

Een lichaam tegen duizend gedachten

*Mijn persoonlijke ervaring met een eetstoornis*

Eerste druk, 2022  
© 2022 Groningen

Coverontwerp: Carmen Kroese  
Coverfoto: Wendy Woldendorp  
Redactionele begeleiding: Marieke Laauwen

ISBN: 9789464487145

Uitgever: Brave New Books  
[www.bravenewbooks.nl](http://www.bravenewbooks.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Een lichaam tegen duizend gedachten

“Be kind to yourself”

*Carmen Kroese*



## Woord vooraf

Een goed leesbaar verhaal schrijven over je eigen psychische aandoening is niet makkelijk. Het gaat immers vaak om een langdurig, zwaar proces met veel narigheid. Breng dat maar eens op een manier, die aantrekkelijk genoeg is om te lezen. Toen ik mijn boek ‘Vals alarm’ schreef was ik blij, dat ik behalve mijn eigen ervaring met de dwangstoornis ook de ervaring van veel van mijn patiënten kon gebruiken. Ik was bang dat het teveel een klaagzang zou worden als ik alleen over mijn eigen narigheid zou schrijven. Niet, dat een klaagzang niet zou mogen, maar dat is vaak moeilijk leesbaar.

Carmen laat zien dat ook al schrijf je alleen over je eigen ervaring dat dat toch niet zo hoeft te zijn.

Ze beschrijft buitengewoon eerlijk en helder haar worsteling met een eetstoornis op een manier, die blijft boeien. Ze maakt het niet mooier dan het is, maar er straalt ook hoop en positiviteit doorheen. Dat komt zeker ook, doordat zij erin geslaagd is haar eetstoornis grotendeels te overwinnen, een prestatie en een geluk wat helaas niet ieder is gegeven.

Mooi vind ik, hoe ze in het hoofdstuk “Mij ontbreekt het aan niets” beschrijft dat er eigenlijk niks is in haar leven waaraan ze de eetstoornis kan toeschrijven. Ze komt uit een warm nest. Haar moeder is psycholoog en haar vader psychiater. Er zijn mensen, die daar meteen allerlei betekenis aan zouden verlenen, maar zij maakt zich daaraan geen moment schuldig. Dat is ook in lijn met de huidige inzichten, waarin we er steeds meer achter komen dat het hebben van een psychische aandoening lang niet altijd is terug te voeren op wat we psychologisch hebben meegemaakt in de jeugd. Recent zag ik een video<sup>1</sup> van Prof. Dick Swaab, bekend van ‘We zijn ons brein’. Hij legt daarin uit, waarom hij vermoedt dat Anorexia Nervosa komt door een kwetsbaarheid, die deels erfelijk is en die in de puberteit kan leiden tot een auto-immuunziekte van de



1

hypothalamus, een hersenkern, die te maken heeft met eten en drinken en dergelijke.

Anorexia is een raadselachtige ziekte. Hoe kan iemand nu zichzelf (bijna) doodhonger? Carmen maakt duidelijk hoe een panische angst om te dik te zijn totaal bezit van je neemt. Met een zeldzaam zelfinzicht geeft ze weer hoe Anorexia Nervosa er van binnen uit ziet. Dat is voor mensen, die zoiets niet kennen zo moeilijk te begrijpen. Ik heb geen eetstoornis, maar een dwangstoornis en daarbij is ook sprake van grote onrust, die totaal onlogisch is, maar die je met geen mogelijkheid van je af kunt zetten. In die zin ken ik het dus wel, maar toch gaf haar verhaal me meer inzicht in hoe dat er bij een eetstoornis uit ziet. Juist omdat het zo moeilijk voorstelbaar is, is het belangrijk, dat ze erover schrijft en ook hoe haar gezonde verstand het langzaam weer wint van deze ondermijnende stem. Ze maakt het daarmee een beetje begrijpelijker en ook invoelbaar wat een vreselijke kwelling een psychische aandoening is. Waardevol voor anderen, die zelf of als naaste met dit probleem te maken hebben.

Carmen heeft haar eetstoornis voor een groot deel achter zich kunnen laten. Dapper, zoals ze het leven benadert. Ze mag wat mij betreft nog wel iets minder streng zijn voor zichzelf. Ik zou haar meer mildheid en het allemaal een beetje gemakkelijker nemen gunnen, maar daar kan ze haar hele leven nog aan werken (of eigenlijk juist niet werken).

Die mildheid voor zichzelf gun ik trouwens iedereen, die de pech heeft door een psychische aandoening te worden getroffen. Ik leg vaak uit: 'Het is niet stom van je, maar voor je'. Dit boek kan aan dat begrip en die mildheid bijdragen.

Februari 2022

Menno Oosterhoff, psychiater



WOORD VOORAF .....	5
WIE BEN IK, WAT VERTELT DIT VERHAAL .....	11
LIEVE LEZER .....	13
VOORDAT IK MIJN VERHAAL VERTEL .....	15
Belangrijk om te weten.....	15
Nog belangrijker om te weten .....	16
MIJ ONTBREEKT HET AAN NIETS .....	18
NIET GOED GENOEG ZIJN .....	22
Van onzeker voelen naar een dik meisje zien.....	23
HERKENNING OF HERKENNEN .....	26
JE WEET NOOIT WAT ER IN IEMANDS HOOFD AFSPEELT .....	28
Beeld van mij door de ogen van omstanders .....	28
Beeld van mezelf.....	31
Oorlog in mijn hoofd.....	34
WAT NIET ETEN MET MIJN LICHAAM DEED .....	36
DIEPTEPUNT .....	40
Toegeven en accepteren .....	41
GROOT GEHEIM GEEN GEHEIM MEER .....	44
HULP.....	46
Diëtist.....	46
Psycholoog.....	50
Huisarts.....	53
Psychiater .....	53
DE CHAOS VAN HERSTEL EN TERUGVAL IN MIJN WOORDEN VAN TOEN .....	55
ECHT BETER WILLEN WORDEN EN GELOVEN DAT DAT KAN .....	72
HERSTELLEN IS HARD WERKEN .....	78
Eten.....	79
Kleding .....	79
Negativiteit .....	80
Contact .....	81
DE NORMALE BEZIGHEDEN BESTAANDE UIT PLEZIER EN UITDAGINGEN .....	82



School .....	82
Surfen .....	83
Tussenjaar .....	84
Studeren .....	85
Vrijheid .....	86
Sport .....	87
<b>OMSTANDERS OFTEWEL DIERBAREN.....</b>	<b>90</b>
Ervaring van mijn ouders .....	92
Ervaring van mijn psycholoog .....	96
Houden van.....	97
<b>BEGRIP EN ONBEGRIP .....</b>	<b>100</b>
Gevoel van onbegrip.....	100
Gevoel van begrip.....	101
Vertrouwen.....	103
<b>KRACHT VAN GEDACHTEN .....</b>	<b>104</b>
Onzekerheid.....	104
Zelfbeeldonderzoek .....	106
Uitstraling .....	108
Geluk.....	108
<b>MIJN IDEEËN VAN GEZOND.....</b>	<b>110</b>
<b>OP EIGEN KRACHT .....</b>	<b>114</b>
Nieuwe overtuigingen .....	114
Open en eerlijk .....	115
Tegenwoordig .....	120
Mijzelf volledig leren kennen.....	122
Voor altijd .....	124
Toekomst .....	124
<b>DANKWOORD.....</b>	<b>128</b>



## **Wie ben ik, wat vertelt dit verhaal**

Mijn naam is Carmen en op het moment dat ik dit schrijf ben ik negentien jaar. Graag zou ik een kwetsbaar verhaal met je delen. Het gaat over acht jaar van mijn leven waarin ik kampte met een eetstoornis. In eerste instantie schreef ik dit verhaal voor mijzelf. Het opschrijven van gebeurtenissen kan een vorm van verwerking zijn. Tijdens het schrijven van mijn verhaal kwamen veel herinneringen naar boven. Het heeft me nog duidelijker laten inzien dat mijn eetprobleem achter me ligt en vooral dat ik nooit meer terug wil naar een vergelijkbare situatie. Gaandeweg het schrijven verzamelde ik moed en nu durf ik mijn verhaal te delen. Ik vind het een mooi idee als ik iemand zou kunnen helpen; anderen helpen doe ik namelijk graag. Bijdragen aan andermans herstel vind ik voor mij persoonlijk belangrijk omdat ik ook hulp heb gekregen bij het veranderen van de vervelende situatie waarin ik zat. Ik heb de chaos in mijn hoofd ook niet alleen hoeven oplossen, ik doe graag iets terug voor een ander. De wijze woorden van mijn moeder: 'je bent niet alleen'. Daaraan wil ik toevoegen, je bent niet de enige en je hoeft het niet alleen op te lossen. Als je op dit moment kampt met een eetstoornis zou ik je willen vertellen dat het mogelijk is om ervan af te komen, hoe onwerkelijk en onmogelijk het nu misschien nog lijkt. Ikzelf heb ruim zeven jaar lang gedacht dat ik zou kunnen leven met een eetstoornis, dat het bij mij hoorde. Ik heb zelfs gedacht dat mijn eetgestoorde gedachten niets voorstelden en dat ze normaal waren. Nu is mijn overtuiging anders, het overwinnen van een eetstoornis is moeilijk dat zeg ik je eerlijk, maar mijn ervaring is dat het leven met een eetstoornis nog vele malen moeilijker is. En gelukkig kan ik geen eetstoornis zijn maar kan ik er een hebben. Het voordeel van er een kunnen hebben is dat ik er vanaf ben gekomen.



## Lieve Lezer

Ik wil je vragen, hoe gaat het met je? En zou je daarop niet een standaard geautomatiseerd antwoord willen geven ‘het gaat goed’? Want ik zou graag willen weten hoe het echt met je gaat, hoe je je voelt en hoe je in je vel zit. Zelf betrap ik me er ook vaak op dat ik de vraag hoe het met me gaat beantwoord met de drie woorden ‘het gaat goed’. Wanneer mij die vraag werd gesteld, had ik soms onbewust het idee dat er werd verwacht dat ik een standaardantwoord zou geven, maar soms had ik ook zelf geen behoefte om een eerlijker antwoord te geven. Maar gelukkig werd de vraag soms ook oprecht gesteld en voelde ik me wel uitgenodigd om met meer woorden te antwoorden en eerlijk te zijn dat het niet helemaal goed met me ging. Ik wil ook aan jou oprecht vragen hoe het met je gaat en hoop dat je je vrij en uitgenodigd voelt om te delen hoe het echt met je gaat. Helaas kun je het nu moeilijk aan mij vertellen, maar verzamel moed en vertel het aan iemand. Door het aan iemand te vertellen hoop ik dat je je opgelucht en misschien minder alleen voelt. In mijn boek schrijf ik over hoe ik mij voelde, ik hoop eigenlijk in eerste instantie niet dat je je in mijn situatie kan herkennen. Maar als je in een soortgelijke situatie zit of iets soortgelijks hebt meegemaakt dan hoop ik dat, hoe verdrietig ook, je je erin kunt herkennen. En niet omdat het een fijne herkenning is maar omdat je je minder alleen hoeft te voelen. Ik heb me veel alleen en eenzaam gevoeld en dat is niet gek want ik hield het geheim. Vanaf het moment dat ik het niet meer geheim hield en het begon te delen, begon het proces van het veranderen van mijn situatie. Gelukkig kan ik tegenwoordig op de vraag ‘hoe gaat het met je’ antwoorden: ‘het gaat goed’ en dat is een heel eerlijk antwoord. Na zoveel jaren een onoprecht antwoord te hebben gegeven, is het toch zeker mogelijk om oprecht te antwoorden dat het heel goed gaat.

Ik gun het iedereen om zich goed te voelen en eigenlijk zelfs veel beter dan goed. Ik geloof erin dat dat voor iedereen

mogelijk is. Maar ik wil je niet vertellen wat je daarvoor moet doen en hoe je dat moet doen. Want je moet niet en als je wil, weet ik niet hoe jij dat moet doen en wat jij daarvoor moet doen. Ik zou willen dat ik het wist en het je kon vertellen maar natuurlijk is iedere situatie anders. Ieder persoon heeft andere gedachten, ieder persoon heeft een andere omgeving met andere mensen om zich heen, iedereen is op een andere manier aan het probleem gekomen en iedereen zal er dus ook op een unieke manier vanaf komen. Misschien dat fragmenten uit dit boek over mijn herstelproces je op ideeën kunnen brengen om je eigen situatie te veranderen of dat er inzichten in staan die ook voor jou kunnen werken. Ik wil je laten weten dat hoe onwerkelijk en hoe onmogelijk het nu misschien lijkt om je eetstoornis aan te pakken en de situatie waar je inzit te veranderen, het is mogelijk. Voor mij is het in gevecht zijn met mezelf het ergste wat ik heb meegemaakt, dus naar mijn mening kun je er alleen maar op vooruit gaan wanneer je besluit om het gevecht met jezelf aan te gaan. Zelfs het feit dat ik zwaarder ben geworden is niet meer eng omdat hoe goed ik me nu voel me zoveel meer waard is. De angst om te eten heb ik overwonnen en ik ben ervan overtuigd dat iedereen met een vergelijkbaar probleem dat kan.