

Calorieën met voelsprietten

## **Colofon**

© 2017 Vanessa Piloni  
1e druk, 2017

### **Auteur**

Vanessa Piloni  
calorieenmetvoelsprietten.nl

### **Uitgever**

SAAM Uitgeverij, Hillegom  
www.saamuitgeverij.nl  
info@saamuitgeverij.nl

### **Vormgeving**

Design4Media, Hillegom  
design4media@live.nl

ISBN: 9789492261168

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uitterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

## Voorwoord

**I**k ben geen wetenschapper. Dit boek is het resultaat van mijn ervaringsdeskundigheid, mijn ervaringen als hulpverlener en gesprekken met vele lotgenoten. Tot mijn 39e levensjaar onderdrukte ik mijn hoogsensitiviteit, net als veel anderen dat doen. Het leidde tot een eetstoornis, die ik pas overwon toen ik mijn hooggevoeligheid leerde omarmen. Mijn levensverhaal verschilt van dat van anderen, maar het patroon zal herkenbaar zijn voor vele lotgenoten.

Veel mensen zijn jarenlang of zelfs een leven lang bezig om te herstellen van een eetstoornis. Een onderbelicht aspect hierbij is de relatie met hoogsensitiviteit. Uitzonderingen zijn er altijd, maar uit mijn onderzoek en ervaringen blijkt dat praktisch iedereen met een eetstoornis hooggevoelig is. Dat wordt ook onderschreven door de bekende Amerikaanse psychologe Eliane Aron. Wanneer je geen inzicht hebt in je eigen hoogsensitiviteit en dit kunt integreren in je dagelijks leven, is het herstel van een eetstoornis tijdelijk, of blijft zelfs uit. Daarom dit boek.

Het is bestemd voor iedereen die gebukt gaat onder een eetstoornis. In dit boek vind je alleen uitspraken van vrouwen, verreweg de meeste mensen die mee deden aan het onderzoek waren vrouwen, maar eetstoornissen komen ook voor bij mannen. Een fase van mijn levensverhaal leidt elk hoofdstuk in. Daarna geef ik de theorie bij die ervaringen en sluit af met reacties van lotgenoten die ik heb geïnterviewd.

## 1. Hoogsensitiviteit

**H**oogsensitiviteit zou een hype zijn. Inmiddels is echter ruim wetenschappelijk onderzoek voorhanden waaruit blijkt dat hooggevoeligheid wel degelijk bestaat. Het is ook helemaal geen nieuw verschijnsel, sensitieve personen zijn er altijd geweest. Zelfs in de psychologie is het niet nieuw: de bekende psycholoog Carl Jung sprak in zijn publicaties uit het begin van de vorige eeuw al over gevoeligheid als persoonlijkheidskenmerk.

Hoogsensitiviteit (HSP) wordt binnen de psychologie als een karaktereigenschap gedefinieerd en niet als een psychische stoornis. Daarom is HSP niet opgenomen in de DSM, het wereldwijd erkende handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen. Volgens psychologe Eliane Aron, grondlegster van het begrip hoogsensitief persoon, is ongeveer vijftien tot twintig procent van de bevolking hooggevoelig. Het kenmerk komt zowel bij mannen als vrouwen voor. Een enkeling hiervan heeft een eetstoornis. Praktisch iedereen met een eetstoornis is hoogsensitief.

### **Een eigenschap, geen karaktertrek**

Hoogsensitiviteit is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Ergens in het proces van verwerking, tussen het binnenkomen van een prikkel en het verwerken ervan door de hersenen, loopt het bij jou

## 2. Een hoogsensitief kind

**A**ls de dag van gisteren zie ik voor me hoe ik als vijfjarige naar de videoclip 'Bright Eyes' van Art Garfunkel keek. Ik huilde tranen met tuiten om het konijntje dat door een auto overreden werd. Ik vond het zielig voor het konijntje, maar ook voor zijn familie die naast de weg stond en het zag gebeuren. De beelden sloegen steeds in als een bom, zelfs nadat ik de clip tientallen keren zag. Ik herinner me ook hoe ik naar de inzamelingsactie voor hongerige kinderen in Ethiopië keek of tijdens vakanties in Italië bedelende zigeuners met hun kinderen onder de arm zag lopen. Ik kon er uren over fantaseren hoe ik ze later als ik groot zou zijn, allemaal op weg zou helpen naar een beter leven.

Thuis had ik de reddersrol. Mijn ouders hadden vaak ruzie. Ik nam de taak op me om mijn moeder te beschermen tegen een man met narcistische trekken, mijn vader. Niet alleen mijn moeder beschermde ik, maar ook mijn jongere zusje. Met mijn vader had ik een moeizame band. Mijn ouders en zusje vonden me erg gevoelig, omdat ik snel in tranen was. Dat raakte me dan. Ik wilde niet zwak zijn, maar ik wist ook niet hoe ik het anders moest doen.

Ik schreef veel in mijn dagboek en maakte werkstukjes over muziekhelden. Wanneer het regende, liep ik naar buiten en ging mezelf interviewen. Ik stelde mezelf vragen en

Op vakantie had ik last van heimwee, zelfs als mijn ouders erbij waren. Het voelde als een leegte om mijn vertrouwde omgeving achter te laten en dat gevoel ging weer over zodra ik het naambord van mijn dorp weer terugzag. In slaap komen duurde vaak uren. Ik kon de controle simpelweg niet loslaten. Ik voelde me onveilig en was bang. Ik had een intense relatie met mijn knuffel. Ik sleepte hem overal mee naar toe. Ik voelde me veilig bij mijn knuffel. Ik beeldde me in dat hij me zou beschermen tegen inbrekers en spoken. Ik heb hem - tot ergernis van vriendjes - tot mijn 25ste jaar in mijn bed gehad.

In de wetenschap dat ik hooggevoelig ben en terugkijkend op mijn kinderjaren, vallen alle puzzelstukjes op zijn plek. Waarom ik zo gevoelig was, me alles aantrok van de mensen om me heen, mijn onzekerheid en waarom ik me zo moeilijk kon concentreren. Ik was continu met mijn voelspriet op de buitenwereld gericht en had geen handvatten hoe ik bij mezelf bleef, wie ik was en waar mijn behoeftes lagen.

### <Lotgenoten>

*Annemarie, 29 jaar, Anorexia Nervosa en hoogsensitief:  
'Als kind kon ik slecht tegen harde geluiden en fel licht.  
Ik pikte altijd heel veel van mijn omgeving op over hoe  
zij zich voelden. Ik voelde me hierdoor snel leeggezogen.'*

*Ilse, 26 jaar, Boulimia Nervosa en hoogsensitief:  
'Ik was een vrolijk en uitbundig kind, een haantje-de-voorste. Anderzijds was ik op sommige vlakken  
erg bang. Ik durfde niet in liften en was bang voor onweer.  
Ik raakte snel in paniek als mijn ouders me iets later dan  
gewoonlijk kwamen afhalen van school.'*

## 4. Bewuste en onbewuste boodschappen

Voeding speelde een belangrijke rol in ons gezin. Mijn vader is immers Italiaan en zoals de meeste Italianen hield hij van lekker eten. Dat kreeg hij mee van zijn ouders. Ik herinner mij de kookkunsten van mijn Italiaanse oma nog. Ze stond om zes uur 's ochtends op en begon dan al met de gerechten van die dag.

's Middags en 's avonds stond er voor iedereen een warme maaltijd op tafel, alles was vers en zelfbereid. Deze maaltijd bestond uit verschillende gangen. Het was altijd heerlijk. Als ik eraan denk loopt het water me nog in de mond. En niet alleen wij logeerden bij mijn opa en oma in huis, maar vaak ook nog andere familieleden. Die vanzelfsprekend ook aanschoven, net als de drie nog thuiswonende kinderen. We aten met zijn allen aan een grote, lange tafel. Niet alleen bij mijn Italiaanse familie was voeding belangrijk, maar ook in ons eigen gezin. Er was altijd van alles in huis en wij kregen frisdrank. Iets dat voor Nederlandse klasgenootjes bijzonder was, omdat zij thuis alleen ranja kregen. Mijn vader kon heerlijk koken. Soms kookte hij in het weekend. Dan maakte hij gehaktballen in tomatensaus of een heerlijke lasagne. Hij had zelf een steenoven in de schuur gebouwd. Daar bakte hij pizza, niet alleen voor ons gezin, maar voor de hele buurt. Italianen vinden dat je eten moet delen. Op zondagen gingen we vaak naar Italiaanse

## 5. Hooggevoelige puber

**D**oor het lezen van mijn dagboeken weet ik dat ik in groep 8 al bezig was met mijn gewicht. Het begon allemaal heel onschuldig, als twaalfjarige schreef ik in mijn dagboek hoeveel mijn gewicht op dat moment was. Met de overstap naar de middelbare school ruilde ik de veiligheid van de basisschool in voor een hoop onzekerheid op mijn nieuwe school. Nieuwe klasgenootjes, docenten en verschillende lokalen. Het schoolsysteem was anders en elke dag een stuk fietsen zorgden voor veel verandering.

Dat betekende dat ik voortdurend een enorme hoeveelheid prikkels binnenkreeg. Enige veiligheid haalde ik gelukkig uit het feit dat een aantal klasgenoten van mijn basisschool naar dezelfde school gingen. Mijn schooladvies was mavo of lbo (het huidige vmbo). Omdat ik me slecht kon concentreren, koos ik zelf voor het lbo. Achteraf denk ik dat het gebrek aan concentratie te wijten was aan mijn hoogsensitiviteit en de onveilige thuissituatie.

Op het lbo kreeg ik het gevoel dat ik me moest aanpassen aan de schoolcultuur. De school lag in een dorp en je moest vooral niet opvallen, want dat werd tegen je gebruikt. De opvattingen in het dorp waren in mijn beleving nogal achterhaald. De moderne kleding die ik in de stad kocht, trok ik soms op het toilet weer uit, omdat anderen er opmerkingen over maakten. Het maakte me zo onzeker. De verliefde gevoelens die ik had voor verschillende jongens uit de klas



*Kenmerken van Eetstoornis niet anders omschreven (NAO)*

De categorie NAO is voor cliënten die meestal een aantal, maar niet alle kenmerken hebben van de eerdergenoemde, meer specifieke eetstoornissen:

- » Je voldoet als vrouw aan alle criteria van Anorexia Nervosa, behalve dat je geregeld menstrueert.
- » Je voldoet aan alle criteria van anorexia nervosa, behalve dat, ondanks significant gewichtsverlies, je huidige lichaamsgewicht binnen de normale grenzen ligt.
- » Je voldoet alle criteria van boulimia nervosa, behalve dat je eetbuien en ongepaste compensatie minder dan tweemaal per week voorkomen of korter dan drie maanden.
- » Je toont geregeld ongepaste compensatiegedrag na het eten van kleine hoeveelheden (bijvoorbeeld zelf opgewekt braken na het eten van twee koekjes).
- » Herhaald kauwen op en uitspugen van grote hoeveelheden voedsel.

*Kenmerken van Orthorexia Nervosa (ON):*

- » Je lijdt aan een zorgelijke gedachte over of zelfs een obsessie voor gezond eten.
- » Je hebt een intensieve dwangmatigheid in het binden aan een bepaalde voedingswijze. Je denken en gedrag past zich hierop aan.
- » De kwaliteit van je eten wordt als kwaliteit van je leven gezien.
- » Je vermijdt vaak bepaalde soorten voedsel. Hierdoor kan je te weinig en onvoldoende gevarieerd eten.
- » In sommige gevallen leidt je obsessieve gedrag ook tot problemen in je sociale omgang.

## **12. Laat de eetstoornis weg en blijf hoogsensitief**

Jij bent een uniek persoon, net als ik. Als vanzelfsprekend kunnen de stappen naar herstel bij jou in een andere volgorde verlopen. Kijk maar wat het beste bij jou past. Laat de eetstoornis los, maar blijf gelukkig als hooggevoelig persoon.

### **Stap 1: Je bent niet zoals iedereen**

Waarschijnlijk vind je het als hooggevoelige met een eetstoornis moeilijk om je leven in te richten naar wat je systeem nodig heeft. Je overlevingspatronen zijn zo diep ingesleten dat je je hoogsensitiviteit als een blijvende last ziet, die je moet onderdrukken. Je wringt je in allerlei bochten om je leven net als alle anderen in te richten en je hebt in je eetstoornis een goede afleiding gevonden om je ware kern op afstand te houden.

Je hebt waarschijnlijk gebruik gemaakt van verschillende hulpverlenende instanties. Je hoopte hiermee antwoorden en oplossingen te vinden om van je eetstoornis af te komen, maar je klachten werden in de loop van de jaren alleen maar erger. Hulpverleners hielden geen rekening met je hoogsensitiviteit. Klachten als chronische vermoeidheid, moeilijk in slaap komen, concentratieverlies, vergeetachtigheid, allergieën, maag- en darmstoornissen,