

Hij **ANOREXIA** zij overeater

Ze werken allebei in het onderwijs, schreven allebei een boek én hadden allebei een eetstoornis. **Ad Penninx (28)** had anorexia en **Judith Lagerwaard (37)** een eetbuistoornis. Voor Lef interviewen ze elkaar over de verschillen, maar vooral toch de overeenkomsten van hun ziektes.

TEKST: Linda van Doorn / FOTOGRAFIE: Liz Kunst

Ad en Judith zijn geen bekenden van elkaar, maar de eerste keer dat ze elkaar ontmoeten klikt het meteen. We zijn in Nijmegen, waar Ad op hemelsbreed zo'n tweehonderd meter van de Waalbrug woont. Judith is vanmorgen naar Nijmegen komen rijden, maar de afspraak voor de foto's staat gepland in 'haar' stad Rotterdam. De twee schreven allebei een boek over hun eetstoornis. Waar Judith haar roes uit overmatig eten haalde, bestond de roes van Ad uit niet eten en extreem sporten. 'Maar de achterliggende problematiek is vrijwel hetzelfde.'

Ad interviewt Judith

'Ten eerste, ik ken de roes van te veel eten niet zo goed. Kan ik het zien zoals ik het zelf voelde? Het verdoven van emoties?'

'Ik voelde altijd veel angst en spanning, maar deed daar niets mee in de vorm van therapie. Als je met veel spanning in je lijf loopt, zoek je iets om het te dempen.

De een doet dat met alcohol, de ander met drugs. Bij mij gaf eten dat positieve effect. Ik ging eten vanuit dwang. Een eetbui is niet lekker en ik proefde er ook niets van; ik at op schrokkerige manier. Je móet gewoon, terwijl je eigenlijk niet meer kunt. Maanden achter elkaar had ik elke dag een eetbui, en dan volgde er weer een periode van vasten. Dat ging prima, ik kon het maanden volhouden op shakes en sportte dan uren per dag. Dan viel ik weer dertig of veertig kilo af in korte tijd. Maar als ik dan ook maar één suikervrij dropje dat niet binnen mijn dieet paste at, begon het monster te schreeuwen. Dan móest ik 10.000 calorieën naar binnen werken. Als ik dan los kon gaan met taart, bonbons en chips, raakte ik in een roes. De spanning vloeide uit mijn lichaam.'

'Ik kon mijn gewichtsverlies goed verbergen, maar als je steeds schommelt tussen 30 of 40 kilo is dat natuurlijk erg zichtbaar.'

'Het is niet zo dat dat structureel was ►



hoor. Meestal schommelde ik maandelijks rond de tien kilo terwijl ik overeten en vasten afwisselde, en dan een periode per jaar viel ik veertig kilo af en kwam ik er daarna weer veertig of meer aan. Mijn omgeving zag dat ik niet gelukkig was, maar als ik was afgevallen dachten ze: ah, het gaat weer beter met haar. Maar mijn gewicht was puur een gevolg van mijn eetstoornis, dat had niets te maken met hoe het er in mijn hoofd aan toe

JUDITH:
‘Vrienden zeiden dat ik blij moest zijn dat ik geen anorexia had’

ging. Niemand wist dat er zo’n obsessie achter zat. Ik woonde alleen en dan kun je een eetverslaving heel lang verborgen houden. Op een feestje was ik bijvoorbeeld altijd ‘ontzettend aan de lijn’, er was niemand die wist dat ik daarna nog naar de snackbar of benzinepomp ging. Vaak had ik enorm veel eetbuivoedsel in huis, maar dan ging ik alsnog met vriendinnen naar de supermarkt om wat lekkers voor bij de borrel te halen, omdat ik zogenaamd niets in huis had. Dat eetbuivoedsel was van mij. Als ik een vriend had, vond ik dat wel leuk maar ik vond het vooral ook fijn als hij weer weg was; ik had mijn eetbuien gewoon nodig. Mijn hele leven schommelde net zo erg als mijn gewicht. Als ik in een eetperiode zat, sloot ik mezelf het liefst thuis op en stortte ik me op mijn werk. In een ‘lichtere’ periode kwam ik juist meer buiten,

was ik sportief en ging ik op zoek naar een actieve vriend. Ha, ik ging zelfs naar het strand.’

‘Hoe lang weet je nu dat het een eetbui stoornis is?’

‘Sinds een paar jaar. Ik schaamde me zo dat ik blijkbaar verslaafd was aan zoiets onbenulligs als eten. Ik durf het haast niet te zeggen, maar soms dacht ik: waarom heb ik geen anorexia? Of een andere eetstoornis waar meer over bekend is en die als ziekte wordt geaccepteerd? Door eetbuien telkens weer dertig of veertig kilo aankomen, wordt eerder gezien als zwakte. Vrienden begrepen het niet, die zeiden: ‘wees maar blij dat je geen echte eetstoornis zoals anorexia hebt. Ga anders weer lekker sporten of aan de maaltijdrepen.’ Ze hadden niet door dat ik totaal geobsedeerd was. Er is veel onwetendheid. Ik kende het zelf ook niet. Pas toen ik in 2008 bij een 12 stappen-groep voor overeaters terecht kwam, hoorde ik voor het eerst van het begrip eetverslaving.’

‘We leven in een rare maatschappij. Wie slank is, is sterk, wie dik is, is zwak. Weinig mensen denken na over de oorzaak.’

‘Ja. Het is bizar wat mensen soms uitkramen. Ik moest ooit op de parkeerplaats van een supermarkt twee zware –natuurlijk– tassen optillen. Een man zei: ‘Ja, nu moet je bukken hè. Dat kun je niet, je bent te dik.’ Door die ene keer dat het gebeurt, ben je de volgende keren bang dat het gaat gebeuren. Het ging zo ver dat ik de straat soms niet meer op durfde.’

‘Voor ik in herstel ging dacht ik dat ik Pfeiffer had. Wist ik veel dat het anorexia was. Hoe kwam bij jou het besef dat er iets niet goed zat?’

‘Het besef was er al jaren, maar ik wilde het niet aan mezelf toegeven. Als naasten me confronteerden ontkende ik en kre-

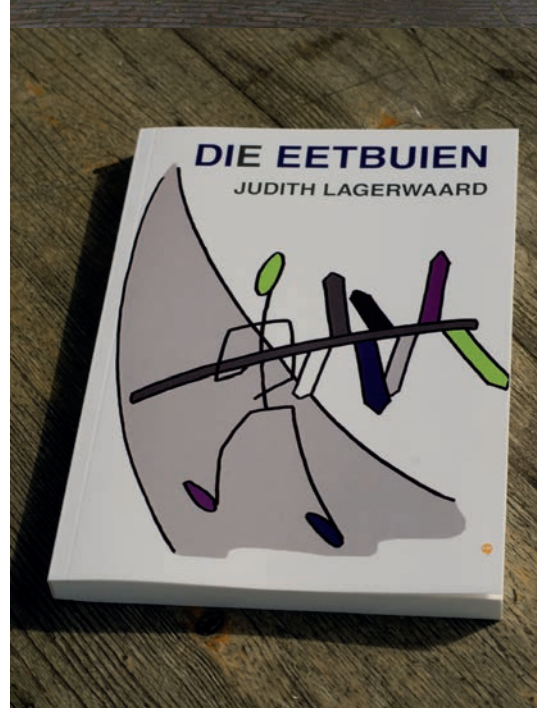
gen we ruzie. Mensen denken niet gelijk aan een heftige eetstoornis en obsessief gedrag. Ik denk dat ik duizenden avonden al het junkfood dat ik over had in de vuilnisbak gooide. ‘Vanaf morgen ga ik afvallen en alleen nog maar fruit eten’, was dan mijn mantra. De volgende ochtend viste ik wat nog enigszins eetbaar was weer uit de afvalbak. Missie mislukt. Krankzinnig, ik was echt bezeten. Toen ik in een burn-out raakte schaamde ik me ontzettend. Ik durfde me niet ziek te melden op mijn werk, ik vond het mezelf niet waard en wat moest ik zeggen? ‘Ja, ik kom een tijdje niet werken, want ik heb eetbuien.’ Ik denk dat mijn leidinggevende me had uitgelachen en had aangeraden ‘dan toch gewoon wat minder te eten’. Ik heb ontslag genomen en kwam uiteindelijk in de bijstand. Pas toen ik het echt niet meer trok, moest ik aan mezelf toegeven dat ik de controle volledig kwijt was.’

‘En toen?’

‘Ik ging naar een psycholoog die me hielp met mijn zelfbeeld. Bij Novarum, een centrum voor eetstoornissen, werd ik geholpen met een stappenplan voor mijn eetpatroon. Ik ben een jaar lang eetbuienvrij geweest en de dwanggedachten waren weg. Ik ging weer echt voelen, dat had ik vijftien jaar lang onderdrukt. Helaas kwamen die spanningen daarmee ook weer in volle hevigheid terug. Ik hoop dat als ik dat het hoofd kan bieden, ik de eetbuien écht niet meer nodig hebt.’

‘Dat klinkt als een rooskleurige toekomst.’

‘Ja, ik ben die dwanggedachten heel lang kwijt geweest en daar werk ik nog steeds aan. Ik doe niet meer alleen aan symptoombestrijding, maar kijk ook naar wat er achter zit. En ik hoef geen slanke den te worden; bij 110 of 120 kilo kan ik óók lekker in mijn vel zitten, zolang ik die obsessie en schommelingen tussen 90 en ►



150 kilo maar niet meer heb. Ik zet me in als ervaringsdeskundige vrijwilliger. Je hebt zoveel ervaringen om anderen te helpen. Voor mezelf is dat ook goed; ik heb een verslaving, het is belangrijk me daar bewust van te blijven.’

Judith interviewt Ad:

‘Ik had twee gezichten; op mijn werk gaf ik leiding, maar ondertussen zat ik vol angsten. Ik had een masker op. Had jij dat ook?’

‘Ik weet nog dat ik een mentorgesprek had op mijn middelbare school. Dat was toen ik al bij een psycholoog liep en dat vertelde ik. Ze was stomverbaasd; ik viel nooit op, was altijd de aardige, stille, hardwerkende leerling met goede cijfers. Je bent ongelukkig, maar laat dat aan niemand zien. Thuis kwam dat er wel uit. Wegen was altijd een moment waarop ik tot uitbarsting kon komen. Als het getal iets hoger was dan ik had verwacht, raakte ik in paniek. Ik heb heel wat gaten in deuren geschopt en ik reageerde me vaak af op mijn broertje. Je bent continu aan het analyseren. ’s Nachts heb je niet eens tijd om te slapen: hoeveel heb ik binengekregen? Hoeveel heb ik verbrand? Hoeveel ga ik morgen eten? Hoeveel ga ik morgen verbranden? Het is echt een full-time job en dodelijk vermoeiend, maar ondertussen probeer je aan de buitenwereld niets te laten merken.’

‘Jij was een stuk jonger dan ik en woonde nog thuis. Hadden ze thuis dan ook niet in de gaten wat er aan de hand was?’

‘Niet echt. Ik had mijn eigen regels en menu. Als de rest van het gezin gebakken aardappels at, kreeg ik gekookte aardappels en een salade. Dat deed mijn moeder puur uit moederliefde, daar ben ik van overtuigd. Later hebben we daar wel over gesproken: had ze zich ook maar wat kwetsbaarder opgesteld door me een

spiegel voor te houden wat mijn gedrag met haar deed. Dan had ik misschien eerder in de gaten gehad dat ik gestoord bezig was. Aan het eind was ik op. Ik had totaal geen energie meer. Ik kwam thuis en zei tegen mijn moeder: ‘Mam, het gaat niet meer. Ik weet niet wat er met me aan de hand is, maar ik kan niet meer.’ We zijn samen naar de dokter gegaan en ik dacht aan Pfeiffer of zoiets. Anorexia kwam niet in me op.’

‘We hadden het over de opmerkingen die ik kreeg. Kreeg jij dat ook wel eens? ‘Hé schrielkip!’ ofzo?’

‘Nee, nooit. Slank zijn wordt toch gelinkt aan gezond zijn. Ik was stevig toen ik begon met afvallen en toen ik een paar kilo kwijt was, zeiden mensen dat ik er zo goed uitzag. Dat gold als positieve aanmoediging. Ik wilde meer. Tot je verstrikt raakt in die anorexia. Toen ik magerder werd, verborg ik dat. Misschien is dat als man ook wel gemakkelijker dan voor een vrouw. En nogmaals: aan anorexia wordt bij een jongen veel minder snel gedacht.’

‘Zag je zelf wel dat je magerder werd? Je hoort zo vaak dat men-

“
JUDITH:
‘Ik hoef geen
slanke den te
worden, als
ik die dwang
maar niet meer
heb’

sen met anorexia zichzelf compleet anders zien in de spiegel. Kijk, als ik in de spiegel kijk, zie ik gewoon de waarheid..’

‘Dat is misschien wel het meest bizarre wat mensen zonder anorexia niet kunnen begrijpen. Als ik voor de spiegel stond en ik woog 47 kilo, dan was mijn focus bij mijn buik. En mijn buik was dik. Ik kon een randje vastpakken, dus ik was dik. Mijn armen en benen zag ik niet. Het was echt mijn buik. Ik heb meerdere malen geprobeerd dat randje vet dat er in mijn ogen nog zat af te trekken met mijn vingers.’

‘Als je mij toen had gezien op straat, wat had je dan gedacht? En eerlijk zijn.’

‘Ik kan me niet herinneren uit die periode dat ik mensen die dikker waren vies vond ofzo. Ik was alleen met mezelf bezig. Mij maakte het niet uit hoe anderen er uit zagen, als ik maar dun was. Het ging me puur om mijn eigen lichaam.’

‘Je zei aan het begin dat je je die roes van eetbuien niet voor kan stellen. Vind jij het niet te begrijpen dat iemand de spanning en emoties weg kan eten?’

‘Toen had ik dat inderdaad onbegrijpelijk gevonden, maar nu kan ik me best voorstellen dat je daar in vlucht. Ik verdoofde mezelf door niet te eten en extreem te sporten. Dan voel je ook geen emoties en spanningen meer. Het is een andere manier, maar de uitwerking is hetzelfde.’

‘Ja, het grote verschil is denk ik de controle. Totaal controleverlies bij BED en juist controle bij anorexia.’

‘Mwah, dat weet ik niet. Toen vond ik inderdaad wel dat ik echt volledige controle had, maar achteraf was het natuurlijk alleen maar de ziekte die controle had.’



‘Ik nam me elke avond voor vanaf morgen weer gewoon normaal te eten. Had jij dat ook?’

‘Nee, ik wilde juist steeds extremer sporten en steeds minder eten. Ik had niet door dat het ongezond was, het was echt een way of life. Vrienden die normaal aten en uitgingen, die vond ik pas raar. Waarom ga je uit? Ik las liever een boek, of zat te studeren. Waar ik juist indruk wilde gaan maken op meisjes door af te vallen, zag ik ze toen helemaal niet meer staan. Ik was min of meer verbitterd en raakte in een isolement. Ik trok de teugels steeds strakker aan, wat dat betreft is

het een progressieve ziekte. Ik weet niet waar het was geëindigd als ik niet op tijd aan de bel had getrokken.’

Hoe is het om als man anorexia te hebben?’

‘Ik denk dat de essentie hetzelfde is als voor een vrouw, alleen de onwetendheid is anders. Bij iedereen, niet alleen bij ‘de gewone mens’, maar ook bij artsen. Ik kreeg later wel eens de vraag: ‘Stel nou dat je als meisje met jouw klachten bij een huisarts was geweest, was je dan wel opgenomen in een eetstoorniskliniek?’ Ik vond dat wel een hele goede vraag eigen-

lijk, ik had er nooit zo bij stil gestaan, maar ik denk wel dat daar verschil in zit.’

‘Je bent dus ook nooit in een kliniek geweest?’

‘Nee, ik kwam terecht bij een psycholoog. Dat vind ik achteraf wel heel fijn: we hebben het nooit over de eetstoornis gehad, want daar ging het in eerste instantie ook niet om. Ik ben er van overtuigd dat als ik toen met alcohol of cocaïne in aanraking was gekomen, ik daaraan verslaafd was geraakt. Zij wist bij mij de snaar te raken. Ik had erg veel moeite met de scheiding van mijn ouders, was erg perfectionistisch en had faalangst. Wel vond ik het lastig dat ik zelf mijn weg moest vinden in eten. Dan merk je pas in wat voor rollercoaster je zit. Ondersteuning op het gebied van voeding is toch wel essentieel.’

Hoe is het nu? Heb je nog veel last van je anorexiaverleden?’

‘De stem van de eetstoornis, die vroeger zei dat ik moest compenseren als ik iets buiten mijn patroon gegeten had, is er heel af en toe nog. Maar die kan ik goed loslaten en dan geniet ik ook gewoon van de zak chips die ik op dat moment heb. Ik houd wel erg van gezond eten en geniet meer van een bord pasta met groenten dan van een zak patat, maar ik denk dat dat geen gestoord gedrag is. Wel denk ik dat er op de achtergrond altijd een soort ruis is, die andere mensen niet hebben.’

‘Ha, dus we zien de toekomst allebei rooskleurig in! Fijn.’

‘Ja, ik vertel mijn verhaal op scholen en ga in de toekomst trainingen geven aan mensen met een eetstoornis, daar krijg ik energie van. Daarnaast begeleid ik nu een jongen van dertien met anorexia. Ik ben er van overtuigd dat hij over een aantal jaar in de spiegel kijkt en ziet wat voor mooi mens hij is. Als ik daar iets aan heb bij kunnen dragen is dat hartstikke mooi.’ ●