

Jezelf ontdekken met vallen en opstaan

Het was ergens begin oktober. Ik weet het nog heel goed. Ik was juist 19 geworden en net aan mijn tweede jaar hogeschool begonnen. Ik was van studierichting veranderd en keek met veel hoop tegen dit nieuw begin aan. Deze studies waren echt hetgeen waarop ik zo lang had gewacht. Ik voelde me er thuis en was meer dan ooit gemotiveerd om er te geraken. En toch... na drie weken les voelde ik mij onbekwaam om nog verder naar school te gaan. Hoe graag ik de studies ook deed, ik had op een paar dagen tijd alle zin verloren om naar school te gaan. Ik had namelijk een ernstig eetprobleem, maar vooral veel problemen met mezelf. Met mijn eetprobleem kampte ik al meer dan vier jaar, ik was 14 jaar toen het begon met anorexia om daarna stilaan maar zeker in die andere afschuwelijke wereld van boulimie te vallen. Dit is in het kort mijn verhaal, mijn gevecht met mijn eetstoornis, mijn opname in Tienen, en hoe het nu gaat...

Mijn anorexia

Anorexia heb ik niet zo heel lang gehad, zo ongeveer anderhalf jaar. Maar het was voldoende om mij de schrik van mijn leven te bezorgen. Mijn maandstonden waren immers verdwenen en ik was zo bang dat ik later geen kindjes meer kon krijgen. Vanbinnen schaamde ik me diep omdat ik dacht aan een vriendin en haar man en aan andere vrouwen die al die zware behandelingen ondergingen om maar te proberen een kindje te krijgen. En zie mij, ik was mijn kans misschien volledig aan het verknoeien door mijn lichaam zo te vernietigen omdat het niet kreeg wat het nodig had. En al van toen ik nog zelf een kind was, droomde ik reeds van de kleintjes die ik later dolgraag wilde. Voor mij persoonlijk is dat de 'klik' geweest, waardoor ik absoluut moest stoppen met zo weinig en ongezond te eten. En ik dacht ook al aan de andere schade die ik mijn lichaam aandeed: mijn nieren volledig uitputten door de tien liters water die er iedere dag door 'moesten', mijn darmen aangetast door de parafine die ik misbruikte, mijn haren die zo dof waren geworden en uitvielen, mijn tanden die geen voeding kregen, mijn gezicht dat zo bleek uitzag en mijn ogen die uitpuilden...

Maar een van de ergste effecten van mijn anorexia vond ik de kou die ik constant leed. In het begin was het alleen koud van buiten: mijn handen, voeten, neus. Daarna is het een blijvende innerlijke koude geworden erbovenop: het liep als een worm door mijn lijf, dag en nacht. Die winter '95 zal ik niet vergeten: nog nooit had ik zo een vreselijke kou geleden en het liet me niet los. Maar het was kiezen tussen deze ongemakken en het feit dat ik me eindelijk een beetje goed voelde in mijn vel, en ja, wat dacht je, de keuze was snel gemaakt. Ik koos toch liever voor dat beter in mijn lichaam voelen. Reeds als baby was ik molliger dan anderen, nooit echt dik, maar toch anders. Kledij van mijn leeftijd kreeg ik zelden aan en dat deed hoe langer hoe meer pijn. Op mijn 14e is het mij dan echt te veel geworden, na een puberteit waarin ik heel veel had gegeten. Ik was vol afschuw van mezelf en wou voor eens en voor altijd afvallen om gelukkig te zijn 'zoals de anderen'. En tijdens mijn anorexiaperiode voelde ik mij ook echt gelukkig, ondanks alle minder plezierige gevolgen op fysiek vlak, maar ook de opmerkingen van familie en kennissen, en de talrijke ruzies met mijn ouders. Jawel, ondanks dit alles, dacht ik dat dit het ware geluk was waarop ik zolang had gewacht. Wat had ik het verkeerd voor...

In werkelijkheid had ik een soort gordijn voor mijn ogen dat verborgen hield dat mijn 'geluk' alleen bestond uit de beelden van dit vermagerd, ongezond lichaam die de spiegel mij terugkaatste, uit de momenten waarop ik mijn knoken kon voelen, die mij geruststelden, uit de gedachten dat ik nu sterk was omdat ik al die lekkere dingen van vroeger opzij kon laten liggen en mezelf kon laten uithongeren terwijl ik eindelijk leuke kleren van mijn leeftijd aankreeg en goede punten voor school bleef behalen en intens buikspieroefeningen kon doen. Ik haalde plezier uit die dingen en dacht dat ik zo zou blijven kunnen doorgaan. Langzamerhand kreeg ik door dat ik behalve mijn eet- en lichaamsgedachten NIETS maar dan ook niets meer had: ik was volledig afgezonderd in een wereld met gedachten aan niet of wel eten, aan vermageren en mager blijven.

Ik was school beginnen haten (maar bleef studeren anders zouden mijn ouders aan de alarmbel trekken voor mijn eetprobleem). Ik had mij afgezonderd van de paar vriendinnen die ik had, omdat ik mij onbegrepen en verwaarloosd voelde door hen. Terwijl ik misschien harder had moeten schreeuwen in plaats van mij onopgemerkt terug te trekken. Ik had ook zeer gespannen relaties met mijn ouders, gedeeltelijk door mijn eetprobleem waarvoor ik standvastig vocht, maar

vooral omdat ik mij leeg, zo ontzettend leeg voelde vanbinnen en ik het niet kon zeggen omdat ze zelf al zoveel problemen hadden met elkaar en met mijn zus. Voor mijn moeder op de eerste plaats moest ik mij sterk houden, zij die al zo verdrietig was en zoveel ongeluk in haar leven had gekend. Maar de pijn is mij zo vaak te veel geworden en daardoor was ik dikwijls agressief en zeer prikkelbaar. Vanbinnen voelde ik mezelf ten onder gaan, stilaan vernietigd worden door mijn eigen haat. En ik zag geen uitweg meer. Mijn lichaamsbeeld hielp me door sommige momenten heen, maar voor mijn diepere behoeften lieten het het afweten. Ik voelde mij tevreden en stond toch nergens. Gelukkig en toch diep ongelukkig. Mager, maar een afschuwelijk iemand die op alles een zwarte kijk had en haar omgeving veel verdriet en ontgoocheling aandeed en bovendien haar lichaam aan het vernietigen was.

En dan boulimie

Na die uithongeringsperiode ben ik langzamerhand boulimisch geworden. Ik had altijd al graag gegeten en zie, nu mocht ik eten zoveel als ik wilde omdat ik moest bijkomen. Door het afvallen had ik geen maandstonen meer. Alleen kwam ik in het andere extreem terecht en die wereld bleek nog tien keren pijnlijker te zijn.

Al het gewicht dat ik was kwijtgeraakt, ben ik geleidelijk aan dubbel zoveel bijgekomen. Nog nooit was ik zo verziekt en afkerig van mijn eigen lichaam. Ik voelde mij de ganse dag opgezwollen door de regelmatige eetaanvallen (pas veel later ben ik beginnen overgeven), lelijk, zo lelijk, maar op de eerste plaats enorm zwak omdat ik mij iedere keer weer opnieuw zo liet gaan. Ik was zo beschaamd. Ik haatte mezelf en strafte mij daarom maar al te graag met allerlei dingen die mij op de een of andere manier pijn deden. Niemand wist van mijn eetprobleem, alleen mijn ouders, omdat ze wel zagen hoeveel eten er verdween uit de frigo en de kasten. Ze stonden machteloos, want ik aanvaardde geen enkele hulp, voelde mij daarvoor te erg beschaamd en gefaald. Om een beetje te compenseren met al het eten dat ik opkropte, kwam ik al vlug terecht in een periode waarin boulimie en anorexie elkaar afwisselden. En later ben ik dan na mijn eetaanvallen beginnen over te geven, vaker en vaker, tot zelfs zeven keer per dag. Ik kwam terecht in een oneindige vicieuze cirkel waarin ik nog alleen maar afkeer van mezelf en eenzaamheid voelde. Ik leefde niet meer. Ik onderging mijn ziekte en liet haar mij vernietigen, dacht dat ik er toch nooit uit zou kunnen geraken. Zo zou ik misschien wel mijn hele leven doorbrengen : ingenesteld in dat eetprobleem, gedoemd om alleen en verdrietig te zijn.

Ik was intussen de hogeschool begonnen, maar studeerde een beroep waarvan ik voelde dat het mij niet gelukkig zou maken. Ondanks alles had ik mij meer open opgesteld en had ik een leuk groepje vrienden rond mij. Maar geen van hen wist iets van mijn problemen: noch van mijn eten, noch van mijn problemen met mijn ouders of die met mezelf. Ik was zo beschaamd en bang hen af te schrikken. Ik wilde eindelijk goede vrienden hebben en het beeld van de 'perfecte' vriendin geven: grappig, joviaal en sterk. Sterk zijn, mijn zwakheden verbergen, dat was hetgeen ik jaar in, jaar uit had geprobeerd, hoewel het zo'n pijn deed om die verscheurende gevoelens in te houden, maar het was het enige positieve dat ik in mezelf zag. Er altijd maar zijn voor de anderen, in het bijzonder mijn moeder, want zij stond altijd klaar voor mij. Sterk ook voor mijn vrienden, voor school, voor mensen die het waard waren, maar niet zoals ik.

Vier jaar en half heb ik het kunnen volhouden voor ik fysiek en moreel volledig uitgeput was. Ik dacht dat het volgende schooljaar, door de studies aan te vangen die mij zo bleken te boeien, mij er eindelijk door zouden helpen, maar neen! Ik kon het gewoon niet (meer)! Ik was van binnen ziek en zou niet gelukkig kunnen leven zolang ik niet in mijn hoofd genezen was. Ik was zo moe, zo verzwakt van het zeer weinig slapen en het vervolgens eten, overgeven en dan weer uithongeren. Maar vooral, ik voelde mij zo ongelooflijk verdrietig en eenzaam. Ik zag geen enkele zin meer in het leven op die manier. Het leven maakte mij alleen maar intens droevig en al zoveel jaren, waar was het dan nog goed voor? Had ik mij al die jaren sterk gehouden om uiteindelijk nog ongelukkiger te zijn?! Neen, zo een soort leven wilde ik niet meer. Het was de moeite niet waard!

En toch... ergens diep van binnen wilde ik blijven leven en die vicieuze cirkel doorbreken. Ergens in mijn hoofd had ik een persoonlijke 'supporter' die me toeriep dat ik moest blijven vechten, en dat ik er 'eens' wel uit zou geraken. Ik kan je dit verzekeren: zonder mijn geloof zou ik er vandaag

niet meer zijn. Noch de liefde van mijn ouders, noch mijn dieren of toekomstplannen zouden mij uiteindelijk hebben kunnen tegenhouden om er een einde aan te maken en werkelijk de knoop definitief door te hakken. Ik had al zoveel keren gedacht aan zelfmoord en zitten bedenken welke de pijnlijkste manier zou zijn om dit 'mislukt' leven eens en voor altijd achter mij te laten, om eindelijk eens tot rust te kunnen komen. Maar mijn geloof heeft mij tegengehouden om, ondanks de ondraaglijk geworden pijn, die onomkeerbare stap te zetten. Mijn geloof heeft mij erdoor gehaald en doet dat nog altijd vandaag de dag, als ik het moeilijk heb. Het is ook uit mijn geloof dat ik de kracht en de wil heb geput om de beslissing te nemen mij te laten opnemen in Tienen, om mij uit die puinhoop te halen waarin ik verwickeld geraakt was. Al kamp ik vandaag nog steeds met mijn eetprobleem en al wens ik reeds zo lang mij eens een lange tijd echt gelukkig, rustig en in evenwicht in mijn hoofd te kunnen voelen, ik blijf geloven en vertrouw erop dat het op een dag goedkomt met me.

Hoe ik in Tienen verzeild ben geraakt

Het was mijn laatste hoop. Ik voelde dat als ik enige kans wilde maken om mijn problemen te doorbreken, ik iets radicaals moest ondernemen: voor mij betekende dat van thuis weggaan en zolang dit nodig zou zijn. Want het schreeuwde niet alleen in mijn hoofd, maar ook thuis. Het schreeuwde de ganse dag, dag na dag, jaren aan een stuk al. Ik was nog nooit echt opgevolgd geweest door een psychiater of psycholoog (het 'klikte' nooit echt had ik de indruk). Ik wou meer dan een wekelijkse consultatie, ik was op zoek naar iets krachtigers, iets intenser en duurzamer, want ik zag geen enkele andere oplossing meer. In overleg met mijn ouders heb ik dan de moeilijke, maar opluchtende beslissing genomen om mij te laten opnemen in Tienen.

Ik ga het niet verbloemen, de eerste dagen waren vreselijk: zoveel tijd dat je had om alleen na te denken zonder echt al therapie te hebben! Ik vroeg me af wat ik er in feite deed. Maar ik dacht ook: "Komaan, doorbijten, nu je eindelijk de stap hebt gezet mag je niet opgeven! En ze zeggen toch: alle begin is moeilijk. Het zal wel stilaan beteren. En dat is ook zo". Ik heb mijn schooldirectrice, mijn klastitularis en de maatschappelijk assistente van de school verwittigd dat ik om gezondheidsproblemen genoodzaakt was mijn studie een tijdje te onderbreken. Voor hoelang wist ik nog niet. Het was een harde beslissing om mijn studies zo 'in de steek te laten', zonder te weten hoe ik uit de behandeling zou komen en of ik daarna nog werkelijk zou (durven of willen) teruggaan. Maar het feit dat ze voor mij op school begrip toonden voor mijn problemen en mij verzekerden dat zij mij zonder twijfel opnieuw zouden laten beginnen (een derde keer!) was een enorme geruststelling die mij geholpen heeft om rustig de tijd te nemen om mijn problemen aan te pakken.

Daarom geloof ik nu dat, als je beslist om zo een therapie te beginnen, dan moet je er alle tijd voor nemen die je kan nemen. Plak er niet te nauw een aantal dagen of maanden op, maar neem de tijd die nodig is. Persoonlijk vind ik dat je jezelf dan echt de kans geeft om iets blijvends te halen uit de behandeling, zonder teveel druk op je schouders te leggen. Je geeft jezelf eindelijk rustig de tijd om te ontdekken wat er verkeerd gaat is gegaan en hoe je jezelf er weer bovenop kan helpen. En daarvoor heb je meestal meer dan een maand of twee nodig, althans dat heb ik kunnen vaststellen bij mezelf en bij vele andere mensen met mij in behandeling. Hoewel ik dat nooit had kunnen bedenken, ben ik uiteindelijk vijf maanden in de kliniek gebleven. Vijf lange maanden, ja! Ik die in het begin dacht van "Oh, dat gaat hier goed (mijn eetgedrag ging onmiddellijk veel beter), na twee maanden zal ik wel al weg kunnen!" Ik heb stilaan gemerkt dat ik het echt wel nodig had om nog langer te blijven. Want mijn problemen lagen heel diep van binnen en het is werkelijk niet voldoende, of zelfs nutteloos denk ik, om enkel je symptomen te laten behandelen.

Ik heb eens een begeleider in de kliniek horen zeggen: "Hoe dieper je graaft in het lijden dat er vanbinnen in je schuilt, des te steviger zal de basis zijn die je je terug opbouwt" Het is kwestie van eerst in je binnenste te kijken, te twijfelen, verdriet te ontdekken en naar boven te laten komen, je slecht te voelen, te huilen, te schreeuwen, kwaad te zijn, om je dan pas echt beter te kunnen voelen. In de kliniek sta je er echter niet alleen voor. De therapieën, het personeel en de medebewoners helpen je ermee door te gaan.

In de kliniek heb ik de tijd en de gelegenheid gehad om voor mezelf rustig aan een gezonder en gelukkiger leven op te bouwen. Natuurlijk is het moeilijk geweest, natuurlijk heb ik er meer dan

eens de brui aan willen geven, natuurlijk miste ik mijn kamer en mijn thuis, mijn studies, vrienden en dieren, kortom... een gewoon leven buiten de kliniek. Maar achteraf bekeken: wat stellen vijf maanden voor op een heel leven als het je kan redden? Jawel, die vijf maanden doorbijten zijn het zeker en vast waard geweest! Want ze hebben hun vruchten afgeworpen. Ze hebben mij moed en 'gereedschap' (zelfvertrouwen, beslissende inzichten, hulpmiddelen...) gegeven om er tegenaan te gaan, om weer zin te vinden in het leven, om te vechten tegen en sterker te willen zijn dan mijn ziekte. Ik beweer niet dat ik volledig genezen was de dag dat ik de kliniek verliet (want dan begint het alledaagse leven pas echt opnieuw en moet je je op je eentje of ten minste met minder hulp redden), maar ik voelde, na zovele jaren lusteloosheid, opnieuw levenskracht vanbinnen. Herboren. Als door een nieuwe, hoopgevende levensadem doordrongen. En dat voelt zo goed aan!

Wat ik geleerd heb

Wil je eruit geraken, dan moet je jezelf in handen willen nemen. Het ligt aan jou wat je uit de behandeling haalt. Het zal weinig langdurig effect hebben als iemand anders het voor jou doet. Het is jouw behandeling, een nieuwe kans voor jezelf. Maar je staat er niet alleen voor: het hele team en je groepsgenoten en medebewoners zijn er om je erdoor te helpen, te leiden en je bij te staan als je het even niet meer weet of ziet zitten. De behandeling ligt voor het grijpen, samen met een heleboel leerrijke ervaringen, al zijn ze niet altijd even plezierig of kunnen ze je diep vanbinnen raken. En nadien ben je trots op jezelf dat je dit allemaal in je eentje (met de steun van anderen) hebt kunnen doen en dat geeft je moed om verder te gaan en opnieuw te proberen als het misloopt. Het laat je uitzien naar de dag dat je mag bewijzen dat je het op je eentje kan.

Hoe onmogelijk het misschien ook lijkt, er zijn dingen die je écht kunt veranderen in je leven, zelfs al zijn ze al jaren verankerd. Het is een kwestie van wil en eerlijk zijn ten opzichte van jezelf, en de hulp en het (soms heel opmerkelijk en onthullend) inzicht van anderen te aanvaarden, hetgeen ik persoonlijk in het begin zeer moeilijk kon aanvaarden. Zolang je leeft, kan je dingen bijleren en kan je veranderen. Het is moeilijk, ja, dat doorbijten en die nieuwe manier van doen word je soms beu, maar het brengt je altijd iets op, hoe klein het ook is. Het belangrijkste voor mezelf dat ik tijdens mijn behandeling heb bereikt, is dat ik eindelijk ontdekt heb wie ik ben en wat ik wil zijn voor mezelf en niet meer voor de anderen op de eerste plaats.

Wat eten betreft, gaat het nu een groot stuk beter kan ik wel zeggen, maar ik ben nog niet over mijn eetprobleem heen. Ik heb nog eetaanvallen en soms de neiging om weer te mager te worden en te weinig te eten. Telkens weer vind ik dat heel erg, na die lange maanden behandeling en dat moeilijke parcours. En toch voel ik dat het niet meer hetzelfde is als vroeger. Iedere keer dat het opnieuw verkeerd gaat, heb ik de indruk dat ik voor dat of dat kleinigheidje toch verbetering geboekt heb en dan lukt het mij al om de dingen fors te relativieren. En dan denk ik: "Komaan, je komt er wel, door dat vallen en opstaan heen kom je der op een dag voorgoed". Ik moet spijtig genoeg eerlijk toegeven dat ik mezelf uiterlijk gezien nog niet aanvaard zoals ik ben. Dat staat nog dikwijls mijn geluk in de weg en zet een rem op mijn vooruitgang. Iedere dag probeer ik daarrond te werken, maar het blijft moeilijk. En toch geef ik niet op, want ik geloof dat ik er op een dag zal komen! Alleen nu nog niet.

Ik kan wel zeggen dat, nu ik mijn eigen persoonlijkheid heb ontdekt en eigenlijk goed aanvaard, ik deze zeker laat gelden. En al ben ik natuurlijk niet beter of gemakkelijker dan een ander, mijn eigenheid willen en kunnen tonen geeft mij een gelukkig gevoel. Zonder schroom geef ik toe dat ik nu regelmatig trots ben op wie ik ben en op hetgeen ik heb gedaan in die vijf maanden. Een zalig gevoel waarvan ik niet (meer) wist hoe het aanvoelde. Maar het is ook wel belangrijk en noodzakelijk, denk ik, om open te blijven voor anderen en hun mening, om te leren uit je fouten en gebreken maar deze allereerst te erkennen en te aanvaarden, om niet te zeggen: "Ik ben zo, punt aan de lijn". Anderzijds denk ik ook dat het niet verkeerd is om je sterke punten en kwaliteiten te overwegen en daar ook kracht voor jezelf uithalen. Integendeel. Bovendien kun je net met deze positieve karaktertrekken van je, anderen helpen. Je blijdschap en verdriet delen met anderen, er zijn voor anderen maar ook voor jezelf, terwijl je jezelf toelaat om je te laten zien zoals je echt bent, ,persoonlijk geeft het mij zo een ontzettend goed gevoel, voor zover het mij lukt tenminste.

Ik heb het geluk dat ik dat gevoel nu al regelmatig mag ervaren, na vijf jaar aanhoudende eenzaamheid. Op dat ogenblik besef ik dat ik op een heel eenvoudige wijze gelukkig kan zijn. Alleen pak ik de dingen, onder andere mijn eetprobleem, nog niet altijd op de juiste manier aan en dan is het weer even hard ontdekken dat de ziekte daar nog loert en dat ik opnieuw, telkens weer, moet blijven proberen om ze volledig te overwinnen. Maar het feit dat ik mijn lichaam zoveel schade heb berokkend en dat ik het nu nog soms verziekt, al is het minder, dat speelt ook nog dikwijls in mijn hoofd. En hoewel een lichaam zich herstelt, er zijn blijvende letsels. En eerlijk gezegd maken die mij bang. Soms durf ik gewoonweg niet denken aan de kans die bestaat dat ik mijn leven door de fysieke gevolgen van mijn eetprobleem misschien wel verkort heb. Dan kan ik niet geloven van mezelf dat ik mijn lichaam toch nog blijf vernietigen. Dat vind ik een van de zwaarste en pijnlijkste gedachten rond mijn eetprobleem om mee te leven. Daarom, als ik het dan onder ogen durf zien, dan probeer ik net die gedachte te benutten om vol te houden of mij bij herval aan te zetten om mezelf opnieuw in handen te nemen, te blijven vechten en proberen om er voor altijd bovenop te geraken.

Terug thuis

De meeste van mijn beste vrienden weten het nu ook over mijn eetprobleem. Met sommige onder hen heb ik daar lang over gebabbeld en dat was een opluchting. Ik had schrik voor afwijzing eens dat ze het zouden weten, maar dat is niet het geval geweest: mijn vrienden hebben mij gesteund en steunen mij nog altijd in mijn ziekte en mijn moeilijke momenten. Het heeft ons eigenlijk dichter bij elkaar gebracht en ik heb er geen spijt van dat ik het hen gezegd heb, al blijf ik er mij beschaamd voor voelen en vermijd ik soms echt dit onderwerp.

Wat betreft mijn 'leven na Tienen': ik ben eerst een halfjaar op kot gegaan, omdat ik de behoefte had om de overgang tussen opname en weer volledig bij mijn familie te wonen geleidelijk aan te doen. Ik ben nu terug thuis bij mijn ouders en het gaat een stuk beter dan vroeger. Maar niet zozeer omdat zij veranderd zouden zijn, maar veel meer omdat ik mij nu anders opstel. Want ik zie nu in dat, mijn eigen gedrag wijzigen, op een manier dat het mij vooruit helpt met mijn problemen, in plaats van de mensen rondom mij proberen te veranderen of wachten op een initiatief van hun kant, efficiënter, duurzamer en gemakkelijker is. Al is de moeite die daarvoor nodig is ook niet te onderschatten. Maar gewoon om te zeggen dat ik denk dat veranderingen op de eerste plaats in eigen handen liggen. Plus als het je lukt om iets positiefs te bereiken, dan mag je naderhand terecht trots te zijn op jezelf. Voor de rest heb ik de draad van mijn studies weer opgepikt en het gaat vrij goed. Ik doe het heel graag. De examens zijn goed verlopen en ik heb er vertrouwen in dit jaar eindelijk te slagen en over te mogen naar het volgende jaar.

Ik vertrouw wel dat alles met mij stilaan in orde zal komen. Als ik bedenk vanwaar ik kom, hoe diep ik gevallen was, dan voel ik mij sterker, maar écht sterk deze keer (geen opgekropt gevoel van de pijn te kunnen volhouden) en ook wel fier op mezelf om wat ik bereikt heb. Ok, ik heb dan wel een eetprobleem waar niet ieder ander aan lijdt, maar toch, ik heb mezelf in handen genomen met de steun van mijn geloof en van anderen omdat ik er mij wil doorslaan en dat ook van plan ben te proberen totdat ik erin slaag. Al weet ik dat het zal zijn met vallen en opstaan. Al lijkt alles soms volledig opnieuw de mist in te gaan en vraag ik mij dan af 'hoe ben ik opnieuw zo kunnen hervallen', na of naast dat gevoel van mislukking, ken ik nu een gevoel dat ik sinds mijn behandeling, ondanks nieuwe moeilijke momenten, niet meer ben kwijtgeraakt. Ik wil blijven vechten en proberen tot de dag dat ik zal kunnen zeggen: "Ik heb een eetprobleem gehad en het was verdorie hard en aanslepend, maar uiteindelijk heb ik het toch overwonnen en ik bepaal nu mijn leven, en niet meer mijn ziekte!"

Het ga je goed!