

FRIET IN DE KLINIEK

Marit Brugman

Friet in de kliniek

moon

© Marit Brugman, 2014
© Moon, Amsterdam 2017
© Omslagbeeld: Olivier Teepe // Cloudfactory
© Omslagontwerp: B'ij Barbara
Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 3975 9
ISBN 978 90 488 3976 6 (e-book)
NUR 240

www.uitgeverijmoon.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Moon is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Ik draag dit boek op aan mijn opa.

Opa, jij hebt mij laten zien
hoe je van het leven moet genieten.

Het spijt me dat ik de laatste keer
dat je kip met patat en appelenmoes maakte
het niet meer durfde te eten.

Als het kan:
zullen we het dan overdoen?

INHOUD

‘Hoi mam, ik heb anorexia’	9
Behandelaarhopper	11
Scriptie op cola light	12
‘Ik kan niet meer, ik ben moe, papa’	14
De eerste dag. Kan ik nog weg?	17
Aan tafel!	20
Spiegeltje, spiegeltje...	23
Friet in de kliniek	26
Het weegkamertje	30
Gevalletje kruikbuik	32
Jaloerse meisjes	37
Lunchpaniek	41
Ruimte voor emoties	45
Appelenmoes van opa	47
Anorexiahobby, of niet?	50
Surinaamse gezelligheid	54
Helse rit	58
Ik wil ook naar buiten	61
‘Doe het dan ook!’	64
Lieve Louise	69
Nog vier weken voordat ik stop	73
Het eeuwige waarom	80
Meneer konijn	83
‘Tot nooit meer, kliniek’	85
Vrijer dan ooit	91

Geen sprookje	94
Nieuwe start	97
Tosti-expert	100
Het is de moeite waard	102

‘HOI MAM, IK HEB ANOREXIA’

26 februari. De dag dat mijn moeder jarig is. Elk jaar hetzelfde. Alleen in 2010 heel anders. Ik ging mijn ouders vertellen dat ik anorexia had. Ja, het gevoel voor drama zat er al van jongs af aan in. Op de verjaardag van je moeder vertellen dat je anorexia hebt, wat een topidee. Hoewel, anorexia? Nee, ik had slechts last van een eetprobleempje. Anorexia zou het wel niet zijn, want zo heftig was het toch niet bij mij?

Dat er iets aan de hand was, daar kwam ik via internet achter. Door testen van eetstoorniswebsites te doen. Bij elke test werd het me meer duidelijk, er was iets mis. En dat voelde vreemd, onwettelijk. Gedragingen waarvan ik ondertussen dacht dat ze mij als persoon kenmerkten, bleken bij elkaar opgeteld de symptoomverzameling van een ziekte. Alsof je al een jaar lang bezig bent met bakstenen, cement en een troffel en er dan pas achter komt dat je een huis aan het bouwen bent.

Ik weet nog goed hoe ik tegen de verwarming in de keuken van mijn ouderlijk huis geplakt stond. Ik had het zó koud. Mijn moeder stond in de keuken, de visite zat in de kamer. Net daarvoor was mij een stuk vlaai aangeboden. Ik was geflipt. Vlaai, wat denken ze wel niet? Dat ik zoiets ongezonds in mijn mond zou stoppen? Mij allang niet meer gezien. De tranen stonden in mijn ogen. Ik moest en zou het nu vertellen. Mijn zus wist het al en ik had haar beloofd om het ook tegen papa en mama te zeggen.

‘Mam, ik moet je iets vertellen.’

‘Ja?’

‘Ik denk dat ik een eetstoornis heb...’

‘...’

Mijn moeder pakte me vast, stevig vast. De enige aanraking die ik sinds lange tijd accepteerde. Ik voelde haar tranen mijn koude nek verwarmen. Zo huilden we samen.

‘Lieverd, ik wist het al. Ik zag en merkte het aan alles. Maar wat ben ik blij dat je het nu zelf zegt. We gaan je helpen. We gaan hulp zoeken. Jij komt er vanaf, het komt goed. En dat zo snel mogelijk.’ Dat het uiteindelijk weken, maanden, enkele jaren zou duren voordat ik echt een goede behandeling vond, wisten we toen nog niet.

BEHANDELAARHOPPER

Eerst kreeg ik hulp van een diëtiste met verstand van eetstoornissen. Ik kreeg van haar een voedingsschema en ik moest op de weegschaal. Prima. Hoewel, prima? Prima voor mijn eetstoornis, ja. Want wat de diëtiste me voorschreef, at ik toch niet. En die weegschaal, tja, dat was voor mij alleen maar een middel om te zien of ik nog wel genoeg afviel. In mijn appartement in Amsterdam, waar ik aan de universiteit studeerde, had ik namelijk geen weegschaal.

Ik herinner me haar nu als aardig en lief, maar veel te soft. Ik kreeg eetlijsten van haar toegestuurd met de nodige tips en motivatie. Maar daar was ik helemaal nog niet aan toe! Bijna een jaar lang ben ik bij haar in behandeling geweest. En met succes: ik was nóg eens zeven kilo afgevallen.

Behandelaar nummer twee was een psychologe, die gespecialiseerd was in eetstoornissen bij kinderen en jongeren. Fantastisch, in haar had ik vertrouwen! Ze was aardig, geïnteresseerd en snapte wat ik bedoelde. Ze snapte alles wat ik aan elkaar loog. Dat ik goed was gaan eten, dat ik aankwam (we wogen niet, dus dat kon ik best beweren) en dat het echt weer met stappen vooruitging. Het ergste was: ik geloofde het zelf ook. En dat terwijl ik nog minder at, mijn sociale omgeving ontweek en me afzonderde. Samen met mijn eetstoornis had ik het gezellig genoeg.

Wat ik wel van deze tijd heb geleerd is dit: een behandelaar kun je wel voor de gek houden, maar anorexia niet. Het moest een keer stoppen. Maar nu gewoon nog even niet. Tot verdriet van mijn ouders en vooral mijn zus, die zelf psychologe is, maar zich net zo machteloos voelde als elke naaste van een eetgestoorde.

SCRIPTIE OP COLA LIGHT

Tegen het eind van de zomer van 2011 ging het verder bergafwaarts. Ik moest mijn bachelorscriptie gaan schrijven om af te kunnen studeren. Daar moest mijn focus op liggen. Maar ik was vooral bezig met obsessief sporten en mijn strikte voedingspatroon. Helemaal niets eten, dat deed ik niet. Dat dit een voorwaarde is voor anorexia, is een fabeltje. Elke dag at ik, soms zelfs normaal en genoeg. Maar ik hield altijd controle. Een goede dag met een normale portie eten werd gevolgd door een dag met veel restricties. Elke calorie werd geteld en de caloriewaarde van elk voedingsproduct stond in mijn geheugen gegrift. De website van het voedingscentrum en caloriechecker.nl waren mijn bijbels, dieettips waren mijn tien geboden.

Zo schreef ik in november mijn scriptie. Op magere yoghurt, kiwi's, pakken kauwgom en cola light. En hardlopen, drie ochtenden per week. Zonder ontbijt ging ik de deur uit en rende tot ik niet meer kon. Soms ook met een kater, want drinken deed ik af en toe nog wel als ik uitging. Dan wilde ik even lekker de controle verliezen. Tot ik om half zeven 's ochtends wakker werd en besepte hoeveel calorieën ik met die zes bier naar binnen had gewerkt. Die moesten er meteen weer af. Dus al had ik flinke hoofdpijn, ik moest en zou gaan rennen. Wonder boven wonder hield ik het altijd zo'n drie kwartier vol zonder te rusten. Hoe ik dat deed? Geen idee. Noem het anorexia.

Na veel uitstel en met weinig concentratie schreef ik mijn scriptie tenslotte in anderhalve week. Klaar, eindelijk. Normaal is dat een mooi moment voor een student, het inleveren van je scriptie. Je

bent klaar met de studie waar je je vier jaar lang voor hebt ingezet. Maar ik leverde mijn scriptie in zonder enig gevoel. Het deed me niets. Dat het uiteindelijk een 8,5 opleverde, deed mij nog minder. Niet aankomen, dat was pas een prestatie! Ik streefde naar een zo laag mogelijk cijfer, op de weegschaal.

‘IK KAN NIET MEER, IK BEN MOE, PAPA’

Midden december, net voor Kerstmis, kwam er voor mij een radicale ommekeer. Op dat moment woonde ik weer in Limburg samen met mijn toenmalige vriend. Alleen in Amsterdam wonen kon ik niet meer. Wel moest ik nog één keer per week naar Amsterdam, waar ik inmiddels in behandeling was bij een gespecialiseerd centrum voor eetstoornissen. Niet dat ik echt van plan was iets aan mijn anorexia te doen, maar ik kwam daar wel voor het eerst in contact met andere meiden die ook een eetstoornis hadden. Wat een verademing was dat. Ik zag dat er meer meisjes waren zoals ik. In een groep bespraken we onze problemen en ik had het gevoel mijn plek gevonden te hebben. Totdat ik mijn fijne groepsgenoten op een dag moest vertellen dat ik niet verder mocht gaan in de groep. Ik was te veel afgevallen in de tijd dat ik daar kwam. Ik moest intensiever behandeld worden, ik zat op het randje. Mijn behandelaren stelden voor dat ik zou worden opgenomen in de kliniek.

De kliniek? Wat? Klinieken kende ik alleen van de televisie. Uit die heftige documentaires waarin de oogkassen van magere meisjes uitpuilden als ze een bord eten zagen. Daar hoorde ik toch helemaal niet thuis? Ik zag mezelf al zitten: als dikste natuurlijk weer. Nee, echt niet. Dat ging ik niet doen. Daar elke avond zielig en alleen in een kamertje slapen? Wat dachten ze wel? Ik was eenentwintig, dat liet ik niet gebeuren. Maar stiekem en raar genoeg voelde het ook als een prestatie: eindelijk had ik het zo ver weten te laten komen dat ik opgenomen moest worden. Een zieke gedachte van mijn anorexia.

Met lood in mijn schoenen moest ik het voorstel van mijn behandelaren overbrengen aan mijn ouders.

‘Pap, mam. Ik mag niet meer in groepsbehandeling.’

‘Hoezo niet?’

‘Ik ben te veel afgevallen. Maar... ze hebben nog wel één optie.’

‘Wat dan?’

‘De kliniek.’

‘...’

Weer tranen. Wat heb ik mijn ouders veel zien huilen in die periode. Nu maakt dat me verdrietig, maar toen deed het me weinig. Alsof ik de begrippen sympathie en empathie gewoon helemaal had uitgewist. Het was te druk in mijn hoofd om die woorden en de bijbehorende gevoelens te vinden.

Terwijl iedereen in de kerststemming raakte, liep ik rond met een hoofd vol twijfels. Moest ik het wel of niet doen? Mijn anorexia vond het niets, maar het kleine gezonde stukje dat nog Marit heette, zag dit als een kans. Dat kleine gezonde stukje werd nog meer aangewakkerd op een zekere vrijdagavond. Samen met mijn vriend ging ik wat biertjes drinken. Niet eens veel, het waren er maar drie of vier. Alleen had ik die dag ook niet veel gegeten en was mijn gewicht op dat moment lager dan ooit.

Na thuiskomst in ons appartement poetste ik ’s nachts halfdronken mijn tanden. Ik werd duizelig en zakte in elkaar op de koude badkamervloer. En toen werd het zwart voor mijn ogen. Ineens zat er een man in een grote felle jas naast me op de grond: een ambulancebroeder. Echt veel heb ik van dit incident niet meegekregen, behalve dan dat mijn ouders er plotseling ook waren. Heel gek, waar kwamen die zomaar vandaan? Er werd wat aan me gevoeld, ik hoorde stemmen en ik moest een paar keer in- en uitademen. Ik had geen idee wat er aan de hand was. Ik wilde vooral slapen.

Mijn vader legde mij die nacht in bed. Ik vergeet dat nooit meer. Ineens was ik weer papa’s kleine meisje. Mijn lichaam deed weinig

afbreuk aan dat idee. Hij deed mijn kleren uit en ik lag als een klein porseleinen popje op bed.

‘Papa, ik ben zo moe. Ik kan niet meer.’

‘Het komt goed, lieverd. Het komt goed.’

De dag daarna was het duidelijk wat ik moest doen. Mijn lichaam gaf zelf de doorslag: ik moest die stomme kliniek in.