



JUDITH:
'Het was
alsof ik door
het eten in
een roes
belandde.'

Judith kwam in 5 maanden 35 kilo aan

'Niemand wist dat ik na een verjaardag nog naar de snackbar reed'

Judith (38) is een emotie-eter en ontwikkelde een eetbuistoornis. Een zak chips, een doos bonbons, een hele taart; tijdens een eetbui kreeg ze duizenden calorieën binnen. Sinds een jaar zijn de eetbuien gestopt. **Judith: "Alleen door van mezelf te houden, kan ik het achterliggende probleem van mijn eetbuien aanpakken."**

Judith heeft vijf kledingkasten. Dat heeft alles met haar schommelende gewicht te maken, dat elk half jaar anders kan zijn. De laatste jaren jojode ze tussen de honderd en honderdvijftig kilo. Judith: "In de wat lichtere periodes ben ik kooplustiger en kleed ik me vrouwelijker. In de kasten met de kleinste maten hangt dan ook vrij veel kleding. Veelal gekleurde

outfits met een mooie pasvorm. Naarmate de maten in de kasten groter worden, is de kleding donkerder en slobberiger. Niet omdat er geen leuke grotematenkleding te koop is, maar omdat ik mezelf in mijn dikste fase het liefst wil verstoppen." Momenteel bevindt Judith zich in zo'n 'dikke' fase en vindt ze het niet prettig om op de foto te gaan. Maar ze doet het toch. Ze heeft namelijk een missie: mensen met een eetbuistoornis helpen. Ze schreef er zelfs een boek over: *Die eetbuien*. Judith: "Er is niet veel over eetbuistoornis bekend, terwijl veel mensen eetverslaafd zijn

of last hebben van eetbuien. Eten beheerste bijna vijftien jaar mijn leven. Als ik 's ochtends opstond, dacht ik na over wat ik die dag zou eten en waar ik het zou kopen. Duizenden keren reed ik naar supermarkten, tankstations en avondwinkels op zoek naar eetbuivoedsel. Als ik alles in huis had, begon ik. Een zak chips, een hele taart, een doos bonbons, een stuk kaas; tijdens een eetbui kreeg ik vijf- tot tienduizend calorieën binnen. Van het eten genieten deed ik niet. De eerste happen vond ik lekker, daarna voelde ik me vol en kreeg ik last van mijn maag. Toch at ik door. Het was alsof ik door het eten in een roes belandde. Een roes waardoor ik mijn angsten en onzekerheden niet meer voelde."

Grootste angst

Judith is even stil en zegt dan: "Ik had liever pijn in mijn maag dan pijn in mijn hart. Nu snap ik dat je gevoelens van angst, verdriet en falen niet moet wegstoppen, omdat ze als een boemerang kunnen terugkomen als je ze negeert. Maar lange tijd was ik me daar niet van bewust. Ik wilde mijn emoties koste wat kost niet voelen."

Die drang had ik als puber al. Ik viel op door mijn lengte en was niet op mijn mondje gevallen. Mensen dachten daarom dat ik zelfverzekerd was en dat wilde ik graag zo houden. Onzekerheid associeerde ik onbewust met zwak zijn, dus mijn kwetsbaarheid tonen, was mijn grootste angst. Niemand vertelde ik dat ik last had van angsten en een laag zelfbeeld. Alle negatieve emoties die ik niet bij mezelf vond passen, stopte ik weg. Ik deed me sterker voor dan ik was. Eten is altijd mijn zwakke plek geweest. Als kind was ik een enorme lekkerbek. Ik vond het een sport om een euro uit een winkelwagentje te bemachtigen. De koopmogelijkheden die ik met die ene euro in de supermarkt had, leken eindeloos. Vaak koos ik een zak chips, die ik tot de laatste kruimel leeg at. Als puber werd ik een emotie-eter. Wanneer ik me ongelukkig, angstig of verdrietig voelde, begon ik te eten. >

'Alle negatieve emoties die ik niet bij mezelf vond passen, stopte ik weg'

Eenmaal volwassen werden mijn eetbuien steeds extremer. Anders dan vroeger stopte ik niet als ik vol zat: ik at door en door. Totdat ik echt geen hap meer naar binnen kreeg.”

Obsessief lijnen

Judith vertelde haar vrienden en familie niet dat ze last had van eetbuien. Ze schaamde zich verschrikkelijk. Judith: “Aan alcohol, sigaretten en drugs kun je verslaafd raken, maar aan eten niet, dacht ik. Waarschijnlijk was ik een enorme loser dat het me niet lukte om maat te houden. Ook deze gevoelens at ik

‘Ik liet iedereen denken dat het goed met me ging en leidde een dubbelleven’

weg, met als gevolg dat mijn eetbuien nog excessiever werden. Mijn omgeving zag wel dat ik erg vol was, maar in sommige periodes viel ik ook veel af omdat ik aan het diëten was geslagen. Ik denk dat ze daarom dachten dat ik enigszins controle had over mijn gewicht. Mensen denken bij obesitas en jojoen niet meteen aan een eetstoornis. Ook is het lastig om over iemands gewicht te beginnen, omdat je iemand niet wilt kwetsen. Ik liet iedereen denken dat het goed met me ging en leidde een dubbelleven. Ik maakte carrière in het onderwijs en in de welzijnsbranche en kwam over als een evenwichtig type. Niemand wist dat ik na een verjaardag nog langs de avondwinkel reed.”

Judith vergelijkt de allesoverheersende drang om te overeten weleens met een monster dat elke dag bezit van haar naam. Na elke eetbui had ze een hekel aan zichzelf. Hoe kwam het dat ze dat eetmonster niet de baas kon worden? In plaats van op zoek te gaan naar het antwoord, zocht ze de oplossing in allerlei diëten. Judith: “Ik stak altijd mijn kop in het zand als het om mijn eetbuien ging. Natuurlijk baalde ik van mezelf als ik was gezwicht, maar de volgende dag ging ik toch opnieuw voor de bijl. Alleen



JUDITH: ‘Dit schilderij is het symbool van stichting JIJ, waar iedereen met een eetprobleem welkom is.’

als ik uit mijn kledingmaat was gegroeid en moest overstappen naar een andere kast, werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Als ik was beland bij mijn kast met mijn grootste maat, ging de knop om. Ik stortte me dan obsessief op het lijnen. Maandenlang leefde ik dan op drie shakes per dag en ik sportte als een gek. Als de kilo's eraf vlogen, zei iedereen dat ik zo goed bezig was. Wat natuurlijk niet zo was, omdat ik het lijnen net zo obsessief aanpakte als mijn eetbuien.”

Gevangen in eigen lijf

Elke keer als Judith veel was afgefallen, kwam die onherroepelijke terugval. “Het moment waarop het monster weer toesloeg, zag ik nooit aankomen. Ik werd overvallen door de allesoverheersende stem die me ingaf dat alles voor niets was geweest als ik een bonbon of blokje kaas had gegeten. Die negatieve gedachten kon ik alleen



JUDITH: ‘Het begin is er: ik grijp niet meer terug naar crashdiëten en ik ben milder voor mezelf.’

stoppen door extreme hoeveelheden junkfood naar binnen te werken. En na een eetbui volgden er altijd meer. In vijf maanden kon ik meer dan dertig kilo aankomen.

Nog steeds word ik verdrietig als ik denk aan hoe ik na mijn werk, met de lamellen dicht, in mijn huiskamer zat te eten. Het waren mijn meest eenzame periodes, waarin ik de eetbuien verkoos boven mijn vrienden en familie. Als mensen me belden om iets leuks te doen, sloeg ik hun aanbod vaak met een smoes af. Ik voelde me vol en opgelaten, zat gevangen in mijn eigen lijf.”

Herkenning

Judith wijst naar een schilderij van een vork waarvan één tand is omgebogen in de vorm van een hart. Het beeld is het symbool van stichting JIJ, een stichting waar iedereen met een eetprobleem welkom is voor steun en hulp en contact kan hebben met andere mensen met eetproblemen.

Judith licht het schilderij toe: “De vork staat voor de tralies van de gevangenis waarin je terecht komt als je last hebt van obsessieve gedachten over eten of juist niet eten. Het hartje staat voor liefde voor jezelf. Alleen door van jezelf te houden, kun je de dwanggedachten stoppen en ontsnappen aan die zelfgecreëerde gevangenis.”

Het beeld maakte veel duidelijk voor Judith. Net als de vele gesprekken die ze voerde met

mensen met eetproblemen die ze bij stichting ontmoette.

Judith: “Ik sprak met vrouwen die anorexia, boulimia of net als ik een eetbuistoornis hadden. Omdat een eetstoornis nooit alleen om eten gaat en er altijd achterliggende problematiek is, zoals een negatief zelfbeeld, perfectionisme, faalangst of een depressie, verschilden onze problemen vreemd genoeg niet veel van elkaar. We vonden herkenning in elkaars verhaal. Stichting JIJ voelt nog steeds als een warm bad, waar ik graag kom.”

Liefde voor zichzelf

Voordat Judith in dat warme bad kon stappen, moest ze alleen wel erkennen dat ze een eetprobleem had. Dat was nog niet zo makkelijk. In eerste instantie omdat ze zelf niet wilde inzien dat ze een probleem had en in tweede instantie omdat er nog weinig bekend is over eetbuistoornis. Judith: “Pas sinds 2013 staat deze stoornis beschreven in het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen, dat psychologen en psychiaters gebruiken bij het stellen van een diagnose. Rond die tijd ontdekte ik dat ik een eetbuistoornis heb. Door de kennis die ik opdeed en mijn verlangen nu écht de cirkel van diëten en overeten te doorbreken, vertelde ik mijn familie en vrienden over mijn geheime leven. Een tweede grote stap was het uitbrengen van mijn boek, nu een jaar geleden. In eerste instantie schreef ik het om inzicht te krijgen in mijn eetbuien. Toen het kon worden uitgegeven heb ik even getwijfeld; het was alsof ik mijn ziel blootlegde. Toch besloot ik het te doen. Ik hoop dat het ook anderen meer inzicht geeft in een eetbuistoornis.

‘De periodes waarin ik de eetbuien verkoos boven vrienden en familie waren zo eenzaam’

Als je vertelt dat je last hebt van een eetbuistoornis, zijn mensen snel geneigd je gerust te stellen. Ze zeggen dat het niet zo erg is en dat ze ook weleens een hele reep chocola eten als ze een slechte dag hebben. Ook ik viel vorig jaar in die valkuil. Ik was flink afgefallen, leidde een druk leven en hield mezelf voor dat ik mijn eetprobleem prima onder controle had. Maar ik bleek nog onvoldoende met de achterliggende problematiek aan de slag te zijn gegaan. Mijn terugval was genadeloos: in vijf maanden kwam ik 35 kilo aan. Maar anders dan voorgaande keren, greep ik daarna niet naar een crashdieet. Ik wist dat ik nu echt met mijn gevoelens aan de slag moest en dat het belangrijk is dat ik van mezelf leer houden zoals ik ben. Het begin is er: ik ben milder voor mezelf. Slank hoeft ik niet te worden, maar ik wil wel een gezond gewicht bereiken. Er komt een dag dat mijn extra kledingkasten overbodig zijn en ik één maat kleding blijf dragen.”

REAGEREN?

Worstel jij ook al jaren met je gewicht en wil je hierover vertellen? Mail je verhaal dan naar post@vriendin.audax.nl of praat mee op Vriendin.nl/forum.

