

● Pascale had anorexia

Als lijnen lijden wordt!

Pascale (19) raakte in haar tienerjaren geobsedeerd door eten en haar gewicht. Ze dwong zichzelf zo min mogelijk te eten. Haar eetstoornis liep zo uit de hand dat zij moest worden opgenomen. Het was het begin van een lange strijd tegen anorexia.

Op school hadden al mijn vriendinnen het over afvallen en diëten. Door hun verhalen, maar ook door wat ik zag op tv en in bladen, leek het wel of heel de wereld draaide om hoe slank je was. Pas als je dun was, hoorde je erbij. Ik was niet te dik, ik was zelfs slank. Maar toch begon ik steeds meer over dunner zijn na te denken. En toen ik vijftien was ging ik letten op wat ik at. Ik probeerde nog gezonder te eten dan ik al deed. Af en toe pakte ik een appel, in plaats van een koek of een stuk chocolade. Ik ging magere melk drinken. En in plaats van kaas deed ik mager rookvlees of kipfilet op mijn boterhammen.

De volgende stap was minder eten. Ik begon met het weggooien van een boterham tijdens mijn lunchpauze op school. Omdat ik die boterham niet miste, liet ik later weer een boterham weg. En toen nog één... Op de weegschaal zag ik na een tijdje dat ik iets was afgevallen. Dat gaf me een trots gevoel. Vervolgens wilde ik proberen om elke week één kilo af te vallen. Elke volgende stap werd een heel logische: nog iets minder eten, nog een beetje meer afvallen. Ik had niet direct door waar ik mee bezig was. En ik overzag ook de gevolgen niet. Afvallen werd normaal. Ik raakte eraan gewend om minder te eten. Ik wist precies hoeveel calorieën er in een pizzapunt of een roomboterkoek zaten. Te veel voor mij, dus dat soort dingen at ik niet meer. Ik maakte er een sport van, een spelletje. Wat kan ik nog meer laten staan? Kan ik nog meer afvallen of zit ik al aan mijn limiet? Er verdween steeds meer eten uit mijn normale eetpatroon. Maar: hoe meer ik afviel, hoe sterker de drang werd om

Niemand mocht weten hoe fanatiek ik aan het lijnen was. Ik hield het voor mijn ouders en mijn vriendinnen verborgen

nog meer af te vallen. Elke week had ik een nieuw doel voor ogen. Mijn ouders merkten er niets van in het begin. Ik was enorm bedreven in het onopvallend weglaten van eten: ik pakte wat minder of deed alsof ik at. Ik liet eten verdwijnen in mijn zakken of spuugde het uit in een servetje. Er was niemand die iets in de gaten had. 's Avonds bij de koffie pakte ik, zoals ik altijd deed, een stukje chocolade. Ik dacht: als ik dat weglaat, gaat het misschien te veel opvallen en dan worden er vragen gesteld. En niemand mocht weten hoe fanatiek ik inmiddels aan het lijnen was. Thuis hield ik het voor mijn ouders verborgen en mijn vriendinnen op school hadden ook niets in de gaten.

Na een tijdje had ik zelf heel goed door dat ik mijn lichaam tekortdeed. Ik had totaal geen energie meer. Ik was altijd moe en een dag leek eindeloos te duren. Ook geestelijk ging ik achteruit. Ik was ongelukkig, omdat ik tegen iedereen loog. Ik loog over het eten en over mijn gewicht, maar ook over wat ik voelde en wat ik dacht. Wanneer iemand vroeg hoe het

met me ging, dan deed ik alsof het heel goed met me ging. Maar dat was natuurlijk niet zo. Ik zat in een vicieuze cirkel, in een eigen wereldje waar ik niet meer uitkwam.

Het enige wat ik wilde was zo min mogelijk calorieën binnenkrijgen. Ik besepte inmiddels dat ik een eetstoornis ontwikkeld had: anorexia. Mijn eetstoornis zorgde ervoor dat ik me eenzaam voelde en ongelukkig. Ik besepte dat ik iets moest doen. Ik was deze gekte zelf begonnen en ik wilde zelf proberen om eruit te komen.

Voorzichtig probeerde ik meer te gaan eten. Maar dat lukte gewoonweg niet. Ik had totaal geen controle meer over mezelf. Van elke hap werd ik misselijk. Het ergste vond ik dat ik op psychisch vlak leek door te draaien. Ik was heel de dag maar met één ding bezig: zo min mogelijk eten. Ik maakte me druk over wat we 's avonds zouden gaan eten. 's Morgens stond ik al op met de gedachte aan hoeveel eten ik kon verdoezelen en hoe. Iedereen om me heen leek plezier en lol te hebben, terwijl ik het gevoel had dat ik gek werd. Ik was alleen nog maar aan het stressen om die stomme calorieën. Ik had niet genoeg kracht om tegen mezelf te vechten. Ik was radeloos. Ik had een eetstoornis en kon het niet meer stoppen. Er zat maar één ding op: ik moest open kaart spelen en mijn geheim aan mijn ouders vertellen. Zij zouden me misschien kunnen helpen.

Mijn ouders schrokken van mijn verhaal, maar reageerden vervolgens heel lief. Ze waren niet boos en beloofden me te helpen. Op dat moment beseften ze nog niet hoe erg het met me gesteld was. Want ze zeiden dat iedereen van mijn leeftijd met dit soort problemen worstelt. En dat als ik weer normaal zou gaan eten, het vast snel weer goed zou gaan.

In de weken na ons gesprek zagen ze pas hoe ver ik heen was. Open en eerlijk liet ik zien wat ik nog at. En dat was niet veel. Mijn ouders namen me mee naar de huisarts. Zij vond dat ik in therapie moest gaan, maar daar keek ik erg tegenop. Ik hoopte nog steeds dat ik mijn eetprobleem zelf wel op kon lossen. Bovendien praat ik niet graag over mijn gevoelens en gedachten, zeker niet met een vreemde. Toch ben ik gegaan, want toen ik nadacht over mijn psychische gesteldheid en de impact die mijn stoornis had op mijn familie, besepte ik dat ik het moest doen. Hoe moeilijk het ook zou zijn.

Mijn goede voornemens waren van korte duur. Want toen ik wekelijks naar de psycholoog ging en iedereen wist dat ik anorexiapatiënte was, liet ik mijn

masker vallen. Ik kon me nu nog openlijker gedragen als iemand met een eetstoornis, ik hoefde niet meer te liegen. Daardoor bleef ik hangen in mijn gedrag. Mijn huisarts hield mijn gewicht in de gaten: elke twee weken moest ik gaan wegen. Met haar en mijn ouders had ik namelijk afgesproken dat ik, als ik onder een bepaald gewicht zou komen, doorverwezen zou worden naar de kinderarts in het ziekenhuis. Mijn ouders deden intussen alles om me te helpen. Ze hebben gesmeekt, gestraft en gehuild om me te laten eten, maar het maakte allemaal geen indruk op me. Het drong gewoon niet door. Mijn lichaam en geest waren verzwakt, ik ging afgestompt en energieloos door het leven.

Ook mijn vriendinnen drongen niet tot me door. Ik had hen verteld wat er met me aan de hand was en het was geen grote verrassing voor ze. Zij hadden wel gezien hoe mager ik was geworden. Ze probeerden me te helpen. Ze hielden me op school in de gaten en keken of ik mijn brood niet stiekem weggooide. Maar dat had weinig zin, want ik was inmiddels enorm bedreven in het laten verdwijnen van eten.

Ik werd dunner en dunner, ondanks de therapie. Ik kwam in de gevarenzone met mijn gewicht. Ik vertel niet hoeveel ik toen woog, want ik wil jongeren met dezelfde ziekte niet met cijfers om de oren slaan. Ik was me in die tijd namelijk constant aan het vergelijken met anderen. Woog er iemand minder dan ik, dan kon er dus best nog een kilootje af.

Op een gegeven moment woog ik zo weinig dat mijn huisarts me doorstuurde naar het ziekenhuis. Daar werd mijn bloeddruk gemeten en er werd een hartfilmpje gemaakt. Mijn hart kon mijn ge-

Ik vergeleek me in die tijd constant met anderen.

Woog iemand minder dan ik, dan kon er ook bij mij best nog een kilootje af

wichtsverlies niet meer bijhouden. De arts vond dat ik rust moest nemen, ik mocht niet meer naar school. Dat vond ik verschrikkelijk. Ik miste mijn vriendinnen en het gewone dagelijkse leven. Gelukkig kwam er wel elke dag iemand op bezoek. Wanneer er geen bezoek was deed ik niet veel meer dan tv-kijken... En vooral veel aan eten denken! Vriendinnen vroegen weleens of ik weer wat at. Dan loog ik. Ik zei dan dat het weer wat beter met me ging. Maar ik wist wel beter... Ik was nog steeds alleen maar met calorieën bezig en lijnen. Ik werd steeds zwakker... Alles kostte heel veel energie: zelfs tv-kijken werd een opgave. Ik was altijd moe. Ook had ik het altijd koud. Ik sliep onder een dubbel dekbed, met een warme kruik tegen me aan. En nog lag ik te rillen.

Op een gegeven moment werd ik niet meer ongesteld. Dat vond ik heel erg. Ik was doodsbang dat ik onvruchtbaar zou worden en dat vond ik verschrikkelijk, want ik wist zeker dat ik ooit kinderen wilde. Maar ook toen had ik niet de kracht om tegen mijn ziekte te vechten. Ik was lichamelijk en geestelijk op.

Mijn ouders waren nog steeds erg lief voor me, maar zagen dat de situatie uit de hand liep. Het was voor hen pijnlijk om mij zo te zien wegzakken. Ze waren bang dat de geestelijke en lichamelijke gevolgen van mijn eetstoornis mij fataal zouden zijn. Er moest iets gebeuren. In overleg met mijn ouders, de kinderarts en de psycholoog, besloot ik om me op te laten nemen in een kliniek voor jongeren met een eetstoornis. Want ik besepte ook dat het zo niet langer ging. Voor mij niet, maar ook voor mijn ouders en broertje niet. Samen met mijn ouders ben ik bij een aantal klinieken gaan kijken. Ik wilde geen kille doktersomgeving, maar een kliniek met een warme huiskameruitstraling. Ik hoopte dat ik daar snel zou herstellen.

Nadat ik was opgenomen, leerde ik mijn medebewoners kennen. Het was een groep van ongeveer tien jongeren: één jongen, de rest meiden. Contact maken met hen lukte niet echt. Ik was echt de vreemde eend in de bijt, want vergeleken met deze mensen was ik zo ziek nog niet. Zij zaten, nog veel meer dan ik, in hun eigen wereldje. Ze waren zo ontzettend mager, het leek alsof ze elk moment dood konden gaan. Ik schrok enorm van hun lichamen en hun gedrag. Ik vroeg me af of dit mijn voorland was.

Na twee dagen begon ik te wennen aan mijn omgeving en aan mijn medebewoners. Ik schrok niet meer als ik naar hen keek. Wat ik zag, begon ik als normaal te zien: het werd mijn nieuwe norm. Zo ontstond er bij mij opnieuw een vervormd beeld van de werkelijkheid. Ik had zelf heel goed door dat ik in twee dagen al zo anders was gaan denken. En ik vond het niet fijn dat ik deze wereld als normaal ging zien.

Ook begreep ik sommige regels niet. Als tussendoortje kregen we bijvoorbeeld yoghurt. Dat vind ik zelf ontzettend zuur, maar ik mocht er geen suiker of cruesli indoen om het wat zoeter te maken. Dat vond ik zo raar, ik bood immers zelf aan om meer te eten! Ik was doodsbang om net zo te worden als mijn medebewoners. Om ook, net als zij, de hele dag met mijn vingers te gaan tikken om misschien twee calorieën extra te verbranden. Maar ik merkte dat ik steeds meer gewoontes van hen ging overnemen: superlangzaam eten, alles in kleine stukjes snijden...

Ik wilde niet nog verder wegzakken! Ik wilde niet zo levenloos worden als die mensen daar! Ik wilde weer gelukkig zijn, ik wilde genieten en iets betekenen voor anderen. Daarom besloot ik weg te lopen. Met alleen mijn mobieltje en een paraplu in mijn hand ben ik de deur uitgelopen. Geld mocht ik in het tehuis niet hebben en mijn koffers kon ik niet meenemen. Na twee uur ronddwalen wist ik niet meer wat ik moest

Ik wilde niet zo levenloos worden als de mensen in de kliniek.

Ik wilde weer iets voor anderen betekenen

doen. Ik belde mijn moeder met de vraag of ze me wilde komen halen. Dat wilde ze niet. Ze was boos op me en vond dat ik terug moest gaan. Ze zei me dat ik thuis niet beter zou worden, ik moest dit afmaken. Ik was echter vastbesloten, ik wilde niet meer terug. Bovendien durfde ik ook niet meer terug, want ik was bang dat ik straf zou krijgen. Een beetje doelloos liep ik rond, totdat ik op mijn mobiel werd gebeld door een verpleegkundige van de inrichting. Hij overtuigde me ervan dat ik terug moest komen. Ik zou geen straf krijgen, maar we zouden rustig met elkaar praten over mijn problemen. Voor mijn gevoel had ik weinig keus, dus ben ik teruggegaan. En zoals beloofd ben ik met





het verpleegkundigenteam het gesprek aangegaan. Ik legde uit dat ik vond dat het voor mij niet werkte in de kliniek. Dat ik nog lang niet zo ziek was als de andere patiënten, maar dat ik merkte dat ik me ging spiegelen aan hen. Als voorbeeld gaf ik aan hoe het fruit eten voor mij verliep: de groep deed er gemiddeld een half uur over om een kiwi te schillen en op te eten. Ik heb nooit langzaam gegeten, maar voelde me onderhand schuldig wanneer ik mijn fruit binnen tien minuten ophad. Dus ging ik ook langzaam eten. Mijn aanpassingsgedrag zou er alleen maar toe leiden dat ik achteruit zou gaan.

Ze luisterden gelukkig naar me. Ze begrepen mijn angst. Ik kon het personeel ervan overtuigen dat het thuis beter zou zijn voor me. Dus de volgende dag besloten mijn ouders me, in overleg met het verplegend personeel, op te halen. Als een zombie zat ik in de auto. Wat me de dagen en weken daarvoor overkomen was, was me allemaal te veel geworden.

De eerste dagen thuis zijn totaal langs me heengegaan. Mijn ouders vertelden me achteraf dat ik voornamelijk suf op de bank zat. En 's nachts sliep ik onrustig. De beelden van de mensen in de kliniek bleven door mijn hoofd spoken. Zij waren zoveel zieker dan ik. Ik beloofde mezelf dat ik het nooit zo ver zou laten komen. Ik wilde leven. Ik wilde mijn school afmaken en ik wilde later kinderen krijgen. Het leven was mooi, het enige wat ik moest doen was het aandurven. Ik besloot mezelf te dwingen om te gaan eten. De knop ging om.

Ik besepte hoe vreselijk klein en eenzaam mijn wereldje geweest was. Ik had geleefd in angst, ik had ongelooflijk veel gemist!

Ik vertelde mijn ouders over mijn nieuwe ik. Zij beloofden me te steunen en te helpen. Ik deed mijn best om zo normaal mogelijk te eten. In het begin lukte dat niet, na een paar happen werd ik misselijk. Mijn maag draaide zich letterlijk om. Ik moest helemaal opnieuw leren eten. Onder begeleiding van een kinderarts en een diëtiste ging ik aan de slag. Ik moest een bepaald aantal calorieën per dag binnenkrijgen. Stapje voor stapje leerde ik weer eten. Dat ging met ups en downs. Soms moest ik huilen tijdens het avondeten. Of raakte ik in paniek wanneer mijn moeder zei dat we macaroni of frietjes zouden eten. Calorierijk voedsel was nog steeds een drama voor me. Maar met de angst en het verdriet kwam ook steeds meer mijn gevoel terug. Ik besepte hoe vreselijk klein en eenzaam mijn wereld was geweest. En dat ik had

geleefd in angst en ongelooflijk veel gemist had. Ik voelde weer en kon weer genieten. Ik kon weer uitkijken naar dingen en ik durfde na te denken over de toekomst. Er was ineens weer meer in het leven dan alleen maar calorieën tellen. Het is geweldig als je op een dag realiseert dat je weer leeft in plaats van dat je overleeft!

Ik zou weer naar school mogen, op voorwaarde dat ik vooruitgang zou blijven boeken. Ik was dolblij toen ik eindelijk dat punt had bereikt. Ik hield vol, ook op school.

Ik was bijna zeventien toen ik in de kliniek terecht kwam. Ik ben nu negentien jaar. Ik was er vreselijk aan toe, psychisch en lichamelijk. Het was een eenzame en ellendige periode. Voor mijn ouders en broertje was het ook een afschuwelijke tijd. Ik heb er wel een sterkere band met mijn ouders en mijn vriendinnen aan ovegehouden.

Ik heb mijn verhaal op papier gezet. Ik wilde beschrijven wat ik voelde en hoe ik mijn eetstoornis heb beleefd. In mijn boek beschrijf ik de strijd tussen mijn lichaam en geest. Over het wel willen, maar niet meer kunnen eten. Over alle angsten en het verdriet. Ik heb getwijfeld of ik mijn verhaal wilde uitgeven. Vooral schaamte weerhield mij daarvan. Toch heb ik besloten om het wél te doen, omdat mijn verhaal ook herkenning of steun kan geven. Ik hoop dat het misschien wel de aanleiding voor iemand kan zijn om hulp te zoeken. Ik wil middelbare schooljeugd bereiken, maar ook hun ouders. Het is moeilijk om een kijkje in het hoofd van je kind te nemen,

Cadeautje van Intens

'Geen weg terug' is het boek van Pascalle Boerrigter. Kijk voor meer informatie op: www.vierstreken.com

Intens mag 5 boeken weggeven. Wil jij daar kans op maken? Mail dan vóór 1 februari 2012 naar acties@intens-magazine.nl o.v.v. '12/02 Geen weg terug'.



zeker als het zich daarvoor afsluit. Bovendien denk ik dat mensen het lijnen van jongeren onderschatten. Voordat je het weet kun je niet meer terug naar een normaal eetpatroon. Dat gebeurde mij ook, met alle gevolgen van dien.

Het boek gaat over Veerle, zij is de beste vriendin van Annemijn. Veerle ziet haar beste vriendin steeds verder wegzakken in haar eetstoornis. Zij vertelt hoe moeilijk dat voor haar is. In het boek komen ook dagboekstukjes van Annemijn voor, die vertelt hoe de eetstoornis voor haar is. Veerle houdt van haar vriendin, maar snapt soms niet waar zij mee bezig is. En waarom ze niet gewoon die boterham eet als ze honger heeft. Zo was het bij mij ook: je gevoel en verstand staan altijd lijnrecht tegenover elkaar.

Het schrijven heeft me goed gedaan, het was een uitlaatklep. Toen ik klaar was met het boek was voor mij deze moeilijke periode afgesloten. Ik heb mijn ervaringen en gevoelens verwerkt. Ik ben nog steeds dankbaar voor de steun die ik heb gekregen van mijn familie en vrienden. Het is belangrijk om je gevoelens te delen. Al vertel je maar een heel klein stukje van je verhaal aan iemand die je vertrouwt, het gevoel dat iemand je begrijpt, helpt. Als ik nu naar school fiets en de zon op mijn gezicht voel en de vogels hoor fluiten, dan geniet ik. Het leven is mooi! Ik beseft nu dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn eigen geluk en mijn eigen leven. Het gaat nu heel goed met me, ik heb nooit meer moeite met eten. Een stukje taart of een ijsje in de zomer, dat hoort er gewoon bij. Het kan dus écht: helemaal over je eetstoornis heen komen. ●

● **Heb jij ook een eetstoornis gehad?**

Vertel erover. Mail naar redactie@intens-magazine.nl