

Elke dag dunner willen zijn. Stiekem overgeven, bijna niet meer eten. Dat is Anorexia en Bianca (17) weet daar alles van. Zij zat twee keer in een Anorexia kliniek. Deze eetstoornis is geen aanstellerij, maar een heftige ziekte. Bianca vertelt je hier haar verhaal.

Bianca: ‘Dat ik Anorexia kreeg, komt door meerdere dingen denk ik. Op de basisschool was ik mollig. Ik had daar last van, ik werd bijvoorbeeld nooit gekozen met gym en voelde me een buitenbeentje. Mijn vader overleed toen ik negen was, en in die tijd loog ik voor het eerst over wat ik at. Op de middelbare school, op het gymnasium, begon ik met lijnen. Ik ging ook overmatig bewegen, want daar val je van af. Overdag op school at ik uiteindelijk helemaal niet meer. Ik wilde er alles aan doen om te voorkomen dat ik weer buiten de groep zou vallen. Ik wilde aardig gevonden worden en dacht dat te bereiken door dun te zijn. Achteraf bleek dat ik mijn lichaam niet reëel kon zien. Dat komt onder andere door ondergewicht, daardoor gaan je hersenen minder goed functioneren. Afvallen gaf me een goed gevoel, en ik ging door tot ik vijftig kilo woog. Maar ik kon niet meer stoppen, en ik werd een jaar later voor het eerst opgenomen in een kliniek voor Anorexia Nervosa patiënten. Ik woog minder dan veertig kilo, maar voelde me nog de dikste van de klas! Ook dacht ik dat je bijzonder moest zijn om aardig gevonden te worden. En ik vond mezelf saai, niet de moeite waard om vriendinnen mee te worden. Als ik niet zou eten, zou ik wél bijzonder zijn.’

‘Ook haalde ik altijd hoge cijfers. Omdat iedereen dat van mij gewend was, werd de druk om te presteren voor mij te groot. Ik kon (en wilde) niet meer uren leren. Daarom was het bijna een opluchting toen ik door mijn anorexia te ziek werd om naar school te gaan. Bij alles wat ik niet meer hoefde of kon, gleed er een last van mijn schouders. Dat was weer een verantwoordelijkheid minder. Dat ik door mijn ziekte ook niets leuks meer kon doen, zag ik op dat moment niet. Dat heet ‘emotieafvlakking’. Door je ondergewicht verdwijnen je emoties. Gevoelens van blijdschap en geluk, maar ook verdriet en woede voel je bijna niet meer. Allerlei nare dingen, zoals het overlijden van mijn vader, deden veel minder pijn. En ik was natuurlijk de hele dag bezig met (niet willen) eten, bewegen en calorieën tellen. Daardoor had ik ook geen tijd om aan andere dingen te denken. Het enige dat je nog voelt is paniek en angst, dat kan heel heftig zijn. Maar anorexia gaf mij ook een gevoel van geborgenheid. De ziekte zou mij nooit in de steek laten. Ondertussen zonderde ik me compleet af en raakte ik alles en iedereen kwijt.’

‘Ik hoopte door Anorexia ook grip te krijgen op mijn leven. Ik wilde controle hebben en dat had ik (voor mijn gevoel) door streng te zijn voor mezelf, mijn eten en mijn gewicht.

Nu nog steeds, als er iets onverwachts gebeurt, speelt de ziekte op. Inmiddels ben ik wel zover dat ik (bijna) niet meer aan die verleiding toegeef. Ik weet nu wat anorexia allemaal met je doet, lichamelijk en geestelijk. Door ondergewicht krijg je last van allerlei nare dingen zoals donsbehaving, een lage bloeddruk en je bent bijna altijd moe. Je kan moeilijk naar de wc, hebt rug- en buikpijn, en je hebt het altijd koud. Ook werd het vaak ‘blauw’ voor mijn ogen, ik sliep slecht en werd niet meer ongesteld. Ik had last van haaruitval en pijn bij het zitten of liggen doordat al mijn botten uitstaken. Ik durfde niet naar buiten en had concentratieproblemen.’

‘Ook moest ik van mezelf extreem veel bewegen en elke dag meer dan de vorige dag. Ik at zo min mogelijk, maar voelde me constant dik. Ik woog mezelf minstens acht keer per dag. Als ik niet was afgevallen, voelde ik me slecht. Calorieën tellen was een dagtaak. Ik wilde er elke dag weer minder binnenkrijgen tot ik bijna niets meer durfde te eten. Drinken deed ik wel, te veel zelfs. Ik dronk wel vijf liter thee op een dag. Daarnaast had ik allerlei dwangmatige handelingen. Mijn eten moest altijd op dezelfde manier op mijn bord gerangschikt zijn. Ik moest stipt op tijd eten. Ik at yoghurt en soep met een rietje en bepaald eten verbood ik mezelf compleet. Ik was dus overall extreem perfectionistisch in.’

‘In de derde klas van de middelbare school realiseerde ik me dat ik Anorexia had. Maar ik zei het tegen niemand. Tot iemand aan mij vroeg: ‘Bianca, heb jij een eetstoornis?’. En dat was nogal confronterend. Een maand later heb ik voorzichtig aan mijn moeder gevraagd wat zij wist over anorexia en toen kwam het hoge woord er uit. Ik moest enorm huilen

‘De volgende dag zijn mijn moeder en ik naar de huisarts gegaan. Die verwees ons door naar het ziekenhuis en daarna werd ik dus opgenomen. Mijn gewicht lag toen onder de veertig kilo. Ik wil niet exact zeggen hoeveel ik woog. Want als je Anorexia hebt en hoort of leest dat iemand een lager gewicht heeft, is dat een motvatie om zelf nog meer af vallen.

Deze eerste opname heb ik zelf beëindigd. Dit omdat ze, zoals veel klinieken, het ‘fasemodel’ hadden. Dat houdt in dat je per week een bepaalde hoeveelheid aan moet komen om je ‘streefgewicht’ te bereiken. Een gezond en normaal gewicht dus. Anders kom je in de ‘reserve-fase’. Dan worden je vrijheden ingeperkt en mag je in het weekend niet naar huis. Je wordt alleen ‘beloond’ als je voldoende aankomt. Daarnaast hadden ze de insteek: eerst aankomen, daarna therapie en werken aan jezelf. Voor mij voelde dit als de omgekeerde wereld. Ik moest eerst aan mezelf werken, voordat ik kon beginnen met aankomen.’

‘Thuis ging ik wel door met ‘verstand-op-nul-en-aankomen’, omdat ik ook niet wist hoe het anders verder moest. Maar ik walgde van mijn ‘gezonde’ en ‘dikke’ lichaam. Ik voelde me net zo ongelukkig en had nog steeds net zoveel moeite met eten. Alleen zag niemand meer aan de buitenkant dat ik van binnen nog steeds in de knoop zat.

Voor mij was dit aanleiding om weer af te gaan vallen. Daarna ben ik opnieuw opgenomen met ondergewicht, in dezelfde kliniek. Maar ik werd na zes weken naar huis gestuurd. Ze zeiden dat zij niets met me konden, als ik niet wilde eten en aankomen. Voor mij juist de reden dat ik opgenomen werd.

Ik woog bij mijn ontslag minder dan bij mijn opname en ik had van anderen met Anorexia Nervosa in de kliniek allerlei nieuwe ‘slechte’ gewoonten geleerd.

Ik zag het niet meer zitten en kon niet stoppen met afvallen. Mijn situatie werd een paar keer kritiek, ik moest bijna aan de sondevoeding.

Gelukkig ontdekte mijn moeder toen een andere behandelmethode. Die van Human Concern en we maakten een afspraak. En wat bleek, ik voelde me daar op m’n gemak. Dat kwam doordat mijn therapeute zelf een eetstoornis heeft gehad. Ook bepaal ik zelf het tempo van aankomen en ik heb maar één keer per week een gesprek waardoor ik in mijn vertrouwde omgeving kan blijven.’

‘Het gaat nu steeds beter met me, al heb ik nog mijn ups en downs. Mijn eetpatroon is redelijk normaal, ik ga weer halve dagen naar school en kom inmiddels (uit vrije wil!) zelfs wat aan.

Ik leer de Anorexia nu los te laten, maar het is best moeilijk. Een voorbeeld van een ‘down’ was mijn eerste schoolweek. Ik had ineens andere etenstijden, moest eten in het bijzijn van anderen en was bang om niet genoeg te kunnen bewegen. Maar nu ben ik al wel een beetje gewend.

Mijn zelfbeeld verbetert ook. Al geef ik mezelf nog regelmatig de schuld van dingen waar ik niets aan kan doen, en denk ik dat ik dingen niet kan omdat ik mezelf daar te dom voor vind.

Mijn lichaamsbeeld is gelukkig iets reëler, maar nog steeds niet helemaal goed. Als ik onzeker ben, voel ik me nog steeds dikker dan de rest. Wel stel ik minder hoge eisen aan mezelf. En ik begin in te zien dat ik, net als andere mensen, ook positieve punten heb. Ik ben dus op de goede weg.’

‘Ik weet niet of ik ooit helemaal van Anorexia afkom. Maar de therapie die ik nu volg heeft bewezen dat je helemaal kan ‘genezen’. Mijn therapeute zelf is daar een levend voorbeeld van. Dus waarom zou ik dat niet kunnen?

Aan het eind van dit schooljaar hoop ik mijn gymnasiumdiploma op zak te hebben, want ik wil gaan studeren. Ik twijfel nog tussen tandheelkunde en geneeskunde. Maar dat motiveert me enorm om beter te worden.

Als laatste wil ik nog kwijt dat je ouders echt een hele belangrijke rol spelen. Ze kunnen een ongelooflijke steun zijn. Dat geldt ook voor mijn moeder, zij heeft me ontzettend geholpen.'

(kader)

Over Anorexia Nervosa

Anorexia houdt in dat je steeds minder gaat eten, en steeds meer afvalt. Eten en je gewicht worden een obsessie, je wordt steeds dunner en bent extreem bang om aan te komen. In het ergste geval beland je met ondergewicht in een kliniek, of in het ziekenhuis.

Zoals Bianca al zei zijn de lichamelijke gevolgen niet mis. Veel overgeven tast je gebit aan. Omdat je (bijna) niet eet, stop je met groeien, of je loopt een groeivertraging op. Ook kun je een tekort krijgen aan belangrijke vitamines en mineralen. En dat kan weer leiden tot beschadiging aan nieren en lever, en tot hartkwalen. Dan heb je nog alle spanningen, de eenzaamheid, het gevoel dat je minderwaardig bent, en het extreem perfectionistisch zijn. Je kan depressief worden van anorexia.

Wil je meer weten over anorexia of over andere vormen van eetstoornissen/problemen? Kijk dan op www.humanconcern.nl. Daar lees je ook meer over de unieke behandelmethode van Human Concern. Die is namelijk niet alleen en meteen gericht op aankomen, en al helemaal niet op straffen en belonen. Psychosociaal Therapeut Carmen Netten, de oprichtster van Human Concern die zelf ook aan anorexia leed, wil je eerst zelf sterker maken zodat je uiteindelijk je anorexia kan overwinnen.

Heb je problemen met eten, is lijnen voor jou een obsessie, of denk je dat je anorexia hebt, praat er dan over met je ouders, of met je huisarts. Of stuur een mailtje naar info@humanconcern.nl je krijgt dan altijd antwoord. Ook mag je, eventueel anoniem, bellen met de (ervarings)deskundige therapeuten van Human Concern. (((Kijk ook op de site van de Stichting voor Anorexia en Boulimia Nervosa, www.sabn.nl of bel de SABN op 0900-8212433 als je een keer (anoniem) met iemand wil praten over je eetprobleem.)))

Bianca's moeder heeft adviesburo SHE, Steun & Hulp bij Eetstoornissen opgericht. Zij kan ouders van kinderen met eetstoornissen voorlichten over de ziekte, ze begeleiden en helpen zo goed mogelijk hun kinderen te begrijpen en te steunen. Je kan voor meer informatie bellen naar 06-20055175 of kijk op www.adviesburoshe.nl.