

Samen met en tegen anorexia

*Mijn persoonlijke verhaal*

## **Colofon**

ISBN: 978 94 6365 568 2

1e druk 2023

© 2023, Marcia van Boxmeer-de Jong

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[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.

# Samen met en tegen anorexia

*Mijn persoonlijke verhaal*

Marcia van Boxmeer-de Jong





# Inhoud

Woord vooraf	9
Inleiding	13
1 Inzicht	15
2 Hoe het begon	17
3 Dagbehandeling Zorgel	32
4 Klinische opname	191
4.1 Gesloten afdeling Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)	191
4.2 Behandelopname kliniek Schaburg	195
4.3 Weer thuis, wachten op behandelopname kliniek Polderdijk	209
4.4 Crisisopname kliniek Polderdijk	214
4.5 Weer thuis, wachten op behandelopname kliniek Polderdijk	227
4.6 Behandelopname kliniek Polderdijk	229
5 Na de klinische opnamen, nazorg	254
6 Hoe het daarna met me gaat	259
Nawoord	263
Algemene informatie over eetstoornissen en de behandeling	265
Gedichten	269



*Voor mijn lieve man Dennis en mijn lieve kinderen Lani en Fabian*





## Woord vooraf

In dit boek kaart ik de regels en protocollen aan waarmee sommige centra voor de behandeling van eetstoornissen in Nederland nog steeds werken. Het is niet mijn bedoeling om slechts kritiek te leveren. Echter, ik hoop wel dat mijn verhaal, geschreven in de tijdgeest van toen, aanzet tot nadenken. Zo blijf ik het een lastige regel vinden, dat als personen met een eetstoornis zich aanmelden voor behandeling, ze vaak thuis zelfstandig naar een minimumgewicht moeten toewerken. Net zoals dit bij mij het geval was. Pas als dit gewicht bereikt is, mogen ze in behandeling. De tirannie waarmee anorexia zich in iemands hoofd manifesteert op het moment dat deze persoon van een situatie van bijna niets eten en drinken moet overgaan naar het dagelijks afwerken en volhouden van een uitgebreid en opgelegd voedingsschema, is niet te bevatten en niet te doen. Dat kun je niet alleen, daarvoor heb je juist professionele begeleiding en behandeling nodig. De druk op de mensen uit de naaste omgeving van de patiënt is enorm. Bovendien is de kans groot dat het gevoel van falen, niet goed genoeg of mislukt te zijn, wordt versterkt. Of een persoon het gewicht nu haalt of niet, voor anorexia is het nooit goed of goed genoeg.

Gelukkig heeft de behandeling van eetstoornissen in Nederland zich de afgelopen decennia verder ontwikkeld. Veel meer is er hulp via inloophuizen, persoonlijke coaches en online, waarbij de inzet van ervaringsdeskundigen een grote rol speelt. Dat is een mooie ontwikkeling en mijns inziens van cruciale betekenis voor cliënten om wachttijden voor behandeling te overbruggen. Nog steeds zijn er centra voor de behandeling van anorexia die het beleid voeren dat cliënten een pond per week moeten aankomen. Bij sommige centra gelden andere gewichtsnormen, zoals twee, drie of acht ons per week stijgen in gewicht. Soms een kilo of meer. Andere behandelcentra hanteren langeretermijndoelstellingen ten aanzien van de gewichtstoename, bijvoorbeeld

anderhalve kilo in de maand. Dat verschilt. Voor een groep cliënten werkt dit beleid voor gewichtstoename, voor anderen werkt het niet. Voor mij werkte het niet. Ik kon het tempo niet bijhouden en was niet in staat op de juiste manier om te gaan met de angsten die gepaard gingen met de druk van het moeten aankomen.

Elk individu is anders, zit in een andere situatie, heeft een ander verleden, een ander karakter, andere genen, andere bijkomende problematieken. Elke persoon heeft maatwerk nodig, hoe lastig dit in de praktijk ook te realiseren is. Zo hangt het onder andere af van de fysieke toestand van een patiënt, wat op welke termijn nodig is qua voeding en gewichtstoename. De behandelmethode die voor de één werkt, werkt voor de ander niet. De één heeft baat bij ambulante behandeling, bij de ander is klinische opname nodig. Hierbij is er wat mij betreft geen goed of slecht.

Er zijn ook centra die als doelstellingen hanteren dat cliënten niet meer mogen afvallen en normaal moeten leren eten. Het handhaven van het huidige gewicht is dan een, niet onderhandelbare, eerste doelstelling. Cliënten krijgen informatie en worden geholpen om in kleine stapjes steeds meer te eten tot een normaal eetpatroon. Vervolgens worden afspraken gemaakt voor een minimumgewicht om verschillende activiteiten te mogen uitvoeren. Dit alles wordt begeleid door middel van therapieën en gesprekken. Dat is weer een andere aanpak.

Wat voor mij allesbepalend was in mijn genezingsproces destijds, was het gevoel gezien en gehoord te worden. Ik wilde serieus genomen worden in de problematieken waarmee ik kampte. In mijn geval betekende het wegnemen van de druk om een pond per week aan te komen de opening van mijn weg naar herstel. Mijn lichaam was immers geen robot. Het was niet zo dat als ik er een bepaalde hoeveelheid calorieën instopte, ik precies wist hoeveel ik in gewicht zou aankomen in een bepaalde tijd. Veel meer factoren waren van invloed op mijn gewicht en de schommelingen hierin. Als ik stabiel bleef in gewicht, of een of twee ons aankwam, was dat goed. Als mijn gewicht een keer of een paar keer achter elkaar wat daalde, dan was dat oké. Ik werd niet gestraft, zoals anorexia mij al jarenlang gestraft had. Juist op die momenten had ik, naast de steun van mijn ouders en zus, de ondersteuning nodig van de

professionals die me behandelden. Met de juiste therapieën en gesprekken werd ik begeleid bij alle gevoelens en gedachten die optraden bij het veranderen van mijn eetgedrag en gewicht. In mijn hoofd kwam ik vooruit. Ook als ik afviel of als mijn gewicht stabiliseerde, nam ik deel aan de therapieën, deed ik er voor de begeleiding toe en mocht ik er zijn.

Mijn anorexia-kant kreeg de aandacht, maar zeker ook mijn gezonde kant. Deze kanten waren er immers allebei en met beide moest ik leren op een goede manier om te gaan. Het gaf mij het vertrouwen eerlijk te kunnen zijn over alles wat er in me omging, over alles wat anorexia me wijsmaakte. Door deze basis van vertrouwen, was ik steeds meer in staat anorexia minder ruimte te laten innemen. Daardoor kon ik langzaamaan ontdekken wie ikzelf nu eigenlijk was, en wie ik zou zijn zonder mijn eetstoornis. Door het geduld en begrip van de mensen uit mijn omgeving en van de zorgverleners kreeg ik de tijd en ruimte om het proces op mijn eigen tempo te doorlopen. Dat had ik nodig. Bovendien gaf het me op een zeker moment vertrouwen dat een terugval in mijn anorectische gedachten niet meteen hoefde te leiden tot een terugval in anorectisch gedrag. Ik kreeg de kans te leren om op een goede manier met mijn gedachten om te gaan.

Een kanttekening die ik hierbij maak, is dat iemand eraan toe moet zijn zich open te stellen voor verandering. Op het moment dat iemand zich nog voor (bijna) honderd procent identificeert met zijn of haar eetstoornis, en nog niet in staat is onderscheid te maken tussen de eetstoornis en de eigen ik, dan is dat hetgeen wat aandacht behoeft. Ook bij mij heeft dat gehele traject jaren geduurd.

Ik heb er bij het schrijven van mijn verhaal voor gekozen de repeterende gedachten die in mijn hoofd dagelijks speelden steeds weer te herhalen. Dit is een bewuste keuze, in een poging de realiteit en sfeer van de ziekte anorexia over te brengen.

Ter bescherming van de privacy van de personen in dit boek, heb ik hun namen veranderd. Alleen van mijn ouders, mijn zus en haar ex-partner en mijn man en kinderen heb ik, na hun toestemming, hun echte namen gebruikt. De gehanteerde plaatsnamen van de dagbehandeling en van de klinieken waar ik in behandeling was, zijn fictief.



# Inleiding

Dit boek heeft als doel inzicht te geven in de gedachtewereld van iemand die lijdt aan de ziekte anorexia nervosa. Het is niet hét verhaal. Ik heb de wijsheid en waarheid niet in pacht. Het is mijn persoonlijke verhaal, waarin ik je meeneem ik mijn problemen, ervaringen, belevenissen en uitdagingen. Ik hoop hulpverleners en naasten van personen die kampen met deze destructieve ziekte een beetje meer inzicht te geven. Het écht begrijpen, kun je alleen als je zelf anorexia hebt of hebt gehad. De machteloosheid die de mensen om mij heen destijds gevoeld moeten hebben, lijkt mij slopend. Om moedeloos van te worden. Hoe mijn lieve ouders het al die jaren hebben volgehouden, is me nog steeds een raadsel. Hoe mijn lieve zus het allemaal heeft beleefd en verwerkt, weet ik zoveel jaren na dato, eigenlijk nog steeds niet precies. Want anorexia heb je niet alleen. De ziekte sleept de mensen uit je naaste omgeving mee. Of je nu wilt of niet. Eigenlijk heb je samen anorexia en vecht je er samen tegen. Zonder de bijzondere mensen in mijn naaste omgeving had ik het in ieder geval niet gered. Er voor me zijn, achter me staan en me steunen was alles wat ze voor me konden doen. Gelukkig deden ze dat.



# 1. Inzicht

Ik lig op mijn rug op een zacht matje, een dekentje over me heen. Op de gezellige, rustige, warme zolder van mijn mindfulness-coach, lig ik – samen met nog een paar andere cursisten – languit. Er brandt een zacht, warm en gedimd licht. Ik ben hier al vaker geweest voor een sessie mindfulness en ben op mijn gemak. Mijn ogen zijn gesloten. Er klinkt zachte, rustgevendende muziek op de achtergrond. De coach neemt me mee in de wereld van het hier en nu. We liggen zo een tijdje. Niets moet, dat voelt fijn. Ik focus me op mijn ademhaling. We doen de bodyscan meditatie. We besteden aandacht aan delen van ons lichaam en lichamelijke gewaarwordingen in een volgorde van onze voeten tot ons hoofd. De coach helpt ons het bewustzijn naar elk deel van ons lichaam te brengen en begeleidt de oefening zonder oordeel en met compassie. Haar stem is vriendelijk en zacht. Ze begint met het beschrijven van mijn voeten. Ze beschrijft ze en ik voel wat ik daarbij voel, zonder oordeel. Alles, elk pijntje, elke prikkeling, mag er zijn. Ook als ik niets voel, is het prima. Dat is dan zo. Ze geeft aan dat ik mijn voeten dankbaar mag zijn. Ze doen zoveel voor mij. Dag in, dag uit dragen ze mij. Ze brachten en brengen mij overal waar ik maar wil. Zo had ik het nog niet bekeken. We gaan verder. Met woorden en met compassie schenkt ze aandacht aan elk deel van mijn lichaam. Mijn ademhaling is rustig en traag. Van mijn voeten gaan we naar mijn enkels, onderbenen, knieën, bovenbenen, bekken, buik en zo verder omhoog. De anderen hoor ik rustig ademhalen. We komen bij mijn onderrug, bovenrug, handen, onderarmen, bovenarmen. Vervolgens bij mijn borstkas. Mijn hart voelt warm en klopt rustig.

Ineens, vanuit het niets, rollen de tranen over mijn wangen. Wat is dit nu? Nu pas besef ik hoe waardevol mijn lichaam is. Dat ik maar één lichaam heb en dat ik er zuinig op moet zijn. Het met respect moet behandelen. Dat ik er zorgzaam voor moet zijn. Ik heb immers maar één lijf, waar ik het nog de rest van

mijn leven mee moet doen. Ik realiseer me hoe ik al die jaren met mijn lichaam ben omgegaan. Nooit heb ik naar de signalen van mijn lichaam geluisterd. Ik zag ze niet eens of nam ze niet serieus. Ik heb niet voor mijn lijf gezorgd, het zelfs verwaarloosd en respectloos behandeld. Hoezo verdiende mijn lichaam dat? Ik wilde het zelfs afbreken, te gronde richten. Door niet meer te eten en te drinken. Het weg laten teren. Waarom heb ik dat gedaan? Ik heb maar één lichaam!

De rest van de oefening ben ik in de war. Ik hoor de mindfulnesscoach nog wel zeggen dat mijn schouders belangrijk zijn. Dat die ervoor zorgen dat ik alle lasten kan dragen. En dat mijn nek ervoor zorgt dat ik mijn hoofd omhoog kan houden. Ik hoor het mijn mindfulnesscoach allemaal nog zeggen, tot de informatie over mijn schedel en mijn kruin aan toe. Ik blijf liggen, mijn ogen zijn nog steeds gesloten. Ik hoor alleen de zachte, fijne muziek. Mijn hart is warm en klopt rustig. Mijn buik gaat omhoog en omlaag. Mijn handen, die beide op mijn buik liggen, voelen mijn trage ademhaling. Plots klinkt haar zachte stem weer. De oefening is klaar. Ik vind het jammer, want ik had hier zo nog wel een tijdje willen blijven liggen. Rustig, met mijn eigen gedachten.

Als ik mijn ogen open, zijn ze nog steeds nat. Gelukkig zien de anderen er niet veel van en kan ik het vrij snel verbergen. Ze moesten eens weten wat er nu in mij omgaat. Mijn coach ziet het wel, zij wel. Ze geeft me een geruststellende knipoog. Na de les neemt ze me even apart. Kort praten we over wat er bij me gebeurde tijdens de oefening. Ze zegt dat het goed is. Daar vertrouw ik dan maar op.

In de auto op weg naar huis moet ik bijkomen. Mijn gedachten gaan met me aan de haal, maar nu op een andere manier dan ik gewend ben. Het is positief, een doorbraak in mijn persoonlijke ontwikkeling. Mijn ogen worden weer waterig. Wat is me zonet overkomen? Alsof, na al die jaren, ineens het lampje is gaan branden. Hoe kan het dat ik nu pas inzie wat ik mezelf met de eetstoornis heb aangedaan? Zoveel jaren later. Ik kom thuis bij mijn lieve man. Mijn zoontje en dochter liggen lekker te slapen. Wat is het leven toch mooi. Ik heb geluk, dat besef ik maar al te goed.



## 2. Hoe het begon

In mijn kinderjaren was ik onbezorgd. Geboren in een warm nest, groeide ik samen met mijn twee jaar oudere zus Sandra op bij mijn vader Frans en moeder Annie. Gewoon een doorsnee gezin, in een doorsnee wijk in het dorp. Mijn vader werkte full-time, mijn moeder zorgde voor het huishouden. Zo was dat toen bij de meeste gezinnen in onze familie en in de buurt. Ik ging graag naar school en voelde me er op mijn gemak. Altijd deed ik mijn best, al was ik volgens de meeste juffen en meesters een echte kletskaus. Als de school uit was, speelde ik het liefst de rest van de dag buiten. Samen met mijn vriendinnetjes en vriendjes was ik bijna altijd buiten te vinden. We fietsten en rolschaatsten de wijk rond, deden spelletjes, klommen op zandheuvelds, bouwden hutten en klommen in bomen. Ook in lantaarnpalen trouwens. En ook op het dak van de school als deze dicht was. Dan liepen we over het dak en stonden we ineens in de binnenpatio van de school. Regelmatig bleek de directeur toch nog aanwezig te zijn en wisten we niet hoe snel we weg moesten komen. En knikkers, dat heb ik veel gedaan. Meestal ging ik met slechts enkele knikkers op pad en kwam dan terug met zakken vol die ik gewonnen had. Op mijn achtste begon ik met tennis en ik deed in die tijd ook aan jazzballet. Ik had plezier en genoot.

Mijn kinderjaren in de basisschoolleeftijd ervaarde ik als de fijnste jaren van mijn leven. Ik voelde me vrij, zat lekker in mijn vel. Ik had genoeg vriendjes en vriendinnetjes om me heen en hoorde erbij. Ik deed ertoe. Het leven zonder verantwoordelijkheden ging me makkelijk af en was fijn. Alles was veilig en vertrouwd. Toen ik wat ouder werd, kwam daar langzaam maar zeker wat verandering in. Ik herinner me nog goed dat ik mijn eerste spreekbeurt voor de klas moest houden. Over schildpadden wilde ik het doen. Dat was in groep zeven of acht. Ik was enorm onzeker. De volledige spreekbeurt schreef ik letterlijk uit en ik leerde elk zinnetje uit mijn hoofd. Althans, dat probeerde

ik. Buikpijn kreeg ik ervan, al ver voordat de spreekbeurt daadwerkelijk zou plaatsvinden. Bang dat ik niet meer zou weten wat ik ook alweer moest vertellen, stampte ik de tekst zo goed als ik kon in mijn hoofd. Ik zou de controle hoe dan ook houden. Uiteindelijk ging de spreekbeurt goed, al was ik wel even de tekst kwijt geweest. Maar ik had het weer op kunnen pakken. Wat een opluchting was het voor mij dat het moment van de spreekbeurt voorbij was. Maar wat als ik dit soort dingen de komende jaren nog vaker moet doen? Ik kreeg het al benauwd bij de gedachte. Gelukkig was het voor nu voorbij en kregen we op de basisschool weinig huiswerk. Een ander moment dat me is bijgebleven was in groep acht. We kregen een toets met vragen over het nieuws. De opdracht was om een week, of een paar dagen, de krant te lezen en het jeugdjournaal te kijken. De paniek kwam opzetten toen ik de krant opensloeg en dacht dat ik van elk artikel van voor tot achter elke zin moest kennen. Wat heb ik toen veel buikpijn gehad en veel zitten leren. Wat als er in de toets iets gevraagd zou worden wat ik niet gelezen of geleerd had, en ik het antwoord niet wist? Achteraf gezien waren dit voor mij de eerste signalen van de problemen die zich ontwikkelden in mijn hoofd.

Als eindadvies op de basisschool kreeg ik vwo-niveau. Toen ik naar de middelbare school ging, dezelfde school als waar mijn zus op zat, kwam ik het eerste jaar in een havo/vwo klas terecht. Het was spannend voor mij. Een nieuwe omgeving met nieuwe leraren, nieuwe vakken en een stuk fietsen om er te komen. En allemaal nieuwe klasgenoten van wie ik me afvroeg of ze me wel aardig zouden vinden. Van mijn vriendinnetjes van de basisschool had ik er uiteindelijk geen meer over. Zij gingen in groep acht experimenteren met roken. Toen ik aangaf dat ik dat niet wilde, hoorde ik er niet meer bij. Ik vond dat destijds wel erg. Ik kon me er echter redelijk snel overheen zetten. Wat ik niet wilde, deed ik niet. Dat was voor mij zo duidelijk als wat. Als ze me dan niet meer als vriendin wilden, dan maar niet. Ik zou wel nieuwe vriendinnen maken op mijn nieuwe school, zo dacht ik. Dat bleek nog niet zo eenvoudig. Zeker als je school zo serieus nam, zo veel huiswerk maakte en het zo

goed wilde doen op school als ik. Daar maakte ik mezelf niet populair mee. Toch had ik wel enkele vriendinnen met wie ik veel optrok.

De overgang van de basisschool naar de middelbare school was voor mij gigantisch groot. Van een veilige en vertrouwde omgeving, waarin ik nog weinig tot geen verantwoordelijkheden had, naar een onbekende omgeving waarin ik vanaf het allereerste moment de druk voelde om te moeten presteren. Van vrij en rustig in mijn hoofd naar gespannen, onrustig en angstig. Kan ik dit wel? Ik kan dit niet. Ik moet alles uit mijn hoofd leren, want ik moet een goed cijfer halen. Het liefste een tien. Ik moet de controle hebben en houden en zeker weten dat ik me zo goed mogelijk voorbereid en inzet. Ik mag pas rust hebben als ik zeker weet dat ik goed ga presteren. Dan pas mag ik ontspannen. Als ik een keer een onvoldoende haalde, wat praktisch nooit voorkwam, dan voelde dat voor mij als het einde van de wereld. Dan was ik mislukt, niets waard. Zie je wel; ik kan het niet. De keer daarna ging ik dan nog maar langer leren en huiswerk maken, zodat dit niet meer zou gebeuren. Zo raakte ik steeds meer verstrikt in mijn eigen gedachtewereld, die steeds meer begon te voelen als een gevangenis. Pas als ik gepresteerd had, telde ik mee, hoorde ik erbij, was ik iets waard en konden anderen trots op me zijn. Anders niet. Dat was ook zo in tennis. Alleen als ik won, was ik tevreden en was ik vriendelijk tegen de tegenstander. Als ik een wedstrijd verloor omdat de ander gewoonweg beter was, was ik een mislukking, kon ik er niets van en moest mijn tennisracket en/of de tegenstander het ontgelden. Erg, maar waar.

Zo heb ik het een aantal jaren volgehouden. Met ups en downs, maar zeker altijd met goede cijfers op mijn rapporten. Ik besteedde veel tijd aan mijn huiswerk, leerde veel, maar de resultaten waren er dan ook naar. Mijn ouders gaven altijd aan dat het ook wel wat minder mocht. Dat een zes of een zeven ook goed genoeg was. Ze wilden me afremmen, maar ik luisterde totaal niet naar hen. Dat kon in mijn hoofd echt niet; leren voor een zeven. Het was bij mij alles of niets, zwart of wit. Dat resulteerde erin dat het voor mij dus altijd ‘alles’ moest zijn. En liever nog een beetje meer dan ‘alles’. In een bepaald jaar had ik zoveel negens en tienens op

mijn rapport dat de docent aangaf dat hij dat nog nooit op deze manier had meegemaakt. Intussen drongen mijn ouders aan op een gesprek met de decaan. Zij hadden wel door dat het te veel van het goede was wat ik deed en wilde. Op school hadden ze het ook al opgemerkt. Dat eerste gesprek was in de tweede of derde klas volgens mij. Maar ik kon er niets aan veranderen; zo was ik gewoon. Althans, zo dacht ik erover.

In de hogere klassen van de middelbare school had ik wat minder vriendinnen over. Een paar van de meiden die ik in de eerste klassen als vriendin had, waren afgehaakt. Achteraf gezien nogal logisch, omdat ik op een gegeven moment zelfs bijna geen pauze meer nam, maar snel nog even extra ging leren voor de toets na de pauze. Ik sloot me steeds meer af. Zij waren vooral bezig met hun uiterlijk, met verliefd worden en met andere puberdingen. Ik met school en presteren. Ik was onzeker over mijn uiterlijk en wilde er erg graag 'bij horen'. Ook ik wilde leuk gevonden worden. Tegen een aantal klasgenootjes keek ik echt op. Zij waren mooi, populair en hadden al een vriendje. Met hen zou ik echter toch geen vriendinnen kunnen worden, dat was te hoog gegrepen voor mij. Ondanks alles heb ik me op de middelbare school nooit echt alleen gevoeld. In de laatste klassen had ik een beste vriendin, die een beetje hetzelfde was als ik. We volgden bijna dezelfde vakken, waren samen als we konden en dat was fijn. Ook zij ging voor het hoogst haalbare en was al van de mavo opgeklommen naar de havo en uiteindelijk doorgestroomd naar vwo-niveau. Voor haar had ik respect. Wij vonden elkaar. Ook buiten school. De avonden dat we uitgingen, naar de discotheek een paar dorpen verder, waren voor mij heel belangrijk. Dan voelde ik me vrij, ontspannen en hadden we samen veel plezier op de dansvloer. Daar heb ik mooie herinneringen aan. Beiden dronken we geen druppel alcohol, waarschijnlijk om dezelfde reden. De controle helemaal loslaten? Voor ons echt niet.

Uiteindelijk heb ik de middelbare school goed doorlopen en ben ik in 1999 geslaagd voor het vwo. In het examenjaar voelde ik op de een of andere manier minder druk en had ik het gevoel dat ik mijn diploma toch wel ging halen. Hoe dat kwam, weet ik niet. Maar ik herinner me dat nog heel goed. Toen ik voor mijn