

Een uurwerk van gedachten

*Mijn strijd tegen een eetstoornis*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 504 0

1e druk 2023

© 2023, Anouk Maassen

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

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

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Een uurwerk van gedachten

*Mijn strijd tegen een eetstoornis*

Anouk Maassen





## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
------------------	----------

### **Even voorstellen: Jip en Sip**

1. Vertellen	16
2. Alleen	19

### **Voedsel: kopen, koken, eten**

3. Supermarktsafari	23
4. Vet	24
5. Prullenbak	27
6. Hagelslag	30
7. Stiekem	35
8. Say 'cheese'	39
9. Samen eten	42
10. De smaak van calorieën	44
11. Doemdenken	47
12. Pannenkoek	50
13. Vroege vogel	55
14. Deksel tje dicht	58

## **Lichaam**

15. Op het strand	60
16. In de spiegel	64
17. Een warm bad	67
18. Shop 'til you drop	70

## **Bewegen**

19. De kriebels	75
20. Lopen	79
21. Stoelendans	83

## **Beter worden?**

22. Onderweg naar thuis	86
23. Een zomerstorm	90
24. Macht	95
25. Reset	98
26. Jip ziet toekomst	100
27. Allebei tevree	104

<b>Nawoord</b>	107
----------------	-----

Ik wilde dat je kon ruiken  
Kon ruiken hoe ik me voel  
Dat ik door mijn tranen kijk  
En jij al weet wat ik bedoel

Misschien zelfs zonder het te horen  
Maar ik het proef aan jouw gedrag  
Iets dat zegt: je doet het goed  
En dat ik er wezen mag





## Voorwoord

In woorden vertellen wat je voelt is moeilijk. Er bestaan nou eenmaal geen woorden die je gedachten precies kunnen uitdrukken. Soms zou je het liefst willen dat iemand je hoofd kon openen en er zo in kon kijken. Zodat ze, zonder dat je ook maar iets hoeft te zeggen, alles ineens begrijpen. Maar helaas. Toch is het belangrijk om te praten als je wilt dat mensen je beter begrijpen en kunnen steunen. Zeker bij een eetstoornis, die toch voor veel mensen maar erg ongrijpbaar is. ‘Eet toch gewoon,’ is vaak de eerste reactie. Maar ‘gewoon’ is het dan allang niet meer.

Toen ik begon met therapie vond ik het heel lastig om te praten over mijn eetstoornis. Als ik al de moed had om erover te beginnen, kon ik simpelweg de juiste woorden niet vinden. Ik wilde wel, maar het lukte niet. Daarom ben ik begonnen met schrijven. Door op een verhalende manier over mijn strijd te schrijven, kreeg ik de afstand en de tijd die ik nodig had om naar de juiste woorden te zoeken. Aan de

hand van Jip en Sip, de twee stemmen in mijn hoofd die mijn gezonde en mijn zieke kant representeren, heb ik geprobeerd uit te leggen hoe de eetstoornis werkte bij mij. De verhaaltjes gaan over de discussies en onzekerheden die zich in mijn hoofd afspeelden en hoe ik reageerde op alledaagse situaties. Zo werd de strijd tussen Jip en Sip zichtbaarder.

Vrienden en familie begrepen me meer en anderen herkenden zich in de verhalen. Dat vond ik fijn om te merken. Ik hoop dan ook dat de verhaaltjes jou ook beter helpen begrijpen wat het hebben van een eetstoornis inhoudt of dat je herkenning zal vinden in de verhalen. Zelfs zonder eetstoornis zullen sommige dingen herkenbaar zijn. Het stemmetje van Sip, die zegt dat je het toch niet kan of toch nooit goed genoeg doet, kent namelijk bijna iedereen, denk ik.

Veel leesplezier en al het goeds,

Anouk

## Even voorstellen: Jip en Sip

Jip en Sip: twee poppetjes die allebei in mijn hoofd wonen. Jip woont aan de ene kant, in het witte huis, Sip aan de andere kant, in het zwarte. Ze delen de achtertuin. Daar staat een heel groot uurwerk met wel honderd verschillende wieltjes. Het ziet er erg ingewikkeld uit. Alle wieltjes zijn onderling met elkaar verbonden en je moet goed je best doen om te zien hoe het apparaat precies in elkaar zit. Niet zo gek daarom dat het uurwerk lastig te bespelen is. Het vergt veel precisie en nauwkeurigheid om het hele gestel soepel te laten lopen. Maar Jip en Sip kunnen dit allebei als de beste; ware het niet dat ze beiden een heel andere manier van spelen hebben ...

Hoewel Jip en Sip al jarenlang burens zijn, praten ze nooit met elkaar. Als Jip thuis is, zorgt Sip dat zich snel verstoppt, en als Sip thuis is, gaat Jip snel naar binnen. Zo gaat hun contact nooit verder dan een korte begroeting. Elkaar begrijpen zullen ze dan ook nooit, maar daar lijken ze zelf geen moeite mee te hebben.

Jip houdt van zijn werk. Hij vindt het leuk om aan alle wielletjes te draaien en kan met plezier uren achter het uurwerk zitten. Zo zorgt hij ervoor dat ik vrolijk ben. Hij laat me genieten van de dingen die ik doe en laat me zien hoe leuk het leven kan zijn. Als Jip thuis is, schijnt de zon, ook al regent het buiten pijpenstelen. Hij weet dat dingen niet altijd perfect hoeven te zijn om toch tevreden te zijn.

Jip weet ook dat er wat dingen zullen moeten veranderen om in de toekomst vrolijk te blijven. Ik moet aankomen en daarvoor zal ik meer moeten gaan eten. Dat is niet altijd makkelijk, maar uiteindelijk zal het de moeite waard zijn. Als ik meer ga eten, heeft mijn lichaam meer energie en zal het weer beter gaan werken. Dat ik daarvoor extra dingen moet eten, begrijpt Jip goed.

Voor Sip ligt dit allemaal anders. Het is alsof Sip altijd met zijn verkeerde been uit bed stapt. Ook hij is goed in het bespelen van het uurwerk, maar als Sip aan het werk is draaien alle wielletjes 180 graden de andere kant op. Dan voel ik me verre

van vrolijk. De hele lucht kleurt dan donker, alsof er een helse storm op komst is. Sip maakt alles altijd zo moeilijk: hij stelt van die moeilijke vragen en laat me aan alles twijfelen. Als het aan Sip lag, hadden de wielmpjes überhaupt nooit gedraaid. Hij vindt het eigenlijk maar een grote fout dat hij dit werk moet doen. Hij laat me vaak denken dat het beter en makkelijker zou zijn geweest als ik nooit had bestaan. Dat het eigenlijk een foutje is dat ik geboren ben. Maar ik wil geen mensen pijn doen, dus Sip zal trouw doorgaan met spelen, ook al denk ik dan vaak: als niemand er echt plezier uithaalt dat ik er ben, en ikzelf ook niet, waarom ben ik er dan? Als Sip thuis is, is eten moeilijk. Door de wielmpjes op een bepaalde manier te laten draaien, kan hij me misselijk laten voelen. Eten lijkt dan echt een slecht idee. Soms zorgt hij ervoor dat ik me zelfs zo misselijk voel dat er geen andere optie meer is dan alles eruit gooien. Het stomme is: het werkt. Of nou ja, voor even dan. Het is alsof je alle problemen zo het riool in kotst en er dan voorgoed vanaf bent. Was het in het echt maar zo simpel. Gelukkig heb

ik dit niet vaak nodig en blijft het meestal bij enkel het idee dat overgeven nu wel heel fijn zou zijn. Soms is Sip uit op kattenkwaad en heeft hij zin om mij eens goed voor de gek te houden. Heel stilletjes sluipt hij dan naar het huis van Jip en jat stiekem een setje witte kleren uit de kast. Snel rent hij daarna weer terug naar zijn eigen huis en trekt de kleren aan. Zo lijkt hij ineens wel heel veel op Jip. Als een wolf in schaapskleren gaat hij dan achter het wiel zitten en begint aan de wieltes te draaien. Het is moeilijk om Sip te herkennen als hij zich als Jip voordoet. Dan voelt het alsof ik alles op een rijtje heb en ben ik vrolijk. Ik voel me dan goed, net zo als ik dat doe als Jip aan het roer zit. Toch is het niet hetzelfde. Want als Sip de touwtjes in handen heeft, doet hij alsof er niks aan de hand is. En als er niks aan de hand is, hoeft er ook niks te veranderen. Dan ben ik tevreden met mijn figuur en neem ik de afgebroken haren en droge huid voor lief. Momenten van uitputting, wazig zien, niet kunnen slapen en me niet kunnen concentreren bestaan dan even niet. Dat is enkel aanstellerij. En waarom

zou ik me aan mijn eetlijst houden als er niks hoeft te veranderen? Een tussendoortje? Daar heb ik nu niet zo'n zin in hoor; nee, hartelijk bedankt. Die eetmomenten, die gelden niet voor mij.

## I. Vertellen

Dat ik het moeilijk vind om over mijn problemen te praten, weet zo onderhand iedereen wel, volgens mij. Toch blijft het een dingetje. En Jip en Sip maken me dit niet makkelijker.

Ook al begint Jip zo dapper met vertellen, Sip neemt het altijd over. Als Jip aan het wiel zit, kan hij ervoor zorgen dat ik genoeg moed verzamel om erover te beginnen. Dat voelt dan vaak goed. Maar om dit voor elkaar te krijgen, moet Jip hard aan de touwtjes trekken en dat houdt hij niet lang vol. Op een gegeven moment zijn z'n handjes zo moe van al het draaien dat hij besluit even een pauze te nemen. Hij staat op, gaat naar binnen en ploft daar op de bank. Even bijkomen hoor, denkt hij. Maar al snel kan hij zijn ogen niet meer openhouden en zit hij knikkebollend op de bank.

Dat is het moment waar Sip al die tijd op heeft zitten wachten. Hij pakt zijn spulletjes en neemt snel Jips plek in achter het wiel. En zoals ik inmiddels van Sip gewend ben, heeft hij verschillende manieren



van werken. Vaak draait hij de wieltes zo dat ik ga twifelen aan mijn eigen problemen. Zo erg is het toch allemaal niet, laat hij me dan denken. Het is alsof ik naar problemen aan het zoeken ben die er helemaal niet zijn. Hij laat me voelen als een aansteller en een aandachtstrekker als ik over de eetstoornis vertel. Deze manier van draaien gebruikt Sip het vaakst. Je zou het dan ook zijn favoriete methode kunnen noemen.

Maar tegenwoordig heeft hij nog een andere manier van werken gevonden, die hij ook weleens gebruikt. Dan laat hij me juist denken dat ik helemaal gek geworden ben. En zoiets groots kun je ook niet uitleggen aan anderen. Hij laat me zien dat ik het veel te simpel vertel. Zo weten mensen eigenlijk nog steeds niet wat er aan de hand is, terwijl ik ze wel verteld heb van mijn eetproblemen. Met wat subtiele draaien aan het rad laat Sip me dan realiseren dat er eigenlijk niemand is die weet hoe ik me soms kan voelen en hoe ik soms kan denken dat alles geen zin meer heeft. Op zo'n moment is het vaak lastig om te bedenken of Jip of Sip nou aan

het werk is. Het liefst zou ik iemand vertellen hoe verdrietig ik me soms kan voelen, maar dat durf ik niet. Dat dat niet lukt, geeft mij het idee dat het toch Sip is die op zo'n moment de touwtjes in handen heeft. Hij zorgt ervoor dat ik denk dat niemand mij zal begrijpen. Bovendien wil ik anderen geen pijn doen en ze niet belasten met die gekke ideeën van mij. Al helemaal niet als ze er toch niks aan kunnen veranderen.

## 2. Alleen

Ik kan niet goed alleen zijn. Vooral in de avonden vind ik het verschrikkelijk. Op de een of andere manier lijkt Sip op zo'n avond altijd vrij spel te krijgen. Ik probeer het vaak dan ook koste wat kost te voorkomen en zorg dat ik altijd wel iets te doen heb. Zo zit ik niet vaker dan ongeveer eens in de drie weken een keer zonder avondprogramma. En als het dan toch een keer wel zo is, dan raak ik eigenlijk altijd in paniek.

Sip neemt dan plaats achter het wiel en begint met draaien. Het bekende riedeltje: bij alleen de gedachte al dat ik die avond alleen ben, ga ik sneller ademhalen, staan mijn kaken stijf op elkaar en komt de olifant mijn borst weer eens bezoeken. Gaan we weer ...

Ook op de avond zelf maakt Sip er een groot feest van. Hij draait op zo'n manier dat hij me laat twifelen aan al mijn vriendschappen. Ben ik wel leuk genoeg? Wie wil er nou met mij bevriend zijn? Iedereen doet vast gewoon net alsof ze mij leuk

vinden. Bovendien is er maar weinig afleiding als ik niks te doen heb en zijn het alleen mijn gedachten en ik. En dat leidt meestal niet tot veel goeds. Sip zorgt ervoor dat elke gedachte wel drie keer door mijn hoofd gaat. Als een flipperkast springen alle losse flarden door elkaar. Ik overdenk weer eens alles: Wel eten, niet eten? Wel bewegen, niet bewegen? Zelf koken, kant-en-klaar eten? ‘Veel’ of weinig calorieën? Iemand bellen of het zelf oplossen? Doe ik het goed of verpest ik het? De conclusie is uiteindelijk eigenlijk altijd het laatste. Het is een gelopen race. Sip geeft me niet eens een kans om het goed te doen. Het feit alleen al dat ik mijzelf afvraag of ik het wel goed genoeg doe, is voor hem het bewijs dat ik faal.

Dit hele gedoe, dat wil ik liever niet. Ik vind het maar vervelend om alleen met mezelf te zijn. Dan ben ik te bewust van mijzelf en denk ik te veel na. Liever ben ik met anderen, want alleen met Sip is geen fijn gezelschap.