind ik beloftevol.*

# 1

Ze staaarde naar haar spiegelbeeld en voelde tranen over haar wangen rollen. Noors focus lag vooral op haar billen en benen, vandaar dat ze haar rechterbeen ophief en in een hoek van 90° plaatste op de rand van de wastafel. Ze wou weten of het vet naast het bot van haar been nu al verdwenen was. Helaas, ze voelde nog steeds een 'speklaagje'. Noor nam het vet in haar handen en positioneerde het zo dat het leek alsof het verdwenen was. Ze beeldde zich altijd in dat ze het vet van haar benen kon verplaatsen naar plekken waar ze een beetje te mager was, zoals haar borsten of ribben. Maar nee, het vet van haar benen wou maar niet verdwijnen, die thigh gap bleef uit den boze. Er was geen andere mogelijkheid: ze moest nog meer vermageren. Noor plaatste haar been terug op de grond en draaide zich om naar de weegschaal die op haar stond te wachten. Het verdict van vandaag was zoals verwacht teleurstellend: ze was 300 gram bijgekomen! Daar moest ze dus onmiddellijk iets aan veranderen. Zoals elke morgen stelde ze zich in squathouding, maar deze keer zou ze geen genoeg nemen met een twintigtal oefeningen. Ze was vastbesloten te squatten tot haar gewicht zou dalen. Terwijl ze zichzelf over haar fysieke (en mentale) grens duwde, begon ze geluidloos te huilen. Toen ze eindelijk klaar was met squatten, merkte de veertienjarige dat haar enkel dik stond. Ze had zichzelf zo geforceerd dat haar lichaam de neveneffecten ervaarde. En toch kon het haar helemaal niks schelen, het allerbelangrijkste was dat ze gewicht verloor. Noor bekeek zichzelf opnieuw in de spiegel, ze keek naar haar billen om te controleren of de cellulitis nu al weg was. Ze had geluk, door al de squats leek het alsof de putjes in haar benen eindelijk verdwenen waren. Noor wist dat dit

waarschijnlijk maar tijdelijk was, om de een of andere domme reden kwam die sinaasappelhuid steeds terug. Als ze haar mama hier eens naar vroeg, zei ze altijd dat dit deel uitmaakte van het vrouw zijn. Flauwekul vond Noor dat. Als zij naar het strand ging, zag ze altijd wel meisjes die slanke en strakke benen hadden. Dat was natuurlijk moeilijk te evenaren, maar Noor ging er toch haar uiterste best voor doen.

Het was inmiddels al elf uur en Noor besloot te brunchen. Het was toch al te laat om te ontbijten en dit was het perfecte excuus om een maaltijd over te slaan. Pas toen ze haar kom cruesli naar binnen had gewerkt, realiseerde Noor zich dat ze deze namiddag afgesproken had om te gaan shoppen met haar nicht Mara. Dat had ze natuurlijk niet ingecalculeerd en de ongeplande uitstap bezorgde haar enorm veel stress. Wanneer Mara om twee uur in de namiddag voor haar deur stond, vertrok Noor dan ook met een klein hartje. Ze zouden shoppen in Eeklo, maar blijkbaar had haar nicht nog niet gegeten en ze stelde voor om een broodje te halen. Het leek alsof er kortsluiting ontstond in Noors hoofd; Mara verwachtte dat zij ook iets zou eten. Niet wetende wat te doen, in een onzichtbare, maar gloeiend hete paniek, besloot Noor een suikerwafel te kopen. Het was al eeuwen geleden dat ze een koek of iets dergelijks had gegeten. Zo'n grote caloriebom, dacht Noor vol afschuw. En dan was die wafel nog niet eens perfect: hij was lauw, niet warm. Toen haar nicht eindelijk klaar was met winkelen, had ze het 'geweldige' idee om nog eens naar het Kruidvat te gaan en een zak snoep te kopen. Noor kon niet weigeren, haar nicht wist niet van haar 'eetprobleem' en dat wou ze zo houden. Het meisje stak langzaam een snoepje in haar mond en dan nog één, en nog één. Zo ging dat een tijdje door tot de zak halfleeg was. Natuurlijk had haar nicht ook wat van het snoep



gegeten, maar Noor voelde zich toch ongelofelijk schuldig. Het was al heel lang geleden dat ze zo veel suiker had gegeten. Na een zenuwslopend half uur rijden naar huis, liep Noor als een speer naar binnen. Mara volgde haar naar de keuken en net toen Noor dacht dat de situatie niet nog erger kon worden, zag ze dat haar mama suikerbrood had gekocht. Simon en Lars (haar twee broers) vroegen of ze mee wou eten, ook nu kon Noor niet weigeren. Toen ze de zoete lekkernij in haar mond proefde, wist het meisje dat ze de controle zou verliezen. Het resultaat? Een eetbui. Of wat in haar ogen een eetbui was. Noor had zich nog nooit zo schuldig gevoeld als op dat moment, ze rende naar boven, de badkamer in. Ze moest al die suiker zien kwijt te geraken en onmiddellijk legde ze de link met de Pro-Ana site waar ze zo vaak op zat. Dat is een website waar jonge vrouwen met anorexia elkaar helpen om te vermageren. Die meisjes gaven over als ze te veel gegeten hadden, misschien moest ze dat ook eens proberen. Een vinger in je keel steken bleek echter niet zo simpel te zijn als ze dacht. Noor kon wel een beetje overgeven, maar nu niet in die mate dat al het suikerrijke voedsel uit haar lichaam verdween. Terwijl ze dit deed, voelde ze zich zo ziek, op een manier die voor haar nog onduidelijk was. Ze weende terwijl ze het snoep uitkotste, Noor besloot dat dit de eerste en de laatste keer was dat ze zou braken. Ze had daar duidelijk niet genoeg wilskracht voor, voortaan zou ze enkel nog maar diëten en veel sporten. De veertienjarige keek nieuwsgierig naar de weegschaal. Hoe zou het met haar gewicht gesteld zijn na die verschrikkelijke eetbui? Vol verbazing zag ze op de weegschaal dat het overgeven geholpen had, ze was niet bijgekomen! Ze keek voor de tweede maal vandaag in de spiegel en zag nog steeds de vetrollen op haar buik en benen. Droevig draaide ze zich om en bedacht zich dat haar ouders elk moment thuis

konden komen. Ze poetste snel haar tanden en spoelde het toilet door. Niemand had iets gemerkt.

Twee bruingroene ogen tuurden door het duister. Noor woelde door de lakens van haar bed, het was een warme zomernacht en ze kon de slaap niet vatten. Haar knorrende maag bleef maar zeuren om voedsel. Echter, Noor, koppig als ze was, hield voet bij stuk: ze zou slapen en haar honger vergeten. Enkele uren later tuimelde de veertienjarige in een vaste slaap, een plek waar ze wel mocht dromen van allerlei lekkers.

Toen het eerste zonlicht naar binnen gluurde door het canvas van haar raam, ontwaakte Noor en wreef ze slaapdronken in haar ogen. Ze leunde voorover naar haar nachtkastje en bond haar bruine haren vast in een lange paardenstaart. Noor bewonderde het ochtendgloren vanuit haar raam. De oranjerode zon stond nog laag aan de helderblauwe hemel. Ze hoorde vroege vogels hun gras al maaien, waarschijnlijk omwille van de hitte die weldra zou komen. Het beloofde een zomerdag te worden die niet zou teleurstellen. Noor slaagde erin zich moeizaam uit bed te hijsen. Ze was nog steeds doodmoe, nochtans had ze de volle tien uur geslapen. Al wankelend, liep ze naar de badkamer, opende de deur en ging naar binnen. Noor besloot eerst even te plassen, zoals ze altijd deed tijdens haar ochtendritueel. Abrupt kwam ze weer recht en opeens werd het zwart voor haar ogen. Ze hield zich vast aan de wastafel schuin tegenover het toilet, zodat ze niet viel. Een vlaag van misselijkheid overviel haar, Noor ging snel zitten op een krukje dat in het midden van de badkamer stond. Ze vroeg zich af wat er met haar aan de hand was, diep vanbinnen wist ze natuurlijk het antwoord. De veertienjarige meid keek naar links, naar de witte vierkante weegschaal die op haar stond te

wachten. Ze sleepte zichzelf van het krukje en ging bedrukt naar het 'ding' dat haar gemoedstoestand van die dag zou bepalen. Vol spanning stapte ze op de weegschaal: 43,6 kg was het verdict van vandaag. Noor was opgelucht, ze was 200 gram afgevallen. Natuurlijk kon er altijd meer af, maar vandaag was ze tevreden, zeker na die verschrikkelijke eetbui van gisteren.

Hartje zomer. Het was snikheet in Adegem, maar ondanks de hoge temperaturen besloot Noor toch nog te gaan lopen. Ze moest en zou gaan rennen, anders zou ze zeker weer bijkomen.

Na een kilometer gelopen te hebben, was ze zo uitgeput dat het leek alsof haar hart uit haar lichaam zou bonzen. Met knikkende knieën spurtte ze terug naar haar fiets. Teleurgesteld reed Noor naar huis, piekerend over wat ze nu moest doen om al haar calorieën te verbranden. Enkel wat squatten zou niet veel opleveren, hooguit wat extra spiermassa. Eenmaal thuis had ze haar beslissing gemaakt, ze besloot op dieet te gaan en eetbuitjes zoals eergisteren te vermijden. Vanaf nu zou ze ook elke dag Just Dance spelen op de Wii. Ze zou dansen tot ze erbij neerviel en de instellingen van het spel veranderen naar 'calorieverbruik verminderen'. Vastberaden begon ze diezelfde dag nog aan haar plan.

"Dag mama", groette Noor haar moeder met een glimlach. "Dag Noor, ben je gaan sporten? Dan heb je zeker grote honger... Zal ik iets voor je klaarmaken?" "Dat is niet nodig, ik heb onderweg al geluncht. En mijn ontbijt heb ik deze morgen genomen, alleen, aangezien niemand al wakker was." Rachele geloofde haar dochter zonder enige twijfel en poetste verder. Noor deed de deur die leidde naar de trap open, nog eens wegens, dacht ze. Gewoon, voor de zekerheid.

Elke morgen doodde Noor haar tijd met series, het was namelijk veel te warm om buiten te zitten. Na ongeveer een kwartiertje neerzitten, begon Noor een knagend schuldgevoel te krijgen... Zou ze niet wat rechtstaan? Ze had geen idee waarom ze het deed, maar toch luisterde ze naar die gedachte. Ze dwong haar spieren recht te staan en keek verder naar haar serie. Toen de aflevering gedaan was, besloot ze naar de volgende te kijken (toegegeven, Noor was verslaafd aan Netflix). Dit druiste echter in tegen haar planning; vandaag was haar doel namelijk drie uur te dansen voor de Wii... Plots kreeg ze een idee: ze kon tijdens het kijken van haar series squatten zodat ze haar benen kon verstevigen en in de namiddag kon ze dan weer werken aan haar vetverbranding door te dansen. Ze wist het zeker: in combinatie met weinig eten zou ze hierdoor heel snel kunnen afvallen. En dat was haar ultieme doel.

September naderde met snelle schreden en zo groeide ook haar angst. Wat stond haar dit jaar allemaal te wachten? Hoe zou ze moeten liegen tegen haar mama over de hoeveelheid boterhammen die ze had meegenomen? Hoe zou ze ervoor zorgen dat mensen haar leuk vinden? Zo veel vragen, zo weinig antwoorden.