



IN
7 dappere dames &
STRIJD
2 moedige mannen
MET
vertellen over hun eetstoornis
ETEN

In de wereld van hospitality, die draait om eten, drinken en ontspanning, is het bijna onmogelijk voor te stellen dat er mensen zijn die dagelijks worstelen met hun voeding. Niet willen eten. Verslaafd aan eten. Overvoeden en weer overgeven. Dwangmatig bewegen. Laxeren. Jezelf niet toestaan te genieten van eten. Het is een continu gevecht tussen controle en de angst die te verliezen.



◀ **Danique** (26) ziet haar eetstoornis als een gesloten hoofdstuk. Maar wel eentje waar ze altijd rekening mee zal houden. Want het blijft onderdeel van haar verhaal.

"Ik was er vroeger van overtuigd dat ik geen bestaansrecht had. Hoe minder er van mij zou zijn, hoe beter. Weinig eten en veel sporten zorgden ervoor dat ik bijna letterlijk verdween. Dat ik daardoor ook minder emoties voelde was een prettige bijkomstigheid. Zo kon ik het leven beter aan.

Het is een wonder hoe ik mijn schooltijd ben doorgekomen. Want daar was eigenlijk geen ruimte voor in mijn hoofd. Maar de drang voor perfectie zorgde er wel voor dat het me lukte. Verder was ik voornamelijk bezig met het opvolgen van mijn eigen regels. Alles gescheiden eten. Geen saus. Beleg mocht, maar wel dun genoeg om mijn boterham nog te zien. En een appel at ik alleen in tachtig stukjes. Daarnaast moest ik continu in beweging blijven. Lukte het me om nog meer oefeningen te doen of een extra kilometer te rennen, dan werd dat de nieuwe norm. Als ik faalde beschadigde ik mezelf als straf. De volgende dag stond compensatie centraal en lag de lat daarmee nog hoger.

Mijn eetstoornis blijft een onderdeel van mij, maar speelt niet meer de hoofdrol. Het leven draait om zoveel meer. Ik eet inmiddels weer 'n taartje mee op een verjaardag en kies weleens voor een avondje op de bank terwijl ik ook had kunnen sporten. Ik ga zelfs weer lekker uit eten. ***Als ik naar de menukaart kijk, hoef ik niet meer na te denken over wat ik mag, maar waar ik zin in heb.*** Ik sport nog steeds graag, maar niet omdat het moet. Er is een wereld voor me opengegaan.

Ik ben niet boos om wat mij is overkomen. Maar ik baal wel. Het maakt me verdrietig dat ik ooit zo moest leven. Een eetstoornis is een verslaving. Ik zal daarom altijd blijven opletten. Hypes zoals koolhydraat-arm eten of intermitterend fasten klinken heel aantrekkelijk. 'Harstikke leuk Danique,' zeg ik dan, 'maar niet voor jou.' Ik blijf alert en waakzaam voor mijn valkuilen."



▲ **Michel** (52) heeft meer last van eenzaamheid dan van zijn eetstoornis. Hij heeft het gevoel dat niemand van hem houdt en dat terwijl hij zo graag een vrouw zou willen die onvoorwaardelijk voor hem kiest.

"Ik ben de grootste lolbroek die er rondloopt. Mensen zien mij als welbespraakt. Een echte grappenmaker. Maar ze hebben geen idee van mijn duistere kant. Ik kamp met depressie, angst- en paniekaanvallen. Toch wek ik de indruk dat ik heel sterk ben en alles prima gaat. In de sportschool maak ik er zelfs grappen over: vannacht weer lekker snacken en daarna alles eruit kotsen. Dan lachen mensen en ik lach mee. Niemand weet dat ik dat werkelijk elke nacht doe. Lekker vreten is de enige liefde die ik heb in mijn leven. Ik kan niet zonder. Zolang ik daarna m'n vinger maar in mijn keel stop. Want ik wil niet dik worden. Ik vrees dat ze me ooit nog dood vinden omdat ik gestikt ben in mijn eigen kots.

Mijn adoniscomplex ontwikkelde ik al op jonge leeftijd. Als jongetje van twaalf wilde ik ook het perfecte gespierde lichaam hebben. Omdat ik geen grenzen kende, ging ik maar door. En ik kreeg dat lijf ook. Ik hoopte dat ik meer van mezelf zou houden en daarmee de buitenwereld ook. Helaas heeft het me tot dusver weinig gebracht.

Toch houd ik vast aan mijn ideale lijf. Ik kan niet meer zonder dit lichaam. Elke dag bestaat uit minimaal drie uur trainen en leven op zo min mogelijk calorieën. Ik vind het leuk om anderen foto's van mezelf te laten zien. Ze geloven bijna niet dat ik niks gebruik. Dat is toch leuk om te horen. Dat mensen je aantrekkelijk vinden. ***We leven in een machocultuur en ik doe er zelf aan mee.*** Geen vrouw is op zoek naar een onzekere man. Ze willen een vent waar ze op kunnen leunen. Die wil ik zijn. Ik wil dat iemand onvoorwaardelijk voor mij kiest. Liefde is de sterkste drugs die een mens kent." »



Jiska (24) leefde als horecaprofessional jarenlang in een tweestrijd met eten. Ze liet gasten genieten terwijl zij ermee worstelde. Inmiddels ervaart ze zelf ook weer plezier aan eetmomenten. Nu zijn niet de calorieën belangrijk, maar telt het sociale aspect dat ze zo gemist heeft.

"Als je in de horeca werkt, gaat iedereen er standaard van uit dat je zelf ook geniet van eten. Dat was vroeger absoluut niet het geval bij mij. Ik vond het naborrelen met collega's vreselijk. Dan zaten we met z'n allen nog te snacken met een glas bier of wijn, en ik zat daar met mijn kop thee. Ten eerste omdat ik het altijd fucking koud had, ten tweede omdat ik niks anders durfde te nemen. En dat terwijl ik zes uur lang mijn benen onder mijn kont uit liep. Achteraf gezien vind ik het ook weleens raar dat niemand er ooit wat van zei. Ik rende met zwaar ondergewicht en een gigantische bewegingsdrang continu trap op trap af met volle dienbladen. Wel fijn voor de ondernemer trouwens, die had een goeie aan mij...

Ik heb nog altijd geen verklaring voor hoe de eetstoornis is ontstaan. Ik had ook alcohol-verslaafd kunnen raken. Als ik destijds mijn ongelukkige gevoel maar kon uitschakelen. **Een eetstoornis gaat niet om een probleem met eten, maar om een issue met jezelf.** Iedereen kan dit krijgen, ook een chef-kok."

▼ **Bobby** (29) heeft zich in een zoektocht naar liefde en waardering verloren in een extreem gezonde levensstijl. Na een jarenlange worsteling van een stapje vooruit en twee terug, zet ze sinds een paar maanden geen stap meer terug.

"Een van de eerste vragen die een psycholoog me ruim twee jaar geleden stelde was: 'Wanneer had je vroeger het idee dat je ouders trots op je waren?' 'Als ik slank en succesvol zou zijn', was mijn antwoord. Vervolgens keken we samen naar de invulling van mijn leven. Mijn eigenwaarde hing grotendeels af van mijn uiterlijk en de prestaties die ik leverde. Best verdrietig eigenlijk. Ben je bijna dertig jaar en streef je als een wanhopig meisje naar de bevestiging en goedkeuring van het thuisfront.

Hoe en wanneer mijn kink in de kabel is ontstaan, kan ik niet zeggen. Een eetstoornis ontwikkel je heel geleidelijk. Ik verloor me langzaam in een steeds gezonder wordende levensstijl. Stapsgewijs schrapte ik allerlei voedselbronnen en werd mijn sportregime zwaarder. Het gekke is dat ik veel complimenten ontving over mijn ijzere discipline. Dan grapte ik vaak terug: 'Het zou pas knap zijn als ik een dag niet zou sporten.'

Ik wil mezelf niet manipulatief noemen, maar je wordt er een ster in om mensen voor de gek te houden. Want ik zie er toch prima uit, presteer goed op mijn werk en heb toch veel energie? Niemand die nog een probleem durfde te maken. Totdat de kilo's er in een paar maanden vanaf vlogen. Ik verloor mijn vormen en mijn glans. Zo ontstond een nieuwe innerlijke strijd: die tussen mijn dwangmatige gedachten, omgaan met reacties van mensen om me heen en de aftakeling van mijn lichaam. Hoe kan een levensstijl die zoveel voldoening geeft tegelijkertijd zo verwoestend zijn?

In het afgelopen jaar heb ik alles gegeven om hier op eigen kracht uit te klimmen. Vechten, terugvallen en weer doorgaan. De gekke gedachten blijven, maar mijn keuzes zijn veranderd. Ik heb niet het idee dat ik ooit zorgeloos een frietje naar binnen zal werken of echt kan ontspannen op een rustdag. Maar ik weet wel dat ik het mezelf ontzettend gun om weer te genieten van het leven. Welk lichaam daar ook bij hoort. Want het gaat om de binnenkant, weet ik nu. En die is prachtig, kan ik je vertellen." »



"Ik gun het mezelf om weer te genieten van het leven."



◀ **Isa** (18) werd langzaam overgenomen door het vertrouwde stemmetje in haar hoofd. 'Ana' voelde als de vriendin die ze zo nodig had. De stem blijft, maar ernaar luisteren doet ze niet meer.

"Ik werd gepest en vond mezelf lelijk en te dik. Daar moest ik iets aan doen. Dat begon met een beetje afvallen zoals een normaal mens dat doet. Koekje minder, meer fruit. Het duurde me al snel te lang. Zo kwam ik voor het eerst op de pro-ana-websites. Daar kreeg ik allerlei tips en tricks om minder te eten, je omgeving te manipuleren en waar je de beste laxemiddelen koopt. Langzaam nam 'Ana' het voortouw en verdween Isa op de achtergrond. Het stemmetje in mijn hoofd voelde als een vriendin. Iemand die er altijd voor me was. Ik was niet meer alleen en kon op iemand leunen. Ana gaf me structuur.

Elke ochtend begon met wegen. Kijken hoeveel ik was afgevallen. Daarna kwamen de eerste worstelingen om de hoek: ga ik überhaupt eten of ga ik direct hardlopen. Op het begin at ik nog wel, maar dat mocht van de stem op een gegeven moment niet meer. Ook niet op school. Wat ik at moest in hele kleine hapjes of het moest er direct uit. Als ik dunner zou zijn, was ik mooier en werd ik geaccepteerd. Ik wilde een platte buik, slanke benen met genoeg ruimte ertussen en zichtbare sleutelbeenderen. Als de meisjes in de pro-ana-groepsapp het kunnen, kan ik het ook. Achteraf schaam ik me voor mijn gedrag. Ik ben zo gepest en dan zeg ik in een groepsapp zelf tegen iemand dat-ie dik is en moet afvallen. Iedereen moedigde elkaar op deze manier aan.

Ik denk niet dat je ooit herstelt van een eetstoornis. Het stemmetje blijft. ***Een eetstoornis is niks lichamelijks. De strijd zit in je hoofd, niet in je lijf.*** Ik draag Ana altijd met me mee, maar ik hoef niet meer naar haar te luisteren. Ik ben degene die kiest en ik kies voor mijn geluk. Mijn onzekerheid speelt nog wel vaak op, maar dat uit zich niet meer in worstelingen met eten. Ik wil daar nooit meer naartoe. Echt gelukkig kan ik mezelf niet noemen. Maar ik heb wel weer geluismomentjes. Mijn zelfbeeld is herstellende. Ik begin langzaam wat meer van mezelf te houden. Laatst was ik voor het eerst tevreden met mijn spiegelbeeld. Toen belde ik direct mijn beste vriendin: "Ik voel me zo mooi vandaag", vertelde ik haar." »

▼ **Dunya** (35) zit sinds een half jaar op een gezond gewicht. Van eetbuien heeft ze nog last, maar ze is daarentegen wel al 32 dagen braakvrij. In genezing gelooft Dunya niet, wel in herstel. Haar kwaliteit van leven is terug als de gestoorde gedachtes haar keuzes niet meer bepalen.

"Nu ik weer op gezond gewicht ben denken mensen al snel: 'oh het gaat toch goed?' Maar ik ben nog steeds eetgestoord zolang de omgang met eten verstoord is. **Overgeven is voor mij letterlijk spanning eruit kotsen.** Weg met die emoties. In eetbuien kan ik controle loslaten. Weg van het korset dat ik mezelf denkbeeldig aantrek.

Mijn hoofd en hart zijn al heel erg van elkaar gescheiden. Mijn hoofd oordeelt over wat mijn hart voelt. Je kunt een eetstoornis vergelijken met een verslaving aan alcohol, drank of drugs. Het gaat niet om het eten zelf, maar om onderliggende emoties zoals angst of onzekerheid waarvan je niet weet hoe je ermee om moet gaan. Het verdragen van emoties is het moeilijkste wat er is.

Ik ben klaar met het stigma rondom eetstoornissen. Een eetstoornis hoeft niet lichamelijk zichtbaar te zijn. Het is niet pas ernstig als je sondevoeding nodig hebt, bijna in coma raakt of wanneer je 200 kilo weegt. Een eetstoornis is zo erg als het voor jou is. Als het jouw kwaliteit van leven in de weg staat."

60



"Ik weet niet meer wat geluk is. Dat gevoel heb ik al zo lang niet meer gehad."



► **Jaap** (63) heeft bijna veertig jaar lang te horen gekregen dat mannen geen eetstoornis kunnen hebben. Twaalf jaar geleden werd zijn ziekte eindelijk erkend. Voor herstel is het te laat. Toch probeert hij er voor zijn familie nog wat van te maken.

"Als je mij vraagt of ik de zon zie schijnen zeg ik nee. Dat ik nog leef, is vanwege mijn vrouw en kinderen. De laatste keer dat ik huilde was denk ik met mijn geboorte. Niks raakt mij meer. Na zolang struggelen en knokken ben ik op. Ik weet niet meer wat geluk is. Dat gevoel heb ik al zo lang niet meer gehad. Ik hoopte weer emotie te voelen toen ik mijn kleinkind voor het eerst zag. Helaas. Het is eenzaam en triest, meer kan ik er niet van maken.

Ik was veertien jaar, had zwaar overgewicht, werd gepest en kreeg te horen dat mijn ouders niet mijn echte ouders waren. Maar in de jaren zeventig moest je vooral doorgaan en niet zeuren. Dat gaf me zo'n opdoonder dat ik me volledig focuste op afvallen. In een jaar tijd verloor ik vijftig kilo met een appeldieet. Het veranderde niks aan mijn zelfbeeld. Mijn bovenkamer is gewoon op tilt geslagen.

61

Het wereldrecord maagonderzoeken en röntgenfoto's staat op mijn naam. Ik heb drie keer zelfmoord proberen te plegen. Dat was eigenlijk een schreeuw om aandacht. Zonder resultaat. Niemand zag mijn eetstoornis. In therapie zeiden ze dat eetstoornissen voor vrouwen zijn. Vervolgens werd ik behandeld alsof ik gek was.

Twaalf jaar geleden kreeg ik eindelijk een diagnose en behandeling. Ik was de tweede man ooit in die kliniek. Het eerste dat ze zeiden was: 'Je bent veertig jaar te laat.' Dat wist ik zelf ook wel. Ik zal nooit meer genezen. Laxeren doe ik al vanaf mijn vijftiende en nog steeds. Daar moet ik mee leven. Vorig jaar ben ik met vervroegd pensioen gegaan. De beste beslissing ooit. Ik heb zoveel van dit lichaam gevraagd. Het is mooi geweest.

Ik ga me niet meer verschuilen. De mannenwereld is keihard. Een man moet stoer zijn en bier drinken. Hopelijk trek ik anderen met mijn verhaal uit hun isolatie. Dit gun je niemand. Ik word nooit meer beter. Maar ik geloof wel dat het kan. Als je het wilt en de hulp er op tijd is. Praat erover. Het mag er zijn." ►►



◀ **Rosan** (24) leefde jarenlang in een film waarin haar hoofd en lichaam niet verbonden waren. Op dit moment staat ze weer met beide benen op de grond en kan er zelfs weleens een complimentje af als ze zichzelf in de spiegel bekijkt.

“Op mijn twaalfde ben ik verkracht en daar heb ik altijd over gezwegen. Ik gaf mezelf de schuld. Ik had het uitgelokt. Mijn vrouwelijke vormen moesten er zo snel mogelijk vanaf, die triggerden blijkbaar wat bij anderen. Als houvast focuste ik me volledig op sport en voeding. Mijn brede figuur was in het begin ook wel handig. Niemand zag iets aan mij. Ik gooide op school mijn broodtrommel leeg en kon onopvallend de dag doorkomen met alleen een stuk fruit.

De regels rondom eten werden steeds strenger. Ik heb autisme en houd van patronen. De controle om zo min mogelijk te eten gaf me energie. Schijnenergie noem ik dat achteraf. Ik leefde wel, maar eigenlijk ook weer niet. Als je zo weinig eet, vlak je gevoel af. Ik leek wel een zombie. *Voor mijn gevoel was ik al lang dood. Als iemand mijn naam riep, schrok ik weleens dat ik er nog was.*

Ik walgde het allermeeeste van mijn benen. Die hoorden voor mijn gevoel niet bij mijn lichaam. Zo groots en kolossaal. In een dieptepunt dacht ik zelfs dat ze ooit zouden uitvallen. Toen heb ik nog geoeffend om de trap af te gaan zonder benen.

Wat zou ik nu graag een brief naar mijn vroegere ik willen sturen. Om te zeggen dat het goed komt. Dat het later oké is. Ik durf weer in de spiegel naar mezelf te kijken. Ik voel me goed en ben aanwezig op de wereld. Eten gaf ik nooit de waarde die het moet krijgen terwijl het een primaire behoefte is. Je hebt eten nodig om je goed te voelen. Voeding is onderdeel van je ik. Je cellen nemen alles op, dus je bent wat je eet. De logica van ongezond eten begrijp ik overigens nog steeds niet. Eten moet voeden, niet vullen.”



63

▲ **Kato** (20) zit nog midden in het herstelproces. De schaamte is groot want door al haar regels durft ze al ruim een jaar niet met vrienden te eten. Laat staan buiten de deur te eten.

“Iedereen om me heen zie ik lol hebben. Alcohol drinken. Samen eten. Allemaal dingen die ik niet durf. Daardoor voel ik me super eenzaam. Een constante mislukking. Alsof ik mijn hele studententijd verpest. Afgelopen zomer realiseerde ik me dat ik al vier maanden niet gelachen had. Ik leef zo in mijn eigen bubbel. Als je zoveel afvalt, vlak je volledig af. Als ik het vanuit mezelf bekijk was het een absoluut dieptepunt. Terwijl mijn eetstoornis juist floreerde. Eigenlijk is er zoveel zelfhaat dat je het nooit goed doet. Ik haatte mezelf als ik at, maar ik haatte mezelf ook door het overgeven. *The worst of both worlds.*

Wat ik doe ook, ik wil er de beste in zijn. Op school haal ik het liefste voor elk vak enkel negens en tiens. Hetzelfde geldt voor mijn lichaam. Ik haal veel eigenwaarde uit het slank zijn. Het liefst wil ik de allerslankste zijn. Dat geeft me een kick. De eetstoornis gaf me ook een reden om in mijn sociale leven en studie minder te moeten presteren. Als ik slank zou zijn kon ik het makkelijk rechtpraten voor mezelf. Toch voelt dat de laatste tijd heel dubbel. Want eigenlijk slaat het nergens op. Juist doordat ik zo bezig ben met slank zijn, ben ik minder succesvol.

Soms is het lastig het onderscheid te maken tussen mijn persoonlijkheid en de ziekte. Want ik ben nou eenmaal perfectionistisch. Maar dat is niet altijd zo intens geweest. Ik moet er niet aan denken dat een van mijn vriendinnen dit overkomt. Zo eng. Geef het dan maar aan mij. Dat wil niet zeggen dat ik niet helemaal klaar ben met die eetstoornis-bullshit. Het is zo onzinnig. Ik snap wel dat mensen denken: eet gewoon een boterham. Dat denk ik zelf ook weleens. Maar het gaat gewoon niet. Het levert zoveel stress en paniek op. *Vraag iemand naar z'n grootste angst en beveel diegene dan om dat zes keer per dag te doen. Daar tekent toch niemand voor?”* ■