

Over Gewicht

Dennis van Elten

*Dit boek is opgedragen aan Patricia Lucassen jij
bracht weer liefde in mijn leven
en aan Lucas van Elten mijn nummer 1*

*ter nagedachtenis:
Wout van Elten (1929-2005)
Arnold Grunberg (1944-2010)
Roell Grunberg (1955-2017)
Trudie van Elten (1955-2018)
Wil van Elten (1934-2025)*

*Doorzettingsvermogen is negentien keer
mislukken en de twintigste keer slagen.*

(Julie Andrews)

Auteur: Dennis van Elten

Coverontwerp: Dennis van Elten

Cover foto: Dennis van Elten/Grok AI

ISBN: 9789465546445

© Dennis van Elten

Uitgebracht via Brave New Books: 2026

Van deze schrijver:

35 jaar en de rest van mijn leven (2021)

De andere kant van het verhaal (2022)

Holland 32 (2023)

Onzichtbare Grenzen (2024)

De Schoonmaker (2025)

Demonen (2026)

Proloog: Wat erin gaat moet er ook uit

Het was eind april toen mijn leven voor altijd veranderde. Parijs van Kenny B. stond op nummer 1 en ik had net de laatste pagina's van het boek *Waarom Daarom* van Roué Verveer gelezen. Terwijl ik op de fiets naar het ziekenhuis ging, raasde de spanning door mijn lijf. Vandaag zou ik vader worden. Toen ik aankwam, ging alles vrij snel. Mijn toenmalige vriendin was in de nacht opgenomen met weeën. Omdat wij dichtbij woonde kon ik thuis slapen, het kon nog even duren. Vroeg in de ochtend op mijn fiets naar het ziekenhuis. De bevalling ging voorspoedig. Door omstandigheden kon ik een kwartier met mijn pasgeboren zoon zitten om te wachten op de kinderarts. Terwijl wij samen zaten, keek ik hem in de ogen. Even dacht ik dat hij scheel was. Terwijl ik hem vasthield, voelde ik niet alleen liefde, maar ook een soort scheur in mezelf alsof alles wat ik had weggeduwd ineens naar boven kwam. Dat moment blijft mijn hele leven bij. Zo puur zo intens, een moment van ware liefde. Het begin van vaderschap. Maar ook het begin van besef, het besef dat ik op dat moment niet leefde zoals ik wilde leven. Dat ik niet in mijn vel zat zoals ik in mijn vel wilde/hoorde zitten, dat ik een beter leven verdiende. Niet alleen voor mij, maar ook voor die pasgeboren jongen in mijn armen.

Op dat moment gebeurde er een heleboel in mijn leven. Ik had net mijn diagnose niet aangeboren hersenletsel gehad, mijn moeder de diagnose Alzheimer. Mijn moeder was toen nog in het beginstadium. Maar zij wilde altijd wel oma worden, die wens is voor haar uitgekomen. Zij heeft haar kleinzoon gelukkig ook nog leren kennen. Het mooiste

moment was de eerste keer dat zij haar kleinzoon in haar armen had, die trotse blik in haar ogen, deze zal ik nooit vergeten. Mijn hart brak maar ook werd ik overvallen door een gevoel van trots. In die periode had ik het heel moeilijk, ik had een kind gekregen, maar ik raakte mijn moeder kwijt. Daar moest ik een balans in zien te vinden. Automatisch ging ik terug naar hoe ik normaal altijd met stress omging, dat was eten. Dit deed ik al een tijdje, maar het werd eigenlijk alleen maar erger. Vooral in die bizarre periode van mijn leven, het begin van een dalende achtbaan.

Eten is eigenlijk altijd al een ding geweest. Het is altijd een manier geweest om te gaan met stress en verveling. Maar vooral in een stressvolle periode waarin depressie hoog in het vaandel stond. Maar dat onzekerheid en een slecht zelfbeeld, ik at mezelf kapot. Mijn hele leven heb ik nooit aan zelfmoord gedacht, maar ik zorgde ook niet goed voor mezelf.

Met dit verhaal wil ik vertellen wat eten voor mij betekend heeft, hoe ik kijk naar mijn leven met overgewicht, wat de oorzaken zijn en hoe de samenleving ermee omgaat en eraan bijdraagt. Ik combineer dat met mijn ervaring met depressie, want het gaat hand in hand. In dit boek neem ik jullie mee op mijn reis door gewicht, verlies, liefde, en alle factoren die daarbij komen kijken.

De eerste hap

Terwijl het eten instinctief mijn mond ingaat, heeft mijn hoofd niet door wat ik doe. Zoals altijd probeer ik de chaos in mijn hoofd te dempen door mij te vullen met eten. Eerst komt de rust en daarna komt de schaamte. Het eten verstoppen is een kunde, de verpakkingen onopgemerkt laten verdwijnen. De cola gaat met grote flessen door mijn lijf. Maar eten deed ik niet zomaar, stress eten wordt het ook wel genoemd. Mijn grootste stress momenten gingen hand in hand met de mooiste momenten van mijn leven. Zoals de geboorte van mijn zoon, maar ook het moeilijkste moment van mijn leven het uitgestrekte verlies van mijn moeder. Mijn moeder was mijn anker en een belangrijk persoon in mijn leven, iemand die er altijd voor mij was. Zij werd mij ontnomen door een verschrikkelijke ziekte. Alles wat vertrouwd was, viel in een keer weg. De kilo's namen toe en ik wist niet waardoor het kwam, alles ging automatisch. Alsof het de normaalste zaak van de wereld was, of ik in een soort trance zat. Pas toen een collega van mij vertelde dat het heel erg op een verslaving leek, ging er bij mij een belletje rinkelen.

Om goed te kunnen vertellen waar het begon, begin ik bij het begin. Zolang ik al leef, kan ik genieten van lekker eten. Mijn voorliefde voor eten is groot, maar in de afgelopen jaren werd ik zelf ook steeds groter. Eten was iets wat erbij hoorde. Een toetje bij het eten, snacken bij de film of eten op feestjes. Eten staat voor gezelligheid, saamhorigheid, maar ook van genieten. Helaas staat eten bij mij ook voor het verdringen van stress maar ook om een leegte in mijn leven vullen. Er zijn mensen die bij stress geen hap door hun keel kunnen krijgen, bij mij is dit het tegenovergestelde. De

laatste jaren is mijn strijd met mijn eetverslaving toegenomen. Toen ik nog niet in mijn pubertijd zat, was ik iemand van "normaal" formaat. Dit veranderde in mijn pubertijd. Toen werd ik breder qua bouw, maar kreeg ook steeds meer de behoefte om te eten. Sinds mijn pubertijd ben ik altijd wat grenzelozer en impulsiever geweest. Later bleek dit ook een deel van mijn hersenletsel te zijn. Eten is voor mij altijd een troost geweest, vooral tijdens momenten van stress.

Stress is geen vreemde geweest in mijn leven, vooral in die tijd dat ik volwassen werd. Vanaf mijn dertigste kwam ik in een achtbaan van stress terecht, door mislukte relaties, gebrek aan toekomstperspectief, het accepteren van mijn beperking, maar ook de rouw en het verdriet vanwege de slopende ziekte van mijn moeder. De stress ging gepaard met heftige depressieve buien. Het grootste deel van mijn leven is eten mijn vlucht geweest. Rond mijn dertigste jaar begon ik de eerste grote klachten te voelen. Het lopen werd moeilijker, ook hield ik vocht vast in mijn benen. Ondertussen ging het lopen steeds meer achteruit. In die tijd werd ik erg geconfronteerd met mijn omvang, ik kreeg steeds meer moeite om mijzelf te zien in de spiegel of in het zwembad. Stress nam mijn leven in bezit. Het leek wel of ik overvallen werd door een tsunami van onzekerheden, gebroken zelfbeeld en stress. Eten hield mij rustig alsof elke hap een warme hand was die even over mijn rug streek, maar daarna voelde het als een steen die in mijn maag viel. Als het eten riep, moest ik antwoorden. De drang ging uiteindelijk zo ver dat het een verslaving genoemd kon worden. Een paar keer dacht ik dat ik alles onder controle had, tot er weer een stressvolle situatie de