

Michelle overwon haar eetstoornis

‘SOMS HUILDE IK MEZELF IN SLAAP, OMDAT IK ME ZO ELLENDIG VOELDE’

Wat bij Michelle (23) begon met gezond eten, sloeg zes jaar geleden om in anorexia. Op haar negentiende werd ze met ernstig ondergewicht opgenomen in een kliniek, waar ze de confrontatie met haar eetstoornis aanging.

Tekst: Hendriëlle de Groot – Foto's: privébezi

“Ik accepteer mijn lichaam nu. Maar een paar jaar geleden was dat heel anders. Zelfs als het hartje zomer was, liep ik nog in een lange broek en T-shirts met korte mouwen droeg ik nooit. Toen ik anorexia had, was ik heel dun. Als ik een topje droeg, zag iedereen mijn aderen en pezen lopen, omdat die opgezwollen waren door de warmte. Mijn benen waren net luciferhoutjes. De basis voor mijn eetstoornis werd al in mijn jeugd gelegd. Ik was een vrolijk kind, met een duidelijke eigen mening, maar op de basisschool veranderde dat. Ik werd buitengesloten door mijn klasgenoten en mocht niet meedoen met spelletjes. Het ergste was nog wel dat ze na de gymles mijn kleren onder de douche gooiden. Ik fietste dan in mijn sportkleding naar huis, met het druipnatte spul in een tas. Van een spontane meid veranderde

ik in een onzeker, verlegen kind. Ik trok me terug, durfde niet langer zelf op mensen af te stappen en was bang dat iedereen naar me keek. Toen ik naar de middelbare school ging, stopte het pesten. Maar toch voelde ik me ongelukkig. Ik was onzeker over mijn lichaam. Dik ben ik nooit geweest – ik had eerder een sportieve bouw – maar ik vergeleek mezelf met heel dunne meiden, niet met klasgenoten die ook een vrouwelijk figuur hadden. Daarnaast had ik een laag zelfbeeld. Ik vond helemaal niets leuk aan mezelf en had steeds bevestiging van andere mensen nodig. Mijn toenmalige vriend vond lang haar leuk, dus liet ik het lang groeien. Ik werd geleefd, in plaats van dat ik zelf keuzes maakte. Ik piekerde veel en werd steeds somberder. Soms huilde ik mezelf in slaap, omdat ik me zo ellendig voelde. En als

ik wakker werd, zag ik al op tegen de dag die voor me lag. Van leuke dingen kon ik niet genieten. Toen ik mijn mbo4-diploma sociaal-cultureel werk had gehaald, was ik daar niet zo blij mee als mijn klasgenoten. Zij waren heel enthousiast, maar mij deed het eigenlijk niet zo veel.”

Stiekem wegen

“Ik had het gevoel dat ik geen controle kon krijgen over mijn leven, dat alle negatieve dingen mij maar overkwamen. Tegelijkertijd wilde ik van dat depressieve gevoel af. Op mijn eetpatroon kon ik vast wél grip krijgen, dacht ik, en ik besloot zo gezond mogelijk te gaan leven. Ik was al een paar jaar aan het ‘rommelen’ met eten, bijvoorbeeld door geen snoep meer te eten. Nu schrapte ik dierlijke producten van het menu en meed ik suikers, vetten en zout. Terwijl mijn vriend lekker van een Magnum genoot, zat ik een stengel bleekselderij of een appel te knagen. Het feit dat ik al dat ongezonde eten kon weerstaan, gaf me een sterk gevoel. Tijdens mijn werk in de zorg bewoog ik al veel, maar zodra ik thuiskwam, wandelde ik nog vijf tot acht kilometer met mijn hond. Niet op mijn

doeie gemak, maar in een rap marcheertempo. Thuis ging mijn hond lekker in haar mand liggen, maar dan moest ik nog opruimen, afwassen, dweilen en de was doen.

Op mijn werk stond een weegschaal voor de bewoners. Daar was ik niet bij weg te slaan, al moest ik me wel heel stiekem wegen. Hoe meer ik afviel, hoe meer ik aan eten dacht. Als ik een snoepje aannam van een bewoner, hoeveel calorieën moest ik dan ‘compenseren’? Als er iemand jarig was en er op taart getrakteerd werd, wat moest ik dan zeggen?

Als ik in de spiegel keek, zag ik wel dat ik dun was. Maar de ernst van de situatie drong absoluut niet tot me door. Mijn energieniveau daalde ontzettend, maar toch voelde ik de vermoeidheid amper. Als je veel ondergewicht hebt, is er weinig ruimte voor gevoelens. Je lichaam staat in de overlevingsstand en moet alle zeilen bijzetten. Emoties hebben dan geen prioriteit.”

Klap

“Op een dag moest ik op gesprek komen bij de manager van de zorginstelling. Mijn vader was er ook bij, omdat ik zelf nog maar weinig informatie kon opnemen. ▶



'In de kliniek moest ik elke week minstens een halve kilo aankomen. Doodeng vond ik dat'

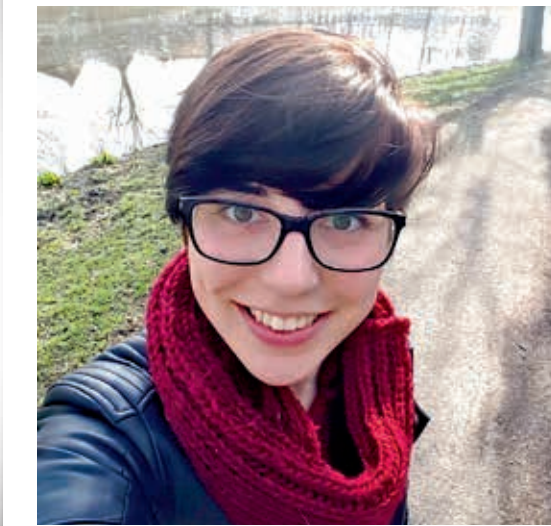
De manager adviseerde me dringend om eerst aan mijn eigen gezondheid te gaan werken. Ik moest per direct stoppen met mijn leerwerkplek. Vooraf was ik al bang geweest dat er iets ernstigs besproken zou gaan worden, maar toch was dit nieuws een klap in mijn gezicht. Mijn werk was mijn alles, daar ging al mijn energie naartoe. Als dat wegviel, wat had ik dan nog? Wat moest ik dan gaan doen? Mijn ouders namen me mee naar de huisarts. Het gesprek had hen wakker geschud. Ze zagen al langere tijd dat het niet goed met me ging, maar hadden niet in de gaten gehad dat het zó erg was. De huisarts verwees me door naar een diëtiste. Vlak na dat consult ging ik samen met mijn vriend op vakantie naar Frankrijk. Toen ging het pas echt mis. Van de diëtiste had ik een eetlijst meegekregen, maar daar hield ik me totaal niet aan. De hele ochtend was ik in het zwembad te vinden, terwijl ik een hekel heb aan zwemmen. Vervolgens at ik een minimale lunch en maakten we 's middags nog een stevige wandeling, tot de blaren op mijn voeten stonden. Toen we weer thuiskwamen, schrokken mijn ouders zich kapot. Ondanks de eetlijst, was ik nog meer afgevallen. Achteraf vertelde mijn vader dat zijn hart op dat moment in

duizend stukken was gebroken. Ook mijn vriend werd zich toen pas bewust van de ernst van mijn eetstoornis. Ze hebben er toen vaart achter gezet. Een week later kon ik terecht bij een psycholoog. Zij verwees me al snel door naar Emergis, een gespecialiseerde instelling voor mensen met een eetstoornis. Negentien jaar was ik toen."

Kliniek

"De eerste dag van mijn opname staat me nog helder voor de geest. Mijn vader zette me af op de parkeerplaats, met mijn koffer. Ik wilde niet dat hij mee naar binnen zou gaan. Een therapeute nam me mee naar een kamer, waar al mijn groepsgenoten zaten. Nu kwam alles bij elkaar: de angst om aan te komen, vreemde mensen en therapie. Ik voelde me alleen, ver weg van mijn vertrouwde omgeving. Ik was in een andere wereld beland, een soort dorp met alleen maar psychiatrische patiënten. Buiten de kliniek had ik bijna geen contacten meer. Het nieuws volgde ik niet, vriendschappen zette ik op een lager pitje. Ik schaamde me, omdat ik in een kliniek was beland. Ik was nog maar een fractie van wie ik ooit was geweest, letterlijk en figuurlijk. In de kliniek volgde ik verschillende therapieblokken, zoals bijvoorbeeld psychomotorische therapie.

Tijdens een oefening moest ik de omtrek van mijn middel schatten met behulp van een touwtje. Toen we echt gingen meten, ontdekte ik hoe vertekend mijn lichaamsbeeld was. Ik schatte mijn lichaam veel breder in dan het in werkelijkheid was. Het aankomen vond ik erg moeilijk: elke week minstens een halve kilo. Ik wist dat het moest, omdat ik ruim vijftien kilo ondergewicht had, maar toch vond ik het doodeng.



Ik was bang dat ik door zou schieten naar overgewicht. Het verlangen om ooit moeder te worden, heeft me erdoorheen gesleept. Dat had ik groot op een *whiteboard* in mijn kamer geschreven."

Zelf doen

"Na zes maanden in de kliniek had ik er genoeg van. Ik wilde zo snel mogelijk mijn normale leven weer oppakken: samenwonen en aan het werk. Mijn ontslag heb ik min of meer afgedwongen. De therapeuten waren het er niet mee eens. Ze dachten dat ik er nog niet klaar

voor was om naar huis te gaan. Zo veel meiden vallen dan terug. Maar ik was het zo beu om in een zieke omgeving te zitten, dat ik dit heb doorgezet. Pas na mijn ontslag, in februari 2014, begon mijn herstel écht. Ik vergelijk het weleens met autorijden. Als je rijles neemt, zit er altijd een instructeur naast je. Je moet zelf rijden, maar hij is er nog wel om je te begeleiden of in te grijpen. Maar op een gegeven moment moet je het zelf gaan doen. Ook de enge dingen, zoals de snelweg. Zo is het ook als je uit behandeling gaat. Niemand

eetstoornis met hen heeft gedaan. Ik wil wel dat het de waarheid weerspiegelt, dus niet alleen maar mooie verhalen over mensen die genezen zijn. Ik wil ook laten zien: wat gebeurt er op dat moment in je hoofd? De resultaten wil ik verwerken in een boekje en dat als voorlichtingsmateriaal aanbieden aan scholen. Wat ik wil benadrukken, is dat een eetstoornis niet over eten gaat, maar over de problemen die daarachter zitten. Bijvoorbeeld onzekerheid, perfectionisme of een laag zelfbeeld. Voor mij was het

'Natuurlijk voel ik me nog weleens dik of opgeblazen, maar welke vrouw heeft dat nu niet?'

vangt je op, je moet zelf eten en zelf keuzes maken. Het kostte veel moeite en energie om niet terug te vallen in mijn oude patroon. Vertrouwen houden in mezelf was het moeilijkste."

Project

"Om andere mensen met een eetstoornis te steunen en te motiveren, ben ik een blog gaan bijhouden. Tegelijkertijd is het een manier om mijn eigen ervaringen te verwerken. In mijn blogs geef ik tips of houd ik dagboekjes bij. Ook ben ik begonnen aan een project, waarmee ik wil laten zien hoe een eetstoornis in elkaar zit. Met een fotoreportage, een schilderij of een tekening laten mensen zien wat een

een manier om de realiteit te ontvluchten. Ik kon niet omgaan met mijn problemen in de echte wereld en vluchtte in een schijnwereld. Ik kan nu zeggen dat ik volledig van mijn eetstoornis af ben. Tijdens de therapie heb ik veel geleerd over mezelf. Je breekt jezelf eerst helemaal af, om jezelf vervolgens weer op te bouwen. Ik sta nu steviger in mijn schoenen. Natuurlijk voel ik me weleens dik of opgeblazen, maar welke vrouw heeft dat nu niet? Ik accepteer mezelf en mijn lichaam nu. Dit is wie ik ben, daar verander ik niks aan. Het is goed zo." ■

Meer weten over Michelle? Kijk op: www.findyourflow.nu.

Nu in de winkel!



- *Geborgenheid vinden bij je tweede moeder*
- *Pijn bij het vrijen*
- *Een spirituele zoektocht*
- *Stiefkind zijn*
- *Het verdriet als je kind uit het leven stapt en nog veel meer!*

Mijn Geheim Special, het tijdschrift vol levensverhalen koop je voor maar €2,95.

Mijn Geheim Special 16/04 ligt van 2 juni t/m 13 juli in de winkel