

'We vragen een IBS aan en je gaat naar de gesloten afdeling'. Mijn wereld stortte in. De grond zakte onder mijn voeten vandaan. Ik voelde mezelf naar adem happen, kortsluiting in mijn hoofd en een steek in mijn borst. 25 april 2018, de datum dat mijn leven instortte.

Het begin

Allereerst zal ik jullie vertellen wat er de maanden en jaren van tevoren had plaatsgevonden. Ik ontwikkelde in de zomer van 2017 een eetstoornis, anorexia nervosa. Het kroop langzaam naar binnen tot het moment waar je compleet overgenomen bent door een monster in je hoofd. Het begon onschuldig; stoppen met snoepjes, geen frisdrank. Maar ik sloeg door, ik kon niet stoppen. Ik wilde ook helemaal niet stoppen. Ik wilde het dunste meisje ooit zijn. Dan was ik mooi en vond iedereen mij lief. Ik begon steeds minder te eten. Eerst alleen nog wat avondeten, gewoon het eten wat mama maakte. Maar ik vond het eng dat ik geen controle daarop had. Dat voelde ontzettend eng en fout. Ik wilde weten hoeveel boter er in de pan ging en hoeveel calorieën daar wel niet in zaten. Ik wilde alles weten, tot 5 getallen na de komma. Ik begon met mijn eigen eten klaar te maken, dan had ik controle en dat was goed. Ik deed

27,5 gram havermout in een bakje waar ik 252 mL water bij schonk. Dit waren precies 100 calorieën. En daarbij twee kleine Jonagold of Elstar appeltjes. Die sneed ik beide in 8 stukjes, dus 16 stukjes in totaal. De appeltjes mochten niet meer dan 60 gram wegen. En als ik een dag een appeltje van 48 gram had, mocht ik de daarna niet meer een appeltje die meer woog dan 48 gram. Tevens moest ik ook altijd uit hetzelfde bakje eten en met hetzelfde mesje snijden. Ik was bang dat in de andere bakjes nog calorieën zouden zitten van de vorige maaltijden, ook al waren ze in de vaatwasser geweest. Er hing vast nog ergens een calorietje aan. Ik begon in die periode ook buikspieroefeningen te doen, crunches. Dit begon met 100 per dag maar na een tijdje was dit aantal opgelopen tot 2800 per dag. Ik begon blauwe plekken te krijgen op mijn rug, wat niet heel gek was aangezien ik het op koude harde tegels deed. Na een tijdje moest mijn bakje havermout weg, ik vond het teveel. Dus bleven mijn twee appeltjes

'over. Ik had ook hele rare rituelen tijdens mijn eetmoment. Ik moest alleen zijn en in bad zitten, waar ik tegelijkertijd naar een serie keek op Netflix. Het ging van kwaad tot erger: mijn twee appeltjes werden er een. Mijn appel werd een half appeltje. Het appeltje moest compleet weg en ik mocht alleen nog maar één kopje bouillon drinken waar 9 calorieën inzaten en wat zoutarm was. Want van zout werd ik dik, vond ik. Op school ging het ook steeds slechter. Ik zat op 4 Havo en had zo'n zin om weer te beginnen. Mijn punten bleven ook ontzettend hoog. Hoe zeker ik werd, hoe hoger mijn punten. Ik legde de lat ontzettend hoog voor mezelf. Een 8 gehaald? Huilen, een gevoel van schaamte en falen. Mijn energie ging ook met sprongen naar beneden. Ik kon niet meer hele dagen naar school, ik was fysiek zo uitgeput. Ook mentaal trouwens. Je wordt 24 uur per dag, 7 dagen in de week geconsumeerd door gedachten over eten, calorieën, bewegen en zelfhaat. Hoe zeker

ik werd hoe meer die gedachtes naar voren kwamen. Ik vond mezelf zo'n dik varken, een mislukkeling, een dochter en een grote zus die nooit geboren had moeten worden. Ik kreeg het steeds kouder. Op school zat ik met mijn jas nog aan in de les, ik volgde toen een uurtje per dag. Mijn huid werd droog. Mijn armen en rug begonnen donshaartjes aan te maken. Mijn haar viel met strengen uit. Ik stonk naar aceton uit mijn mond. Mijn menstruatie was toen al maanden weg. Ik voelde me fysiek steeds slapper. Maar eerlijk? Het interesseerde me niet. Ik was eindelijk op de goede weg, ik werd mooi en ik had eindelijk iets waar ik goed in was. Iets waar ik in uitblonk. Het gaf een soort van kick, zoals je high wordt van drugs, zo voelde ik me ook. Als iemand tegen me zei dat ik wel erg dun aan het worden was of dat er niets meer van me overbleef kreeg ik een euforisch gevoel vanbinnen. Ik raakte verslaafd. Er was alleen nog mijn eetstoornis en ik. Ik en mijn oh zo lieve anorexia. Mijn beste vriendin, steun en

toeverlaat en leermeester. Zij vertelde wat ik moest doen en wat goed en fout was. De dingen die fout waren, waren ook echt verboden. Deed ik ze wel, dan moest ik mezelf na afloop straffen door mezelf pijn te doen. Ik sloot iedereen buiten, ze snapte het toch niet. Ik had niemand anders nodig, alleen mijn beste vriendin anorexia. Wij tweetjes, dat was genoeg, wij waren samen onoverwinnelijk. Ik bouwde een muurtje om mezelf heen. Ik voelde toen ook amper wat qua emoties. Alles werd onderdrukt door de ondervoeding. Blijdschap en verdriet? Geen idee hoe dat ook al weer voelde. Ik kon niet meer lachen, ik kon niet meer huilen. Ik was een afgevlakt meisje met holle ogen, ogen waar het leven uitgezogen was. Honger? Dat had ik al maanden niet meer. Het maakte me niet meer uit wie ik pijn deed met mijn ziek zijn, voor mij voelde het goed. Het voelde alsof ik meedeed aan het wereldkampioenschap afvallen en ik hoog op de ranglijst stond. Die maanden ging ik wel elke week ter controle naar de huisarts.

Daar werd mijn bloeddruk gemeten en moest ik wegen. Ik wilde mijn gewicht niet weten dus ik keek niet, maar als hij elke week zei dat ik weer was afgevallen, moest ik mijn lach inhouden. Yes, dacht ik. Weer een stapje dichterbij mooi zijn.

Het ziekenhuis

Rond midden december 2017 moest ik dan toch worden opgenomen in het ziekenhuis. Eigenlijk wilde ik dit helemaal niet, maar wat zouden mensen denken als ik in het ziekenhuis lag? 'Dan moet ze wel ernstig ziek zijn'. Ik hield er toendertijd van om te pronken met mijn ziek zijn. Het was ijskoud maar toch liep ik rond in hele dunne panty's. Ik wilde dat mensen konden zien hoe veel ik was afgevallen, hoe dun ik was geworden en vooral hoe mooi ik was geworden. Eenmaal in het ziekenhuis opgenomen wist ik niet hoe snel ik een snapchat moest maken van



mijn dunne polsje met ziekenhuisbandje erom heen met de tekst erbij: 'Let's fight this battle.' In werkelijk was ik helemaal niet van plan om tegen de anorexia in te gaan. Het was nog steeds mijn allerbeste vriendin. Mijn maatje voor het leven. Ik wilde gewoon aandacht krijgen van omstanders en zielig gevonden worden. Eindelijk kreeg ik ook een keer aandacht. Het voelde goed, weer een kick, een gevoel van drugs waaraan je verslaafd raakt. Mensen stuurden mij berichtjes, snapchats en dm's. Oh dit voelde zo goed. Dit gevoel. Ik was er verslaafd aan. Ik was opgenomen op de paaz afdeling. Hier zaten meer meisjes met dezelfde problemen. Het verschil was alleen, die meisjes waren daar in behandeling en wilden beter worden. Ik zat hier ter overbrugging terwijl ik wachtte op een plekje bij de eetstoornis kliniek Emergis in Zeeland. Ik was ook niet van plan om beter te worden. Niet nu ik net zo lekker bezig was. Die avond zat ik daar aan tafel, nadat de verpleging mij een paar keer had

geroepen. Ik snapte niet hoezo ik daar moest gaan zitten, ik ging toch niet eten. Ik besloot dan toch maar 15 erwtjes te eten van mijn bord. Het lag vol met erwtjes, kip en aardappelen. De andere meisjes konden mij niet uitstaan. Ik, die weigerde te eten, terwijl zij wel aten. De dagen erna waren zwaar; alle meisjes haatten mij daar omdat ik weigerde te eten. Ik viel dus niet echt goed in de groep, niet dat het mij wat interesseerde. Ik had mijn beste vriendinnetje al en die was er altijd voor me. Die zat altijd in mijn hoofd en gedachtes en was trots op mij als ik weer was afgevallen. We moesten elke ochtend om half 8 wegen in een kamertje. Ik keek nog steeds niet als ik op de weegschaal ging staan. Dat ging ongeveer anderhalve week goed. Ik kwam op een ochtend het weegkamertje in en liet mijn badjas zakken, ik ging met trillende beentjes in mijn ondergoed op de weegschaal staan. Ondanks dat ik niet keek, vond ik het toch altijd ontzettend eng en stonden de zweetdruppeltjes op mijn

voorhoofd. Deze ochtend ging het mis, ik stapte van de weegschaal af en deed mijn badjas weer aan. De verpleger van die ochtend mompelde toen '46,1 kg'. Ik raakte compleet in paniek. Ik had mijn gewicht gehoord. Het was veel en veel te veel. Ik hoorde de anorexia ook in paniek raken. Dit gewicht was veel te hoog. Ik moest hier snel wat aan gaan doen want dit kon niet. Die hele dag had ik last van paniekaanvallen en huilbuien. Hoe kon die stomme verpleger dat nou doen? Hij wist dat ik blind woog. Hoe stom kon hij wel niet zijn? Ik was ontzettend kwaad op hem. Woedend was ik. Ik voelde me verloren. Ik was zo dik. Ik moest naar huis, ik moest daar meer afvallen. Ik was nog lang niet ziek genoeg. De stem in mijn hoofd werd luider. Zo'n slechte leerling had de anorexia nog nooit gehad, zo'n dikkerdje. Ik had gefaald, ik was zo ontzettend boos op mezelf. 46,1 kg, dat was veel te veel. 46 kilo, dat waren 46 pakken suiker. Gadverdamme, ik walgde van mezelf. Vies vet varken.

