



ANNE HERSTELDE

VAN HAAR EETSTOORNIS

‘Het
gevecht
ligt niet
op je bord,
maar speelt zich
af in je hoofd’

Dat ze doorsloeg in haar ‘gezonde’ levensstijl, had haar omgeving wel in de gaten, maar zelf dacht Anne (28) dat ze goed bezig was. Tot ze de diagnose anorexia kreeg en noodgedwongen werd opgenomen in een kliniek. In haar boek ‘Het ommetje’ beschrijft ze haar weg naar herstel.

“Fijn en zorgeloos, zo kan ik mijn jeugd omschrijven. Ik ben een familiemens: met mijn ouders kan ik het heel goed vinden en mijn zusje is mijn beste vriendin. Zij is tweeënhalft jaar jonger dan ik. In onze jeugd hebben we een tijdje in Afrika gewoond, dat heeft onze band enorm verstevigd. We moesten het daar met elkaar doen. We gingen ernaartoe omdat mijn vader als directeur van een basisschool een sponsorrelatie onderhield met een school in Afrika. Mijn ouders vatten toen het plan op om daar ontwikkelingswerk te gaan doen. Ze richtten een stichting op en vlak voor vertrek zamelden ze nog zo veel mogelijk geld in. Een halfjaar hebben we daar gewoond. Ik was gewend aan mijn eigen veilige dorp, maar daar kwam ik ineens in een heel andere wereld terecht. Kinderen van mijn leeftijd hadden veel minder dan ik. Er was inderdaad een school, maar er waren verder geen faciliteiten. De kinderen

kregen onderwijs, met zestig leerlingen tegelijk, in de schaduw van een boom.

Wij hebben de basis voor een schoolgebouw neergezet.

Hoewel ik nog jong was, ging ik daar anders naar het leven kijken. Het was een heel positieve ervaring voor me.

Na zes maanden Afrika pakten we het leven in Nederland weer op. Maar op school was er iets veranderd. In Afrika had ik thuisonderwijs gekregen en dat had me goed gedaan: mijn niveau was ineens omhooggegaan. Kwam ik eerst in aanmerking voor vmbo-t, nu kon ik naar de brugklas voor havo-vwo. 'Dat kan niet,' werd er gezegd. Dat maakte me onzeker. Kon ik het wel echt?

Het zorgde ervoor dat ik hard ging werken. Ik moest wel, want anders zou ik door de mand vallen. Dat imposter-syndroom - het gevoel dat je elk moment door de mand kunt vallen - heeft daarna nog vaak opgespeeld bij me.

Ik ontdekte dat ik goede resultaten haalde, als ik maar hard genoeg mijn best deed. Dus wat gebeurde er? Ik zat vaak op mijn kamer, mijn leerwerk erin te stampen. Tijd voor iets anders was er bijna niet. Ik deed wel aan sport, aan hockey, maar had er niet per se heel veel plezier in. Ik was bang om fouten te maken en uiteindelijk stopte ik ermee. Mijn leven bestond dus uit naar school gaan en thuis heel hard studeren. En als ik even niet aan het blokken was, vond ik het fijn om bij mijn ouders en zusje in de buurt te zijn. Lekker veilig en comfortabel, thuis.

Ik wist natuurlijk wel dat het

goed voor me zou zijn om wat meer uit mijn schulp te kruipen. Dus toen ik de gelegenheid kreeg om naar Amerika te gaan, besloot ik die kans te grijpen, ondanks mijn vliegangst. Een tijdje verbleef ik bij een vriend van mijn ouders en proefde ik van het leven in Amerika. Een geweldige ervaring. Ondanks mijn angsten en heimwee kijk ik er met een gevoel van trots op terug. Dat heb ik toch maar gedaan!"

Sportschool

"Ik wilde graag psychologie gaan studeren, maar het lot bepaalde anders: tot twee keer toe werd ik uitgeloot. Dus koos ik voor een andere studie, human resource management. Mijn leven werd weer zoals het eerder was geweest: ik ging naar school en als ik thuis was, zat ik te blokken. En dat voor een studie die ik echt niet zo leuk vond! Mijn wereld werd steeds kleiner en steeds meer be kroop me het gevoel dat er meer moest zijn in het leven. Ik miste iets, maar wat?

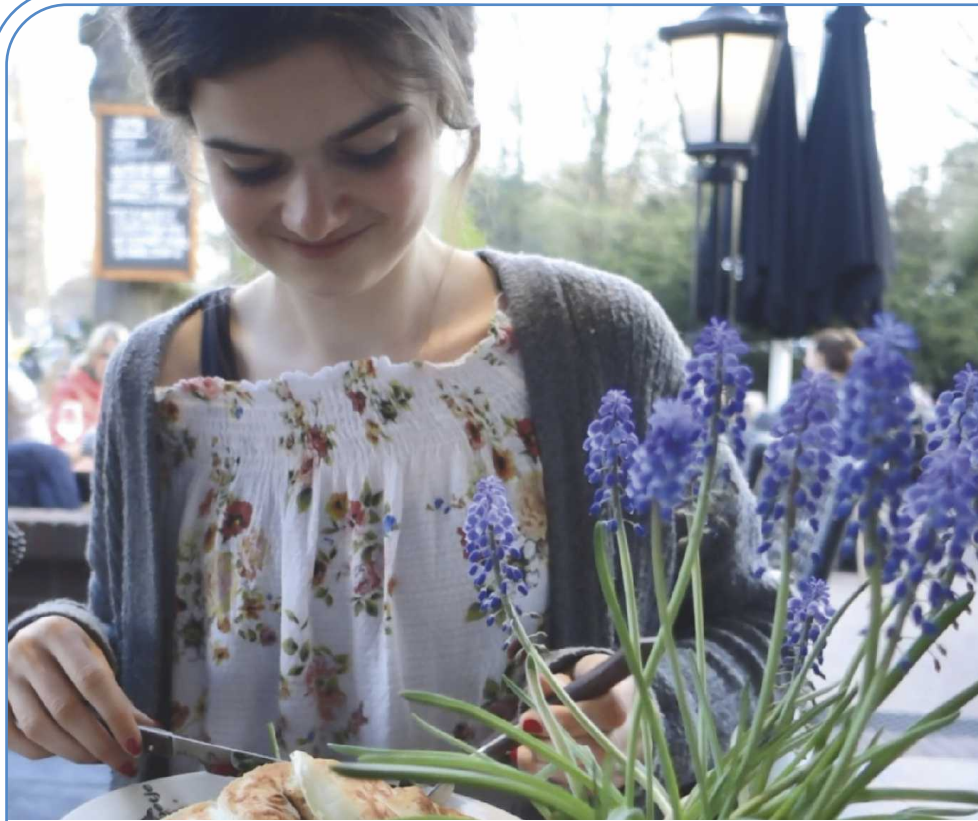
Het zou goed voor me zijn om ook iets naast mijn studie te hebben, bedacht ik. Iets waar ik mijn energie in kwijt zou kunnen. Op Facebook had ik een advertentie voorbij zien komen voor een speciaal programma in de sportschool: fit, slank en gelukkig. Dat leek me wel wat! Het was op dat moment voorjaar en in augustus zouden we met z'n allen op familievakantie naar Thailand gaan. Een paar kilo'tjes minder tegen die tijd zou mooi zijn. Dus schreef ik



'Mijn wereld werd steeds kleiner. Er moest toch méér zijn in het leven?'

me in en ging ik aan de slag in de sportschool. En dat ging lekker! Ik merkte dat ik er steeds beter in werd en vooral dat het effect had: ik voelde me mentaal veel beter. Het was fijn om iets te hebben waar ik goed in was en om onder de mensen te komen. Bovendien zag ik dat mijn lichaam veranderde. Ik kreeg complimenten van andere mensen, die bewondering toonden voor mijn gezonde levensstijl. Dat maakte me trots. Ik dacht: ik heb eindelijk iets gevonden wat ik kan. Maar na verloop van tijd werd ik er té goed in: ik ontwikkelde een eetstoornis. Ik werd volledig in beslag genomen door mijn eet- en beweegpatroon. Zo min mogelijk calorieën, dat werd mijn doel. ▶

Met behulp van een app, die me werd aangeraden door iemand van de sportschool, hield ik bij hoeveel ik precies binnenkreeg. Dat werd steeds minder. Tegelijkertijd ging ik steeds meer bewegen. Urenlang wandelde ik met de hond, van stilstaan werd ik enorm onrustig. Met mijn ouders ontstonden discussies over mijn leefstijl. Maar ze moesten niet zeuren, vond ik. Het ging hartstikke goed met me. Ik zag zelf echt niet hoe ongezond dun ik inmiddels was geworden en begreep niet waar iedereen zich toch zo druk om maakte. Tot ik op een ochtend wakker werd en direct na het opstaan flauw viel. Daar lag ik, op de overloop. Toen ik bijkwam, realiseerde ik



met iemand anders praatte. Emoties vlakken af, dat komt door de eetstoornis.”

Opname

“Mijn ouders dwongen me om naar de huisarts te gaan. Ik dacht wel weg te komen met een verwijzing naar een psycholoog of een bezoekje aan de diëtist, maar kreeg te horen dat ik weinig keus meer had: het werd een opname in een kliniek, of op korte termijn in het ziekenhuis aan een infuus. Als zo'n kliniek moet, dan doe ik het maar, dacht ik. En dan zou ik het ook doen zoals ik alles deed: zo goed mogelijk, zodat ik er zo snel mogelijk weer weg zou kunnen. Ik heb er drie maanden gezeten en deed wat ik moest doen. Ik moest me dagelijks door stapels boterhammen heen worstelen en na eetmomenten moesten we verplicht rusten op onze

kamers, wat ik ontzettend moeilijk vond. Maar geen enkele keer heb ik me er tegen verzet. Na die drie maanden was het directe medische gevaar voor mijn gezondheid weliswaar geweken, maar psychisch gezien was ik er nog lang niet. Tijdens mijn tijd in de kliniek ben ik gaan vloggen. Ik wilde graag schrijven, maar daar had ik op dat moment de rust niet voor. Maar vloggen, dat ging wel. Ik zette mijn camera aan en praatte makkelijk een uur vol. Na mijn ontslag uit de kliniek ben ik ermee doorgegaan. Ik ging studeren en dacht: hoe werkt dat eigenlijk, een eetstoornis en studeren? Daar vond ik niets over, dus ben ik zelf dingen gaan delen op sociale media. Toen het wat beter ging, ben ik ook gaan bloggen. Dat vond ik erg leuk om te doen. Op een bepaald moment vroeg mijn vader me: ‘Anne, wat is nu echt je droom?’ Hij spoorde

‘Waar maakten ze zich druk om? Het ging hartstikke goed met me!’

me: het gaat helemaal niet goed. Maar een ander deel van mij wilde er niet aan. Het ene moment wilde ik geholpen worden, het andere moment kreeg het deel van mij dat helemaal geen hulp wilde de overhand. Dan kon ik weer een scène schoppen omdat ik niet wilde eten. Het leek wel alsof mijn gezonde verstand verdween. Dat zeiden mijn ouders ook: ze hadden in die periode het gevoel dat ze

me aan om erover na te denken. 'Ik wil graag een keer een marathon lopen,' vertelde ik. Mijn vader vond het te hoog gegrepen, maar toch zijn we samen gaan kijken naar de mogelijkheden. Een halve marathon, dat moest wel kunnen. Ik koos voor de marathon van Berlijn, schreef me in en ging trainen, onder goede begeleiding. En uiteindelijk heb ik de halve marathon uitgelopen, in een prachtige tijd. Dat was een geweldige mijlpaal!"

Eetclub

"Mijn belevenissen deelde ik online. Dat werd opgepikt door een tv-producent. Het plan

met mijn eetstoornis en de nodige uitdagingen kende. Tijdens de opnames van 'Anorexia Eetclub' moesten we open en eerlijk uitspreken welke eetstoornis-gedachten er waren en dat was wel confronterend. Ook om de anderen te horen. Ik dacht: ik wil hier helemaal niet bij horen, ik wil normaal zijn. Herinneringen uit mijn jeugd kwamen naar boven, van mijn tijd in Afrika. Ik dacht: daar in Afrika hebben ze helemaal niets en wij zijn aan het discussiëren over een paar druppels olie! Laten we even normaal doen! Maar zo simpel is het niet. Een eetstoornis kruipt onder je huid.

De uitzendingen hadden heel wat impact, er werd veel over gesproken. Ik werd herkend op straat en op een gegeven moment zelfs achtervolgd in de supermarkt. Het gaf best wat druk. Ik dacht: ik moet nu hersteld zijn, want zo werd het min of meer neergezet. Maar zo was het helemaal nog niet... Want wanneer ben je hersteld? Het is niet zo dat je op een bepaald moment wakker wordt en denkt: nou, vandaag ben ik eindelijk genezen! Het is een lange weg, een pad met omwegen. Het gaat bij een eetstoornis niet zozeer om eten, het gaat erom dat je ondanks je angsten het leven durft aan te gaan. Onlangs is mijn boek 'Het ommetje' verschenen. Het boek heet zo omdat ik tijdens mijn herstel vele ommetjes heb gemaakt, maar de titel staat ook symbool voor de weg die iemand met een eetstoornis aflegt. Ik vertel over het ontstaan van de eetstoornis en

over mijn gedachten en gevoelens. In een aantal hoofdstukken komt ook het perspectief van mijn ouders en zusje aan bod. Het boek sluit af met tips, voor lotgenoten, maar ook voor naasten. Ik wil met het boek een realistischer beeld geven van hoe herstel van een eetstoornis eruitziet. Het gevecht ligt niet op je bord, maar speelt zich af in je hoofd.

Zelf ben ik niet meer bezig met mijn gewicht. Ik heb zelfs mijn weegschaal de deur uitgedaan. En gevoelens van onzekerheid hebben niet zo veel impact meer. Iedereen heeft goede en slechte dagen, dat is oké. Ik kan nu neutraal naar mijn lichaam kijken. Ik hoop door het delen van mijn verhaal te voorkomen dat anderen dezelfde kant op gaan. Verder wil ik naasten van mensen met een eetstoornis handvatten geven om er beter mee om te gaan. Want de impact van een eetstoornis is groot, maar herstel is mogelijk! Daar ben ik het levende bewijs van." ■

'Ik ben nu niet meer bezig met mijn gewicht. Ik heb zelfs geen weegschaal meer'

was om een programma te starten met zes jongeren met een eetstoornis. Dat leek me geweldig. De selectieprocedure nam wel wat tijd in beslag, maar ik werd uitgekozen. Ik werd een van de deelnemers aan 'Anorexia Eetclub'. Het was een mooie ervaring, maar soms ook lastig. Omdat ik best wel wat stappen had gezet in mijn herstel, werd ik als een voorbeeld en een bron van inspiratie gezien. Terwijl ik toch nog regelmatig worstelde



'Het ommetje' door Anne Bootz is uitgegeven door Avenir Publishing (€ 21,50). Onder meer verkrijgbaar via bruna.nl.