

EINDELIJK VRIJ



# EINDELIJK VRIJ

Teni Stepanosian

Schrijver: Teni Stepanosian

Spelling: Monique Lijftogt

Eindredactie: Carla Wiechers

Foto Cover: Alaïa Fonk

ISBN: 9789402150629

© Teni Stepanosian

Zonder jullie, was ik niet waar ik nu ben. Jullie hebben me op verschillende vlakken geïnspireerd, gemotiveerd en gesteund. In mijn leven en omtrent dit boek. Ik ben jullie voor eeuwig dankbaar.

Sona, Kaarn, Ies,  
Anouk, Nairi, Pegah, Lilyan, Karlien,  
Dani en Lizzy.



# Voorwoord

Daar gaan we dan, mijn eerste voorwoord voor mijn eerste boek. Helemaal zelf geschreven en ik ben nog steeds verbaasd over het feit dat ik deze letters aan het typen ben.

Alle verhalen heb ik zelf meegemaakt en beschrijf ik vanuit mijn eigen perspectief, alles loopt chronologisch omdat je op deze manier samen met mij mijn leven doorloopt en hopelijk ook de keuzes en gedachtes per levensfase begrijpt. Dit boek is onderverdeeld in twee delen, de eerste hoofdstukken vatten mijn leven tot ongeveer mijn drieëntwintigste levensjaar samen, de laatste hoofdstukken zoomen vooral in op de afgelopen drie jaar en richt ik me meer op jou als lezer.

Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik me in dit boek vooral focus op situaties en verhalen die te maken hebben gehad met mijn gewicht en uiterlijk. Dit is niet letterlijk mijn hele leven geweest, maar het heeft wel een groot deel van mijn gedachtes ingenomen tijdens het opgroeien. Ik heb talloze geweldige herinneringen aan het opgroeien, maar ik zag daar de toegevoegde waarde niet van om ze te vertellen in dit boek. Het zou misschien leuk zijn voor ‘erbij’, maar dan zou dit boek een verhalenbundel worden zonder duidelijke lijn. Ik vermeld dit er graag bij zodat je niet denkt dat mijn jeugd één en al ‘afval-ellende’ is geweest.

Wel deel ik daarbij mijn gevoelens en gedachtes over de wereld om mij heen. Hoe ik om ben gegaan met verschillende levensfa-

ses, waarbij het willen afvallen uiteindelijk de hoofdrol heeft ingenomen. Deze gevoelens en gedachtes kunnen momentopnames zijn geweest, maar ook overtuigingen op lange termijn. Sommige stukken zullen misschien schokkend zijn, dat realiseer ik me goed, zelfs ik schrik soms van de gedachtes die ik vroeger had. Maar wat ik vooral ook belangrijk vind om over te brengen is dat ik me nu zo ver weg voel van de meeste gedachtes, alsof ik een compleet ander, gelukkiger en positiever, mens ben geworden.

Ik hoop dat er herkenbare gedachtes en verhalen tussen zitten voor jou, waardoor ook jij kunt beseffen dat het allemaal echt wel goed kan komen. Ik kan in ieder geval oprecht zeggen dat het ‘wel goed met me is gekomen’, ondanks de ongelooflijke onzekerheid en misplaatste gedachtes die ik jarenlang heb gehad.

Omdat ik een blog heb waar ik dagelijks op schrijf, vind ik het belangrijk dat mijn boek in dezelfde schrijfstijl blijft als mijn blog. Dat is voor mensen herkenbaar en het geeft mij de mogelijkheid om echt vanuit mijn hart te schrijven. Zinnen zullen niet altijd even logisch overkomen, maar het laat zien hoe ik ben. Qua spelling en grammatica is alles wel door professionals gecontroleerd.

Ook wil ik in dit stukje heel graag de ruimte nemen om voor altijd op papier vast te leggen hoe dankbaar ik ben voor de lieve mensen om me heen.



Mijn moeder is de allerbelangrijkste persoon in mijn leven en er is niemand waar ik meer bewondering voor heb, meer tegen op kijk en meer respect voor heb dan voor haar. Zij is de reden dat ik durf te doen wat ik doe. Zij gaf mij de ruimte om met mijn leven te doen wat ik wilde, zolang ik maar gelukkig was en mijn diploma haalde. Ze heeft nooit getwijfeld aan mijn keuzes en gaf me het gevoel mij voor de volle honderd procent te vertrouwen. Dat gevoel maakt je als mens sterk en maakt je zelfverzekerd; wanneer je moeder vertrouwen heeft in jouw keuzes.

Dankjewel lieve mama. Ik weet niet waarom, maar ik moet nu al huilen bij de gedachte dat jij dit boek in je handen hebt.



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>13</b>
<b>Beginnen bij het begin</b>	<b>15</b>
<b>Iran 1990</b>	<b>16</b>
<b>Nederland 1994</b>	<b>17</b>
<b>De eerste echte lach die ik kon delen</b>	<b>19</b>
<b>Het leven in een asielzoekerscentrum</b>	<b>22</b>
<b>Uitgeprocedeerd</b>	<b>25</b>
<b>De kerk en Amnesty International</b>	<b>26</b>
<b>Bij mensen thuis wonen</b>	<b>29</b>
<b>Het eerste besef dat ik ‘stevig’ was</b>	<b>34</b>
<b>Traktaties in de klas</b>	<b>36</b>
<b>De Surprise Show en Geef Nooit Op</b>	<b>39</b>
<b>Je schamen tijdens het kopen van snoep</b>	<b>41</b>
<b>Bij mijn allerbeste vriendin was ik gewichtloos</b>	<b>44</b>
<b>Winkelen</b>	<b>47</b>
<b>De winterjas</b>	<b>50</b>
<b>Jongensvrienden</b>	<b>51</b>
<b>Online chatten</b>	<b>56</b>
<b>Alleen naar Australië</b>	<b>63</b>
<b>De psycholoog en de diëtist</b>	<b>67</b>
<b>Werken bij de Albert Heijn en het foute vriendje</b>	<b>72</b>
<b>Mexico en Amerika</b>	<b>79</b>
<b>Het Mauritshuis en Byte</b>	<b>81</b>
<b>Het zogenaamde perfecte leven</b>	<b>84</b>
<b>Alles viel in duigen</b>	<b>91</b>
<b>Je besteedt je tijd niet nuttig, als je niet afvalt</b>	<b>97</b>
<b>Ik heb mijn vrienden nodig</b>	<b>102</b>
<b>Wanneer je hart je toespreekt</b>	<b>106</b>
<b>Opnieuw je ideale leven schetsen</b>	<b>113</b>
<b>Wanneer je slanker bent geweest dan nu</b>	<b>118</b>
<b>Soms wil ik niet meer de Teni van Fitbeauty zijn</b>	<b>122</b>
<b>Wie staat onvoorwaardelijk achter je?</b>	<b>128</b>
<b>Je bent best oké</b>	<b>134</b>
<b>De switch naar het positieve</b>	<b>136</b>
<b>Wat ik je wil meegeven</b>	<b>140</b>
<b>Ik geloof wél in je</b>	<b>142</b>
<b>Je bent op dit moment op je mooist</b>	<b>147</b>
<b>Het wijntje smaakt niet beter als je slanker bent</b>	<b>150</b>
<b>Eindelijk vrij</b>	<b>156</b>



## Inleiding

Misschien heb je dit boek gekocht omdat je me volgt op m'n blog [Fitbeauty.nl](http://Fitbeauty.nl), of heb je het gekregen, misschien dacht je eens gek te doen en zomaar wat te kopen van iemand die je helemaal niet kent. Hoe het ook is gekomen dat jij nu deze letters leest, ik zal me voor het gemak even voorstellen en direct ook teruggaan in de tijd, naar waar mijn verhaal begon.

Ik ben Teni, spreek uit: Tennie. Ik ben Armeense, geboren in Iran en opgegroeid in Nederland. Zo, alleen al achter die ene zin zit een heel verhaal. Op het moment dat ik dit schrijf ben ik nog parttime werkzaam bij Byte, een webhosting bedrijf in Amsterdam en daarnaast blog ik dagelijks op [Fitbeauty.nl](http://Fitbeauty.nl). Met enige ongeloof voeg ik daar nu aan toe dat ik op het moment dat jij dit leest niet meer werkzaam ben bij Byte maar mezelf fulltime blogger mag noemen. Een droom die uitkomt.

Elk vrij uur besteed ik aan mijn blog, of het nu weekend of vakantie is, of ik nu ziek ben of een kater heb, het is een passie waar ik een hobby van heb gemaakt, die inmiddels ook mijn baan is.

Mijn ziel en zaligheid zitten in deze site, waar ik zoveel mogelijk probeer uit te leggen over hoe voeding werkt in je lichaam, waar mogelijk met een wetenschappelijke onderbouwing. Ik probeer altijd ruimte te creëren voor jou als lezer(es) om zelf te bepalen wat je met die informatie wilt doen. Daarnaast schrijf ik ook veel

persoonlijke artikelen waarin ik je een kijkje geef in mijn hoofd en leven. Ik probeer altijd het positieve in dingen te zien. Dat deed ik vroeger in mijn dagboek en deze lijn trek ik ook door in de artikelen op mijn blog. Hoe vervelend een periode ook is, mijn artikelen sluit ik nooit negatief af. Ik wil dat je na het lezen een goed gevoel overhoudt en weer hoopvol bent.

Ik ben nu op een moment waarbij ik voel dat ik dit boek moet uitbrengen. Ik voel aan alles dat de verhalen die ik heb geschreven - over onder andere mijn tienerjaren -, nuttig kunnen zijn voor anderen die deze dingen op dit moment ook meemaken. Maar er is nog veel waar mensen die mijn blog lezen niets vanaf weten, dus we gaan eerst een stukje terug in de tijd.

## **Beginnen bij het begin**

Als je mij aan de telefoon spreekt, zal je nooit doorhebben dat mijn roots niet in Nederland liggen. Ook als je me enige tijd kent, zal je je waarschijnlijk nooit afvragen of ik wel in Nederland geboren ben. Alsof ik, als Nederlandse, in een buitenlands uiterlijk ben gegoten, zo beschrijf ik het altijd. Maar wat veel mensen niet weten, is dat dit allemaal niet vanzelf is gegaan. Sterker nog, ik heb het grootste deel van hoe we in Nederland zijn terechtgekomen zelf pas jaren later meegekregen van mijn moeder.

Het is een vrij heftig verhaal over hoe we gevlucht zijn uit Iran. Een verhaal dat alles in mijn leven in perspectief heeft gezet. Dit zal niet een begin zijn dat je misschien verwacht bij mijn boek. Als je inmiddels mijn blog en mijn leven al enige tijd volgt, weet je dat veel dingen die ik schrijf te maken hebben met afvallen en jezelf ontwikkelen. Je doelen nastreven en geloven in je eigen kracht. Wat ik nu ga delen met je lijkt hier in eerste instantie niets mee te maken te hebben, maar het legt wel de basis in mijn leven en alles wat mij motiveert. Daarom kies ik er bewust voor met dit verhaal te beginnen. Dat ik dit nooit eerder heb gedeeld op mijn blog, komt doordat het niet als de juiste plek voelde. Maar aangezien ik nu een boek schrijf dat autobiografisch is, voel ik dat het belangrijk is om deze basis met jou te delen in de hoop dat het voor jou ook dingen in perspectief zet.

## Iran, 1990

In één van de grootste steden van Iran, Isfahan, werd ik op 25 juni 1990 geboren. Ons gezin telde op dat moment vier mensen; mijn vader, moeder, broer en ik. Een aantal jaren terug was de revolutie in Iran uitgebroken en mijn moeder zette zich, samen met een groep vrienden van haar universiteit, in voor de revolutie. Ze drukten zelf een krant en verspreidden zo het verhaal dat zij wilden delen. Ze stonden aan de kant van het communisme, een gevaarlijke kant, want na de revolutie kon je vervolgd worden voor het feit dat je dit soort activiteiten had uitgevoerd. Je kon zonder pardon de gevangenis worden ingegooid en daar de rest van je leven in blijven. Vaak zijn dit dingen die we ons in Nederland bijna niet kunnen voorstellen omdat het zo ver van ons bed staat, maar helaas heeft ook mijn moeder mensen gekend die dit is overkomen.

Terwijl ik dit typ, besef ik me voor de duizendste keer weer dat dit mijn moeder ook had kunnen overkomen. Alleen al dit besef, legt de basis voor de dankbaarheid die ik heb voor het leven, het leven op zichzelf, om nog maar niet te spreken over het leven in Nederland.

Dit is het begin van een reeks gebeurtenissen die niet meer dan een millimeter scheelden van leven op dood. Hoe heftig dat ook klinkt, er volgden hierna nog talloze situaties waarbij het steeds op het nippertje goed ging en het ons uiteindelijk een stabiel leven in Nederland heeft gebracht.