

Uit beeld

Amber Brantsen

# Uit beeld

Een persoonlijk verhaal over  
de (on)maakbaarheid van  
het leven

2020 Prometheus Amsterdam

Sommige namen in dit boek zijn om privacyredenen gefingeerd.  
Daarnaast zijn details in dit verhaal voor vertelling in boekvorm  
op punten veranderd of weggelaten.

© 2020 Amber Brantsen

Omslagontwerp Robbie Smits

Foto's omslag Jeannette Huisman

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)

ISBN 978 90 446 4483 8

Voor mijn ongeboren kind.  
Ik kan niet wachten je te ontmoeten.

*Make your mess your message.*

– Robin Roberts

# Inhoud

Woord vooraf	13
Proloog	17
<b>ZOEKEN</b>	
Mensen in nood	23
Keuzes	28
Op mezelf	32
Sollicitaties	34
Kruidnoten	37
Prooi	40
Alles is vergeten	43
Schaamte en trots	47
Hilversum	50
Op mezelf (2)	54
Twijfels	56
Lijstje	59
Pillen	63
Heftig spul	66
D-woord	69
De koude vloer	73
Einde oefening	76
KLM	80
Ongezien	84
Een paar foutjes	88

**VALLEN**

Dokter Van der Plas	95
Intake	99
Voorjaarsvakantie	104
Zoveel te leren	107
Een nieuw plan	110
Niet zielig	114

**OVERLEVEN**

Dag 1	121
Week 1: wennen	128
Bloemen en appeltaart	144
Week 2: wat is perfect?	154
Honger	167
Week 3: iedereen is ziek	170
Kindermaatje	177
Week 4: paniek	181
De betekenis van eten	195
Week 5: straf	197
Hongerverslaving	200
Week 6: beleid	203
Week 7: blijven lachen	208
Herinneringen	218
Week 8: tussendoortjes	220
Honderd gram	225
Wat heb je nodig?	231
Ik vertrek	238

**OPSTAAN**

Nieuwe realiteit	245
Tjeerd	252
Jongedame	256
Verantwoordelijkheid nemen	260

**GROEIEN**

Op mezelf (3)	267
Tijger	271
Hulpkat	275
Goeroe	280
Journalist	283

\*\*\*

Drie strohalmen	289
Genezen	296
Zullen we	301
Woord van dank	303



## Woord vooraf

‘WAT STOER...! MAAR, DAAR zul je vast veel reacties op krijgen...’

‘Ga je dan álles vertellen?!’

‘Is dit wel goed voor je carrière?’

‘Straks sta je bekend als *die met die eetstoornis*.’

Zomaar een greep uit de reacties die ik kreeg toen ik vertelde dat ik een boek ging schrijven over de eetstoornis waar ik een tijd mee heb geworsteld. Stuk voor stuk legitieme zorgen en vragen. Ik had ze eerder al aan mezelf voorgelegd. Maar uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat dit ook stuk voor stuk motiverende redenen waren om door te zetten.

Jarenlang wilde ik perfect zijn. Alles volgens de regels doen. Zelf-opgelegde regels welteverstaan. Dat heeft me een bepaald imago opgeleverd. Onkreukbaar en misschien ook wel een beetje saai. En nu ik dat met de grootste zorg heb opgebouwd, zet ik dat beeld binnen driehonderdvijftig pagina's op zijn kop. Dan zal blijken dat ik helemaal niet perfect ben. Zoals niemand dat is. Gelukkig maar.

Ik herinner me niet meer hoe ik er op mijn laagste punt uitzag. Dat mijn ribben te tellen waren, mijn gezicht was ingevallen en mijn pezen aan de oppervlakte lagen, heeft mijn moeder me naderhand moeten vertellen. Ze heeft dat beeld op haar netvlies staan, met bijbehorende emotie. Ik niet. Ik zag het op het moment zelf natuurlijk wel. Ik weet nog dat ik het lelijk vond, dat ik me ervoor schaamde. Maar ik zag het ook niet. Ik zag niet hoe ziek ik werkelijk was. Het waren de mensen om mij heen die mij zagen krimpen, totdat er nauwelijks meer

iets van mij over was. Herinneringen aan mijn uiterlijk van toen heb ik dus niet. Ze zijn verdwenen of in ieder geval ver weggestopt, op een plek waar ik niet meer bij kan. En daar ben ik dankbaar voor.

Herinneringen aan hoe het voelde heb ik des te meer. Die gaan nooit meer weg. Ze hebben me getergd én laten groeien. Ze zorgen ervoor dat ik nooit meer in dezelfde valkuilen zal trappen als toen. Ze maken dat ik koester wat ik nu heb opgebouwd. Ook daar ben ik dankbaar voor. Natuurlijk, ik was liever niet ziek geweest. Maar wat gebeurd is, is gebeurd en ik hecht veel waarde aan de lessen die ik heb geleerd.

Ik heb geleerd beter voor mezelf te zorgen, maar ook om hulp toe te laten. Ik heb geleerd door te pakken als het moeilijk wordt, maar ook dat kwetsbaarheid geen zwakte is. Ik heb geleerd dat er niets mooiers is dan je te omringen met de mensen van wie je houdt, maar dat je je eigen geluk daar niet van kan laten afhangen. Bijzonder waardevolle lessen die mij een completer mens hebben gemaakt.

Mijn verhaal is geen mooi verhaal; ik hoop wel inspirerend en leerzaam. Het is een verhaal over je dromen najagen en over de obstakels die je op de weg daarnaartoe tegenkomt. Er is niets heroïsch aan het genezen van een mentale ziekte. Het voelt misschien als een strijd, maar dat impliceert dat diegenen die niet genezen de strijd hebben verloren en misschien wel zwak of ongemotiveerd waren. Niets staat verder van de waarheid. Niemand kiest voor een geestesziekte; iedereen wil gezond zijn. Het probleem met deze ziekten is dat *het denken* zo verstoord is, dat de te nemen stappen om beter te worden totaal onduidelijk zijn als je er middenin zit. Want wanneer je niet meer kunt vertrouwen op je eigen overtuigingen, hoe moet je dan nog de weg naar boven terugvinden?

Ik had ervoor kunnen kiezen om mijn verhaal niet te vertellen. Dat was de makkelijke weg geweest. Tot voor kort wisten weinig mensen ervan. Er waren dus ook geen moeilijke vragen te beantwoorden. Maar dat begon steeds meer te knagen. Want ik ben ervan overtuigd dat erover gesproken móet worden. En dan heb ik het over de verha-

len van iedereen die een mentale ziekte heeft of heeft gehad. Het taboe dat erop rust is zo groot, dat het onderwerp vaak uit de weg wordt gegaan. Het is omgeven met mysterie en totaal ongrijpbaar, om nog maar te zwijgen van de vraag: wanneer is iemand eigenlijk weer beter? En die complexiteit leidt tot nog veel meer schaamte, en daarmee ook tot schade.

Ik heb die schaamte ook gekend. Lange tijd heb ik niemand verteld wat er was gebeurd, maar dat ging me steeds meer tegenstaan. Want ik *bén* geen anorexia. Ik *wás* ook geen anorexia. Ik heb anorexia *ge*hád. Het was een tijd een onderdeel van mijn leven, niet van mij als mens. En die ervaring zal ik voor altijd met me meedragen. Niet omdat ik nog moeite heb met eten (die tijd ligt gelukkig ver achter me), maar wel omdat die ervaring me heeft gevormd. Ik had het liever zonder gedaan, maar dat betekent niet dat ik me ervoor moet schamen. Als ik mezelf er niet toe kan bewegen om erover te praten, dan voelt het alsof ik anderen – die misschien nog ziek zijn, die het nog moeilijker vinden om erover te praten, die er geen boek over kunnen of willen schrijven – in de steek laat. Dan doe ik niets positiefs of constructiefs met deze heftige, donkere ervaring.

Schrijf ik dit dan zonder zwaar hart? Zonder dat het me iets doet? Gewoon, omdat ik voel dat het verteld moet worden, altruïstisch en voor het grotere goed? Ik had graag ‘ja’ geantwoord, maar dat is alerminst het geval. Het afgelopen jaar heb ik meer dan eens sterk getwijfeld: aan mezelf, aan mijn verhaal, aan de manier waarop ik het vertel. Zeg ik het wel goed? Moet het wel verteld worden? Was mijn ziekte *erg genoeg*? Of misschien *te erg*? Was er genoeg introspectie? Heb ik genoeg geluisterd naar de mensen die het beter wisten? Was ik een *goede* zieke?

Ik heb de antwoorden nog altijd niet. Ik heb alleen mijn verhaal van toen. Mijn beleving. Misschien ook wel mijn zieke beleving. En dat maakt het ook kwetsbaar. Want: heb ik toen wel de juiste keuzes gemaakt? Was ik wel aardig genoeg? Heb ik de juiste adviezen opgevolgd? Gaf ik niet te snel op?

En dus ja, ik vraag me af wat jij straks nog van mij vindt. Ben ik zwak? Sterk? Stoer? Ik weet dat ik me er niks van moet aantrekken, maar ook ik ben niet immuun. En waar de een het ene zal antwoorden, zal de ander het tegenovergestelde zeggen. Ik heb er geen invloed op. En dat is eigenlijk ook wel goed. Het is in ieder geval de beste oefening in het loslaten van mijn perfectionisme.

Dag controle.

Hallo kwetsbaarheid. Hallo authenticiteit.

Dit ben ik.

## Proloog

MIJN EERSTE ÉCHTE GROTE liefde was de radio. Toen ik tijdens mijn studie bestuurskunde journalistieke ervaring wilde opdoen, kwam ik terecht bij de lokale omroep van Leiden. Daar werd ik in een studio neergezet als radionieuwslezer, omdat ze die toevallig goed konden gebruiken. Wie weet wat er was gebeurd als ik als dj in de programmering was gezet. Dan was ik nu vast accountant geweest.

Dat nieuwslezen begon als vrijwilligerswerk. Toen ik er later ook daadwerkelijk voor betaald kreeg, realiseerde ik me dat ik daar misschien wel een carrière van kon maken. Serieuzer werd het bij Omroep West, waar ik op een volwaardige nieuwsredactie mocht rondlopen. Uiteindelijk kwam ik via een stage bij de NOS terecht en ben ik daar ‘blijven hangen’.

Toen ik na een tijdje bij 3FM terechtkwam en daar de middagbulletins voor mijn rekening mocht nemen, volgde een cultuurschok. De nette Amber die ik altijd was geweest moest de touwtjes laten vieren. Zo werd ik op een dag in een imkerpak gehesen omdat dj Frank van der Lende een paar bijen in de studio had losgelaten, at ik met hem een pizza frikandel (prima), sprinkhaanlolly (prima) en een pepernootkroket met chocoladesaus (zeker niet prima) en deed ik mee aan Serious Request in Heerlen. Vervolgens werd ik de sidekick (officieel: cohost, het is Radio 1) van Jurgen van den Berg in het NOS Radio 1 Journaal, elke werkdag tussen zes en halftien (ochtenddienst galore).

Allemaal leuk en aardig, maar de media-aandacht kwam pas echt toen ik begon bij het NOS *Journaal* in de zomer van 2017. Wordt radio

nou zo óndergewaardeerd of wordt televisie misschien óvergewaardeerd? Ik vraag het me nog steeds af. Maar duidelijk was dat mensen ineens wilden weten wie die vrouw was die het nieuws kwam vertellen.

Ik werd gevraagd voor fotoshoots. Geloof me, dat is nogal onwennig voor een radiopersoon. De dingen waar ik zo van hield bij radio – anonimiteit en intimiteit – moest ik loslaten. Het ging ineens over mijn uiterlijk, imago en het maken van een eerste indruk. Ik leerde dat mijn kleine ogen wegvallen op de foto als ik breeduit lach (wat ik vaak doe), dat ik allergisch ben voor wimperlijm en dat er drie busen haarlak nodig zijn om mijn intens sluike haar een beetje fatsoenlijk in de krul te krijgen. Zaken die mij in de 27 jaar daarvoor geen moment waren opgevallen.

Meer nog dan fotoshoots, waren er interviews. Met opvallend genoeg vaak dezelfde vragen.

‘Het is Amber met een E, hè? Op z’n Engels,’ zei de interviewer dan, wachtend op mijn bevestiging.

‘Ja, klopt.’

‘En waarom?’

‘Dat vond mijn moeder leuker,’ was de korte versie van mijn antwoord. Als ik er zin in had vertelde ik dat er volgens de overlevering vlak voor mijn geboorte bij ons in de buurt een meisje was geboren met de naam Amber (Nederlandse uitspraak) en dat mijn ouders het origineler vonden om mijn naam dan maar op zijn Engels uit te spreken. Zodat ik dat tot in lengte van dagen mag uitleggen aan interviewers.

De tweede vraag ging doorgaans over mijn afkomst. Ik had daar eigenlijk nooit zo bij stilgestaan en voelde me ‘gewoon’ Nederlands (hoe dat dan ook moge voelen) met een gezellige Surinaamse familie aan moederskant. Maar zodra je op tv komt, blijkt afkomst ineens relevant en bovendien vrij in te vullen voor wie daar iets van denkt te weten. Zo ben ik inmiddels veelvuldig bestempeld als ‘Indische’. Dat ging zo.

‘En je hebt... Indisch bloed?’

‘Nee, ik ben Surinaams-Nederlands. En een klein beetje Chinees.’

‘O, ik zou zweren dat je Indisch bent!’

Nu ken ik veel lieve Indische mensen en hou ik van Indisch eten, maar ik geloof niet dat dat voldoende is om Indisch te zijn.

Er is zelfs een interviewer geweest die mij op het hart drukte dat ik het allemaal nog maar eens goed moest navragen bij mijn familie, want hij was ervan overtuigd dat ik Indisch ben.

Over hokjesdenken gesproken. Mensen houden van een positief verhaal. Na de vragen over mijn naam en afkomst, ging het vaak al snel over mijn carrière. En wat is het makkelijk (en leuk, ik geef het toe) om een heldhaftig verhaal te kunnen afsteken over een talentvolle jonge meid die recht op haar doel afging. In de categorie ‘kwam, zag en overwon’, zeg maar. Die gesprekken gingen als volgt.

‘En zeg, jij wist al heel vroeg dat je nieuwslezer wilde worden, hè?’ zei de interviewer voorzichtig.

‘Nou ja, eh, kijk, als kind wilde ik veel verschillende dingen worden. Stewardess, lerares, arts, schrijfster, kapster, en misschien ook wel journalist. Ik vond heel veel leuk,’ probeerde ik te nuanceren.

‘Maar het was al heel vroeg duidelijk dat jij presentatrice wilde worden. Daar zijn ook beelden van,’ poogde de interviewer zijn verhaal wat kracht bij te zetten.

Ik wist heel goed waar hij naartoe wilde en liet me gedwee naar zijn hokje leiden. ‘Ja, ik heb eens een spreekbeurt gehouden over nieuwslezen, ja. En als voorbereiding daarop ben ik toen bij tv West op bezoek geweest. Dat was geweldig,’ zei ik dan enthousiast.

Want zeker, dat was het ook. In een tv-interview volgde dan meestal het daadwerkelijke filmpje van de elfjarige ik die aan de desk een promotekstje probeert op te lepelen vanaf een autocue (spoiler: dat ging niet best). Vaak nog met in een apart kader in beeld mijn reactie op het gestuntel van toen. Schattig, en een beetje gênant.

Begrijp me niet verkeerd. Ik was vereerd door het positieve verhaal dat men wilde neerzetten toen ik bij de tv begon. ‘Een van de jongste nieuwslezeressen uit de Nederlandse geschiedenis,’ las ik ergens. ‘Een groeibriljant’ werd ik genoemd.

En vaak ook de vraag: ‘Gaaf het allemaal niet té snel?’

‘Ja, misschien wel,’ zei ik dan obliqaat.

Maar dát was niet waar. Er ging helemaal niks te snel. Ik had wat in te halen, want mijn reis had flinke vertraging opgelopen. Er was een periode geweest waar niemand iets van wist. Waar ik tot nu toe helemaal niets over heb gezegd. Maar het heeft me wel gevormd. Het was belangrijke vertraging.



Zoeken

## Mensen in nood

VANUIT HET HOOFDGEBOUW MIDDEN op het park lopen mijn moeder en ik naar een wit, non-descript blok met twee verdiepingen, zo'n driehonderd meter verderop.

'Dit is het dan,' zegt de verpleegkundige. Ik kijk ernaar en concludeer dat het noodgebouw in al zijn bescheidenheid waarschijnlijk goed past bij zijn bewoners. Alsof het wil zeggen: 'Het wordt beter, maar nu nog even niet.' De meeste gordijnen zijn dicht en waar ze open zijn, is door de vitrage niets te zien. Alleen het bordje boven de ingang verraadt waar we naar binnen moeten.

Ik weet niet wat ik verwacht had, maar ik vind het er niet uitzien als een psychiatrisch ziekenhuis. Op de vloer ligt oranje linoleum. Is linoleum het goedkoopst in de kleur oranje? Alle muren zijn standaard wit, met op de linkerwand een brandslang en daartegenover vier smalle deuren naast elkaar, met achter elk daarvan een toilet. Verder niks, leegte. We zijn de enigen hier.

We lopen naar de woonkamer, waar de inrichting al even functioneel is als de buitenkant van het pand. Ze hebben hun best gedaan, dat zie ik ook wel, met banken die opgebouwd zijn uit felgekleurde blokken. Het heeft een vrij hoog kleuterklassegehalte. Of nee, laat ik niet zuur doen, er is hier een poging gedaan de boel wat op te vrolijken.

'Echt een huiskamer,' zegt mijn moeder enthousiast tegen de verpleegkundige. Als ze zenuwachtig is, overdrijft ze de dingen graag.

Naast het kolossale zitgedeelte zijn de twee grote vierkante tafels het prominentst in de kamer aanwezig. Twee houten blokken in sfeer-

vol beige die onmogelijk kapot te krijgen zijn en waar aan iedere zijde drie mensen kunnen zitten. Hier moet het dus gaan gebeuren.

Wie zitten hier doordeweeks aan deze tafels? Hoe oud zouden ze zijn? Mijn leeftijd? Of misschien de twintig al gepasseerd? Hoeveel meiden – vrouwen – zijn er aan die tafels in huilen uitgebarsten? Hoeveel hebben ertegenaan geschopt uit frustratie, uit wanhoop? Hoeveel zijn ervan weggelopen? En hoeveel hebben er hun angsten overwonnen? Hoeveel hebben vrede gesloten met het eten? Hoeveel zijn hier beter geworden? De tafels geven hun geheimen vooralsnog niet prijs.

We lopen door. Achter in de woonkamer, aan de linkerkant, is de keuken.

‘Een keuken?’ vraag ik iets te verbaasd. Mensen met eetproblemen laten koken voor andere mensen met eetproblemen lijkt zelfs mij een heel slecht idee.

‘Hier worden het ontbijt en de lunch voorbereid,’ zegt de verpleegkundige, zichtbaar blij dat er eindelijk geluid uit mij komt. ‘In de koelkast vind je het beleg en in de kastjes boven het aanrecht brood en dergelijke.’

‘Maar wordt het brood hier dan gesmeerd?’ vraag ik.

‘Nee, smeren doe je zelf. Aan tafel.’

‘Kijk, dat is fijn, toch?!’ zegt mama tegen me.

Ik knik.

We lopen terug naar de centrale hal, door verschillende gangen met vooral veel deuren met bordjes ernaast.

*Sociotherapeut.*

*Verpleegkundige.*

*Psycholoog.*

*Psychiater.*

‘We proberen het hier zo huiselijk mogelijk te maken,’ hoor ik de verpleegkundige zeggen terwijl ze ons voorgaat.

*Creatief therapeut.*

*Diëtist.*

*Systeemtherapeut.*

*Somatisch arts.*

We gaan een trap op, weer een andere gang door, waar onze gids een deur openmaakt. Dan staan we ineens in de slaapkamer van een van de cliënten.

‘Geen patiënten,’ benadrukt de verpleegkundige stellig, ‘cliënten.’ Het zal me een worst wezen. Een bed, een boekenkast, een kledingkast. Het beigethema van het zakelijke meubilair is hier goed doorgevoerd. Maar ik zie ook veel roze, enkele eigengemaakte kunstwerkjes, foto’s van modellen en actrices op het prikbord. En beterschapskaartjes, heel veel kaartjes. Langs de kozijnen hangen kerstlichtjes, die daar niet horen in mei.

‘Kijk, Amber, dit meisje heeft het echt gezellig gemaakt hier,’ probeert mijn moeder.

Ik knik. Misschien wil ik ook wel kerstlichtjes.

‘Dit is een eenpersoonskamer,’ merkt de verpleegkundige op, ‘ik denk dat jij op een tweepersoons- begint.’

Ik knik. Jammer.

We maken een ronde langs de badkamers en toiletten. De toiletten zijn klein en krap, met een wc, wastafel en spiegel. Er zijn er ontelbaar veel. De badkamers zijn niet veel groter, en hebben een douche-cabine.

‘Beneden is nog een grotere badkamer,’ zegt de verpleegkundige, ‘met douche én bad.’

Waarom zou iemand hier zin hebben in een bad?

We lopen terug naar de woonkamer, waar onze gids doorgaat met haar verhaal.

‘Je bent hier vijf dagen in de week, van maandagochtend tot vrijdagmiddag. Dan ga je naar huis voor het weekend, maar ook daar hou je je natuurlijk aan de gemaakte afspraken.’

Ik knik.

‘We hebben hier in de kliniek een aantal regels, waarvan de belang-

rijkste de eettijden zijn. Ontbijt is om acht uur, lunch om halfeen en diner om zes uur. Wees op tijd, want eten is hier nogal een ding.’

Ik kijk haar onbewogen aan, ze merkt het niet op en gaat rustig verder.

‘Je scheidt zelf op volgens de eetlijst die we opbouwen. Je begint met de Wenlijst, gaat dan naar Basis en daarna naar BasisPlus. Of Basis-PlusPlus, dat ligt er een beetje aan.’

Oeh, PlusPlus. Klinkt eng.

‘Eenmaal van tafel, na de evaluatie, blijf je nog een halfuur in de woonkamer zitten. Je gaat dan dus ook niet naar het toilet. Als je hier wat langer zit, mag dat weer wel. Op woensdagochtend word je gewogen. Kom je niet genoeg aan, dan krijg je een signaal. Bij drie signalen krijg je een time-out en ga je een week naar huis.’

‘Naar huis?!’ roep ik.

‘Ja, dan willen we dat je gaat nadenken over het vervolg van je behandeling. Over waarom je hier bent en wat je wil bereiken. Na drie time-outs is het definitief klaar voor je hier.’

Hoeveel mensen zouden drie time-outs hebben gehad? Ik durf het niet te vragen.

Mijn vraag heeft ze ook niet nodig, want ze praat onverstoorbaar door. Over een startgroep en een vervolggroep. Over tussendoortjes, die van het normale en het uitdagende soort, over gekookte eieren, bezoek, bewegen, corvee, evaluaties en begeleiding. Ik hoor het aan, maar luisteren lukt niet.

‘Boterhammen eten we gewoon met onze handen; we snijden het brood niet in kleine stukjes. Korstjes eten we ook gewoon. Yoghurt en vla eten we met een eetlepel, geen theelepeltjes. We doen een halfuur over de maaltijd, dan moet je bord leeg zijn. Geen kauwgom, geen lichtdranken.’

Ik kijk haar met grote ogen aan.

Acht, halfeen, zes.

Wenlijst, Basis, BasisPlus.

Eis, signaal, time-out. Naar huis.

Acht, halfeen, zes.

De regels zijn er om me te helpen. De regels zijn er om me te helpen.