

Van verdriet tot een boterham met choco

Veertien jaar was ik, toen ik mijn moeder zag sterven na een gevecht van meer dan twee jaar. Toen viel ik wat af, gewoonweg uit verdriet. Ik was bijna voortdurend misselijk en at hierdoor dan ook minder. Na ruim een halfjaar verdween die misselijkheid, kon ik weer beter eten en kwam ik bijgevolg een beetje bij. Ik herinner me nog heel goed een opmerking van mijn oma in die periode: "Je ziet er al veel beter uit, met jou gaat het weer goed, bij jou is het voorbij." Terwijl ik mijn moeder nog steeds verschrikkelijk miste en het helemaal niet zo goed met me ging. Dus begon ik op mijn eten te letten. Gezond eten, dat werd mijn motto. En ik merkte het effect daarvan op mijn lichaam. Ik viel een paar kilo's af en was daar absoluut niet rouwig om. Hoe lekker ik het allemaal ook vond, ik was bereid dat genot op te geven. Op den duur werd ik steeds strenger; er kwamen meer en meer "verboden producten" bij. Daarnaast begon ik ook te fitnessen. Eerst wisselde ik nog af tussen de fiets, loopband, crosstrainer en spiroefeningen. En dat werd altijd maar frequenter.

Soms kon ik niet weerstaan aan zoetigheden. Een tijdlang kwam ik dan ook bij, totdat de stoppen doorsloegen. Ik voelde me ontzettend zwak, een mislukkeling, omdat ik toegaf aan eten. Dat is een grote factor van mijn eetstoornis: ik wilde aan de buitenwereld laten zien dat ik sterk ben, sterk genoeg om te weerstaan aan eten. Dat ik iets kan behalen als ik dat echt wil. En tegelijk wilde ik laten weten dat ik me helemaal niet goed voelde, dat ik mama miste en dat het allemaal niet zo makkelijk was als het leek. Want na een paar maanden scheen iedereen ervan uit te gaan dat ik het wel verwerkt had en weer verder kon met mijn leven, terwijl dat absoluut niet het geval was. Al mijn aandacht en energie gingen naar school, (niet) eten en lopen, waardoor ik gewoonweg de tijd niet had om stil te staan bij andere dingen, zoals het gemis of mijn verdriet.

Dus draaide ik de knop om en begon ik weer fanatiek op mijn eten te letten, en dit keer veel strenger dan voorheen. Uiteindelijk schafte ik ook het brood af en at ik voornamelijk groenten en fruit; het sporten liep de spuigaten uit. Alles was gepland en het was onmogelijk om van mijn planning af te stappen. Ik ging niet uit, deed nooit iets met vrienden. Ik sloot me volledig af van iedereen, zelfs van mijn gezin. In het contact was ik erg dominant; alles moest gaan zoals ik het wou en bijgevolg nam ik zowat alle beslissingen. Dat ging van boodschappen doen tot wat er gekookt werd. Zelf zag ik dit niet als een probleem; het was mijn levenswijze. Uiteindelijk heeft het CLB op school me aangesproken over het feit dat ik wel erg vermagerde. De eerste gesprekken hebben me aan het denken gezet. Die periode was ontzettend verwarrend. Ik begon in te zien dat ik wel degelijk anorexia had (iets wat ik in geen duizend jaar had verwacht van mezelf), maar ik kon me er niet echt tegen verzetten. Er speelde zich voortdurend een tweestrijd af in mijn hoofd. Aan de ene kant de gedachten over niet eten, over calorieën en sporten, over angst om bij te komen; aan de andere kant een stem die zei dat dit zo niet verder kon. De echte ommekeer kwam er toen ik tijdens LO niet meer meekon met een simpele, rustige opwarming. Mijn benen wilden gewoon niet meer mee. Toen besepte ik pas dat ik mezelf stilletjes aan het kapotmaken was. Na heel veel huilbuien, gesprekken, verwarring en een gesprek met de huisdokter, was ik akkoord om me te laten opnemen.

Toen ik in Tienen aankwam, kon ik op één of andere manier de knop omdraaien. De groep is hier het hoofdelement van de behandeling: groepsleden steunen elkaar, geven feedback, luisteren en helpen waar mogelijk. Natuurlijk moet je het uiteindelijk wel zelf doen, maar er is een groep waarop je kan terugvallen. En de groepsdruk is evenmin te onderschatten. Want hoe dan ook, zelfs al moet je het eigenlijk enkel voor jezelf doen, je voelt je ergens toch wel verantwoordelijk of schuldig tegenover de groep. De begeleiding die daarbij komt, is evenzeer van invloed. Zo vele uitspraken doen me zoveel beseffen. Ongelofelijk is het soms hoe een kleine opmerking me aan het denken kan zetten. En bovendien is het zalig om te zien hoe de begeleiders onbezorgd een dikke laag choco op kun boterham smeren of nog een patat meer nemen dan ons.

Het belangrijkste is je motivatie. Telkens opnieuw moet je bewijzen dat je wel degelijk wilt genezen, dat je gemotiveerd bent en blijft. Voor mij is vooral mijn toekomst mijn motivatie. Ik wil dolgraag gaan studeren, op kot gaan, later een job en een eigen huis opbouwen. Ik wil terug kunnen genieten van het leven, van eten, van sociale contacten. Leven, dat is wat ik wil. En stilletjes aan lukt dat ook. De therapieën zijn zwaar; het is veel vermoeiender dan verwacht om constant over jezelf en je eigen gevoelens na te denken. Maar het loont de moeite. Ik heb al heel wat meer inzicht op mijn eigen gevoelens, op de oorzaak van mijn eetstoornis, op de alternatieven die ik kan toepassen.

Ups en downs zijn er natuurlijk altijd, maar de laatste tijd zijn de ups wel in de meerderheid. Ik begin opnieuw een sociaal leven te ontplooiën, kan weer vrolijk zijn, geniet van het eten. Mijn zelfvertrouwen

is ontzettend gegroeid. Soms lijkt het alsof ik na drie jaar opnieuw in mijn puberteit beland ben: mijn hormonen komen terug, ik ben emotioneler, kan wel eens scherp uit de hoek komen, ontdek de wereld... Ik ben ervan overtuigd dat ik hier sterker uitkom. Ik denk zelfs dat ik nu steviger in mijn schoenen sta dan wanneer ik geen eetstoornis - en dus ook geen opname - had gehad. En hoewel hierbuiten het moeilijkste nog komt, ben ik niet van plan om ooit terug te gaan naar hoe het was. Ik blijf liever bij mijn boterham met een goede laag choco!