

ELISABETH OVERWON HAAR EETSTOORNIS

# Op mijn dieptepunt gaf ik wel vijftien keer op een dag over

Elisabeth (75) droeg vijftig jaar lang een geheim met zich mee. Zo lang heeft ze haar strijd met anorexia en boulimia verborgen weten te houden. “Ik ben blij dat ik de moed heb gevonden om mijn verhaal te delen”.



“Bijna vijftig jaar lang heb ik een geheim met mij megedragen en was er een deel van mijzelf dat ik niet liet zien aan mijn kinderen, vrienden en familie. Vijftig jaar lang heb ik mijn strijd met anorexia en boulimia verborgen weten te houden. Mijn eetstoornissen gingen niet over de wens om dun te zijn of willen voldoen aan een schoonheidsideaal. In mijn eetbuien vond ik troost, het was mijn manier om mijn gevoel te dempen. Aan het niet eten ontleende ik, gek genoeg, een gevoel van trots: ik was ergens sterk in, kon iets wat anderen niet konden en ik raakte verslaafd aan de kick die mij dat gaf. Mijn eetstoornissen waren de pleisters op mijn wonden. Mijn genezing is een heel geleidelijk proces geweest, van jaren en jaren. Twee keer eerder heb ik, tevergeefs, geprobeerd mijn verhaal op te schrijven. De eerste keer haakte ik af omdat ik dacht: wie zit hier nou op te wachten? De tweede keer bedacht ik dat ik het mijn kinderen en dierbaren niet aan kon doen, om na zo veel jaar, ineens naar buiten te treden met mijn verhaal. Ik schaamde me nog te veel. En de derde keer, nu twee jaar geleden, werd ik 's nachts wakker en wist ik: ja, ik ben zover. Ik schreef een boek waarin ik mijn ervaringen deel. En wat bleek: ik was niet alleen, sterker nog, ik kreeg honderden reacties van vrouwen zoals ik. Vrouwen met dezelfde schaamte, die ook in het geheim worstelden met een eetstoornis. Op de laatste pagina's van mijn boek deel ik ook mijn belangrijkste inzichten. Bovenaan staat: zoek iemand die goed kan luisteren, die je volledig vertrouwt en vertel je verhaal. Laat licht bij de duisternis. Dit is mijn verhaal.”

## ZALIG GEVOEL

“Haarscherp herinner ik mij de eerste keer. Het was op een woensdagmiddag en ik was twaalf. Zoals gewoonlijk was ik alleen thuis. Als een verloren, ongezien meisje dwaalde ik rond in ons gezin. Mijn oudste broers waren het huis al uit en studeerden, mijn vader was altijd op pad om inkopen te doen, mijn moeder stond in onze winkel of zorgde voor mijn veel jongere broertje, dat vaak ziek was. Die dag was ik voor het eerst ongesteld geworden en ik was radeloos. Niemand had mij hier iets over verteld en stiekem had ik wat zakdoeken uit de linnenkast van mijn moeder gestolen en in mijn onderbroek gestopt. Ik stond in een lege keuken, keek uit het raam naar buiten en werd ineens overspoeld door een overweldigend gevoel van eenzaamheid. Een gevoel dat ik nog steeds kan oproepen. Wat is dit voor leven, dacht ik, waarom ben ik hier eigenlijk? En direct daarna kwam het besef: maar er is eten! Daar kan ik me heerlijk mee bezighouden! Ik ben toen onze voorraadkelder ingelopen, maar daar vond ik alleen maar kaas. Vervolgens ging ik naar de winkel en pikte een pak ligakoeken, die ik achter elkaar opat. Dat gaf toch zo'n zalig gevoel: troostend en het besef dat ik niet eenzaam was zolang ik eten had. Maar ik dacht ook direct dat ik mezelf



## Elisabeth ETEN GAF ME EEN TROOSTEND GEVOEL, NIET ETEN GAF ME EEN GEVOEL VAN HOUVAST'

moest straffen voor het schransen en dat ik het eten niet binnen mocht houden. Dus dronk ik twee glazen water, ging naar de wc en stak mijn vinger in mijn keel totdat alles er weer uitkwam. Niet lang daarna kwam ook het niet eten erbij. Mijn grootmoeder, met wie ik het niet kon vinden, woonde bij ons in huis en had altijd kritiek op mij. Zij schepte mijn bord heel vol en ik moest alles opeten. Als ik niet meer wilde, stuurde ze me met bord en al naar de kelder. Daar begon mijn strijd: ik weigerde en at niet. Niet eten gaf me een gevoel van houvast. Het werd mijn manier om me te wapenen, ook als er helemaal geen vijand was.”

## LEUGENACHTIG

“Ik heb jarenlang aangemodderd met eten, zonder dat ik een idee had wat ik mankeerde. Van nature heb ik een tenger postuur, daarom viel het ook niemand op dat ik mager was. Zelf wist ik wel dat wat ik deed niet klopte maar ik dacht dat er 'gewoon' iets mis met mij was en had geen idee van het bestaan van eetstoornissen. Ik werd volwassen en leefde met mijn

geheim. Al vrij jong ontmoette ik mijn man en op mijn dertigste was ik moeder van vier kinderen. Mijn leven was goed, maar vanbinnen voelde ik zo veel onrust. Nooit kon ik iets in vrijheid eten, altijd was er schuldgevoel, de angst om de controle te verliezen. Bovendien was mijn geheim funest voor mijn zelfbeeld. Mijn kinderen gaf ik liever geen chips, maar zelf kon ik een hele zak achter elkaar opeten en die vervolgens uitkotsen. Zo vaak dacht ik: jullie moesten eens weten hoe leugenachtig ik leef. Ik hield de buitenwereld een beeld voor dat niet klopte met hoe ik mij werkelijk voelde, waardoor ik me nog eenzamer en meer afgesneden van anderen voelde. Maar tegelijkertijd zorgde de anorexia er ook voor dat ik mezelf staande hield. Ik kon heel streng zijn en mezelf op rantsoen zetten, wat me een gevoel van eigenwaarde gaf. En als ik soms overspoeld werd door het drukke gezinsleven, gaf juist de boulimia mij de kracht om door te gaan. Dan kon het idee dat ik de kinderen uit school moest halen, thee met ze moest drinken, koken, een grote strijk wegwerken en 's avonds naar de ouderraad moest op school, me verlammen. Maar als ik dan gauw drie boterhammen met boter en kaas at, twee glazen water dronk en naar boven ging om over te geven, dan had ik weer ruimte om er te zijn, het gaf me een gek soort houvast. Vervolgens deed ik een beetje rouge op en had niemand iets door.

Pas toen ik op de radio, tijdens het strijken, een vrouw hoorde vertellen over haar eetstoornis begreep ik wat er met mij aan de hand was. 'De ene keer honger ik mezelf uit en de andere keer prop ik mezelf vol', zei de vrouw. In alles wat ze vertelde, herkende ik mezelf. Van het altijd aanwezige rusteloze gevoel tot het continu aan eten denken. Ik hoorde haar ook zeggen dat ze een proefschrift over dit onderwerp had geschreven, dat deze stoornis 'anorexia' heette en het een 'ziekte' en een 'verslaving' werd genoemd. Aan het einde van het item rolden de tranen over mijn wangen. Ik was dus niet de enige vrouw die aan hongerzucht leidde. Voor het eerst kwam toen ook de gedachte in mij op dat er misschien wel iets aan te doen was, dat er een leven mogelijk was zonder deze obsessie met eten en niet eten. Niet lang na dat item heb ik mijn man mijn geheim opgebiecht. Het deed hem verdriet om te horen wat ik al meer dan twintig jaar met mij meedroeg. Hij was ook geschrokken omdat hij nooit iets gemerkt had. Inmiddels weet ik hoe slim mensen met

Elisabeth

‘HEEL LANGZAAM GING IK OP EEN ANDERE MANIER NAAR MEZELF KIJKEN. LIEFDEVOLLER, IN PLAATS VAN AFSTRAFFEND’

eetstoornissen zijn en hoe kundig ze zijn in het verbergen ervan. Ook zijn ze vaak superperfectionistisch, waardoor aan de buitenkant niet te zien is hoe ze van binnen lijden. Ik durf bijvoorbeeld te zeggen dat ik, wat mijn gezin en kinderen betreft, nooit een steek heb laten vallen. Met alle vier heb ik een heel goede band en ik heb ze vaak horen zeggen hoe blij ze zijn met mij als moeder. Zij hebben, goddank, niet onder mijn stoornis geleden. Sterker nog, dankzij de stoornis was ik in staat om er toen voor ze te zijn. Dat klinkt misschien onbegrijpelijk, maar ik zie het zo: in mij zat een grote eenzaamheid, een leegte, en mijn eetstoornis was de pleister op mijn wond. Die zorgde ervoor dat ik mezelf staande kon houden. Nadat ik mijn geheim met mijn man had gedeeld, drukte hij mij op het hart om met onze huisarts te gaan praten, wat ik ook heb gedaan. Maar daarnaast heeft mij de kans gegeven om dit op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo aan te gaan. Hij heeft mij nooit gepusht, gecontroleerd of gedwongen tot iets en daar ben ik hem ongelofelijk dankbaar voor. Dat ik die ruimte en dat vertrouwen kreeg van hem, is zo belangrijk geweest.”

## VOLLEDIG ONVRIJ

“Na het gesprek met de huisarts ben ik alles gaan lezen wat ik kon vinden over dit onderwerp, ik las ook over de behandelingen, waarbij de focus vaak lag op het gedwongen eten. Ik wist direct dat dit niet voor mij zou werken. Wat ik dan wel moest doen wist ik ook niet precies dus ik bleef nog een tijd aanmodderen. Op mijn dieptepunt gaf ik wel vijftien keer op een dag over. De echte kentering is pas gekomen toen ik naar een meditatie luisterde van onze predikant over het thema ‘onvoorwaardelijke vrijheid’. Toen ik die term hoorde, realiseerde ik me dat ik volledig onvrij was. Dat ik gevangen zat in de klauwen van de anorexia. Ik besloot de predikant op te zoeken en hem te vertellen over mijn probleem. Ik vertelde hoe ik mezelf tot dan toe steeds staande had weten te houden, maar dat ik op was, moegestreden, me geen raad meer wist en ik de grip op mijn eetstoornissen volledig kwijt was. Nadat hij geluisterd had naar mijn verhaal, vroeg hij iets wonderlijks aan me. In zijn werk kwam hij veel mensen tegen die, op verschillende manieren, vastliepen in het leven. Hij

sprak een uur per week met ze, maar dat was niet genoeg en hij zocht iemand die gespreksgroepen wilde opzetten voor deze mensen, zodat ze steun konden vinden bij elkaar. Hij vroeg aan mij of ik dit wilde doen, samen met een vriendin. Ik was verbaasd en zei: ‘Ja, maar die anorexia dan?’ Hij antwoordde dat dat vanzelf wel goed zou komen. Hij sprak mij aan op mijn mooie en goede kanten, die ik door de stoornis zelf allang niet meer kon ervaren. Ik werd door hem gezien, als mens, en het is de start geweest van mijn weg uit de duisternis. Ik ben die groepen gaan opzetten en dat werd een succes. En ik ben theologie gaan studeren, een studie waar ik altijd al nieuwsgierig naar was. Waar ik mezelf eerder, door de anorexia, altijd afsloot voor anderen, maakte ik nu contact. Heel langzaam ging ik op een andere manier naar mezelf kijken, liefdevoller, in plaats van met die eeuwig afstraffende blik. Ik ben de leegte in mijzelf gaan voeden. Niet met eten, maar met betekenis en vervulling. In Afrika noemen ze het Ubuntu, in de ene religie is het Allah, in de andere God, weer anderen noemen het energie, maar waar het om gaat, is het gevoel van verbinding met iets groters dan jezelf. Die verbondenheid heeft uiteindelijk het diepe gevoel van eenzaamheid opgelost.”

## LITTEKEN

“Alles bij elkaar heeft dit proces van genezing bijna twintig jaar geduurd. Twintig jaar waarin het overeten en niet eten steeds minder werd. Van vijftien keer per dag ging het naar tien, naar vijf, naar één keer per dag en uiteindelijk bleef het heel lang steken op twee keer per week.



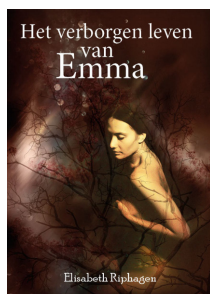
# Elisabeth

## 'IK BEGRIJP HOE IK DE ANOREXIA NODIG HEB GEHAD EN HOE IK ER STUKJE BIJ BEETJE AFSCHEID VAN HEB GENOMEN'

Ik had het steeds minder nodig, tot ik op een nacht, nu ruim tien jaar geleden tegen mezelf zei: 'En nu is het klaar.' Die keuze lag bij mij en ik moest 'm ook zelf maken. Het hoefde niet meer. De pleister is eraf getrokken, de wond is geheeld en wat overblijft is een litteken waar ik zo nu en dan naar kijk, maar niet te lang. Want ik zal nooit helemaal vrij zijn in het eten. Er zit altijd nog iets van discipline in de manier waarop ik eet. Eén koekje is voor mij prima, twee koekjes is één te veel. Want te veel van iets eten of juist te weinig, kan de relatie met het eten uit mijn handen slaan. Hierover heb ik met mezelf een afspraak gemaakt, zodat de balans niet wordt verstoord. Ik weet precies hoeveel ik wel en niet kan eten. Daarnaast roept alleen eten bij mij een gevoel van eenzaamheid op. Ook dat is een valkuil en die heb ik in de discipline met eten ingebouwd. Zit nooit alleen aan tafel!

Maar de verslaving is gelukkig helemaal voorbij. En ja, er zijn nog weleens momenten waarop ik kan terugverlangen naar het grenzeloze overeten of de kick die het strenge niet eten met zich mee kon brengen, maar ik geef er niet aan toe. Ik word verleid tot eten of niet eten als er kritiek op mij is, als ik iets niet onder controle heb of als ik fouten maak. De kritiek slaat onmiddellijk naar binnen. Snel komt er het stemmetje dat zegt: 'Zie je wel, je leert het nooit.' Dan is de verleiding groot dat ik troost zoek in het overeten of mezelf straf door niet te eten. Dat zijn de zwaarste en heftigste momenten in mijn leven. Het vraagt om een eerlijk gesprek met mezelf. Ben ik zo sterk om dat gesprek aan te gaan? Als ik moe of gestrest ben, is de verleiding nog groter om me te laten gaan. Maar inmiddels ben ik zo wijs geworden dat ik weet dat deze acties van kwaad tot erger gaan. En ik weet hoe verschrikkelijk het is om weer in die bodemloze put te verdwijnen. Daardoor lukt het mij om niet aan de verleiding toe te geven.

Ik ben nu 75 en ik ben blij dat ik de moed heb gevonden om mijn verhaal te delen. Mijn angst om veroordeeld te worden, is onterecht gebleken. Mijn kinderen lazen mijn verhaal in mijn boek. Mijn zoons reageerden liefdevol en accepterend, maar ook vrij laconiek. Mijn dochter, met wie ik erg close ben, zei dat ze blij was dat ik het haar niet eerder had verteld en was dankbaar dat ze het verhaal heeft gelezen, toen het een plek had gekregen. Zelf heb ik ook geen oordeel meer. Ik begrijp hoe ik de anorexia nodig heb gehad en hoe ik er stukje bij beetje afscheid van heb genomen. Mijn man was laatst vier weken op reis voor zijn werk en toen had ik het zo heerlijk met mezelf. Ik hoef me nergens meer aan te vergrijpen, er is geen onrust, het is gewoon goed. En ja, toen ben ik ook uit eten geweest, twee keer zelfs, een keer met mijn zoon en een keer met mijn ex-schoondochter en daar heb ik werkelijk van kunnen genieten. Ik ben vrij.



### MEER WETEN?

*Het verborgen leven  
van Emma*

Elisabeth Riphagen  
ISBN 9789493275089  
€ 19,95