

Je bent echt niet alleen

Het waren koude maanden, de vrieskoude plakke aan mijn lichaam. In mijn hoofd was er enkel een kille leegte en plaats voor eten. Ik raasde maar door, van mijn stage naar de les, steeds met dezelfde glimlach. Alles ging toch goed met mij? Niemand durfde me nog wat te vragen, ik ketste al jaren mensen van me af. Waarmee bemoeiden ze zich? Met mij ging alles goed, dat ze maar in hun eigen tuin keken. Ik had al veel gehoord over de ziekte met de kleine a...(ik kan deze verschrikkelijke naam niet uitspreken, ik krijg er rillingen van). Ik las erover, ik hoorde erover in de lessen. Ik noteerde alles netjes, zonder enige emotie of betrokkenheid. Het enige wat me raakte waren de trucjes die ik nog niet kende. Het duurde niet lang of zij werden ook ingeburgerd in mijn leven. Ik was altijd goed gehumeurd, nooit moe, ijverig op school en in sporten, een koele kikker. Vrienden had ik ook maar ik liet ze niet toe in mijn geheime wereld. Daar was toch niks mis mee, iedereen heeft toch zijn eigen geheime tuin?

Ik leefde op automatische piloot, ik leefde niet, ik werd geleefd. Ik werd steeds overrompeld door het gevoel alleen te zijn, de wereld niet aan te kunnen, dood te willen gaan. Ik was bang voor het leven, ook al liep ik altijd vrolijk rond. Ik leefde alleen met mijn verdriet, maar toegeven dat het niet ging, dat kon ik niet. Ik was sterk en zou alles aankunnen. Het was trouwens allemaal niet zo erg... Waar maakte ik me druk over? Ik verdrong steeds dieper in mijn eigen wereld. Ik leefde op drijfzand en hapte met moeite naar adem, lucht en leven. Ik kon niet meer, ik was op. Aan mezelf toegeven dat ik een eetstoornis had, kon ik niet. Het duurde nog maanden, ook tijdens mijn opname, eer ik mezelf ervan kon overtuigen dat dit geen zwakke aanstellerij was maar dat ik echt hulp nodig had.

Ik begon ambuland bij een diëtiste, maar hoewel ik eerlijk was, ging ik geen stap vooruit. Ik kon gewoon niet normaal eten, dat ging niet. Dagen, nachten zat ik te piekeren over eten. Ik probeerde alles te plannen, alles in de hand te hebben. Zondagavond wist ik precies wat er op mijn menu stond, kwam er een onverwachtheid, dan werd ik gek in mijn hoofd. Eten beheerste mijn leven en ik zag helemaal niet in dat ik veel te mager was. Niemand zei ook wat, uit angst, besef ik nu. Ik trappelde ter plaatse met mijn gewicht en het werd steeds erger in mijn hoofd. Ik kon enkel huilen. Tranen van angst en ongeluk. Ze kwamen zomaar, dat was het enige dat ik nog kon doen, maar steeds als niemand me zag want ik was sterk! Met een duwtje van mijn diëtiste waagde ik die grote stap naar het onbekende: een opname in Tienen.

Ik bleef eerst één week, dan 4 weken, uiteindelijk 6 maanden. Een half jaar werken aan jezelf. Even aanmeren in Tienen om nadien beter te kunnen varen op de grote oceaan. Het was een eiland, eerst zo onbekend, nadien zo vertrouwd, zo moeilijk om weer los te laten. Het waren niet de gemakkelijkste maanden, maar opgeven, vluchten om dan weer te vallen dat wilde ik niet. Ik leerde veel over mezelf, mijn gezin, mijn omgang met anderen. Stapje voor stapje ging ik vooruit en werd ik minder strak en streng. Samen met de steun van de groep, het team, mijn vrienden leerde ik mezelf te zijn, te genieten van al dat moois dat het leven te bieden heeft, een plaatsje te nemen. Mijn opgejaagd gevoel liet ik achterwege en ik ervaaarde innerlijke rust en plezier. Ik leerde weer te voelen, emoties te hebben en te uiten. Groepstherapie was niet het gemakkelijkste, maar het heeft me zo veel bijgebracht. Dankzij de groepsleden besepte ik dat ik niet alleen was en dat ik op hen kon steunen om vooruit te gaan.

Ik ben blij dat iemand voor mij de deur van de afdeling eetstoornissen heeft opengedaan. Ik ben tevreden dat ik er ben geweest en ik hoop dat nog veel meisjes zoals ik deze stap durven zetten. Er is echt niets mis mee om hulp te vragen... Ikzelf zou niet aarzelen om weer even halt te houden in Tienen als ik in de toekomst voel dat het weer de slechte kant opgaat. Hopelijk kunnen deze woorden het duwtje geven waarop iemand zat te wachten. Je bent echt niet alleen!