

Note to self

Vandaag besluit ik iets anders te doen. Niet voor school. Niet voor therapie. Niet omdat iemand me vroeg om te schrijven.

Maar voor mij.

Ik ga zitten. Haal diep adem.

Ik pak een pen uit het laatje en ik leg, in plaats van mijn schrift, een leeg vel papier voor me neer.

Geen lijntjes, geen structuur. Alleen ruimte.

En dan beginnen de woorden te komen. Eerst aarzelend. Dan vloeiender. Alsof mijn hand weet wat ik moet zeggen voordat mijn hoofd het kan verwoorden.

Ik schrijf een brief.

Aan mezelf.

Niet aan het meisje dat iedereen denkt te kennen.

Maar aan haar die ik soms zelf bijna vergeet.

“Lieve ik,

Ik weet dat je moe bent. Niet alleen van het wakker zijn, maar van alles.

Van sterk zijn terwijl je je breekbaar voelt.

Van doorgaan terwijl je eigenlijk alleen maar wil stilstaan. En ik weet ook dat je soms denkt dat niemand echt ziet hoe hard je vecht.

Maar ik zie het.

Ik zie jou. Elke dag weer.

*Ik weet wat je hebt meegemaakt.
Wat er van je is afgenomen.
Hoe je bent bevroren, gesmoord, uitgeschakeld.
Hoe je daarna hebt gedaan alsof alles door kon gaan, terwijl je binnen in een oorlog vocht die niemand hoorde.*

*Je hebt je schuldig gevoeld.
Je hebt gedacht dat je het had kunnen stoppen, dat je iets had moeten zeggen, iets had moeten doen. Iets had moeten kunnen doen.
Maar ik wil dat je dit nu goed tot je laat doordringen:
Het was niet jouw schuld. Niet één seconde.*

Je hebt overleefd op de manier die je op dat moment kon. En dat is genoeg. Je bent genoeg.

Ik ben trots op je. Niet alleen omdat je bent blijven ademen. Maar omdat je ervoor gekozen hebt om te praten. Om hulp te zoeken. Om niet meer te zwijgen.

*Je bent weer gaan voelen. Eerst voorzichtig. Toen steeds iets meer. Je hebt het aangedurfd om opnieuw iemand toe te laten, ook al klopte je hart van angst.
Je hebt je angsten aangekeken. En nee, dat maakt je niet zwak. Dat maakt je moedig.*

*Ik weet dat je soms denkt dat je achterloopt.
Dat je een verloren jaar hebt. Maar weet je wat ik zie?
Ik zie een meisje dat zichzelf opnieuw aan het opbouwen is, steen*

*voor steen. En dat kost tijd. Tijd die jij jezelf waard mag vinden.
Soms ben je boos. Op jezelf, op anderen, op hoe oneerlijk alles is ge-
gaan. Dat mag. Boosheid is geen zwakte.
Het betekent dat je gevoel terugkomt. En dat je ruimte maakt voor
jezelf.*

Je bent niet alleen. Niet meer.

*Je hebt mensen die van je houden.
En boven alles, je hebt jezelf weer langzaam teruggevonden.
Jij bent degene die elke ochtend toch weer opstaat, ondanks alles wat
je voelt.
En ik beloof je dit:
Ik laat je nooit meer in de steek.*

*Ik geloof in jou, ook op de dagen dat jij het niet kunt.
En als je weer valt, ben ik er om je op te rapen.
Niet om je te dwingen, maar om je te herinneren.*

*Je bent heel. Ook met littekens. Ook met tranen. Ook met angst.
Je bent er nog.
En dat wint alles.*

Liefs, Jezelf

En terwijl de inkt over het papier glijdt, voel ik het gebeuren: ik
adem dieper.

Mijn schouders zakken een beetje. Het gewicht op mijn borst