

Inhoud

9	Intro
19	Voor de opnames
29	Ter Berken
33	Het intakegesprek
37	De eerste weken
47	De echte opname: in groep
55	De therapieën
63	De weekenden
68	In between
75	Poging twee
84	Dood
88	Vooruitgang
98	Gezinstherapie
101	Eten
107	Muizenissen
111	Voelen dat je leeft
117	De weekenden, take two
122	Eeuwige allergieën
127	Intermezzo door mijn hulpverleners
129	Voedingsdeskundige Ilse Ulens
134	PMT-therapeut An De Doncker

- 141 **Na de opnames**
- 143 'Het huis'
- 150 In de media
- 157 Becoming strong again
- 165 **Notes from my friends**
- 167 Elisabet
- 168 Alessandra
- 171 H  l  ne
- 173 Sofie
- 175 **Lotgenoten aan het woord**
- 178 Marthe
- 181 Rebecca
- 183 Emma
- 185 Marthe
- 187 Sarah
- 189 Lena
- 193 Yildiz
- 193 Lotte
- 197 **Waar jij hulp kunt vinden**
- 200 Noten

Voor mijn lieve ouders,
voor alles, altijd.

Intro

In Tienen hebben ze mijn leven gered. Dat klinkt dramatischer dan ik zou willen, maar sommige dingen moet je zeggen zoals ze zijn. Toen ik werd opgenomen in de eetkliniek van Ter Berken woog ik zesentwintig kilo. Dat is te vergelijken met het gewicht van een negenjarig kind. Ik was net achttien geworden. Terwijl de mensen met wie ik opgroeide hun weg in het leven begonnen te zoeken, studierichtingen kiezen, heel hard twijfelden en net zo hard feestten, voelde ik niets. Geen onzekerheid over de toekomst. Geen vragen over aan te vatten studies. Geen verdriet om stukgelopen relaties. Gewoon niets. Eens je onder een bepaald gewicht komt, schakelen je emoties zichzelf helemaal uit. Misschien is dat een soort van overlevingsmodus. Misschien vergen emoties energie van je lichaam die er niet meer is. Wat maakt het uit, het resultaat is een grote leegte in je hoofd. Een wit vlak waar je moeilijk voorbij kunt. Totale apathie.

Vlak voor mijn achttiende verjaardag was het beter met me gesteld. Ik had anorexia, *sure enough*, en was daarvoor in behandeling gegaan in hetzelfde Ter Berken. Ik had braaf alle stadia doorgelopen iedere therapieessessie bijgewoond en – heel langzaam – weer aan gewicht gewonnen. Drie maanden lang had ik gedaan wat er van me verwacht werd, maar toen gaf ik er de brui aan. Een paar dagen voor mijn achttiende ver-

GENOEG

jaardag checkte ik uit. Met veel excuses en een heel verhaal. Ik wilde mijn vrienden zien, een groot verjaardagsfeest geven, voelde me sterk genoeg, was klaar voor het echte leven. Niet echt, maar dat vertelde ik er niet bij. Ik heb nooit doelbewust gelogen, maar anorexia is een gevaarlijk beestje. Het kruipt in je hoofd, bepaalt je doen en laten en vertroebelt je gezond verstand. Wat ik had moeten zeggen was: ik heb niet het gevoel dat ik een probleem heb, de rest van de meisjes zijn er veel erger aan toe dan ik. Of, en ik weet dat dit paradoxaal klinkt: ik wil geen BMI van 16 halen. Ik zit er te dicht tegenaan, dus ga ik nu weg. Ik vlucht. Maar ik zei gewoon: dank je wel voor de goede zorgen, jullie hebben me geholpen en nu is het genoeg. Ik had bovendien heel veel schrik om vergeten te worden door mijn vrienden, zeker op speciale dagen zoals mijn verjaardag. Ook dat was een trigger om te vertrekken. Een jaar later zagen ze me terug, een skelet en een schim van het meisje dat ze vroeger hadden begeleid.

Negentien was ik en ik had net mijn dieptepunt beleefd. Mijn vriendin Alessandra en ik hadden samen een verjaardagsfeest gegeven, waarop ik geen druppel had gedronken en geen kruimel had gegeten. Alle aanwezigen waren in shock, het was zo duidelijk dat het niet goed met me ging. Een paar dagen later stapte ik voor de tweede keer Ter Berken binnen.

INTRO

Onder normale omstandigheden hadden ze me misschien niet meer aanvaard. Iemand die vrijwillig uit een therapie stapt, komt er later moeilijker in. De bedden zijn nu eenmaal beperkt en de wachtlijsten lang genoeg. Maar tegen alle verwachtingen in mocht ik toch weer op intakegesprek komen. En namen ze me op. Het witte vlak dat ik toen was, hebben ze stapje voor stapje weer ingekleurd. Met ijzeren hand en engelengeduld. Intussen zijn we bijna tien jaar later en ik stel het goed. Ik eet. Ook als er iets heel droevigs in mijn leven gebeurt en ik geen honger voel. Ook als ik het heel erg druk heb en van het ene op het andere vliegtuig spring voor een promoshoot. Ik eet. En leef. Dankzij de mensen in Ter Berken. Dat ik hen in dit boek aan het woord kan laten, is een verademing. Julie hoeven me niet op mijn woord te geloven, mijn begeleiders van toen nemen geen blad voor de mond. Ze zijn af en toe best wel kritisch, maar vooral, ze leggen uit waarom ze bepaalde dingen op die manier doen. En waarom dat werkt.

Soms werkt het gewoon ook niet. Ook dat moeten we eerlijk durven te zeggen. Professionele hulp is altijd beter dan geen hulp, maar ik heb veel mensen ontmoet die blijvend in behandeling zijn. Soms gaat het goed, soms gaat het weer wat minder. Veel mensen hebben hun verhaal met me willen delen, iets waar ik

GENOEG

ontzettend dankbaar voor ben. Want als ik iets wil tonen in dit boek, is het wel dat er geen standaardoplossingen zijn. Iedereen beleeft iets op zijn eigen manier en wat voor de een werkt, werkt niet noodzakelijk voor de ander. Sommige mensen die ik toen kende, zijn van hun eetstoornis af of zijn stabiel, anderen gaan nog geregeld opnieuw in opname. Dat is oké, dat is geen falen. Het is een ziekte en ziektes steken nu eenmaal soms de kop op. Dit is geen *happy happy* boek, dat stadium ben ik ontgroeid. Het is een eerlijk relaas, bij tijden rauw, maar altijd met de blik op de toekomst. Er zijn momenten geweest dat ik geen hoop meer had. Ik had toen graag gelezen dat je zelfs uit zulke dalen kunt omhoogklimmen. *Trust me*, dat kan.

Er zijn geen cijfers over anorexia in België. Toch niet echt. Er zijn alleen maar schattingen. Dat komt omdat veel mensen hulp zoeken in hun directe omgeving, zoals bij hun huisarts, een diëtist of psycholoog. Soms

Be JUST yourself.
♡ JUST yourself.

INTRO

werkt dat, soms ook niet. Mijn huisarts ving bot toen hij me wilde waarschuwen. Ik ging in het verweer, zoals zo vaak in die tijd. Misschien hebben sommige huisartsen meer succes en krijgen ze vat op patiënten zoals ik. Maar die patiënten komen niet in de officiële statistieken terecht, blijkbaar houdt niemand dat bij. In 2018 heeft onze minister van Volksgezondheid de cijfers eens opgevraagd, maar veel konden de experten hem niet met zekerheid vertellen. Enkel dat er een kleine duizend Belgen per jaar in opname gaan.¹ Maar er zijn er veel meer die ertegen strijden, in hun eentje, of met individuele hulpverleners.

Nu ja, er zijn dus wel schattingen en laten we er gewoon van uitgaan dat die een beetje kloppen. Dan hebben we weinig reden tot juichen. Uit de Belgische Gezondheidsenquête van 2013 bleek dat 8 procent van de Belgische bevolking (vanaf 15 jaar) op het moment van de bevraging mogelijk een eetstoornis had en verder onderzocht zou moeten worden (6% van de mannen, 10% van de vrouwen). Bij vrouwen tussen 15 en 44 jaar oud had 10 à 12 procent signalen van een eetstoornis. Bij Vlaamse meisjes tussen 15 en 24 jaar liepen deze cijfers op tot 18 procent.²

Vooral dat laatste vind ik zorgwekkend. Achttien procent, dat is bijna één op vijf. Serieus? Heeft één op de vijf meisjes mogelijk een eetstoornis?

Ik weet het wel, 'signalen van' wil niet zeggen dat al die meisjes effectief ook een eetstoornis hebben, maar het toont wel aan hoeveel er worstelen met hun eetgedrag. En hoe ontevreden ze met hun lichaam kunnen zijn. Ook dat hebben ze trouwens gemeten. Uit een groot internationaal onderzoek blijkt dat veel jongeren zich te dik voelen en dingen doen om hun gewicht naar beneden te halen. Om er maar één gruwelijk voorbeeld uit te halen: in Vlaanderen voelt 58 procent van de 15-jarige meisjes zich te dik.³ Meer wel dan niet dus. Is dat niet griezelig? Ook bij jongens ligt dat cijfer deprimerend hoog. Ongeveer op 28 procent. Daar was ik even niet goed van.

Er zijn heel veel mensen met anorexia die de stap naar een gespecialiseerd centrum niet durven te zetten omdat ze niet weten wat hun daar te wachten staat. Omdat ze vrezen dat ze de controle zullen verliezen. Omdat ze denken dat ze geforceerd zullen worden te eten. Of, en dat is nog het ergst van al, omdat ze ervan overtuigd zijn dat ze niet geholpen kunnen worden. Dat is niet waar. Ik heb het ooit letterlijk gehoord, in Kortenberg, in de eetstoornissenkliniek van het UZ Leuven. Mijn ouders hadden me er met de moed der wanhoop heen gebracht, maar ik raakte niet voorbij het intakegesprek. 'Te mager,' was het verdict, 'we kunnen niks meer voor haar doen.' Tot

INTRO

vandaag ben ik daar nog steeds boos om. Iemand die zesentwintig kilo weegt, balanceert op de rand tussen leven en dood. Dan vlakaf zeggen dat je niet meer te redden valt, is absurd. Gelukkig heb ik hen niet geloofd. En gelukkig geloofden de mensen van Ter Berken ook niet in dat doemscenario. Zolang je lichaam het niet opgeeft, is er hoop. Laat ze je nooit iets anders wijsmaken. En zoek hulp.

Be JUST yourself.
♡ JUST yourself.