



HILDE (38)

# 'SOMS EEN LIJKJE VAN DE CHIPS'

ELK JAAR KRIJGEN ZO'N 1300 MENSEN ANOREXIA. EN DAT ZIJN ECHT NIET ALTIJD JONGE MEISJES. ZO WAS HILDE 26 TOEN ZE HET KREEG. INMIDDELS IS ZE 38 EN VECHT ZE NOG ELKE DAG TEGEN DE ZIEKTE.

**“IK WAS CUM LAUDE AFGESTUDEERD IN DE FARMACIE EN IN OPLEIDING VOOR ZIEKENHUISAPOTHEKER. IK HAD VRIENDEN,**

mijn familie hield van mij en ik had geen complexen over mijn figuur. Ik kon altijd eten wat ik wilde en deed dat ook. Op mijn zwaarst, in mijn studententijd, woog ik 54-55 kilo, bij een lengte van 1.70 m. Tot zover geen problemen, behalve dan dat ik last had van onzekerheid, perfectionisme en controledrang. Ik wilde altijd door alles en iedereen aardig gevonden worden. Op school wilde ik populair zijn bij de kinderen in de klas en deed stoer, maar altijd wel net tot de grens, want ik wilde ook bij de leraren in de smaak vallen. En thuis wilde ik dat mijn ouders nooit boos op mij hoefden te zijn. Dat waren ze ook niet veel, ik heb een gelukkige jeugd gehad, maar tóch was ik onzeker.

Op mijn 26ste, tijdens mijn opleiding tot ziekenhuisapotheker, ging het mis. Op een gegeven moment zei mijn opleider: 'Jij zult nooit de beste worden.' Ik was te onzeker om hem te vragen waar hij dat op baseerde, maar de opmerking bleef in mijn hoofd zitten: *ik was ergens niet de beste in*. Vanaf dat moment ging ik op mijn tenen lopen en op zoek naar iets waar ik wél controle over had.

Ik ging steeds minder eten, sloeg traktaties af, at 's avonds alleen een bakje yoghurt. In het ziekenhuis wordt 's middags warm gegeten. Ik at als een beer. 'Goh, wat kun jij eten zeg, en toch blijf je zo slank', kreeg ik dan te horen. Niemand wist dat ik thuis bijna niets at.

Het ging niet om een streefgewicht dat ik wilde behalen, het ging om de controle over wat ik binnenkreeg. Het was een gevecht met de getallen, dat 50 kilo 49,9 kon worden en vervolgens 49,8.

Ik viel meer en meer af, maar anorexia was niet aan de orde, vond ik. Dat was een jongemeisjesziekte. Jonge meisjes die overgaven en laxeerden. Het enige wat ik deed was minder eten.

Uiteindelijk trok een vriendin aan de bel. Ze maakte een afspraak met een internist. Die man onderzocht me uitgebreid. Hij wist mij ervan te overtuigen dat ik psychologische hulp moest zoeken. Ik weet eigenlijk niet meer of ik echt niet wist dat ik een eetprobleem had of dat ik het niet wilde weten.

Ik ben naar een psycholoog gegaan. Dat werkte niet echt, ook al ben ik er jarenlang regelmatig geweest. Ik zei ja en amen en trok dan de deur dicht. Geef mij maar een appel, dan ben ik ook gelukkig, dacht ik. Ik wilde er nog niet vanaf, had die controle nog veel te hard nodig.

Inmiddels had ik Reinier ontmoet. Hij wist dat ik een eetprobleem had en kent mij niet anders dan mager, maar hij had geen idee hoe erg het was. Toen we nog niet samenwoonden, zagen we elkaar in het weekend en gingen we uit, lekker eten en drinken. Ik at dan alles, roomsauzen, Chinees, pizza's. Heel lang heb ik in het bijzijn van Reinier en andere mensen goed gegeten, wat ik daarna dan weer compenseerde door niets te eten. Ook toen we gingen samenwonen hield ik dit vol. Dan zei ik dat ik mijn ontbijt in de auto zou opeten en op mijn werk warm ging eten.

Pas na een emotioneel gesprek met mijn ouders, drong tot Reinier door hoe erg het was. Mijn ouders

# 'HIJ HOUDT VAN MIJ, MAAR VINDT ME NIET MOOI, VEEL TE MAGER'

maakten zich grote zorgen, ze konden tijdens het gesprek met moeite hun tranen binnenhouden.

Ik ging in dagbehandeling bij de GGZ. Vier dagen per week, in een groep voor volwassen anorexiapatiënten. Ontbijten en avondeten deed je thuis. De bedoeling was dat wat je tijdens de behandeling leerde, gelijk zou kunnen toepassen. Toen ik er binnenkwam, woog ik 39 kilo en had ik een BMI (vetpercentage, red.) van 14, de ondergrens die ze er nog net accepteerden. Als ik minder had gewogen, had ik in het ziekenhuis opgenomen moeten worden.

**Elke week moest ik een halve kilo aankomen. Dat was zo eng. Ik was doodsbang de controle te verliezen en door te slaan. De eerste maanden sjoemelde ik regelmatig. Dan was ik toch afgevallen en dronk ik op maandagochtend onderweg een liter water – scheelt weer een kilo – en vroeg dan of ik als eerste gewogen mocht worden, kon ik daarna gelijk plassen.**

Op woensdag hadden we vrij en moesten we ons zelf aan ons eet-schema houden. Ik kon dan totaal in paniek raken. Ze gaven me er medicijnen voor. Maar ik ben apotheker, ik wist dat je van die pillen kon aankomen. Dat wilde ik niet. Mijn broer is toen vreselijk kwaad geworden, vroeg mij of ik echt behandeld wilde worden, want anders moest ik het zelf maar uitzoeken. Mijn broer was mijn steunpilaar, hij kon emotioneel meer afstand nemen dan Reinier en durfde mij af en toe heel hard de waarheid te zeggen. Als Reinier het even niet meer trok, ging ik wel eens een weekend bij mijn broer logeren.

Ik ben een jaar onder behandeling geweest. Ik heb er geleerd een strakke structuur aan te houden bij het eten. Maar de anorexia is nog niet weg, ook al houd ik me aan de voorschriften van de diëtiste. Het lijkt veel, maar ik heb een heel snelle stofwisseling, ben heel beweeglijk en in mijn hoofd gaat het ook almaar door, dat kost veel energie. Om echt aan te komen heb ik waarschijnlijk veel meer nodig. Ik ben nu 49 kilo. Ik kom niet aan, maar ik val ook niet af.

**Het gaat allemaal om structuur. 's Ochtends meet ik een kwart liter melk af en maak met tien eetlepels Brinta pap. Niet negen of elf: nee, tien. Rond half elf eet ik een appel en een schijf peperkoek; altijd van hetzelfde merk. Tussen de middag vier sneeën polder-**

**brood. Bij de thee weer een appel en peperkoek en 's avonds weer ik 100 gram vlees af, 200 gram groente en 200 gram aardappelen óf 75 gram pasta of rijst. Als toetje eet ik een Cornetto van de Euroshopper. In de loop van de avond komt daar nog een beker met 200 ml halfvolle Chocomel bij en een stroopkoek.**

Die structuur is heel belangrijk. Als daarin iets verandert, raak ik in paniek. Die controle heb ik nodig om relaxed te kunnen zijn, niet zeker te voelen, zodat ik weet: dat eet ik op die tijd en de rest van de tijd hoef ik niet met eten bezig te zijn. Het geeft rust.

Ik eet nooit een dropje of een handje chips tijdens het televisiekijken. Niet één. Als Reinier naast mij zit met een zak chips, ruik ik er wel eens aan. Of ik neem een likje. Daar lachen we dan om, gelukkig wel.

Toen de dagbehandeling was afgelopen heb ik een baan gevonden bij een apotheek in mijn woonplaats. Tijdens de sollicitatie heb ik eerlijk verteld dat ik een eetprobleem heb. Mijn baas gaf mij het voordeel van de twijfel. Sindsdien ben ik er altijd open over geweest. Dat is prettig, mensen kunnen mij altijd vragen stellen over mijn anorexia, we maken er zelfs grappen over.

Ook ben ik weer in behandeling gegaan bij een psychotherapeut, een andere. Hij leerde mij dat goed goed genoeg was. Ik was nog steeds heel onzeker, ook op mijn werk, hoewel ze er erg tevreden over waren. Ik moest van mijzelf elk recept wel tien keer controleren, ging vaak 's avonds nog terug om een recept nog eens te bekijken, of ik niet iets was vergeten. Door de gesprekken heb ik zelfvertrouwen gekregen. Dit ben ik, hier sta ik voor. Dat heb ik nooit eerder gehad. Maar om mij zo te voelen, heb ik wel die eetstructuur nodig. In mijn anorexia is nog niet over. Iets wat je in tien, twaalf jaar opbouwt, ben je niet in drie jaar kwijt. Echt hoor, ik vind mijzelf niet mooi, zo mager. Ik heb het ook altijd koud en vorige week brak ik een rib, waarschijnlijk omdat ik osteoporose heb. Ik kan mijzelf amper zien in de spiegel, vooral mijn gezicht niet. Reinier houdt van mij, we hebben het goed samen, ook fysiek. Maar hij vindt mij ook niet mooi, veel te mager. Ik hoop dat ik ooit kan eten wat ik wil. Ontspannen met voedsel op kan gaan. Maar ik zie het nog niet gebeuren." ●