



*Als Nina speelt ze sinds jaar en dag de rol van de opstandige en eigenzinnige dochter van Ludo en Janine Sanders uit de succesvolle soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Niemand zou ook maar vermoeden dat Marly van der Velden ooit een intens ziek en onzeker meisje was. 'Ik wist niet meer hoe ik moest leven.'*

**‘Mijn  
eetverslaving  
was als een trap  
onder mijn kont’**

TEKST ROXANE CATZ  
FOTOGRAFIE LEON VAN DEN BROEK



Ze zit ontspannen op een comfortabele plofbank in de gezellige ruimte van Human Concern - de stichting voor de behandeling van eetstoornissen waar ze zich al enige jaren voor inzet - en vertelt hoe dat zo is gekomen: 'Mijn gedoe met eten is begonnen rond mijn dertiende, toen ik net op de middelbare school kwam. 'Gedoe' omdat je nu eenmaal niet direct een eetprobleem hebt en het er langzaam insluipt. Nu ik erop terugkijk en beter begrijp wat een eetstoornis is en hoe deze ontstaat, weet ik in ieder geval dat het toen is begonnen. Ik was onzeker, wilde erbij horen en vond mezelf te dik. Ik begon minder te eten, maaltijden over te slaan en veel water te drinken omdat het me een vol gevoel gaf, zonder dat ik aan zou komen. Het was in het begin allemaal nog niet echt zorgwekkend, maar dat veranderde langzaam maar zeker. Ik begon te liegen en zei dat ik al had gegeten op de dansschool waar ik veel was. Het is me nooit gelukt om over te geven. Dat kon ik domweg niet en gelukkig maar. Op een

en bleef er - voor zover ik kon merken - rustig onder. Samen met haar ben ik eerst naar de huisarts gegaan en daarna kwamen we terecht bij een diëtiste. Ze hoopte dat het me zou helpen om een zeker houvast te krijgen en dus kreeg ik een eetschema. Het was speciaal bedoeld voor mensen die wilden afvallen, zo werd me verzekerd. Maar ja, dat lijstje was voor mij ook weer zoiets om alleen maar nog meer de strijd mee aan te gaan. Voor ik het wist maakte ik er een sport van om er zo min mogelijk van te nemen. Dat werkte dus ook niet.'

### GEEN DIKKE VRIENDINNEN

'Inmiddels was ik alleen maar zieker en zwakker geworden en moest ik naar het ziekenhuis om volledig te worden onderzocht. Daar viel ik in de handen van een vrouwelijke kinderarts die mij direct liet weten dat ik me geen zorgen hoefde te maken, aangezien zij ook niet van dikke kinderen hield. Ze vertelde me

## *'Die periode in het ziekenhuis vond ik Ver-Schrik-Ke-Lijk! Ik heb daar drie maanden op een bed gelegen'*

gegeven moment stopte ik zelfs met dansen. Ik begon me te isoleren, verzwakte zienderogen en kon het op een zeker moment ook niet meer opbrengen om naar school te gaan. Ondanks dat alles erop wees dat ik een probleem had, werd het toch niet benoemd. Iedereen vond het moeilijk om me erop aan te spreken. Ik begreep zelf ook niet goed wat er nu werkelijk met me aan de hand was.'

### HOE DUNNER HOE BETER

'In het begin van mijn ziekteproces vond ik het heerlijk wanneer mensen zeiden dat ik was afgevallen. Wanneer ze zeiden dat ik er goed uit zag, raakte ik in paniek, want dat betekende dat ik was aangekomen. Hoe dunner ik was hoe beter, maar op het laatst - toen ik echt vel over been was - ging ik juist wijde kleren dragen omdat ik me schaamde voor mijn lichaam. Ik wilde op een zeker moment echt wel weer eten, maar ik kón het gewoon niet. 'Morgen gaat het me vast lukken,' beloofde ik mijn moeder als ik weer eens geen hap door mijn keel kon krijgen. Maar dat gebeurde niet. Ik was compleet in de war en het werd een steeds lastigere situatie, waar niemand zich goed raad mee wist. Mijn moeder ging er nog het beste mee om. Ze was heel lief voor me

dat bij haar thuis de regel gold dat diegene die het meest had gesport de meeste aardappels mocht opscheppen. Allemaal van die dingen die ik helemaal niet wilde horen. Wij werden dan ook geen dikke vriendinnen. Ze sprak met me af dat ik de volgende afspraak op een bepaald gewicht moest zien te komen en als ik daar onder zou zitten, zat er niets anders op dan een opname en dat wilde ik tot elke prijs voorkomen. Op mijn volgende afspraak had ik van te voren heel veel water gedronken, in de hoop dat ik boven het afgesproken gewicht zou uitkomen. Maar natuurlijk zat ik eronder en dat betekende dat ik opgenomen moest worden. Nee, ik vertel liever niet om hoeveel kilo dat precies ging, omdat ik wil voorkomen dat anderen zich hier aan gaan meten. Iedereen is immers anders. Toen het duidelijk werd dat ik moest worden opgenomen, werd ik helemaal gek en smeekte mijn ouders om maar niet te hoeven gaan, maar er was geen ontkomen aan. Het moest gewoon.'

### HARTBEWAKING

'Ik was in een te slechte toestand voor een verslavingskliniek, moest direct aan de hartbewaking en kreeg sondevoeding. Die periode in het ziekenhuis vond ik Ver-Schrik-Ke-Lijk! Ik heb

daar drie maanden op een bed gelegen, mocht bijna geen bezoek ontvangen en heb nog nooit zoveel gehuild in mijn leven als toen. Ik voelde me niet alleen een gevangene, maar ook nog eens een nummer. De behandeling was heel onpersoonlijk op basis van een straf- en beloningssysteem, waarbij het alleen maar draaide om eten, terwijl het daar in wezen helemaal niet over gaat. Het gaat om iets totaal anders, wat veel dieper zit. Bij mij lag de oorzaak bijvoorbeeld in het feit dat ik altijd iemand anders probeerde te zijn dan de persoon die ik werkelijk was. Ik ben een gevoelsmens en voel dan ook werkelijk alle sferen van alles en iedereen om me heen aan. Thuis hadden we een nogal complexe gezinssituatie en mede daardoor was ik me heel erg gaan aanpassen. Uit angst om mijn ouders - die het al moeilijk genoeg hadden - nog meer tot last te zijn, probeerde ik me zo lief mogelijk op te stellen, waardoor ik mezelf uiteindelijk helemaal kwijtraakte. Eten, of liever gezegd: niet eten gaf me het gevoel dat ik nog enige controle over de situatie had en zorgde ervoor dat ik niets hoefde te voelen.'

#### OMSLAG

'In het ziekenhuis werd alles voor me bepaald, zodat ik al snel één ding zeker wist: hier moest ik zo snel mogelijk uit zien te komen! Ik mocht niet eens zelf naar de douche lopen. In alle opzichten haalden ze me daar uit mijn kracht. Ik werd heel erg opstandig, was woedend op alles en iedereen en vond dat het me allemaal was aangedaan, terwijl ik het mezelf natuurlijk had aangedaan. Ik wilde weer mijn eigen leven leiden! Er de complete regie over hebben! Ik had een enorme passie voor dansen. Dat had ik zeven dagen per week gedaan. Het liefst wilde ik acteren, maar ik voelde me altijd te onzeker om er werkelijk voor te gaan. Door die verschrikkelijke tijd in het ziekenhuis kreeg ik mijn doel ineens heel helder voor ogen. Ik zou alleen nog maar gaan doen wat ik zélf wilde en niemand zou ooit nog maar iets voor mij bepalen. Het voelde als een diep en oprecht besluit. Als een werkelijke omslag in mezelf. Daardoor was ik super gemotiveerd en dat kwam de behandeling ten goede. Dat is het enige positieve effect dat ik aan die tijd heb overgehouden en waarom ik daar toch relatief snel - na drie maanden - weer weg mocht. Ik blijf overigens van mening dat ik die behandeling in het ziekenhuis echt verkeerd vond, maar bij mij heeft het toevallig wel goed uitgekapt. Mijn ouders waren al die tijd een grote steun.'

---

## *'Vanaf het moment dat ik werd aangenomen bij GTST is mijn leven in een stroomversnelling gekomen'*

---

#### ACTRICE

'Ik stond erop dat ik met kerst naar huis mocht. Kerst is voor mij super belangrijk! Daarvoor moest ik natuurlijk eerst weer een aantal kilo's aankomen. Toen kreeg ik door één of andere ziekenhuisbacterie een maaginfectie waardoor ik weer afviel. Dat maakte me nog bozer. Gelukkig mocht ik toch met kerst thuis zijn en voor Oud en Nieuw was ik er helemaal uit. Iedere week moest ik nog wel terugkomen om gewogen te worden, maar ik zorgde er wel voor dat ik daar nooit meer terug hoefde te komen. Ik was direct begonnen met het maken van allerlei plannen en wilde een compleet nieuw leven beginnen. Dat betekende dus ook dat ik niet meer naar mijn oude school en dansschool terugging. Even dacht ik nog dat ik naar de kappersopleiding wilde, maar daar rende ik tijdens hun open dag al heel snel weg. Ik wilde helemaal geen kapster, maar actrice worden! Dat wist ik toen honderd procent zeker. Niet lang daarna zat ik op de Jeugdtheaterschool, zodat ik het jaar daarna auditie kon doen bij de Toneelschool. Het eten ging ook steeds beter. Het was nog wel allemaal vooral healthy food - met taart en koekjes had ik nog problemen - maar ik wilde beslist geen enkele hulp, therapie of wat dan ook meer. Ik wilde het vanaf dat moment helemaal zelf doen.'

#### DOCUMENTAIRE

'Omdat ik mijn leven weer vorm aan het geven was, kreeg ik steeds meer zelfvertrouwen. Ondertussen had ik me ook ingeschreven bij een castingbureau en daar kon ik meedoen voor een auditie voor

GTST (Goede Tijden Slechte Tijden, red.) waar ik uiteindelijk voor ben aangenomen. Vanaf dat moment is mijn leven in een stroomversnelling gekomen. Ik heb mijn weg erin kunnen vinden, maar wanneer ik collega's op de set hoorde praten over afvallen en diëten, kon ik wel eens kwaad worden en probeerde ik me ervoor af te sluiten. Ik durfde in het begin niets over mijn verleden te vertellen, maar heb dat weten te overwinnen en dat voelt toch veel beter. Mijn verleden hoort nu eenmaal bij me. Het heeft me gemaakt tot wie ik nu ben. Ik zal het niemand aanraden, maar ik ben er zoveel sterker uitgekomen. Later zag ik de documentaire 'Vel over probleem' van Jessica Villerius. Deze documentaire gaat over eetstoornissen en alles wat daarbij komt kijken. Alle verhalen die ik toen hoorde, raakten me diep en ik bedacht me dat ik nu ook een inspiratiebron kon zijn voor anderen. Ik wilde daarom ook graag iets terug doen. Alleen al voor het feit dat ik er zo goed ben





---

## *‘Ik heb inmiddels zoveel zelfvertrouwen dat ik vorig jaar durfde mee te werken aan een naaktreportage in het blad JFK’*

---

uitgekomen. Al kon ik maar één iemand helpen. Inmiddels was ik er sterk genoeg voor. Vervolgens ben ik naar mijn agent gestapt om dit te bespreken en die vond het ook een goed idee. Zo kwam ik uiteindelijk in contact met Carmen Netten, de oprichtster van Human Concern, een centrum voor eetstoornissen. Ik had haar in die documentaire gezien en was diep onder de indruk van haar persoonlijkheid, visie en werkwijze.’

### **AMBASSADEUR**

‘Het goede van Human Concern is dat het geen klinische uitstraling heeft, maar dat ze wel gespecialiseerd zijn. Iedere therapeut is hier, naast professioneel geschoold - bijvoorbeeld als psycholoog - ook nog eens ervaringsdeskundig. Dat noemen ze hier een ‘Ervaringsprofessional’. Hierdoor voel je je direct begrepen en ontstaat er eerder een vertrouwensband. Bij hen gaat het ook niet in eerste instantie om het eten, maar om het probleem dat erachter zit. Daarnaast proberen ze iemand te behandelen in diens eigen omgeving, aangezien daar meestal ook de kern van het probleem zit. Hun hele aanpak sprak mij heel erg aan en ik had direct zoiets van: ‘This is it!’ En vond dat iedereen met een eetprobleem van hun bestaan zou moeten weten. Daarom hebben ze me destijds ook gevraagd om hun ambassadeur te worden. Ik draag hun boodschap en werkwijze met liefde uit en help waar ik kan. Zo werk ik mee aan zogenaamde chat-sessies op hun forum ikookvanmij.nl en heb ik laatst een aantal dagen meegedaan aan hun klinische boost-behandeling Beleef in Portugal. Daar hebben ze een prachtige plek gecreëerd, waar mensen - uiteraard onder goede begeleiding - een zeer intensieve behandeling krijgen, zodat ze weer beter bij hun gevoel kunnen komen en belangrijke stappen leren zetten voor hun herstel. Daarbij worden ook ouders, broers, zussen en partners in dit systeem betrokken. Ik weet als geen ander hoe het is om niets meer belangrijk te vinden en te denken dat alle dromen voor anderen zijn, behalve voor jou. En omdat ik nu mijn dromen leef, ben ik een goed voorbeeld van hoe het kan gaan als je weer vertrouwen in het leven krijgt en bovenal in jezelf.’

### **NAAKT**

‘Die paar dagen in Portugal vond ik ongelooflijk bijzonder. Ik mocht meelopen met alle therapieën en heb mensen door intense

transformaties zien gaan. Kon hun worstelingen bijna zelf weer voelen. Het bijzondere is dat alles daar letterlijk open is. Alles mag er zijn, als je er maar zelf open over kunt zijn. Je leert er weer je eigen verantwoordelijkheid nemen, zonder dat er druk op je wordt uitgeoefend. Ik heb er zelf ook weer veel aan gehad. Het gaat gelukkig nog steeds goed. Ik ben erg gelukkig met mijn vriend en twee honden. Ook met mijn werk gaat het steeds beter en dat geeft me veel voldoening en zelfvertrouwen. Vorig jaar durfde ik daarom mee te werken aan een naaktreportage in het blad JFK. Ik houd van naakte vrouwenlichamen, vooral in combinatie met kunst en vond dat het er nu de tijd voor was. Ik ben trots op wat ik tot nu toe heb bereikt en ben weer blij met mijn lichaam. Daar moet ik het tenslotte allemaal mee doen. Als ik terugkijk op mijn eetstoornis zie ik deze nog het meest als een wake-up call, een trap onder mijn kont. Het heeft me geleerd om zelf achter mijn geluk aan te gaan. Niemand anders die het voor je doet.’ ■

### **Wie is Marly van der Velden?**

Marly van der Velden werd geboren op 6 januari 1988 in Delft. Als kind had ze een enorme passie voor dansen en ze deed in 2003 mee aan de Nederlandse kampioenschappen latin-dansen. Sinds 2005 speelt ze de rol van Nina Sanders in de populaire televisieserie ‘Goede tijden, slechte tijden’, waardoor ze in één klap grote bekendheid verwierf. Door Stichting Wakker Dier werd ze een jaar later uitgeroepen tot de meest sexy vegetariër. In 2010 komt ze voor het eerst naar buiten met haar verhaal over haar eetverslaving, die ze met succes heeft weten te overwinnen. Met haar bekendheid voelde ze het als haar verantwoordelijkheid om anderen te helpen bij deze verschrikkelijke ziekte en wordt ze ambassadeur voor Human Concern, een stichting die zich inzet voor een adequate behandeling bij eetstoornissen. Samen met haar GTST collega Gigi Ravelli heeft ze een succesvolle kledinglijn opgezet, met de naam ‘Label 13’. Dit jaar speelt ze de rol van Bibi in de film Verliefd op Ibiza, waar nu ook een serie van komt.