

Gewoon meer eten? Zo simpel is het niet.

Kristien Rombouts - De bond, 5 november 2010

Negentien was de jongste dochter van Frans toen hij zich zorgen begon te maken over haar eetgedrag. Bijna vijf jaar beheerste een eetstoornis haar leven, maar ook dat van haar ouders, haar vriend, haar zus.

“Ik herinner me het eerste alarmbelletje. Ellen studeerde kinesithérapie. In het begin van haar tweede jaar moest ze voor een werkje over gewicht, huidplooiemetingen en vetpercentages haar eigen waardes aanduiden op een grafiek. Zij viel onder elke curve. ‘Wat betekent dat?’, vroeg ik haar verbaasd. Waarschijnlijk sluimerde haar eetstoornis al een hele tijd onopgemerkt. Na de kerstvakantie viel me op hoe ze met haar eten zat te rommelen. Het woord anorexia viel voor de eerste keer. Als ouder word je boos, je wil haar bijna dwingen om te eten. Dat helpt allemaal niet, maar dat wisten we nog niet. ‘Het is vijf voor twaalf’, zei de therapeut. ‘Maar ze heeft een goede kans.’ Zoals bijna alle ouders zochten we naar de oorzaak. ‘Wat hebben we verkeerd gedaan?’ vroegen we ons af. Ellen werd gepest in de middelbare school. Ze voelde zich dommer dan haar oudere zus. Toen ze kampte met faalangst, leerde ze in studiebegeleiding efficiënter te studeren. Na die begeleiding was alleen tien op tien nog voldoende. Daar heeft ze het geleerd, zeg ik wel eens. Perfectionisme is een kenmerk van anorexiapatiënten. Ooit heb ik een lijst gemaakt met mogelijke verklaringen. Haar therapeut gooide de lijst ongelezen in de vuilbak. ‘Als Ellen mij iets moet vertellen, zal ze dat wel doen’, zei hij. Therapie is een proces tussen patiënt en therapeut. Het enige wat ouders mochten doen was betalen. Samen eten bleef jarenlang moeilijk. Je probeert niet in haar bord te kijken. Je probeert haar niet te controleren. Vertrouwen geven is belangrijk voor het genezingsproces, leerden we. Dat voorjaar zakte ze af en toe huilend in elkaar. Ik denk dat het onmacht was omdat het haar niet lukte naar een gezond eetpatroon terug te keren. Mijn vrouw belandde in een depressie. Ellen moest worden opgenomen. Half augustus was er eindelijk een kamer vrij in Kortenberg. Ons kind de eerste keer achterlaten in een psychiatrische instelling was verschrikkelijk. Toch was het ook een last die van onze schouders viel. De eerste week is er in principe een contactstop. Maar anorexiapatiënten zijn sluw. Onze dochter slaagde erin een hartverscheurende brief tot bij ons te smokkelen. Mijn vrouw en ik waren er kapot van. Maar na die brief had Ellen zich bij haar opname neergelegd en werkte ze mee.”

Opstaan en vallen

“Naarmate de therapie vorderde, mocht ze in het weekend langere periodes naar huis. Patiënten worden aangemoedigd om met leeftijdsgenoten contact te zoeken en uit te gaan. De weekends waren moeilijk. In de kliniek biedt het vaste stramien houvast. Vier sneden van een vierkant brood is haalbaar, weten ze. Maar een rond brood met kleine en grote boterhammen is een ramp. En wanneer moet ze dat ontbijt eten als het de avond voordien laat werd? Waarschijnlijk zijn wij jarenlang te toegeeflijk geweest. Vooral ik probeerde vaak te sussen, mijn vrouw verweet mij dat soms. De therapeuten hameren op zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid. Als ouder moet je proberen dat eetprobleem los te laten. Het is háár verantwoordelijkheid. Je kan enkel proberen er voor je kind te zijn en naar haar te luisteren. Maar dat is allemaal niet evident. Na zeven maanden Kortenberg mocht ze naar huis. Dat najaar ging ze op kot om boekhouding te studeren. Een tijdje ging het goed. Het eerste jaar behaalde ze 86 (!) procent. Weer dat perfectionisme. De gezamenlijke studentenkeuken was niet bepaald proper. Afwas van de week voordien, beschimmelde etensresten. Ik vermoed dat Ellen steeds minder in de keuken ging eten, en dat daarna het hele eten begon weg te vallen. Ze ging wel nog naar haar therapeut. Daar moest ze op de weegschaal. Voor ze vertrok dronk ze liters water om haar gewichtsverlies te verdoezelen. Bij het begin van haar tweede jaar boekhouding moest ze plots naar spoed. Haar lichaam was in overlevingsmodus en schakelde alles uit wat niet levensnoodzakelijk was. Ze woog nog ongeveer veertig kilogram, zonder dat wij dat echt gezien hadden. Op haar lichaam groeiden allemaal fijne witte haartjes. Donsgroei, een verdedigingsmechanisme tegen de kou. De stress op het werk en thuis eisten deze keer bij mij hun tol. Ik bleef maanden met een depressie thuis. Op tweede kerstdag kon Ellen opnieuw naar Kortenberg. Een maand later belde de behandelende arts. ‘Kom uw dochter maar halen. Het heeft geen zin.’ Haar bagage stond al klaar, en haar therapeut was onbereikbaar. Ik begreep dat toen niet. Ze was toch bijgekomen! Maar volgens de dokters deed Ellen precies wat van haar verwacht werd om zo snel mogelijk weer ‘vrij’ te zijn. Zierend was ik. ‘Wat moeten wij doen’, beet ik de verpleging toe, ‘alvast de begrafenisondernemer bellen?’ Nu weet ik dat ze gelijk hadden. Anorexiapatiënten moeten zelf beslissen: ‘Zo kan het niet meer. Ik wil beter worden.’ En zelfs dan is het enorm moeilijk. Ellen was nog niet op dat keerpunt.”

De roetsjbaan naar beneden

“We slaagden erin haar te doen opnemen in Gent. Ondanks de goede verzorging gleed Ellen af naar haar laagste gewicht ooit, ergens onderaan de dertig kilo. Haar vriend, met wie ze nu getrouwd is, is haar altijd blijven steunen. Maar in die periode zei hij: ‘Ellen ik wil met je blijven praten, ik zal je bellen, maar ik kan het niet aan om je zo te zien.’ Hij is een tijdlang niet op bezoek geweest. Ze was een geraamte met vel over. En nog zei ze dat ze een olifant was. Een eetstoornis zit in je hoofd. In anorexiapatiënten huist een stemmetje dat blijft herhalen: ‘Je bent lelijk, je bent dik, je kan niks.’ Hoe lager hun gewicht, hoe luider dat stemmetje. Op een dag uitte ze haar zelfmoordgedachten. ‘Ellen, we kunnen je nu vasthouden, maar dat kunnen we geen 24 uur op 24 uur. Weet dat je heel veel mensen heel veel verdriet zou doen’, antwoordden we. En ook - ze wilde met een auto tegen een muur rijden - dat ze riskeerde levenslang verlamd te zijn in plaats van dood. Ik krijg nog koude rillingen als ik aan dat gesprek denk. Ze is er nooit op terug gekomen. Als we haar bezochten, deden we samen een wandeling. Dat was tenminste de bedoeling. Maar onze graatmagere dochter snelde met een verbeterd gezicht voor ons uit. Weer een paar calorieën verbrand. Wij probeerden haar bij te houden en zagen pijnlijk duidelijk hoe mensen hun hoofd naar haar omdraaiden. Soms wenste ik stiekem dat ze aan boulimie leed. Aan die meisjes zag je hun ziekte tenminste niet zo. Maar ondertussen heb ik geleerd dat boulimie levensbedreigender kan zijn. Maagzuur is niet bedoeld om door je slokdarm omhoog te gaan. Bij wie heel vaak braakt, geraakt de slokdarm ontstoken, soms zo erg dat er gaten in komen. Een slokdarminfarct kan fataal zijn. Na zeven maanden gooiden ze haar ook in Gent eruit. ‘Dit heeft geen zin. Ze moet zelf willen.’ Wanhopig heb ik van op de parking naar Tienen gebeld, zowat de enige kliniek waar we nog niet geweest waren. ‘Ze mag proberen’, zei de dokter. ‘Maar als ze niet meewerkt, zal ze ook hier snel op straat staan.’ Wij konden alleen maar hopen. In Tienen moet je een week achter de schermen de groepstherapie volgen en dan beslissen of je meedoet. Haar kamergenote pakte haar koffer. Ellen bleef.”

De moeizame weg terug

“Wat later was ze ziek, en de dokter daar schreef haar medicatie voor. Huilend belde ze me op. Er zat vast iets in die pilletjes dat haar tegen haar wil zou doen eten! Tijdens het bezoeken bracht ik haar naar onze huisarts, die uiteraard precies hetzelfde voorschreef. Ik besepte dat ik me door het gejammer van mijn dochter had laten manipuleren. Dat was de laatste keer geweest, besloot ik. Ook voor Ellen veranderde er iets. Ze begon aan de moeizame weg terug. Ze accepteerde de groepstherapie. Die meisjes zien onmiddellijk wie vals speelt. De therapeuten en de kliniek scheppen het kader, maar eigenlijk geneest de groep zichzelf. Na een half jaar kon Ellen naar het doorgangshuis en van daaruit is ze, nog een half jaar later, met haar vriend gaan samenwonen. Als je buitenkomt ben je nog niet genezen, maar je hebt een koffertje vol gereedschap om te herkennen waar het misgaat en wat je dan kan doen. Dat is ondertussen meer dan acht jaar geleden en Ellen stelt het goed. Zij en haar man hebben twee prachtige kinderen. De bezorgdheid blijft wel. Mijn vrouw vindt mij nu te kritisch voor Ellen. Misschien komt dat door mijn huidig engagement in de Vereniging Anorexia Nervosa-Boulimia Nervosa.”

Ouders voor ouders “In Tienen namen we deel aan gezinstherapie. Jarenlang hadden mijn vrouw en ik Ellen en haar eetstoornis in het centrum van ons leven geplaatst. Onze oudste dochter verweet ons dat soms. Gelukkig - ze is een aantal jaren ouder - had ze toen al een stuk een eigen leven. Nu zijn Ellen en haar zus dikke vriendinnen, maar destijds vond de oudste het pure aanstellerij. ‘Dat ze eens een boterham meer eet.’ Maar zo simpel is het natuurlijk niet. Mijn vrouw en ik hadden veel steun aan de gesprekken met ouders die in Tienen worden georganiseerd. Die gesprekken troosten. Je bent niet alleen. Je kind is niet alleen. Ondertussen heb ik via ‘ouders voor ouders’ een opleiding als ervaringsdeskundige gevolgd en begeleid ik die groep. ‘De helft redt het’, hadden dokters ons in het begin van die lange weg gezegd. De andere helft blijft de rest van haar of zijn leven sukkelen met de eetstoornis. Wij hebben ons er nooit bij neer willen leggen dat Ellen bij die tweede groep kon horen.”