

denk- en doeboek
voor mensen met een eetstoornis

Wanneer kap jij ermee?



100 %
erkenning & herkenning
motivatie & inspiratie
voor jou en je omgeving!

Isabelle Plasmeijer

Wanneer kap jij ermee?

Denk- en doeboek voor mensen met een eetstoornis

Het vijfstappenplan uit dit inspirerende boek van coach en ervaringsdeskundige Isabelle Plasmeijer kort toegelicht:

Stap 1: Herken je drijfveer

In stap 1 vertel ik je hoe een eetstoornis kan ontstaan en wat daarvan de gevolgen zijn. Jij gaat verkennen wat jouw drijfveer is geweest om een eetstoornis te ontwikkelen en welke relatie je hebt met eten.

Stap 2: Negeer de nooduitgang

Als kind zijn we vastberaden om de wereld te verkennen. Niets houdt ons tegen. Gaandeweg laten we ons steeds vaker uit het veld slaan. We verzinnen 'vluchtroutes' zodat we de confrontatie met moeilijke situaties kunnen vermijden. In stap 2 ga je uitzoeken wat jouw angsten en behoeften zijn.

Stap 3: Laat jezelf zien zoals je bent

Om afscheid te kunnen nemen van je eetstoornis is een belangrijke stap nodig: je moet erkennen en accepteren dat je de hulp van anderen nodig hebt. Ik leg je in deze stap uit waarom het zo belangrijk is om je kwetsbaar te durven opstellen.

Stap 4: Zet je moeilijkheden om in mogelijkheden

Tijdens deze stap kijk je naar wat er bij jou speelt en zet je stappen om daarin verandering te brengen. In stap 4 ga je ontdekken hoe je nieuwe kansen voor jezelf kunt creëren.

Stap 5: Maak een feest van je leven

Heb je de moed om los te laten wat jou tegenhield of tegenhoudt om te kappen met je eetstoornis? In stap 5 laat ik je graag zien en ervaren hoe fijn jouw leven kan worden. Ik geef je praktische tips hoe je jezelf dagelijks in een positieve stemming kunt brengen.

Zie laatste bladzijde voor verkoopinformatie



stap 2
Negeer de nooduitgang



Wilskracht is als een spier,
die ik kan trainen.

Dat geldt ook
voor de volharding
en de vastberadenheid,
waarmee ik aan mijn herstel
ga werken.

Door te trainen
vergroot ik
mijn mentale kracht.

Ik ga mijn motto leven:

Ik wil het,
ik kan het,
ik kap hiermee!



stap 2

Negeer de nooduitgang

Als kind zijn we vastberaden om de wereld te verkennen. Niets houdt ons tegen. Gaandeweg laten we ons steeds vaker uit het veld slaan. We verzinnen 'vluchtroutes' om de confrontatie met moeilijke situaties te vermijden. In stap 2 ga je uitzoeken wat jouw angsten en behoeften zijn. Wat zoek je, wat negeer je? Welke rol spelen de mensen in je omgeving hierbij? Daarna wordt het tijd om bewust te gaan kiezen: kun jij voldoende redenen bedenken om te kappen met je eetstoornis?

Als kind had ik een levendige fantasie. Ik droomde over wat ik zou willen worden en doen als ik later groot was. In mijn beleving was dat nog zo ver weg. Alles was mogelijk, ik had nog zeeën van tijd. Op televisie zag ik hoe mensen, met gevaar voor eigen leven, spectaculaire reddingsacties uithaalden om de jacht op walvissen en andere diersoorten te stoppen. Dat wilde ik ook: later zou ik alle bedreigde, verwaarloosde en mishandelde dieren redden. Ik was uiteraard een grote fan van het Wereld Natuur Fonds (WNF) en Greenpeace. Toen ik acht jaar oud was, schreef ik brieven over het WNF en maakte, samen met een vriendin, tekeningen. Daarmee gingen we langs de deuren om nieuwe leden te werven.

Ik was zo begaan met het dierenleed dat ik in groep zes een spreekbeurt heb gegeven over 'vivisectie' (wetenschappelijke proeven die worden gedaan op levende dieren voor de farmaceutische, medische en cosmetische industrie). Zelfs mijn juffrouw wist niet wat dat woord inhield, voordat ik het aan iedereen had uitgelegd. Natuurlijk vond ik dat de dierproeven moesten worden afgeschaft en dat er alternatieve testmethoden moesten worden ontwikkeld. Ik besloot mijn betoog met allerlei praktische tips over shampoo en zeep die je zonder gewetensbezwaren zou kunnen gebruiken.

Daarna wilde ik juist fotomodel worden. Ik zag mezelf al over de hele wereld voor prachtige fotoshoots op mooie stranden, waar kokosnoten in de palm-bomen hingen. Die droom werd opgevolgd door het verlangen om professioneel tennisser te worden, zodat ik op Wimbledon en Australian Open kon spelen. Uiteindelijk gaf ik ook dat verlangen op en besloot om, net als een van mijn beste vriendinnetjes, een carrière als piloot te beginnen: zodat we samen in een F16 zouden kunnen vliegen.

Baby's geven nooit op

Het mooie van kind zijn, zeker als we nog heel klein zijn, is dat we nog bijna geen belemmerende overtuigingen hebben. Ik was als baby enthousiast en leergierig, alles in het leven was een uitdaging. Als ik niet aan het eten of slapen was, was ik iedere minuut van de dag bezig met ontdekken. Ik stopte speelgoed in mijn mond, likte en proefde eraan en besloot dan pas dat 'Lego' niet eetbaar was. Baby's hebben een ongekeerde nieuwsgierigheid, die vaak sterker is dan hun angst. Hun grote wilskracht zorgt ervoor dat zij niet gauw opgeven. Zodoende leren we allemaal lopen, fietsen en zelfs lezen. Aan diezelfde wilskracht die jij als baby had, dank je dat je nu dit boek in handen hebt en snapt wat er op de bladzijden staat geschreven.

Sommige baby's zetten hun eerste stapjes al na 7 maanden, sommigen doen er 15 maanden over en anderen nog ietsje langer. Tenzij we ernstige lichamelijke beperkingen hebben, bereiken we vroeg of laat echter allemaal het punt dat we ons op twee benen kunnen voortbewegen. Zelfs al stonden we in eerste instantie nog zo te trillen van inspanning om zelfs maar rechtop te kunnen staan, met onze handjes stevig om de tafelrand geklemd.

Een leven lang (af)leren

Stel je eens voor dat we als baby halverwege waren gestopt met onze pogingen om te leren lopen. Dan zou het op straat krielen van de volwassen mensen, die op handen en knieën door het leven gingen: 'Tja, ik heb het als baby geprobeerd, hoor. Ik ben echt een paar keer op mijn benen gaan staan. Maar ja, ik viel steeds weer om en toen heb ik het maar opgegeven. Het gaat me toch niet lukken, ik kan dit niet. Ik heb besloten dat ik nu maar gewoon, voor de rest van mijn leven, over de grond kruip. In luiers, ja. Want zindelijk worden: man, dat was ook al zo'n gedoe. Tjongejonge.'

Toch is dat precies hoe we ons als volwassene soms gedragen. We vergeten steeds vaker om weer op te staan, als we zijn gevallen. Natuurlijk heeft dat een goede reden. Naarmate het leven vordert en we ouder worden, maken we steeds meer nare dingen mee. We vinden allerlei excuses om dingen niet te hoeven aanpakken of oppakken. Die excuses komen voort uit onze 'belemmerende overtuigingen': overtuigingen dat we iets niet kunnen of het domweg niet waard zijn. Zo raken we steeds verder verwijderd van onze dromen. Onze belemmerende overtuigingen veranderen in voorspellingen die uitkomen. Als je denkt dat je gaat falen, zal je gaan falen. Andersom werkt het ook: wanneer jij de overtuiging hebt dat het je gaat lukken, dan zal het jou lukken.

In dit boek wil ik je uitdagen om van je eigen succes uit te gaan. Maak opnieuw aanspraak op die enorme wilskracht die je als baby ooit had. Neem stappen, neem baby-stappen. Het hoeft niet in één keer groots of helemaal goed. Je mag er ook net zo lang over doen als nodig is, precies zoals je als baby deed. Als je maar niet vergeet om steeds weer op te staan, wanneer jouw trillende benen je even niet konden houden. Al heb je maar 50% van de wilskracht die jij had als baby, zelfs dan gaat het jou lukken.

Een benauwende ‘comfort zone’

Ik was helemaal vergeten hoe sterk ik was en hoeveel wilskracht ik had als baby. Mijn huidige ideeën stimuleerden mij niet, maar hielden me juist tegen. Ze vormden mijn waarheid, maar waren niet per definitie dé waarheid. Ik wist eindeloos veel redenen te bedenken om dingen niet te doen en om niet te hoeven veranderen.

Tegelijkertijd was ik ongelofelijk boos op mijzelf. Dan dacht ik: ‘Waarom doe ik zo achterlijk met mijn eten? Wat ben ik toch een stomme trut.’ Ik voelde me eenzaam, alleen en verdrietig. En ik wilde zo graag juist stoer, sterk en kranig zijn. Dat veroorzaakte een groot intern conflict in mijzelf: ik mocht van mezelf niet voelen wat ik voelde.

Ik durfde nog maar weinig te ondernemen met vriendinnen. Waar ik ook kwam: overal was eten en drinken te vinden, want dat is onlosmakelijk verbonden met sociale activiteiten. En ik kon daar niet op een ontspannen manier mee omgaan. Het bleef dan maar door mijn hoofd spoken of ik de controle zou kunnen houden: hoeveel kon ik eten, wat wel, wat niet, wanneer en hoe laat? Ik wilde niet dat mensen zouden zien dat ik me zo achterlijk gedroeg. Tegelijkertijd was het vermoeiend om mij vrolijk te gedragen, terwijl ik mij van binnen compleet het tegenovergestelde voelde.

In deze fase van mijn eetstoornis was ik me al ervan bewust dat wat ik deed niet goed was. Ik schaamde me voor wie ik was geworden en wat ik mijzelf aandeed. Wie gaat er nu in godsnaam moedwillig boven de wc-pot hangen en overgeven nadat je net gegeten hebt? Wie moet er elke dag hardlopen van zichzelf en buikspieroefeningen doen? Wie mocht geen tussendoortjes nemen en na 20.00 uur ‘s avonds helemaal niets meer eten, al ging ze dan met een knorrende maag naar bed?

Niemand zag intussen aan mij hoe beroerd ik me voelde. Als mensen aan mij vroegen hoe het ging, antwoordde ik met een grote glimlach op mijn gezicht: ‘Goed.’ Zo raakte ik steeds meer in een isolement.

Natuurlijk wist ik dat ik zelf verantwoordelijk was voor mijn eigen geluk, maar ik durfde die verantwoordelijkheid niet meer op me te nemen. Dat vrolijke extraverte meisje van vroeger werd steeds introverter en bleef hangen in haar eigen zogenaamd veilige, maar in werkelijkheid knap neurotische en obsessieve comfortzone.

De illusie van controle

Zelfs toen ik compleet in mijn eetstoornis zat ‘opgesloten’, kreeg ik nog steeds te horen van mensen dat ik geluk had met mijn slanke figuur. ‘Jij kunt alles eten en jij komt toch nooit een gram aan,’ werd er dan gezegd. ‘Ze zouden eens moeten weten wat ik er allemaal voor doe,’ dacht ik dan bij mijzelf. Toen ik echt mager begon te worden, maakten die complimenten plaats voor bezorgde opmerkingen: ‘Goh, Isabelle, eet eens wat meer. Je bent wel erg mager, de laatste tijd.’

Die waarschuwingen legde ik naast mij neer. Ik overtuigde iedereen ervan dat zij zich geen zorgen hoefden te maken om mij. Ik vertelde dat ik tegenwoordig gewoon heel gezond at en veel sportte. Ik was net niet schrikbarend of zorgwekkend dun genoeg, zodat mensen mij ook geloofden. En ik dacht oprecht dat het meeviel. Ik wilde graag dun zijn, maar niet graatmager, omdat ik superslanke fotomodellen van wie je de botten kon tellen zelf ook niet mooi vond. Als ik nu naar foto’s uit die tijd kijk, zie ik pas dat ik intussen verdacht veel op zo’n magere bonenstaak was gaan lijken.

De controle over mijn eetgedrag en gewicht gaf mij zogenaamd houvast. Ik gebruik hier bewust het woord ‘zogenaamd’. Ja, we kunnen controle uitoefenen op wat we wel en wat we niet in onze mond stoppen. Het is echter een illusie om te denken dat je op die manier eveneens controle houdt op andere vlakken in je leven, zoals op jouw emoties.

Snak je naar voedsel
en onderdruk je die honger tegelijkertijd?
Ten diepste honger je naar begrip,
liefde en erkenning
voor wie je bent
als mens.

Isabelle



Al dat ‘moeten’ bracht me eigenlijk niets. Ik zat in een neerwaartse spiraal die mij eenzaam maakte en depressieve gevoelens bezorgde. Voor een deel was dat een lichamelijke reactie; hoewel ik nooit complete maaltijden oversloeg, at ik slechts piepkleine hoeveelheden en héél eenzijdig. Alles wat ik at, bevatte nauwelijks voedingswaarde. Zodoende had ik na een half uur alweer verrekte veel trek en dan at ik nog maar een appel of een stuk komkommer.

Zoals veel mensen met een eetstoornis, had ik ‘verboden voedsel’. Voor mij was dat eigenlijk alles waar vetten, suikers en koolhydraten in zaten. Naast groente en fruit bleef er zodoende weinig over dat ik zonder schuldgevoelens durfde te eten. Het gebrek aan voedingswaarde in mijn voeding zorgde ervoor dat ik me steeds slechter kon concentreren en ook hoe langer hoe minder energie had. Dat leidde vanzelf tot depressieve gevoelens en maakte de angst om de controle te verliezen alleen maar groter.

Rituelen en dwangmatig gedrag

Andere reisgenoten uit dit boek vertellen eveneens over deze neerwaartse spiraal. Nelly, Otto, Karin en Elke worstelden met binge eating en geven aan dat hun eetbuien een gevoel van schaamte en schuld opriepen en een verminderde zelfwaardering. Die eetbuien betekenden dat zij de controle kwijt waren geraakt; dat riep een gevoel van falen bij hen op.

Dat geldt ook voor Will: hij voelt zich weliswaar goed tijdens het naar binnen proppen van al dat eten en geniet kort daarna nog van de ‘suikerpiek’, maar na afloop voelt hij zich toch vooral beroerd en ellendig. Het voelt slechts tijdelijk als een bevrijding. Voor Julliette, Linda, Sara en mijzelf werkte het net andersom: streng lijnen of vasten gaf ons tijdelijk het gevoel dat we weer alles onder controle hadden.

Alle mensen die hun verhaal met mij deelden, gaven aan dat zij, in meerdere of mindere mate, worstelden met dezelfde emoties in relatie tot hun eetgedrag. Iedereen had last van stemmingswisselingen, perfectionisme en faalangst. Iedereen kreeg voortdurend het gevoel als mens mislukt te zijn en voelde zich, als het erop aankwam, machteloos en hulpeloos. Daarnaast speelden allerlei irrationele angsten en was er achterdocht, soms zelfs vijandigheid, naar andere mensen toe. Veel mensen hadden angst voor sociale situaties (openbare ruimtes, de stad, werk en feestjes). Dat gold des te sterker als er eten in het spel was of als hun lichaam op de voorgrond trad. Denk maar aan Elke, die niet kon verdragen dat er foto’s van haar werden gemaakt.



Will, 28 jaar – heeft sinds zijn 12e een eetprobleem

Wanneer Kerstmis eraan komt, weet ik dat het een grote schranspartij gaat worden en dat ik de controle zeker kwijt ga raken. Met die gedachte in mijn hoofd doe ik de week voor Kerst rustig aan en sport ik veel. Ik calculeer het gewoon in. Ik weet niet meer welk stemmetje dan tegen mij praat: mijn eigen stem of mijn eetstoornis. Eten is allang niet meer normaal voor mij, ik geniet er niet meer van. Als ik de eerste hap eet, denk ik al vijf happen vooruit en fantaseer over wat ik nog meer kan eten, zodat ik vol kom te zitten.

Ook de rituelen rond de eetstoornis lijken verdacht veel op elkaar. Alle reisgenoten gaven aan dat ze obsessief bezig waren met eten en alleen maar konden denken aan voedsel, gezondheid, sporten, gewicht en figuur. Bijna iedereen had last van dwangmatig gedrag zoals op hetzelfde tijdstip eten of steeds alleen maar hetzelfde voedsel eten. Sommigen kenden net als ik ‘verboden voedsel’, iets wat ze beslist niet mochten eten van zichzelf. Ik las de achterkant van alle producten in de supermarkt en ik vergeleek alle producten met elkaar. Alleen: in plaats van te kijken naar de voedingswaarde en vitamines keek ik alleen maar naar die verrekte calorieën.

Liegen of het gedrukt staat

Mijn eetstoornis zorgde niet alleen voor een staat van geestelijke uitputting, waardoor ik niet meer lekker in mijn vel zat. Het bracht ook lichamelijke complicaties teweeg. Door mijn eenzijdige caloriearme, vetvrije en vezelarme voedingspatroon vertraagde mijn stoelgang en werd onregelmatig. Ik kreeg last van obstipatie: ik moest hard persen om er zelfs maar een konijnkeuteltje uit te krijgen. Dat leverde me een aambeï op.

Natuurlijk had dat te maken met mijn voeding. Mijn onderdrukte emoties hadden echter net zo goed hun weerslag op de conditie van mijn buik en darmen. Voor die aambeï ben ik, hoewel ik me ervoor schaamde en daar enorm tegenop zag, toch maar gaan bellen naar de huisarts. Ik mocht langs komen voor een bezoek. Vervolgens kreeg ik zakjes met oplosbare vezels mee naar huis en een aambeienzalfje. De arts vroeg me niet hoe de aambeï en de verstopping waren ontstaan.

Eerlijk is eerlijk: dan had ik haar hoogstwaarschijnlijk een leugentje ‘om bestwil’ verteld. Ik hield iedereen immers de hele tijd voor de gek. Bij de koffie liet ik het koekje liggen en tijdens de lunch zei ik dat ik van tevoren al had gegeten, maar at ik ‘voor de gezelligheid’ nog een appeltje mee. Tijdens het avondeten pikte ik alleen de groente van mijn bord en liet de rest liggen. Ik vertelde mijn ouders doodleuk dat ik vol zat, omdat ik tussen de middag al behoorlijk wat gegeten had. Als ik bij vrienden op bezoek ging en zij aan mij vroegen: ‘Wil je wat eten?’ of ‘Wil je wat lekkers bij de koffie?’, had ik mijn standaardantwoord al paraat: ‘Nee, dank je, ik heb net gegeten’ of ‘ik heb geen trek’. Kortom: ik deed er alles aan om anderen te doen geloven dat ik normaal at.

Zoeken naar een nooduitgang

Stel je eens voor dat jij wordt uitgenodigd op het verjaardagsfeest van een goede vriend of vriendin. Dat feest wordt gehouden in een prachtig kasteel en er zijn zeker 150 gasten aanwezig die het allemaal prima naar hun zin hebben. Tijdens het dansen stoot iemand een kaars op tafel om, waardoor het tafellinnen vlam vat. Binnen dertig seconden staat de tafel in de fik en nog geen minuut later staan ook de gordijnen in lichterlaaie. Dikke rookwolken benemen steeds meer het zicht en de warmte van het vuur slaat zichzelf als een verstikkende, bloedhete deken om iedereen heen.

Mensen beginnen naar adem te snakken en raken in paniek. Niemand neemt nog de moeite om te zoeken naar een brandblusser. Dat lijkt geen zin meer te hebben. Iedereen rent kriskras door elkaar heen, van links naar rechts en weer terug, op zoek naar een nooduitgang. Gelukkig heeft het kasteel maar liefst vijf nooduitgangen. Iedereen kan deze vlammenzee dus ontvluchten. En gelukkig kiest niet iedereen dezelfde uitweg, zodat er nergens een file ontstaat.

Zo gaat het ook in het echte leven, wanneer wij met een nare situatie worden geconfronteerd waarmee we niet kunnen of willen omgaan: we vluchten en nemen een nooduitgang. En we kiezen bijna allemaal een andere nooduitgang, afhankelijk van de vervelende gebeurtenis en van de pijn die we daarvoor ervaren. Zelden kiezen we ervoor om het probleem op te lossen. Liever zoeken we afleiding, zodat we aan de pijn kunnen ontsnappen: om ons te troosten, om te overleven of om onszelf te beschermen. We ontkennen of negeren de pijn, lopen ervoor weg, ontwijken de gevolgen, verdoven onszelf of zoeken naar vervanging voor wat ons opeens ontbreekt.

Door allerlei vormen van afleiding te verzinnen, hoeven we niet meer te denken aan wat ons is overkomen of te voelen hoe dat voor ons is. Daarvoor zijn allerlei vluchtroutes beschikbaar: eten, seks, drugs, zelfverminking, obsessief sporten, alcohol, roken, extreem hard werken, veel televisie kijken, overmatig gamen en computeren.... Meestal zijn deze vluchtroutes tijdelijk; we beseffen dat het slechts noodmaatregelen die ons helpen om te wennen aan de nare situatie waarin we ons opeens bevinden. Wie echter erin blijft hangen, ontdekt dat deze vluchtroutes op lange termijn desastreuze gevolgen hebben.



Ron, 43 jaar - overwon anorexia

Alle eetstoornissen zijn in de kern hetzelfde. Bij mij had het niet eens een eetstoornis hoeven zijn; ik had evengoed verslaafd kunnen raken aan drugs. We zien vaak niet meer dan het topje van de ijsberg. Gaan we dieper graven, dan stuiten we steeds op hetzelfde onderliggende probleem. Als mens koppelen we allemaal onze identiteit ergens aan vast. Als je een eetstoornis hebt, verbind je jouw identiteit dus aan eten.

Een logische vluchtroute

Met de afleidingsmanoeuvres die we verzinnen, verdoven we onszelf. We ontkennen ons ware ‘ik’. Ik probeerde met mijn eetstoornis bijvoorbeeld de confrontatie met mijn eigen eenzaamheid te ontwijken. Dat was voor mij een brand die ik niet dacht te kunnen blussen. Nu schaam ik me daar niet meer voor, want ik weet inmiddels dat iedereen in zijn of haar leven weleens een vluchtroute neemt. En ik koos toevallig de nooduitgang met het bordje ‘eetstoornis’ erop. Zo gek is dat eigenlijk nog niet eens.

Een eetstoornis is een toegankelijke vluchtroute. Zodra we oud genoeg zijn om zelfstandig met mes en vork te kunnen eten, kunnen we in principe zelf bepalen wat we wel en niet in onze mond stoppen. Dat gevoel van ‘macht’ voel je als kind al: wát opvoeders ook proberen, als wij onze mond dichthouden, gaat er niets meer in. En dat geldt niet alleen voor de periode dat een ander jou nog voert. Jij herinnert je misschien ook nog wel een pakje met boterhammen die je moeder voor je smeerde, maar dat op school onaan- gebroken in de prullenbak verdween. En waarschijnlijk heb je weleens een extra koekje of snoepje gepakt, als je er eigenlijk maar eentje mocht nemen.

Door hun eetstoornis krijgen sommige mensen steeds meer behoefte aan sigaretten, alcohol of drugs. Dat zorgt vaak ervoor dat ze zich nog meer schamen voor hun gebrek aan zelfbeheersing en zich nog meer gaan isoleren. De eenzaamheid maakt hen depressief, zodat ze steeds vaker aan zelfmoord denken.

Bron: Onderzoeksinstituut Trimbos

Eten ligt overal om ons heen voor ons klaar. Het is bijna altijd binnen handbereik. Mijn supermarkt is maar 3 minuten lopen van mijn huis vandaan, hoe zit dat met die van jou? Hoever is het rijden naar een restaurant of café vanaf jouw huis? Hoe lang doe je erover om naar de keuken lopen vanaf de plek waar jij nu zit? Hoeveel stappen moet je zetten om bij de koelkast te komen? En staat jouw koektrommel 'toevallig' ook nog op tafel en hoef je alleen je hand maar uit te steken om weer even erin te kunnen graaien?

Schaam je dus alsjeblieft niet voor de vluchtroute die jij hebt gekozen. Je bent niet de enige. Ieder mens staat voor de uitdaging om eigen vluchtgedrag te leren herkennen, erkennen en accepteren. Daarna kunnen we ervan leren en vervolgens kunnen we daarmee zelfs iets positiefs gaan doen (al klinkt dat jou nu misschien nog onwaarschijnlijk in de oren). Zo kunnen we ons gedrag stukje bij beetje gaan vervangen door ander gedrag dat geen afbreuk doet aan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Achterliggende redenen

We gaan weer even terug naar het verhaal van de brand in het kasteel. Laten we zeggen dat ik erbij was, toen dat gebeurde. Ik was diegene die verstijfde en zich angstig verstopte onder een tafel. Ik bleef maar wachten totdat de brand vanzelf uitging of tot iemand mij kwam redden. Er kwam echter niemand. Iedereen had het te druk met zijn eigen paniek. Ik moest het zelf doen, maar voelde me niet opgewassen tegen de vlammenzee. Uiteindelijk rende ik als een kip zonder kop, dwars door de rook, naar de dichtstbijzijnde nooduitgang. Daarop stond het bordje 'eetstoornis'.

Snakkend naar adem belde ik vervolgens de brandweer. Dappere brandweerlieden kregen de brand inderdaad onder controle. Als ik die brand in mijn eentje had moeten blussen, was ik uren bezig geweest. Waarschijnlijk was het me niet gelukt en was het kasteel tot de grond toe afgebrand. Net zoals ikzelf. Maar betekende dat inderdaad dat ik helemaal niets had kunnen doen?

Ik heb me lang afgevraagd waarom ik de specifieke nooduitgang van een eetstoornis nam. Dat voelde niet als een keuze, maar als iets wat mij is overkomen. Dit soort vragen kwamen in me op:

Waarom had ik een eetstoornis?

Wilde ik echt dun zijn? Vond ik dunne mensen zo mooi? Of was ik gewoon onzeker geweest en dacht ik dat het me gelukkiger zou maken om dun te zijn? Was ik dan altijd al een tikkeltje onzeker of ontstond dat later pas? En wanneer begon dat dan? Kwam het door mijn opvoeding? Of ontstond mijn eetstoornis door wat ik oppikte in de media aan boodschappen over gezondheid en gewicht? Wie was hier de schuldige? Was er wel een schuldige?

Waarom was ik eigenlijk de hele dag met eten bezig?

Waar had ik werkelijk behoefte aan? Wat had ik nodig? Liefde? Aandacht? Erkenning? Waardering? Een schouderklopje? Kwam ik iets te kort? Waarom vond ik het zo moeilijk om te zeggen wat ik echt vond? Waarom was ik anderen altijd aan het 'pleasen'? Waarom voelde ik mij verantwoordelijk voor mijn ouders? Voor mijn zusje en jongere broertje? Waarom piekerde ik zo veel? Waarom maakte ik mij zoveel zorgen? Waarom lachte ik altijd, terwijl ik mij niet vrolijk voelde? Waarom moest ik altijd sterk zijn? Waarom kon ik zo moeilijk praten over mijn emoties? Waarom was ik bang om mij kwetsbaar op te stellen?

Waarvoor was ik dan bang?

Waarvoor vluchtte ik? Wat durfde ik niet onder ogen te zien? Was ik bang om niet geaccepteerd te worden door de buitenwereld? Dat ik niet goed genoeg zou zijn? Waarom wilde ik niet dat anderen zouden denken dat ik niet sterk was? Was ik bang om gekwetst te worden?

Hoe zit dat bij jou?



Lees de vragen op de vorige bladzijde nog eens rustig door.

Wat herken je in mijn vragen? Wat herken je juist niet? Waarover pieker jij? Op welke vragen wil jij antwoorden vinden?

Wat weet jij over de oorzaak van je eetstoornis?
Wat weet jij over je eigen behoeften?
Wat weet je over je eigen angsten?

Het duurde nog wel even, voordat ik antwoorden op deze vragen wist te vinden. Daarvoor heb ik gesprekken gevoerd met een psycholoog, een diëtiste, mijn coach Marga, lotgenoten, vrienden en familie. De gesprekken met de mensen die het dichtst bij mij stonden, vielen me het zwaarst. Ik had het gevoel, in mijn ouders ogen, gefaald te hebben. Mijn ouders vroegen zich uiteraard ook af waarom ik een eetstoornis had ontwikkeld. Ze hebben elk moment van hun leven alles gedaan wat zij konden om mij en mijn twee broers en zusje te steunen.

Enerzijds heb ik mij altijd geliefd gevoeld door mijn ouders. Anderzijds was ik eenzaam. Ik had niet goed geleerd om met mijn emoties om te gaan en mijzelf lief te hebben, omdat ik vooral focuste op het welzijn van anderen. In therapie leerde ik van mijzelf houden en mijzelf alsnog de erkenning en de waardering te gunnen, die ik als kind mijzelf niet heb kunnen geven.

De waardering van anderen

Onze reisgenoten geven allemaal aan dat het verkrijgen van liefde, erkenning en waardering helpt om een eetstoornis te overwinnen. Sara, Juliette, Nelly en Karin gaven aan dat zij die erkenning en waardering van één van hun ouders (of beide ouders) hebben gemist tijdens hun opvoeding. Zij gingen zich daarom focussen op het welzijn van anderen, in plaats van te zorgen voor zichzelf.

Maar zij zijn de enigen niet. Als kind zijn we afhankelijk van anderen voor ons voortbestaan. Een peuter kan nog niet voor zijn eigen eten zorgen, een puber kan de risico's van zijn eigen gedrag nog steeds niet goed overzien. Om in leven te blijven, moeten kinderen zich dus toevertrouwen aan de zorg van de volwassen mensen om hen heen.

Als we daarin slagen en we krijgen wat we nodig hebben, geeft ons dat een goed gevoel over onszelf. Als we niet oppassen, leggen we echter als volwassene nog steeds de macht in handen van anderen die bewust of onbewust niet aan onze verwachtingen kunnen voldoen. De ander krijgt dan de verantwoordelijkheid voor ons welzijn en bepaalt onze gemoedstoestand.

Daarmee plaatsen we ook ons gevoel van eigenwaarde en de mate waarin we onszelf kunnen waarderen buiten onszelf. We verliezen de zeggenschap. De liefde en het respect voor onszelf worden net zo wisselend als het weer: reageert een ander positief, dan ben je goed genoeg. Is dat in jouw beleving niet het geval, dan deug jij dus ook niet als mens. Zo word je een marionettenpop, van wie een ander letterlijk de touwtjes in handen heeft en iedere beweging bepaalt. En met een beetje pech eindig je versleten of verwaarloosd op de bodem van de speeldoos.



Juliette, 53 jaar – worstelt sinds haar 20e met anorexia

De eerste twee maanden van mijn leven lag ik in een couveuse. Daarna bleef ik nog 6 maanden in het ziekenhuis: ik kotste als baby mijn eten er continu uit... alsof ik al geboren ben met een eetstoornis. Pas jaren later kwam ik erachter dat ik ongewenst was. Mijn ouders hadden al twee kinderen en vonden dat voldoende. Mijn zus was balletdanseres en had een prachtig lichaam. Vergeleken met haar voelde ik me dik en een buitenbeentje. Mijn moeder knuffelde mij niet en heeft nooit gezegd dat zij van mij hield. Veilig voelde ik me evenmin. Op mijn 20e ben ik seksueel misbruikt. Toen ik thuis daarover vertelde, was het enige wat mijn moeder zei: 'Je zult het zelf uitgelokt hebben.' Een paar jaar later begon mijn vader mij seksueel te intimideren. Gelukkig kon ik hem tegenhouden. Toen hij stierf, voelde ik opluchting. Mijn vader was een man die de lat altijd erg hoog legde: voor zichzelf én voor mij. Het was nooit goed genoeg voor hem. Nu is mijn moeder 77 jaar. Eindelijk is ze in staat om mij te complimenteren en zegt zij hoe trots ze op mij is. Eindelijk voel ik mij welkom.

Hoe zit dat bij jou?



Hoe zit het met de relaties die jij hebt met de mensen om je heen: je familie, je vrienden en de mensen op je school, je opleiding of je werk?

*Bij wie zoek jij naar liefde, waardering en erkenning?
Waar wil jij graag bijhoren?
Van wie wil jij complimentjes krijgen?
Wie heeft er invloed op jouw gemoedstoestand?
Door wie laat jij je gemakkelijk uit het veld slaan?
Wie stelt jou weleens of zelfs vaak teleur?*

Probeer eerlijk naar jezelf te kijken en antwoord op deze vragen te geven.

Heb jij inderdaad het gevoel dat een ander verantwoordelijk is voor de situatie waarin je nu zit? Ben je bereid om uit te zoeken of die overtuiging van jou klopt?

Vaak stellen juist die mensen ons teleur van wie we erkenning, liefde en waardering willen ontvangen. Als jij je eetstoornis wilt overwinnen, moet je de verantwoordelijkheid over je leven en je emoties durven terugpakken. Er is maar één persoon die jou gelukkig kan maken. En dat ben jij zelf. Niemand anders kan die beslissing nemen. Maar wanhoop niet: je hoeft dat niet alleen te doen. Je hoeft het alleen maar te willen, echt te willen. De keuze is aan jou.

Straffen en belonen

De verstoorde relatie die ik had met eten, liep hand in hand met de relatie die ik had met mijn emoties, oftewel: met mijzelf. Dat gaat voor veel mensen op, heb ik ontdekt: wie of wat we zijn en hoe we ons voelen, koppelen wij al gauw aan wat we consumeren.

Ik herinner me nog hoe mijn oma vroeger zei: 'Zo, eerst nog even het huis stofzuigen, een beetje strijken en de laatste beetjes was netjes opvouwen. En dan verdien ik wel een kopje koffie met een koekje.' Meestal werden dat trouwens minstens vijf koppen koffie. Mijn oma dronk graag koffie...

Zoals zij zichzelf 'beloonde', doen veel mensen het. Hoe vaak gebeurt het niet dat mensen zichzelf een wijntje of biertje gunnen, onder het motto: 'Dat heb ik wel verdiend na een week lang werken.' Mensen zoeken ontspanning en trakteren zichzelf op eten of drinken vanwege hun prestaties. Of ze zoeken afleiding en troosten zichzelf als die prestaties juist tegenvallen. Het is wel opmerkelijk, hè, dat het blijkbaar zo werkt. Wanneer 'verdiene' we eten en drinken? Moeten we daar eerst iets voor doen? Zijn we het niet gewoon altijd waard? Moeten we niet altijd goed voor onszelf zorgen?

Eten zou in de eerste plaats een voedingsbron moeten zijn, waarmee we zowel ons lichaam als onze geest voorzien van wat nodig is om goed te functioneren. Niet een hulpmiddel om onszelf mee vol te proppen, te belonen of te straffen. Maar ja: vroeger moesten we jagen en ons eten stukje bij beetje bij elkaar sprokkelen. Toen was het al een hele prestatie om iets te vinden dat je kon eten. Nu kost het ons slechts een kort telefoontje om ervoor te zorgen dat binnen een kwartier een pizza margherita XL aan huis wordt afgeleverd. We hoeven de deur niet eens meer uit.

Appel of taart, wat ben ik waard?

Voor mij werd eten een gevaarlijke en destructieve manier om mezelf te straffen, zelfs als ik dacht in termen van beloning. Als ik goed had 'gepresteerd' – op mijn werk, thuis of in mijn relatie – was ik wel een stukje taart 'waard'. Vaak vond ik dat stukje dan zo lekker, dat ik nog een stukje taart nam en nog een stukje. Ik at totdat ik misselijk was. Als het hek eenmaal van de dam was, maakte het immers niet meer uit. Daarna voelde ik me al gauw schuldig over zo weinig zelfbeheersing en rende alweer naar het toilet om er vervolgens alles uit te kotsen. Ongeruimd staat netjes, toch?

Had ik de andere week juist niet goed 'gepresteerd', dan vond ik dat ik zo'n 'beloning' niet verdiende. Dan nam ik een appel of zelfs helemaal niets. Ik schoot moeiteloos van het ene uiterste in het andere. Zo ontstond een ingewikkeld puntensysteem: als in een supermarkt kon ik zegeltjes sparen bij mezelf voor 'goed gedrag'. Ik gaf mezelf elke dag een cijfer. Dat cijfer bepaalde wat ik wel en niet mocht eten.

Had ik op een dag flink gesport, dan mocht ik iets extra's. Had ik niet gesport, dan mocht ik dat niet. Ik keek totaal niet meer naar wat mijn lichaam en geest werkelijk nodig hadden.

Van borrels en feestjes raakte ik in paniek. Ik was soms dagen van tevoren al aan het bedenken wat ik dan zou mogen eten van mijzelf. In mijn hoofd maakte ik allerlei ingewikkelde rekensommen: hoeveel calorieën zou al dat lekkers zijn en hoelang moest ik hardlopen om dat weer kwijt te raken? Ook was ik bang dat ik de borrelhapjes zo lekker zou vinden dat ik mijzelf de hele avond zou vol proppen. Dan 'moest' ik dat er 's avonds weer uitkotsen van mijzelf. Ik probeerde dit soort sociale gelegenheden dus zoveel mogelijk te vermijden, zodat ik niet in de verleiding zou komen.

In therapie moest ik gaan onderzoeken op welke momenten, en waarom, ik mijzelf beloofde of strafte met eten. In het begin besepte ik helemaal niet dat ik dat überhaupt deed. Door alle gesprekken werd ik me daarvan steeds meer bewust en kon ik steeds beter aan mijn eigen eet-en sportgedrag aflezen hoe het werkelijk met mij ging en hoe ik mij die dag werkelijk voelde van binnen.

Kun je nog 'compenseren'?

De meeste mensen die een eetstoornis hebben, hanteren een intern systeem met straffen en beloningen. Dat systeem bepaalt wat ze wel of niet mogen eten van zichzelf en vaak ook hoeveel beweging ze nodig hebben om te compenseren dat ze 'de fout' zijn ingegaan. En voor bijna iedereen zijn de momenten met familie en vrienden die normaal gesproken juist fijn zouden zijn, dankzij hun eetstoornis, een bron van spanning en zorg geworden.

Juliette die al vanaf haar 20e worstelt met haar eetstoornis, vertelde me dat zij al in paniek raakt bij het idee dat haar man en zij op vakantie zullen gaan met vrienden. Zij maakt zich dan ruim van tevoren al grote zorgen: kan ze daar sporten en wat zal ze te eten krijgen? Als ze niet zo'n fijne dag heeft, gaat ze namelijk altijd extra veel sporten.

Otto at als kind zijn eenzaamheid weg met een zak chips en een reep chocolade. Will krijgt vreetbuien als hij zich rusteloos en gestrest voelt; hij sust dan zijn geweten met het voornemen om een week later streng te gaan diëten. Als Desiree zich vroeger dik voelde, nam zij laxeerpillen en at zij liefst helemaal niets. Als Sara nerveus of gespannen is, kotst zij haar eten er ook uit. Janet nam vroeger extra laxeerpillen, als zij teveel gegeten had en Karin at vroeger zelfs bevroren boterhammen op, als ze een vreetbui had.

Mensen met een eetstoornis voelen niet meer goed aan wat ze werkelijk nodig hebben. We overeten onszelf of honger onszelf uit; in beide gevallen negeren we de signalen die ons lichaam ons geeft. Will gaf tegenover mij aan dat dergelijke prikkels tijdens een vreetbui helemaal niet meer tot hem doordringen. Op zo'n moment vraagt hij zich zelfs niet meer af wat hij lekker vindt, alleen nog maar wat hij nog meer zou kunnen eten.

De E van Eten en Emoties

Wil je jouw relatie met eten kunnen veranderen, dan moet je eerst weten waarom je juist wel of juist niet eet. Daaraan is voor iedereen een ander verhaal verbonden, een andere herinnering en een ander gevoel. Je lichaam kan dat verhaal aan jou vertellen.

Als jij jouw lichaam met jou in gesprek zou gaan, wat zou het je dan willen vertellen? Is jouw lichaam blij met de voeding die het krijgt? Is jouw lichaam blij met de hoeveelheid rust die je neemt? Is jouw lichaam gezond, fit, vitaal en energiek? Of voelt jouw lichaam zich beledigd en vernederd door wat jij erover zegt en ermee doet?

Misschien zie jij je lichaam vooral als een ding. Dat geeft voorlopig helemaal niets. Dan geldt nog steeds dit ene principe: met een goed verzorgd en onderhouden voertuig kun je meer meters maken. Als jij goed voor je lichaam zorgt, zorgt het ook goed voor jou. Je hoeft daarmee alleen maar te beginnen om het verschil te kunnen voelen en ervaren. En dan krijg je vanzelf ook een betere relatie met je eigen lijf.

Een zinktekort kan depressies uitlokken en een verminderde eetlust. Zo kom je al gauw in een vicieuze cirkel terecht: gebrek aan eetlust, verkeerd en te weinig eten, chronische vermoeidheid en nog meer depressiviteit. Daarom is het voor iedereen bijzonder belangrijk om voldoende zink binnen te krijgen. Goede bronnen van zink zijn schaaldieren, pompoempitten, paddenstoelen, gefermenteerde soya, granen, sesamzaad, cacao en noten (vooral amandelen).

Eliane van Beukeringen – voedingsdeskundige Femergy

Hoe zit dat bij jou?



Ben jij je ervan bewust dat jouw eetgedrag een goede graadmeter is om te achterhalen hoe het werkelijk met jou gaat? Probeer de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden. Schrijf net zo lang tot je het gevoel hebt dat je bij de kern uitkomt: o ja, zo doe ik dat. De voorbeelden bij de vragen komen van onze reisgenoten. Hopelijk inspireren ze je om zo eerlijk mogelijk antwoord te geven.

1. Heb ik werkelijk trek als ik begin te eten?

Bijvoorbeeld:

'Ik heb altijd trek, ik kan altijd wel iets eten, soms uit verveling of als troost. Ik denk continu aan eten, ik heb het gevoel dat ik altijd honger heb, ik ben onverzadigbaar. Ik eet door, ook als ik vol zit.' / 'Ik heb eigenlijk nooit trek. Soms knort mijn maag, maar dan negeer ik dat.' / 'Ik voel niet goed aan, wanneer ik trek heb.'

2. Op welke plek ben ik, als ik begin met eten?

Bijvoorbeeld:

Ik eet het liefst alleen / stiekem / met andere mensen / thuis / op school / voor de tv / achter de computer / op mijn werk / bij familie of vrienden / in een restaurant of café / op de fiets / in de auto / in de supermarkt / in bed.

3. Waar denk ik aan, voordat ik begin met eten?

Bijvoorbeeld:

'Ik heb geen trek. Ik moet eten, maar ik wil niet. Hoeveel calorieën zitten hierin? Ik twijfel: wel iets nemen of juist niet? Hoelang moet ik daarvoor sporten straks?' / 'Ik verdien het. Lekker, hoe meer hoe beter. Zou er wel genoeg zijn? Mag ik nog een keer opscheppen? Waar staat de mayonaise en de ketchup? Ik hoop dat ze een dessert hebben.' / 'Ik eet en snoep liever stiekem, als niemand het ziet.'

4. Wat voel ik achteraf, nadat ik gegeten heb?

Bijvoorbeeld:

'Waar was dat nu weer voor nodig?' / 'Lekker al die suiker, ik voel me energiek. Ik ben eindelijk rustig, tevreden, ontspannen en verzadigd.' / 'Ik was even afgeleid. Ik ben verdoofd, moe en slaperig.' / 'Ik heb spijt en voel me schuldig, dik, vet en lelijk. Het moet er weer af. Ik ga sporten / overgeven / neem laxepillen.'

Zodra je duidelijk antwoord op deze vragen hebt kunnen geven, zul je waarschijnlijk een patroon leren herkennen in je eigen gedrag tegenover eten. Wel of niet eten is een middel om tot een gevoel te komen, waar we diep van binnen naar hunkeren en verlangen. Ook kan het een middel zijn om juist te vluchten van een gevoel waar we ver vandaan willen blijven.

Waarnaar ben jij op zoek of waar wil jij vanaf?

De ruzie tussen engeltje en duiveltje

We kennen allemaal wel de ervaring dat er soms meerdere stemmen in ons hoofd klinken die een eigen persoonlijkheid lijken te hebben, motiverend of juist demotiverend, maar geven dat soms liever niet toe. Wees gerust: dat betekent niet dat we gek zijn. Het hoort gewoon erbij. Mijn eigen stemmetjes noem ik in dit voorbeeld 'het engeltje' en 'het duiveltje'.

Mijn engeltje had een liefdevol stemgeluid; zij was zorgzaam en begripvol. Mijn duiveltje klonk juist heel donker, hard, kritisch en cynisch. Die twee waren in mijn hoofd voortdurend in discussie met elkaar. Het engeltje vroeg zich bijvoorbeeld af wat ik zou gaan eten, want Isabelle had best trek. 'Hoezo trek?' vroeg het duiveltje zich dan af. 'Isabelle mag helemaal niets eten, ze heeft vanochtend al veel op.' Daarmee was het engeltje het niet eens: 'Een schaaltje yoghurt en een appel is helemaal niet veel. Bovendien is dat alweer vijf uur geleden. Zo langzamerhand mag Isabelle best één stukje taart eten.'

‘Taart, ben je helemaal gek geworden,’ antwoordde het duiveltje. ‘Als het moet, neemt Isabelle nog maar een appel, maar absoluut geen taart. Daar wordt ze moddervet van.’ Het engeltje beloofde een tegenprestatie: ‘Misschien kan Isabelle daarna gaan hardlopen?’ Zo bleven ze maar onderhandelen met elkaar, maar het duiveltje was meestal vele malen sterker. Hij stond het niet toe. Isabelle mocht niets eten en hardlopen moest ze sowieso. Als het engeltje dan toch een keertje won en Isabelle ging iets lekkers eten, kon ze prompt niet meer stoppen. Zo lekker was dat dan. Dan besloot het duiveltje dat ze daarna alles eruit moest spugen. En dat deed Isabelle braaf.

Het lijkt misschien een ietwat kinderlijk verhaal, als ik het zo opschrijf. Maar dit psychische gevecht tussen controle en angst bleef maar doorgaan. Het duurde wel even voordat ik tussenbeide kon komen en sterk genoeg was om hard terug te roepen: ‘Kappen, jullie twee! Voortaan beslis ik dat zelf wel.’

Later hoorde ik dat mijn innerlijke tweestrijd voor veel mensen herkenbaar is. Mensen met binge eating horen dat soort stemmetjes ook. Het ene stemmetje in hun hoofd riep: ‘Lekker zeg, toe maar, wat maakt het uit, eet maar zo veel je wilt’. Sterker nog: als er één koekje opgegeten was, kon je beter meteen het hele pak leegeten. Dan had je mooi het ‘bewijsmateriaal’ vernietigd en kon je doen alsof er niets was gebeurd. Het andere stemmetje bleef intussen maar waarschuwen: ‘Dit moet je niet doen, stop, dadelijk heb je weer buikpijn en word je misselijk.’

Het moedige besluit van een satéprikker

Van een tijdelijke redder in nood gaat een eetstoornis steeds meer op een verslaving lijken: wat begon als een gewoonte, wordt een patroon waaraan je steeds meer behoefte gaat krijgen. Op een gegeven moment ontdek je dat je niet meer kunt functioneren zonder dat patroon dwangmatig te blijven toepassen.

Pijn werd mijn vriend.
Mijn diepe verdriet motiveerde me
om het roer
radicaal om te gooien.

Isabelle



Ferdinand, 25 jaar – overwon extreem machismo complex

Als ik vroeger in de spiegel keek, zag ik een klein mannetje staan, terwijl ik 100 kilo woog en één grote spierbundel was. Ik zag dat zelf niet. Elke dag was ik bezig met sporten, zodat ik groter en sterker zou worden. Ik deed nog maar weinig leuke dingen en was steeds obsessiever met mijn lichaam en gewicht bezig. Midden in de nacht (om 03.00 uur) zette ik mijn wekker om een proteïneshake te nemen. Overdag at ik op vaste tijdstippen mijn shakes, repen, kip, noten, kwark en boterhammen. Nu ik het los heb kunnen laten, weeg ik twintig kilo minder en ben gelukkiger dan ooit. Ik kan weer genieten van een avondje stappen met mijn vrienden zonder mij druk te maken wat ik allemaal moet van mezelf en of ik nog voldoe aan het schoonheidsideaal. Ik heb het gevoel dat ik weer leef.

Lijnen gaf mij in het begin een gevoel van superioriteit. Wat begon als een goede vriendschap en zich ontwikkelde tot een innige liefdesaffaire, eindigde echter in een scheiding. De eetstoornis werd een dictator in mijn hoofd en voerde hoe langer hoe meer de regie over mijn dagindeling: wat ik moest doen, wat ik mocht eten, wat ik niet mocht eten, wanneer ik moest kotsen en hoeveel ik moest sporten.

Pas toen mijn menstruatie bijna 1 jaar weg was, realiseerde ik me dat ik echt in de penarie zat. Ik herinner me het moment nog precies. Ik stond in de badkamer en schrok van mijn eigen spiegelbeeld: ik was net een satéprikker op twee benen. Het maakte me zo intens verdrietig, dat de tranen als vanzelf over mijn wangen begonnen te stromen. Ergens in dit hele proces was ik mezelf kwijtgeraakt, maar ik wist niet precies waar en ik wist zodoende ook niet waar ik moest gaan zoeken. Wat wilde ik opeens graag dat het allemaal stopte, maar ik had geen flauw idee hoe ik dat moest aanpakken.

Ik was fout bezig. Dat wist ik: ik voelde me niet lekker in mijn vel en ik werd steeds ongelukkiger. Maar ik besepte nog niet hoe groot de schade was die ik aanrichtte in mijn lichaam. Hoe ik, iedere keer als ik kotste, ook belangrijke mineralen en vitamines uitspuugde die mijn lichaam nodig had om gezond te zijn en te blijven. Hoe de haast dodelijke combi van overgeven, eenzijdige voeding en ondervoeding de kans verhoogt op osteoporose (botontkalking). Hoe dat maagsap van mij zo smerig en zuur was geworden dat het mijn tandglazuur en de wand van de slokdarm, neus en mondholte aantastte.



Marjan, 29 jaar – lijdt aan anorexia

Omdat ik jarenlang heb overgegeven, zijn mijn tanden nu zo poreus dat ik ze binnenkort door kronen moet vervangen. Bovendien is mijn strottenklepje compleet weggebrand. Daarom heb ik elke dag last van oprispingen en opborrelend maagzuur.

Laat staan dat ik me realiseerde dat mensen met een eetstoornis vaak een zinktekort hebben. Zo'n tekort leidt tot depressiviteit en angsten. De angst en depressiviteit die ik inderdaad dagelijks voelde. Maar al kende ik op dat moment nog niet deze naargeestige details, ik wist één ding wel: ik móest kappen met dat obsessieve en geforceerde gedrag dat ik mezelf oplegde, anders zou alles alleen maar erger worden. Het plezier dat de eetstoornis mij vroeger had gebracht, was veranderd in een intense pijn. Ik was gaan lijden onder mijn eetstoornis en voelde eindelijk de noodzaak om te veranderen.

Grenzen stellen

Sommige mensen hebben hun kop diep in het zand gestoken. Ze zitten nog volop in de ontkenningfase, zijn ervan overtuigd dat hun eetpatroon 'normaal' is of beseffen niet dat het ongezond is wat zij zichzelf aandoen. Kortom: ze zien niet in dat hun 'gewoontes' destructief zijn. Gelukkig zijn er mensen die dat wel erkennen; jij bent daar één van, anders zou je dit boek niet lezen.

Ik had lange tijd mijn kop wel drie kilometer diep in de grond zitten. De pijn was net nog niet groot, heftig of intens genoeg. Mijn eetstoornis was wel ongemakkelijk en oncomfortabel, maar ook vertrouwd. Wanneer die vertrouwde ellende nog wint van het grote onbekende, voel je onvoldoende noodzaak om te veranderen. Veranderen is eng en roept spanningen op.

Sommige mensen leren dan ook liever te leven met hun pijn, ze vinden het wel best zoals het is en leren omgaan met hun tekorten en gemis. Ze verleggen steeds hun grenzen, totdat het echt niet meer gaat en soms is het dan al te laat. We worden intussen wel gewaarschuwd door ons lichaam, maar vaak negeren we bewust of onbewust de signalen die dat lichaam ons geeft.

Die grens ligt voor iedereen anders, maar één ding beleeft bijna iedereen hetzelfde. Achteraf zouden veel anorexia- en boulimiapatiënten maar wat graag teruggaan in de tijd om andere keuzes te maken. Dan had hun leven er ongetwijfeld anders uitgezien. Sommigen konden echter blijkbaar niet anders dan 'tot het randje' gaan: zwaar ondervoed sterven zij in hun bed, terwijl de sondevoeding binnendruppelt omdat hun lichaam simpelweg niets anders meer kan verdragen. Anderen lijden juist aan binge eating; zij dragen zoveel overgewicht mee dat zij nog nauwelijks uit hun bed of stoel komen. Traplopen kost hen liters zweet.

De confrontatie aangaan

Durf jij jezelf confronterende vragen te stellen? Worstel je op dit moment ook met anorexia, net zoals Linda, Janet en ik ooit deden? Vraag jezelf dan eens af: hoe lang blijf jij je lichaam nog uithongeren? Hoeveel kilo's 'moet' jij nog afvallen tot je 'gelukkig' bent? Is het voldoende dat je stopt met menstrueren, zoals bij mij het geval was? Moet je eerst in een kliniek opgenomen worden, zoals Linda? Of ga je door, totdat allerlei waardevolle organen ermee stoppen en jij voor altijd onvruchtbaar raakt? Wacht je liever tot je gedwongen aan de sondevoeding moet worden gelegd, zoals Ron deed?

Heb je juist boulimia, net zoals Desiree, Sara en ik hebben gehad? Stel jezelf dan eens de vraag hoe vaak jij nog gaat kotsen: totdat het glazuur van je tanden valt en je maag en slokdarm zwaar beschadigd zijn? Hoe graag wil jij, door regelmatig over te geven, jouw kans vergroten op slokdarmkanker en op hart-, nier- en leverklachten? Hoeveel laxepillen 'moet' jij nog nemen van jezelf: totdat je darmen onherstelbaar beschadigd zijn en je een prikkelbare-darm-syndroom krijgt? Of wacht je liever tot je hart zwakker wordt, door het gebrek aan vitamines, zodat je ieder moment kunt sterven aan een hartaanval?

Lijk je op Otto, Nelly, Karin en Elke en heb je vooral last van binge eating? Denk dan eens na over het volgende: hoeveel kilo's 'moet' jij nog aankomen? (Vr) eet jij door totdat jij je eigen tenen niet meer kan zien? Of tot je je borsten beter in een beha zou kunnen stoppen, al ben je een man en wil je ook graag een man blijven, net zoals Otto? (Vr) eet jij door totdat je een maagoperatie moet ondergaan, zoals Elke? Of vreet je door totdat je het risico loopt op suikerziekte, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol of zelfs sterft aan een hartaanval?

Welke eetstoornis je ook hebt, de vraag blijft hetzelfde: Waar ligt jouw grens? Hoeveel pijn moet er nog komen? Hoever wil jij het nog laten gaan? Wanneer ga je inzien dat het niets oplost om op deze manier met je emoties om te gaan?

Dromen van een toekomst

Ik had mijn plafond bereikt, mijn batterij was op, ik kon niet meer. Ik was er helemaal, maar dan ook helemaal klaar mee. Dit was mijn keerpunt: tot hier en niet verder, ik kap ermee! Dit was niet het leven wat ik wilde leven. Ik wist waarom ik zo niet verder wilde, ik had genoeg redenen om te willen veranderen. Zonder die pijn en de redenen om mijn droom te vervullen had ik nooit de motivatie gevonden om het roer om te gooien. Mijn dromen zouden nooit uitkomen, als ik hardnekkig aan mijn eetstoornis zou blijven vasthouden. Ik weigerde om me zo nog langer te voelen. Ik wilde geen pijnlijke billen meer voelen, als ik op een stoel zou gaan zitten.

Ik ging dagdromen over mijn toekomst: Waar wilde ik zijn over drie, vijf, tien jaar? Hoe oud wilde ik worden? In mijn droom had ik meer zelfvertrouwen, deed ik wat ik echt wilde en zei ik wat ik echt dacht en voelde. Ik wilde mensen helpen om hun eigen eetstoornis te overwinnen. In mijn droom was ik gelukkig, ik voelde me niet opgejaagd en gestrest, ik had rust in mijn hoofd en was helemaal niet meer bezig met eten en mijn figuur. In mijn droom was ik gezond, sterk en vitaal. Ik accepteerde mezelf zoals ik was, met al mijn onvolkomenheden. Ik was gelukkig en getrouwd met een ontzettend knappe vent, ik woonde ergens in een warm land, in een prachtig huis, en ik had 3 kinderen.

Opeens realiseerde ik me één groot obstakel op mijn weg: als ik niet snel iets zou veranderen aan mijn eetgedrag, zou deze droom nooit uitkomen. Dan zou ik niet eens meer zwanger kunnen worden. Daarnaast: wie wil er nu trouwen met een satéprikker?

Op het moment dat ik tranen in mijn ogen kreeg van mijn eigen spiegelbeeld, realiseerde ik mij dat ik niet meer hield van de vrouw die ik was geworden. Op dat moment zag ik voor het eerst wie daar stond. Ik keek mezelf aan in de spiegel en heb letterlijk tegen mijzelf gezegd: 'Nu kap je ermee, stomme trut.' Echt liefdevol sprak ik niet tegen mijzelf, ik vond dat het nu beter was om streng te zijn. Vastbesloten was ik om van mijn droom werkelijkheid te gaan maken. Ik raapte alle kracht en energie bij elkaar en heb vanaf die dag nooit, maar dan ook nooit meer gekotst.

De kracht van dromen
is essentieel
om dingen te realiseren.

Isabelle



Ook Nelly en Otto kennen zo'n beslissend moment in hun leven waarop ze besloten om de controle te nemen, discipline in hun leven te brengen en daarmee hun zelfrespect en eigenwaarde te herwinnen. Kunnen we dit wonderen noemen? Jazeker. Het zijn echter wonderen die voor ieder van ons mogelijk zijn... zodra we bereid zijn om eerlijk naar onszelf te gaan kijken.

Vechten tegen je grootste vijand

Nu startte het gevecht met de grootste vijand die ik ooit heb gekend. Dit was een onvoorstelbare uitdaging voor mij, want die vijand was ikzelf. Al was ik gekapt met kotsen: mijn eetstoornis was daardoor nog niet meteen verdwenen. Elke geeft dat ook aan in haar levensverhaal: door haar maagverkleining was ze enorm afgevallen, maar van binnen voelde ze zich nog steeds een vreetmonster. Lichamelijk lukte het haar niet meer om grote hoeveelheden voedsel naar binnen te schuiven, maar daarmee was haar psychische dilemma nog niet direct opgelost. Daarvoor had zij meer tijd nodig en hulp van anderen.

Ook Karin onderzocht haar eigen overtuigingen en zag hoe die haar gevangen hielden. Ze wenste steeds maar dat haar moeder net zoveel van haar zou houden als van haar zus. Dat was voor haar een voorwaarde om van zichzelf te kunnen houden. De liefde van haar moeder was echter, op zijn zachtst uitgedrukt, 'zwak'. Als ze daarop zou wachten, zou ze kunnen doodgaan zonder ooit te hebben ervaren hoe fijn liefde voor jezelf kan zijn. Karin werd zich bewust dat ze alleen van zichzelf kon houden, als ze zich zou bevrijden van dit soort belemmerende overtuigingen. Ze ontdekte dat ze haar eigenwaarde bij zichzelf moest zoeken en niet bij anderen.

Hoe zit dat bij jou?



Beantwoord de volgende vragen en schrijf geen vage antwoorden op, maar maak het zo concreet mogelijk voor jezelf. Wat zijn de emoties die samenhangen met jouw eetstoornis?

5. Waar ben ik eigenlijk naar op zoek?

Bijvoorbeeld:

Liefde / begrip / afleiding / verdoving / voldoening / respect / acceptatie / erkenning / waardering / ...

6. Waar vlucht ik voor weg?

Bijvoorbeeld:

Eenzaamheid / verveling / boosheid / verdriet / angst / herinneringen / trauma's (zoals mishandeling en misbruik) / het overlijden van een dierbare persoon / pesterijen / ruzie / spanningen / scheiding / ...

7. Welke emoties kan ik gemakkelijk uiten?

Waarom gaat me dat gemakkelijk af?

Bijvoorbeeld:

Vreugde / liefde / blijdschap / optimisme / euforie / geluk / ...

Of juist: woede / boosheid / angst / haat / ...

8. Welke emoties kan ik moeilijk uiten?

Waarom gaat me dat moeilijk af?

Bijvoorbeeld:

Trots / jaloezie / eenzaamheid / afgunst / verdriet / teleurstelling / nervositeit / ...

Nooit meer maatje XXS of XXL

Kappen met een eetstoornis betekende voor mij niet alleen anders en meer gaan eten. Ik moest stoppen met calorieën tellen en mocht alleen gaan sporten, als ik daar echt zin in had. De laxeerpillen die ik nog had, gooide ik in de prullenbak. Ook ging ik niet meer op de weegschaal staan, behalve bij de diëtiste. De grootste uitdaging was echter nog wel dat ik leerde luisteren naar mijn gevoel.

Ik moest opnieuw leren vertrouwen op mijn lichaam en de signalen die het mij gaf. Ik moest dagelijks leren eten wat ik echt nodig had. Dat viel niet mee. Mijn honger- en verzadigingssysteem was behoorlijk uit balans geraakt, omdat ik de signalen had leren verdringen. Ik kon eigenlijk niet goed meer aanvoelen wanneer ik trek in eten had. Daarom begon ik ermee om een regelmatig eetpatroon in te voeren. Ik zorgde ervoor dat ik steeds op dezelfde tijdstippen at en dat ik voldoende te eten nam. Zo kon ik voorkomen dat ik niet na een uur alweer trek kreeg of zelfs een onvervalste vreetbui waarna ik alles weer zou willen uitkotsen.

Mijn diëtiste gaf mij geweldige tips over gezonde voeding. Wanneer ik goed zou eten en mijn lichaamsgewicht iets zou toenemen, legde ze aan mij uit, zou ik me mentaal al sterker voelen. Dat klopte als een bus. Logisch vond mijn nuchtere vader dat; hij wees mij er regelmatig op dat je in een auto zonder brandstof niet kunt rijden. Af en toe bijtanken en olie verversen is de boodschap.

Alle kleding uit de tijd dat ik sterk vermagerd was, paste opeens niet meer. Dat wilde ik graag zo houden. Ik deed die kledingstukken in vuilniszakken en bracht ze naar een tweedehandswinkel. Zo verbrandde ik mijn schepen achter me, net als de Griekse strijders over wie je in stap 5 meer zult lezen. Geloof me: het was mooie kleding. Het was echter wel allemaal 'maatje mini': zoiets wilde ik nooit meer aantrekken. Ook alle licht producten uit de supermarkt kwamen er bij mij thuis niet meer in.



Sara, 24 jaar – heeft boulimia

Jouw eetstoornis maakt je niet tot een slecht mens. Onderzoek waar bepaald gedrag vandaan komt. Aanvaard hulp van dierbaren of, zo nodig, van professionals. Ga op zoek naar handvatten, zodat je leert omgaan met je eigen emoties.

Wanneer kap jij ermee?

denk- en doeboek
voor mensen met een eetstoornis

geschreven door Isabelle Plasmeijer
uitgegeven door Uitgeverij Van Brug

ISBN: 9789065236920
Prijs: € 22,95

Wanneer kap jij ermee?
is verkrijgbaar via de boekhandel
en via www.uitgeverijvanbrug.nl

Meer informatie over boek en auteur is te vinden op:
www.isabelleplasmeijer.com