

OP EEN FEESTJE HOORDE IK DAT MIJN NAAKTFOTO RONDGING

Sarah* (18) had een turbulente vriendschap met haar BFF, maar dat zij haar naaktfoto zou verspreiden, had ze nooit verwacht.

'Ik was van jongs af aan al anders dan anderen. Ik gedroeg me drukker en sociaal vond ik weinig aansluiting. Op de lagere school werd ik daarmee gepest en dat deed vanbinnen pijn. Het zorgde ervoor dat ik me nog eenzamer voelde. Ik kreeg last van allerlei angsten, zoals bang om dood te gaan. Toen ik ouder was, werd ik ook bang om geen vriendinnen te hebben. Omdat ik mijn gevoelens geen plek kon geven, kwam dat er op allerlei manieren uit, bijvoorbeeld in ruzie met mijn ouders en slecht gedrag op school. Van tijd tot tijd kreeg ik dan ook psychologische hulp. Soms hielp dat, maar dat nare gevoel bleef ik houden; ik bleef bang om alleen te zijn.

**'TERWIJL IK ME
OMKLEEDDE,
MAAKTE MIJN
BESTIE STIEKEM
EEN FILMPJE'**

BEST FRIENDS

Toen ik 13 was, kwam ik op de middelbare school in de klas bij Elke. We hadden meteen een klik en zij werd mijn beste vriendin. We herkenden veel in elkaar. Zo hadden we allebei problemen met onze ouders en konden we daarmee bij elkaar terecht. We gingen op school en daarbuiten intensief met elkaar om en ik was heel blij om een beste vriendin te hebben, maar ik was ook altijd bang om haar kwijt te raken en alleen te zijn. Als we ruzie hadden, was ik sneller geneigd om het goed te maken dan soms goed voor me was. Ik drukte dan het gevoel weg dat er iets was gebeurd wat ik eigenlijk niet zo leuk vond, om maar te zorgen dat we het weer leuk konden hebben. Hoe langer we met elkaar omgingen, hoe slechter de invloed die we op elkaar hadden. We haalden samen van alles uit, bijvoorbeeld tot drie uur 's nachts wegblijven, terwijl onze ouders hadden gezegd dat we na school thuis moesten komen. Of we rookten samen joints. We hadden samen veel lol, maar we konden ook echt ruzie maken. Dan waren we helemaal overstuurd en emotioneel. Onze vriendschap zat dus echt vol pieken en dalen.'

FILMPJE

'Tegen de tijd dat ik 16 was, begon ik helemaal vast te lopen. Op school kwam ik alleen om te klieren, bijvoorbeeld door de docenten belachelijk te maken. Niemand had vat op me. Thuis had ik altijd ruzie. Ik wilde wel anders met mijn ouders omgaan, maar de communicatie liep gewoon telkens verkeerd. Ik wist wel dat het zo niet verder kon en toen iemand me vertelde over *Yes We Can Clinics*, waar jongeren met onder meer gedragsproblemen geholpen kunnen worden, maakte ik een afspraak. Zodra ik binnenkwam, voelde ik zoveel liefde en warmte van de mensen van de kliniek. Ik besloot dat dit mijn kans was om mijn leven te veranderen. Ik kon pas een paar maanden later terecht voor hulp, maar ik was vastbesloten ervoor te gaan. Mijn ouders waren blij met het idee. Samen vertelden we de school dat ik een paar maanden naar de kliniek zou gaan. Zij gaven aan dat ik net zo goed thuis kon blijven; ik haalde dat jaar toch niet meer en mijn gedrag was zo slecht geweest, dat ze me er liever niet meer bij hadden. Dus zat ik ineens thuis te wachten. Op een van de avonden kort na mijn intake kwam Elke bij

me langs. Zoals wel vaker kleepte ik me om waar zij bij was, maar ik had niet door dat terwijl ik naakt was, zij een filmpje van me maakte. Een paar dagen later ging ik naar een verjaardagsfeestje van mensen van school en hoorde ik dat mijn naaktfoto op school werd verspreid. Ik wist niet waar ze het over hadden, want ik had natuurlijk helemaal geen foto gemaakt. Maar toen ze het me lieten zien, schrok ik heel erg; ik stond er inderdaad op. Elke had van het filmpje een screenshot gemaakt en dat werd gedeeld. Dat mijn beste vriendin zo iets kon doen, vond ik verschrikkelijk. Het was echt een enorm verraad en maakte me erg verdrietig. Ik heb haar meteen een bericht gestuurd, maar ik kreeg niks terug. Ik was zó verdrietig. De dagen daarna werd de foto alleen maar verder verspreid. Ik kreeg op mijn Insta ook DM's van mensen die ik niet kende waarin ze vroegen of ik het meisje was van de naaktfoto. Dat vond ik vreselijk. Ik vertelde het aan mijn ouders en we hebben contact gehad met de wijkagent. Die is naar school gegaan en wilde dat de school alle telefoons zou innemen om op elke telefoon de foto te wissen. Dat wilde school niet doen. Het enige wat ik kon, was aangifte doen. Ik wist dat ik over een paar weken naar de kliniek zou gaan, dus ik wilde me daarop focussen. Het voelde alsof ik het maar beter kon vergeten. Ik merkte ook dat ik me rot voelde over het feit dat ik Elke niet meer sprak. Niet omdat ik haar miste, maar omdat ik weer datzelfde gevoel kreeg waar ik altijd last van had. Ik was bang dat als ik het niet goed zou maken, ik me nog eenzamer zou voelen. Dus stuurde ik haar weer een bericht dat ik haar wilde zien. Elke heeft geen sorry gezegd. We hadden het er eigenlijk niet meer over, al was er voor mij natuurlijk wel iets veranderd vanbinnen.'

ERGSTE MOMENTEN

'Toen ik bij *Yes We Can Clinics* begon, was ik niet meer zo met

'PAS LATER REALISEERDE IK ME DAT ONZE VRIENDSCHAP WAS GEBASEERD OP ONGEZOND GEDRAG'

de foto bezig. Ik had daar geen mobiel, dus ik was even van social media af. Dat gaf rust. Ik heb hard aan mezelf gewerkt. Ik begon te begrijpen hoe ik de fout inging met mijn ouders door slecht te communiceren en ik besepte hoeveel invloed die angst voor eenzaamheid op me had. Hierdoor was ik de clown gaan uithangen en was mijn schooljaar verpest. Als ik zo doorging, zou ik mijn hele leven verpesten. Ik leerde manieren om mezelf beter te uiten en ik had veel steun aan de andere jongeren die daar geholpen werden. We zaten er allemaal om andere redenen en toch voelden we ons ontzettend met elkaar verbonden. Dat voelde heel goed en anders. Toen ik in mijn tweede week was, werd er door de psycholoog tijdens een groepsessie gevraagd of we wilden vertellen over een van de ergste momenten uit ons leven. Toen ik aan de beurt was, vertelde ik over de foto. Daarbij kwam ineens allemaal emotie boven. Ook merkte ik aan de reactie van de anderen dat ze het niet normaal vonden wat Elke had gedaan. Het zette mij ook aan het denken over de vriendschap. Toen we op de helft waren, kregen we brieven van thuis. Elke had me ook een brief geschreven. Daarin vertelde ze dat ze me miste en een kettinkje droeg met mijn initiaal. Het klonk allemaal leuk, maar ik besepte dat ik niet meer zo goed wist of ik deze vriendschap voort wilde zetten. Het was gebaseerd op zoveel ongezond gedrag. En dat van de foto kon ik niet zo snel vergeten. Ik had mijn gevoel daarover te lang weggedrukt en dat wilde ik niet langer doen.'

NIEUW BEGIN

'Toen ik uit de kliniek kwam, was ik vastbesloten om mijn leven te beteren. Ik begon met een schone lei op een nieuwe school. Ik ging ook naar meetings om te zorgen dat ik niet terug zou vallen in oud gedrag. Veel van de fellows uit de kliniek werden goede vrienden. Ik merkte dat deze gezonde vriendschappen me veel gelukkiger maakten. Toen ik vier weken terug was, maakte ik een afspraak om met Elke te praten. Dat werd een emotioneel gesprek waarin ik haar vertelde hoeveel pijn die foto me had gedaan. Toch kon ze nog steeds haar excuses niet aanbieden. Ik vond het jammer dat zij die verantwoordelijkheid niet kon nemen. Na dat gesprek hebben we een enkele keer nog geappt, maar daarna bloedde het dood. Dat was voor mij oké, ik wilde verder met mijn leven. Op dit moment gaat het goed. De relatie met mijn ouders is beter, op school gaat het goed en ik zit lekkerder in mijn vel dan ooit. Daar ben ik trots op. Ik ben ontzettend blij dat ik toentertijd hulp heb gezocht om een nieuwe weg in te slaan. Door te praten en gedrag te herkennen, heb ik mijn leven echt weten te veranderen. Gelukkig hoor ik nu niks meer over de foto. Dat is oud nieuws. Ik zal het altijd erg vinden dat het is gebeurd, maar ik kan daar niks aan veranderen. Ik kijk liever vooruit. Dat maakt me veel gelukkiger.'

Kijk voor meer informatie over *Yes We Can Clinics* op www.yeswecanclinics.nl

* Dit is niet haar echte naam.