

HANNEKE MIJNSTER

Gulzig

Over dun worden en dik blijven

'VOLT

Amsterdam · Antwerpen

Wij zijn de leegte
Wij willen weten hoe ons te vullen
Wij zijn de leegte
Wij willen weten hoe ons te vullen
Voor wie en iedereen is hier een plek

Geluk is gevaarlijk voor de roekeloze
Wie verstrikt zit in z'n eigen ik
Wie de weerloosheid weg-eet, koopt, en slikt
Wie zichzelf bezeert omdat een ander het niet meer
doet
Voor wie stemmen hoort maar zelden een lief woord
Voor wie bang is verlaten te worden
Zélf iedereen verlaat uit voorzorg
Voor wie weet dat het hart op
Veel manieren breekt
Weet dat het weer gemaakt kan worden

– ‘Troostzoekers’, Wende Snijders en Froukje

INHOUD

DE WOND

Haastkauwen	13
Warme suiker	17
Flinke bink	19
Niet-zeggen is mijn fabrieksinstelling	21
Ze weten er al van	24
Beneden is het licht	26
Onder tafel	29
Patent	34
Hoe anderen last hebben van mijn lijf	36
Daten met een dikke huid	38
Hoe ik zelf last heb van mijn lijf	42
Liever niet nabij	46
Vet is ook verzet	50
Artsenangst	53

DE WORSTELING

Coming-out als dikke vrouw	61
De enige die er last van heeft ben ik zelf, toch?	64
Gulzig leven	68
Diepgewortelde weerstand is omgekeerde gulzigheid	74
Enkeltje eetkliniek	79
In mijn hoofd bestaat het toch al	83
Ik kies liever niet voor kabbelen	90

Niet verpieteren in pannetje één	96
Dikke dot ADHD	101
Dikke kerst	106
ADHD bemoeit zich er ook mee	113
Ruimtevvulling	119
Fuck bodypositivity, ik wil een buikwandcorrectie	124
Ik accepteer wat ik denk dat ik verdien	129
Stoppen met proppen: op bezoek bij de Anonieme Overeters	132
Laten staan	139
Vriendin in mijn tas	142
Vreeskeuring	145

HET WONDER

Ik heb mezelf suikerziekte gegeten	149
De prik	153
Omgekeerd zwanger	158
Food noise	162
Dus dit is genoeg	166
Uitgezwaid	171
Ik had veel ellende kunnen voorkomen	175
Sorry voor het poeren	179
Metten is vreten	185
Wentelteefjes in het openbaar	189
Gewicht verliezen laat mijn eetstoornis gloeien	193

DE WERKELIJKHEID

Slaaf van de spuit	199
Wat is er mis met hulp vragen?	204
Weegschaalvrije winst	209
O, die paplepel	213

Sorry schat	216
Alsjeblief, bodypositief	221
Niet mijn schuld, wel mijn verantwoordelijkheid	224
Plassen moet ik verdienen	227
I can talk snacks now	231
De medicatiedisclaimer	239
Wie ben ik zonder mijn dikke huid?	244
 Dankwoord	 251

DE WOND

HAASTKAUWEN

2017

‘Had ik al gezegd dat ik naakt ben?’

‘We willen u toch even zien, mevrouw.’

‘Oké, maar mijn kinderen liggen boven. En ik ben dus naakt.’

‘Dat lossen we zo wel op. De ambulance is onderweg.’

‘Het spijt me heel erg.’

‘Sterkte mevrouw. Het komt goed.’

Drie minuten later tijger ik over de granitovloer naar de voordeur. Ijskoud en tergend traag. Het voelt alsof ik in slow motion ga. Ik heb geen kracht meer in mijn benen, een duizelend hoofd en er stroomt nog steeds bloed uit mijn wenkbrauw. Dat laatste is de enige reden waarom ik midden in de nacht 112 heb gebeld. Ik val wel vaker flauw, maar deze keer donderde ik van het toilet af, met mijn hoofd op de grond en kwam ik bij in een plasje bloed. Met mijn vinger voelde ik een opstaand randje boven de haartjes van mijn wenkbrauw, het prikt als ik het aanraak. Een pleister is verloren in dezen, weet ik, en ik ben duizelig. Opstaan lukt niet, maar dat komt zo vast wel weer. Eerst naar die deur.

Ze hoeven niet aan te bellen, want ik zie ze al. Ik richt me op en probeer met mijn ene hand de deur open

te doen en met de andere mijn borsten te bedekken. Zandkorrels en stof plakken aan mijn onderarm. Een vrouwelijke verpleegkundige stapt meteen naar binnen. Ze noemt haar naam, maar ik versta 'm niet en wil er niet nog een keer om vragen. Ze pakt een lange winterjas van de kapstok en bedekt me. Pas daarna laat ze haar mannelijke collega binnenkomen. Ik ben haar dankbaar.

‘Mijn kinderen liggen boven,’ zeg ik weer. De vrouw loopt naar boven en pakt een joggingpak van de stoel in mijn slaapkamer. Terwijl ik in mijn groene jas op de bank zit, kijkt de man naar mijn wenkbrauw, luistert naar mijn hart en checkt mijn bloeddruk. ‘Trek eerst deze maar even aan,’ zegt de vrouw wanneer ze de woonkamer binnenkomt. Opluchting.

Ze willen weten wat er is gebeurd.

Ik weet wel waarom ik flauwgevallen ben, maar ik zeg het niet. Eerder die avond heb ik zoveel gegeten dat ik met een suizend hoofd in slaap ben gevallen. Na tweeënhalve uur werd ik wakker omdat mijn maag op knappen stond. Bananenschuimpjes en spekjes gingen met vijf tegelijk van mijn hand naar mijn mond. Ik had niet eens de moeite genomen om ze gezellig in een schaalte te leggen. *Share size* stond er op de zak, waar ik nog om had gegrinnikt. Alsof ik ooit iemand een handje kindersnoep zou aanbieden. Zo gênant.

Snoepsnacken doe ik uitsluitend stiekem. Na de spekjes gooide ik er nog een halve zak M&M's in en een stapel speculaasjes, want na dat zachte spul zocht ik naar iets knapperigs. Zoet moest het sowieso zijn van-

avond. Daarna volgden een stuk of tien pepermuntjes omdat ik frisheid nodig had.

De jongens jengelden tijdens het avondeten, en ruzieden bij het bedritueel. Dat ik me ondertussen suf-pieker over een 'ja' tegen een schrijfklus waar ik eigenlijk geen tijd voor heb en over een liefde die in daden niet echt voor mij gaat, maakten dat ik in die twee uur solotijd op de bank vol voor de verdoving koos. Uitblazen en bijkomen. Eindelijk tijd voor mij. Mijn mond ging sneller dan mijn maag kon bijhouden. Haastkauwen zonder proeven, en vullen zonder voelen. Zelfs toen ik de contouren van mijn maag kon voelen van de pijn, kon ik niet stoppen met proppen. En kauwgom kauwen om wat lucht te geven mondde uit in een manier om weer wat ruimte te maken in mijn buik. Moegegeten, met gloeiende wangen van de suiker en een ziel die meters bij mijn lichaam vandaan zweeft kroop ik in bed.

Wakker geworden met een griepgevoel, midden in de nacht. Ik wist precies hoe laat het was. Kotsen of kakken, het maakte me niet uit, maar die massa moest eruit. Maar het wilde niet. Mijn lichaam greep in en ik viel flauw. Van de stress en van de volheid.

Ik zwijg erover. Het lukt me niet om woorden te geven aan mijn rommelige relatie met eten. Een knip-perlichtrelatie met liefde van één kant.

Dus ik zwijg en moet mee in de ambulance. Mijn wenkbrauw moet gelijmd worden, mijn hart en hoofd gecheckt.

Ik bel Jasper, de vader van mijn kinderen die een jaar eerder in een eigen huis is gaan wonen, en vraag hem

of hij even beneden wil komen zitten voor het geval dat een van de jongens wakker wordt. Een leeg huis en een bloedvlek op de grond zou ze een trauma voor het leven bezorgen.

Hij komt, zonder morren.

Twee uur later kom ik goedgekeurd weer thuis. Mijn wenkbrauw is gelijmd en bedekt met een wit gaasje. Mijn buik doet nu geen pijn meer, mijn ziel wel. Er bleek geen kind naar beneden gestommeld en het plasje bloed is opgedweild. Het grote verband op mijn voorhoofd roept de volgende dag wel vragen op, maar de jongens blijken het vooral jammer te vinden dat ze de ambulance niet van dichtbij hadden gezien.

Het zou nog vier jaar duren voordat ik echt hulp zocht.

WARME SUIKER

1990

Linoleum op de vloer, lichtgrijs met drie bollen van verschillende grootte en gekleurde lijnen ertussen: mijn slaapkamer in de Bredase Vinex-wijk heeft een praktisch karakter. Wit behang met lichte spikkeltjes. Clouseau op cassette, zingend over brandend verlangen. Een stalen bed en een kastje dat mijn moeder met liefde rood en wit geverfd heeft voor mij. Overal liggen snippers van knutsels, foto's die ik uit de *Hitkrant* heb gescheurd en op mijn bureau ligt een plakboek dat bijna uit zijn ringband knapt. Volgeplakt met suikerzakjes. Geleegd, dat wel. Elk zakje knip ik voorzichtig open, zodat ik het zo netjes mogelijk kan inplakken. Bijna alle kinderen op school sparen wel iets. Postzegels, trollen, plastic speentjes (die vind ik ook wel leuk) of alles van koeien (vind ik niks). Suikerzakjes kunnen overal vandaan komen en laten me reizen in mijn hoofd. Sommige zakjes hebben een tekening van de herbergier erop, andere een logo of alleen de letters van de feitelijke inhoud. De zakjes van de zoetjes vind ik stom, die zijn kleiner en knalroze. Ik heb liever de *real deal*. Zoetjes, daar kan ik namelijk niks mee. Ik giet de suiker uit elk zakje zo secuur mogelijk over in een vierkant blik, zo hoog als een bierpul, waar ooit Haagse Hopjes in zaten. Dat blik maakt me Alice en brengt me naar Wonderland. Alleen op mijn kamer, met mijn

cassettebandjes, map vol suikerzakjes en meer gevoelens dan mijn mond kan vertellen en mijn hoofd kan verwerken, vind ik warmte en geluk. Geluk is mijn natte vinger in de suikerpot. Een lik over mijn linkerwijsvinger, diep ingedoopt zodat de witte korrels zachtjes schuren langs mijn huid. De tinteling op mijn lippen, de zoete zachtheid in mijn mond en het roesje in mijn hoofd dat er steevast op volgt, maken me rustig en licht. Een rozig hart en voor even verdwijnen uit het nu. Zoals het meisje met de zwavelstokjes, ben ik het meisje met de suikerpot. Elke lik geeft me troost en een warm plekje in mijn eigen cocon. Ik droom weg van waar ik me te veel voel, ongewenst of onbegrepen, en kom thuis bij mezelf. Voor ik het weet is de dag alweer uren verder. Een vrouw in wording, groot vanbuiten en klein vanbinnen. Dit ritueel is helemaal van mij.