

Morgen wordt alles anders

Eerste druk, maart 2012  
© 2012 Els van Wageningen

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

ISBN: 978-90-484-2313-2  
NUR: 340

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer  
[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Els van Wageningen

Morgen wordt  
alles anders



# Voorwoord

Binge Eating Disorder (BED) is een eetstoornis waarbij iemand enorme vreetbuien heeft, zonder deze te compenseren door te braken, te laxeren of overmatig te sporten. Met het gevolg dat veel mensen met BED last hebben van fors overgewicht. Je hebt BED als je minstens twee keer per week, gedurende minstens zes maanden eetbuien hebt. Deze eetstoornis wordt ook wel vreetbuienstoornis genoemd.

Iemand met BED werkt enorme hoeveelheden voedsel naar binnen zonder honger te hebben. De eetbuien hebben als functie om nare gevoelens en emoties weg te eten, rustig te worden en om voor je gevoel problemen (tijdelijk) op te lossen. Dit voedsel bestaat vaak uit koek, snoep, chips en noem maar op. Je zit in een vicieuze cirkel van je slecht voelen, een eetbui hebben, nog slechter voelen, weer eten en ga zo maar door.

Mensen met BED zijn vaak mooie, lieve, grappig, sterke en warme personen. Helaas heb je als je BED hebt het idee dat als je eenmaal slank bent, wel vrienden krijgt, succesvol en populair zult zijn. Je kunt niet tippen aan je eigen verwachtingen en het gevolg is dat je voor je gevoel hebt gefaald. Dan kom je weer in een cirkel terecht van falen. Falen is eten, eten is walging en walging is eten.

Een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, laag gevoel van eigenwaarde/zelfwaardering en een minderwaardigheidscomplex zijn kenmerken die vrijwel iedereen met BED voorkomen. Iemand met BED schaamt zich over het gedrag met eten, de gedachten en zijn/haar lichaam.

BED is een engelse term voor zich aan eten of drinken te buiten te gaan en er wordt geschat dat 1 tot 2 % van de bevolking lijdt aan BED. Omgerekend is dat tussen de 150.000 en 300.000 mensen. Hiermee is BED dus een serieus probleem. In 1994 is de eetstoornis dan ook

opgenomen in de DSM IV. Dit is eigenlijk een soort handboek of naslagwerk voor de psychiatrie. Hulpverleners gebruiken dit om de diagnose te stellen.

Om als iemand met BED gekenmerkt te worden moet je aan drie van de vijf volgende criteria voldoen:

- veel sneller eten dan normaal
- eten totdat men zich oncomfortabel vol voelt
- grote hoeveelheden voedsel gebruiken zonder een gevoel van fysieke honger
- vanwege schaamte over de hoeveelheid, zonder andere erbij, eten
- van zichzelf walgen, zich terneer geslagen voelen of zich zeer schuldig voelen na het overeten.

Het lijkt er op dat het vooral vrouwen zijn die een eetstoornis ontwikkelen, maar niets is minder waar. Er zijn ook mannen die een eetstoornis hebben, ook al zijn zij in de minderheid. Veel vrouwen ervaren een maatschappelijke druk. Zij menen en voelen dat onze huidige maatschappij enorm veel van hen verlangt. Het streven naar perfectie om 'de perfecte vrouw' te zijn kan iemand een enorm gevoel van onmacht geven. Dit geldt evenzeer als 'de perfecte moeder', 'de perfecte dochter', 'de perfecte werknemer,' 'de perfecte echtgenote/partner' en noem maar op. Hierdoor kan het controle hebben over je eigen eetgedrag een laatste houvast zijn in het streven naar perfectie. Laten we eerlijk zijn: Slank is nog altijd het ideaalbeeld in de media. Iedereen is het mij eens als ik zeg dat dit een zeer vertekend beeld is maar toch geloven we het allemaal wat de media ons voorschotelt.

Mensen met een eetstoornis zijn over het algemeen kwetsbaar en zeer gevoelig en trekken zich meer dan andere mensen allerlei zaken aan. Ze willen alles goed doen (te goed wellicht) maar slagen in hun eigen ogen bijna nooit in.

Is het geen wonder dat deze mensen in een neerwaartse spiraal terecht komen als ze hun leven door dit denken laten bepalen? 'Als ik

zoveel kilo afval, dan zal iedereen mij aardig vinden en dan ben ik succesvol.' Alles wordt in verband gebracht met je gewicht.

Kenmerkend voor mensen met een eetstoornis en dus ook voor mensen met Binge Eating Disorder zijn het vertekend lichaamsbeeld, lage zelfwaardering en een extreem perfectionisme.





# Hoofdstuk 1

Het leek Hilde de Jager alsof vroeger het voorjaar en de zomers altijd langer en zonniger waren. Ook die dag in het voorjaar nu alweer zo lang geleden. Alles stond haar nog zo vlijmscherp voor de geest alsof het de dag van gisteren was. Die zaterdagochtend ging ze met haar vader op weg naar de moestuin. Het hof zoals ze dat noemden. Haar vader had een groot stuk grond en daarop verbouwde hij groenten en fruit voor eigen gebruik. Heel de familie had er plezier van. Het bezorgde haar vader veel werk en onderhoud en kleine Hilde ging graag met hem mee. Het hof lag even buiten het dorp aan een lange dreef waar meer huisvaders een hof hadden. Hilde noemde ze gemakshalve allemaal 'oom'. Deze ochtend wilde Hilde eens verder kijken dan de dreef. Een eindje verderop in de polder zag ze een boerderij staan. 'Pap, mag ik daar heen?' had ze gevraagd en haar vader had lachend zijn toestemming gegeven. Hilde was immers dol op oude boerderijen, kastelen en musea. Opgewonden fietste Hilde naar de boerderij die eenzaam in de polder stond. Toch aarzelde Hilde toen ze de hoeve naderde. De bewoners zouden het misschien wel vreemd vinden als een onbekende het erf betrad. Van een afstandje bleef Hilde er dan ook naar staan kijken. Ze hoorde een hond bassen al zag ze hem niet. De boerderij leek uitgestorven alleen een paar kippen en een haan scharrelden rond. Ook een tweetal geiten keken haar nieuwsgierig aan. Een paar duiven vlogen rondom de duiventil. Hilde besloot verder te fietsen. Een eindje verder in het veld stond nog een boerderij, daar wilde ze ook een kijkje nemen. Ze sprong op haar fiets en reed richting de dijk. Halverwege kwam ze iemand tegen, een jongen en ze stapte af om een praatje met hem te maken. Zijn gezicht kwam haar vaag bekend voor. 'Dag,' zei Hilde vriendelijk. 'Mag ik je iets vragen?' De jongen stapte van zijn fiets. 'Geen probleem,' was het antwoord terwijl hij haar nieuwsgierig opnam. Hilde babbelde vrolijk verder. 'Ben jij een broertje van Leo?' Leo was een klasgenootje van Hilde. De jongen kwam dichterbij Hilde staan. Hij schudde het hoofd. 'Nee, maar jij bent een leuk meisje, mag ik je een kusje geven?' Hilde schrok

en ze draaide haar fiets om weg te rijden. De jongen greep haar bij de arm en trok haar naar zich toe. Van schrik liet Hilde haar fiets los die op de grond viel. Voordat ze zich los kon trekken, boog de jongen zich voorover en drukte zijn mond op die van haar. Vaag rook Hilde de tabaksgeur die ook altijd rondom haar vader hing. Ze wilde gillen maar er kwam geen geluid uit haar keel. Ze opende haar mond maar toen voelde ze iets in haar mond, de tong van de jongen. Ze kokhalsde bijna en eindelijk liet hij haar los. Doordat hij dit nogal plotseling deed, viel Hilde voorover plat op haar buik. Een tweetal tanden door haar lip en een geschaafde knie. De jongen stond haar grijnzend aan te kijken. Hilde raapte haar fiets op en maakte dat ze weg kwam. Op dat moment verdween de zon achter de wolken. Een eindje verder keek ze achterom: de jongen was ook weer op zijn fiets gestapt en kalmjes reed hij haar kant uit.

‘Papa, oh papa,’ huilend vloog Hilde haar vader in zijn armen. Stotterend en hikkellend vertelde ze wat er was gebeurd. Hilde was bang, zo bang want de jongen was haar achterna gekomen. ‘Daar fietst hij.’ De vader van Hilde bedacht zich geen seconde. Hij nam zijn fiets en reed de jongen achterna. Hij bleek een paar straten verder te wonen. Met een vermoeid gezicht kwam vader De Jager later thuis. Hij had een gesprek gehad met de vader. De jongen zelf was nergens meer te bekennen. Hij moest er maar niet al te zwaar aan tillen. Er was toch niets ergs voorgevallen? Bovendien, had de boer enigszins vermanend gesproken: ‘Er staat in de bijbel dat je zeventig maal zeventig moet vergeven.’ Daar kwam nog eens bij dat die jongen ‘niet goed bij zijn hoofd was’ en ze dus ‘niet allemaal op een rijtje had.’ Er werd over het voorval niet meer gesproken. Weggestopt, diep weggestopt in een verborgen laasje van het geheugen. Niet meer aan denken, dan was het net alsof het niet was gebeurd. Voor Hilde had het gebeurde wel grote gevolgen. Ze werd angstig en wilde niet meer alleen blijven. Als haar ouders eens samen naar de moestuin wilden, gilte Hilde alles bij elkaar. Ze was doodsbang dat haar ouders weg zouden gaan en nooit meer terug zouden keren. De oudere broer van Hilde, Kees, fungeerde vaak als oppas. Twee huizen verder in hun straat stond een bankje. In

de zomer gingen haar ouders daar graag heen. Er kwamen nog andere mensen uit de buurt en zo ontstond een soort van groepje die elkaar dagelijks opzochten en een praatje maakten. Er werden nieuwtjes uit de buurt en het dorp uitgewisseld. Zomaar een uurtje per dag. Haar ouders gingen er meestal heen 's avonds als Hilde op bed lag. Hilde sliep niet, maar luisterde ingespannen naar elk geluid wat ze hoorde. Ze viel pas rustig in slaap als haar ouders weer terugwaren. Deze verlatingsangst verdween toen Hilde wat ouder werd. Hilde was acht jaar toen het gebeurde. Ze kwam de jongen regelmatig tegen maar hij herkende haar niet meer of deed alsof. Er werd in de buurt meewarig over hem gesproken. 'Het is een zwaar kruis voor de ouders, een dergelijke jongen,' zei men. 'De ouders kunnen er toch ook niets aan doen dat hij zo is?' Hilde begon zich schuldig te voelen. In plaats van dat zij het slachtoffer was voelde ze zich de dader worden. Het was immers haar schuld? Hilde had hem toch aangesproken daar in de polder. Als zij dat niet had gedaan, zou er nooit iets zijn gebeurd. Daar werd zij steeds meer van overtuigd.

Oom Gerard was een kennis van haar ouders. Hij had in het dorp een winkel in graszaden, tuingereedschappen, kabouters, bloemzaden, dierenbenodigdheden. Je kon het zo gek niet bedenken of oom Gerard verkocht het. Een lieve, aardige oom die altijd wel een dropje of een snoepje voor Hilde bij zich had. In de laatste klas van de lagere school werden er collectanten gevraagd voor kindertehuizen. Het was de bedoeling dat de kinderen om de twee maanden in hun wijk met de bus rondgingen. Ook Hilde had zich opgegeven. Als tegenprestatie kregen de kinderen dan een boek cadeau. De winkel van oom Gerard lag in de wijk van Hilde. Juist in de periode begon het lichaam van Hilde te veranderen. Ze maakte een groeispruit, werd voor het eerst ongesteld en haar borsten begonnen te ontwikkelen. Dat laatste viel ook oom Gerard op. Op een keer toen ze alleen met hem in de winkel was sleurde hij haar mee naar het magazijn. Niemand hoorde hen daar en hij was sterker dan Hilde. Die aardige oom Gerard was zo leuk niet meer toen hij met zijn hand tussen haar benen voelde en later haar jonge borsten betaste. Thuis durfde Hilde niets te zeggen,

ze zouden haar toch niet geloven. Dit laatste had Oom Gerard haar wel duidelijk gemaakt. Tijdens de verjaardag van haar moeder barste de bom. De vader van Hilde vroeg aan zijn dochter of ze een boodschap wilde doen bij oom Gerard. Hilde begon te beven en te huilen en haar moeder nam haar mee naar boven. Daar vertelde Hilde wat er een aantal keren gebeurd was. Haar ouders waren geschokt, vader ging met zijn zoon naar oom Gerard. Hilde mocht zelf de beslissing nemen of er aangifte werd gedaan. Hilde schudde haar hoofd. 'Geen politie erbij, geen politie,' was alles wat haar ouders uit haar kregen. Oom Gerard kreeg een ernstige waarschuwing van haar vader. Daar bleef het bij. Al snel kreeg hij een hartaanval en ging met pensioen. Iemand anders nam de zaak over, maar Hilde zette er nooit meer een voet over de drempel. Als vader De Jager weer eens iets nodig had, ging hij zelf. Later, veel later kwam er een periode in haar leven dat Hilde haar ouders verweet het er zo makkelijk bij te laten. Ze hadden op z'n minst toch aangifte bij de politie kunnen doen? Zeker in het geval van oom Gerard. Nog veel later was Hilde er anders over denken. Wat wisten mensen halverwege de jaren zeventig nu van psychologische hulpverlening? Buro Slachtofferhulp bestond niet en dit soort dingen kwam op het platteland niet voor. Dat gebeurde in Rotterdam of Amsterdam misschien maar hier? Dat bestond niet. Het leven was vreedzaam op het Zeeuwse eiland en dat wilden de mensen graag zo houden.

Dit alles had wel gevolgen voor de seksuele ontwikkeling van Hilde. Als er maar een jongen toenaderingspogingen deed raakte ze in paniek. Zoenen? Smeriger dan dat bestond er niet voor Hilde. Met een blik vol walging bekeek ze de taferelen van haar klasgenootjes bij het schoolhek. Terwijl andere meisjes droomden van hun prins op het witte paard was Hilde ervan overtuigd dat het huwelijk niet voor haar was weggelegd. Terwijl de meisjes spaarden voor hun uitzet, sprokkelde Hilde geld bij elkaar voor een goede vervolgopleiding. Ze wilde niet heel haar leven blijven teren op de zak van haar ouders. Ook haar moeder speelde daar een belangrijke rol in. Zij was het die Hilde stimuleerde om verder te leren. Zelf had zij vroeger niet de kans

gekregen, hoe graag zij het ook had gewild. De moeder van Hilde wilde haar dochter deze kans niet onthouden. Hilde dacht verder. Als ze op zichzelf wilde wonen moest ze ook in haar eigen levensonderhoud kunnen voorzien. Terwijl haar klasgenootjes zich bogen over de kleur van de hand- en theedoeken, vroeg Hilde studiegidsen aan. Hilde moest niets van mannen hebben. Die wilden ten slotte toch allemaal maar één ding. ‘Aan mijn lijf geen polonaise,’ dacht Hilde vaak. Na hun middelbare schoolopleiding kozen maar betrekkelijk weinig meisjes voor een vervolgopleiding. ‘Een baantje zoeken, geld verdienen en trouwen,’ zo zagen zij hun toekomst. Hilde volgde een opleiding voor secretariaatsmedewerker. Toen ze dat diploma had behaald, ging ze werken. In de avonduren volgde ze de ene studie na de andere. Ze behaalde haar secretaressediploma en later specialiseerde ze zich als medisch secretaresse. Hilde voelde zich als een vis in het water bij uitzendbanen. Later ging ze werken op detacheringbasis. In vaste dienst van het uitzendbureau, maar toch de vrijheid van het uitzendkracht zijn. Natuurlijk was er dat verlangen naar een levensgezel. Haar vriendinnen kregen een vaste relatie en dat wilde Hilde ook wel. Tijdens één van haar uitzendbanen ontmoette ze Joost de Koning. Vanaf het eerste moment toen ze hem zag wist ze het zeker: ‘Dit is de man waarmee ik oud wil worden.’ Maar dacht Joost ook zo over haar?

Hilde besloot voorzichtig te werk te gaan. Ze wilde absoluut niet voor mannengek worden versleten.

Goed, zij vond hem leuk maar misschien had Joost al een vriendin. In de lunchpauze als ze een wandeling door de stad maakte was het al een paar keer voorgekomen dat ze hem samen zag met Angeline. Angeline was een collega-secretaresse en beeldschoon van uiterlijk. Zij was zo’n vrouw waar een man twee keer het hoofd voor omdraaide. Hilde ging wel eens met andere collega’s naar buiten maar Angeline zag je of met Joost of alleen. Toen Hilde er wat langer werkte kwam zij erachter dat Angeline niet zo goed bij de andere secretaresses lag. ‘Hoogmoedig en verwaand,’ was hun vernietigend oordeel. Zo kwam Angeline inderdaad over. Tot het moment dat Hilde op een project werd gezet met Angeline. In eerste instantie voelde Hilde er niet veel

voor maar ze leerde haar collega wel op een andere manier kennen. Angeline was totaal niet hoogmoedig en verwaand. Ze was eerder onzeker te noemen, wat Hilde zeer verbaasde. 'Ik word altijd afgerekend op mijn uiterlijk,' vertrouwde Angeline Hilde toe tijdens een koffiepauze. Verdrietig keek ze Hilde aan. 'Een dom blondje niet waar?' Hilde wilde protesteren, maar ze hield zich nog net op tijd in. Ook zij had dat beeld van Angeline gehad. Nu begreep Hilde ook waarom zij zich verborg achter een masker van onverschilligheid. Dat had zij en haar collega's opgevat als hoogmoedig en verwaand. Op een middag vroeg Hilde langs haar neus weg naar de relatie tussen Angeline en Joost. Angeline barstte in een onbedaarlijke lachbui uit. 'Joost en ik verkering, nee hoor? Ik woon al jaren samen. Joost is een goede en fijne collega maar niet meer dan dat.'

'Heeft Joost dan een vriendin?'

'Nee, niet dat ik weet. We praten over van alles, maar bij mijn weten is hij nog steeds vrijgezel.' Hilde wist genoeg.