

“Gaaf Fenna of de eetstoornis mee op vakantie?”

Fenna (21) komt binnen lopen en lijkt een verlegen meisje te zijn, maar blijkt eigenlijk heel spontaan. Ze vertelt al snel dat ze geen leuke tijd achter de rug heeft; “Ik vind het heel erg, dit is niet het leven dat ik wil.”

Terug in de tijd

“Ik ben 15 jaar als ik mijn eetstoornis ontwikkel. Niemand weet hoe dit ineens komt. Er is eigenlijk geen echte oorzaak voor. Ik denk zelf dat het meer een samenloop is van een aantal dingetjes. Ik wil wel meer controle over mijn leven hebben en weet dat de eetstoornis dit voedt. Ik wil niet nadenken over andere dingen dus is dit een uitweg voor mij.”

“Als ik mijn omgeving vertel over mijn probleem reageert iedereen hier erg goed op. Mijn ouders vinden het uiteraard erg moeilijk, maar zijn lief voor me en denken aan me. Ik vind dit heel fijn.”

“Naast de eetstoornis heb ik ook veel negatieve gedachten wat leidt tot een depressie. Ik heb een grote drang voor automutilatie. Dit gaat dan ook vaker mis. Er zijn zoveel regeltjes in mijn hoofd die ik moet volgen en het wordt me teveel. Ik moet mezelf echt dwingen tot het doen van de dingen die ik voorheen leuk vond.”

Behandelingen

“Mijn eerste behandeling vindt plaats in Triversum. Ik vind dit een fijne kliniek, want ze helpen mij goed. Ik zit op de westkust met een groep kinderen met verschillende mentale stoornissen. Het is heel fijn dat er hier een normale sfeer hangt en dat iedereen die geen eetstoornis heeft normaal eet. Dat helpt mij heel erg. Het voelt goed dat ik op deze afdeling zit en niet op een afdeling specifiek voor eetstoornissen.”

“Ik ben achttien als ik word overgedragen aan jeugdzorg. Ik ga in verschillende behandelingen. Niet allemaal even fijn, maar het is niet anders. Ik word vaak opgenomen, ook weleens gedwongen. Ik vind het heel erg, dit is niet het leven dat ik wil.”
“Mensen vragen mij vaak hoe ik me voel, want ze willen me zo graag helpen. Het is lastig, want ik begrijp het zelf ook niet

goed. Feitelijk in mijn hoofd weet ik dat ik goed moet eten om gezond te zijn. Maar dit lukt mij gewoon niet. Ik zie het als een kronkel in mijn hoofd die mij ervan weerhoudt om helder na te denken. De gezonde kant van mijn brein vertelt mij; ‘je wilt toch gezond zijn? Je wilt toch weer leuke dingen doen?’ De zieke kant daarentegen vertelt mij; ‘mensen vinden je vast leuker als je nog iets dunner bent.’”

Keerpunt

“Elk jaar gaan mijn vriendinnen en ik op een kleine vakantie. Ik wil dit keer nogmaals graag mee, maar het gaat zodanig slecht met mij dat ze de situatie toch niet vertrouwen en de verantwoordelijkheid niet op zich willen dragen. Ik vind dit heel erg, maar het doet me wel beseffen dat mijn eetstoornis echt zichtbaar is en dat het slecht met me gaat.”

“Ik maak veel gebruik van eetlijsten. Elke dag moet ik van mezelf op dezelfde tijd, hetzelfde eten. Als ik al eet. Dit houdt mij zo ontzettend tegen in mijn dagelijks leven. Ik zie dat iedereen doorgaat met zijn leven en ik zit als 20-jarige thuis op de bank. Het leven is meer waard dan mijn jaren uitzitten in klinieken. Ik kan niet mijn hele leven ondergewicht behouden, vroeg of laat zal ik hier verandering in moeten brengen.”

“Ik zou op vakantie naar Parijs gaan met een vriendin, maar ze wist niet zeker of het nog wel een goed idee was aangezien ik er niet al te best voor sta. Ze zegt; ‘gaaf Fenna of de eetstoornis mee op vakantie?’ Ik heb toch besloten om mee te gaan en dit blijkt de beste keus ooit te zijn. Alles laat ik los tijdens deze vakantie. Geen eetlijsten meer. Als ik terug ben, gaat de knop bij mij om en wil ik beter worden.”

De draad oppakken

“Na deze vakantie wilt de behandelaar mij weer opnemen, maar ik wil dat niet. Dan word ik terug het gat in gegooid waar ik nu eindelijk langzaam uitkom. Samen spreken wij af dat ik thuis mag blijven onder bepaalde voorwaarden. Elke maand ga ik naar de huisarts en regelmatig naar therapie. Ik val niet meer af en kom soms zelfs aan.”

“Ik vind het alsnog lastig om mijn weg terug te vinden. Tijdens mijn opname leef ik in een ander soort wereld, ik word uit de maatschappij gehaald. Alle contacten die ik heb verdwijnen steeds meer. Ik ben dit nu weer een beetje aan het opbouwen.”
“Mijn grootste probleem op dit moment is het fysieke deel;

aankomen. Het eten gaat wel heel goed, maar het aankomen is toch erg lastig. Mentaal gaat het stukken beter, maar nog steeds zit dit me soms dwars. Ik probeer de regeltjes in mijn hoofd te verbreken.”

“Ik beseff me nu dat ik genoeg energie moet hebben om de leuke dingen in mijn leven te kunnen blijven doen. Genoeg energie betekent genoeg eten. De gedachten rondom eten blijven nog wel hangen. Moet ik dit wel eten? Moet het niet wat minder? Mag ik dit eigenlijk wel van mezelf? De eetlijsten heb ik compleet geschrapt en ik eet nu waar ik zin in heb en wanneer ik dit wil.”

Het heden

“Het gaat nu veel beter met mij. Ik ben weer in staat om de normale dingen in het leven te doen. Mijn omgeving helpt me met leven en steunen mij. Ik ben degene die de knop om moest zetten en kan daarbij alle steun goed gebruiken.”

“Als ik in de spiegel kijk, denk ik nog steeds dat ik er gezond uitzie. Voorheen hoorde ik echt een stem die zei dat het wel wat dunner kan, dan ben je nog wat mooier. Dit hoor ik gelukkig niet meer.”

“Door het loslaten wordt mijn eigen verantwoordelijkheid groter en dit helpt mij heel goed. Het is nu aan mij om goed te eten. Ik kan nu ook beter communiceren met mijn ouders en durf ook te zeggen wanneer het niet zo goed gaat. Iedereen om mij heen begint te zien dat het beter met me gaat.”

“Het is belangrijk om niet alleen in dit proces te staan. Mensen met een eetstoornis moeten niet buitengesloten worden. Ik vind het fijn als mensen vragen of ik mee wil lunchen, ik zal gerust vaak nee hebben gezegd, maar het gevoel dat ik niet vergeten word, doet mij zoveel goeds. Het geeft mij het gevoel dat ik altijd een keus heb.”

Fenna studeert nu Kunstgeschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam. Ze is nog steeds bezig met haar herstel. “Ik vind het belangrijk om mee te geven dat je geen ondergewicht hoeft te hebben om een eetstoornis te hebben. Het is zoveel meer dan dat.”