

## “Ik geloof erin dat je het waard bent om hulp te zoeken.” In gesprek met Chantal Dijkstra-Bijvank, de auteur van het boek ‘Ik ben kwetsbaar mooi’.

- Karolien Selhorst -

Ooit had de Nederlandse Chantal Dijkstra-Bijvank zelf een eetstoornis. Nu is ze een dynamische veertiger met een gezin en een succesvolle praktijk waarin ze – vanuit haar (ervarings-)kennis – mensen begeleidt op weg naar herstel van een eetstoornis, eetprobleem en/of laag zelfbeeld. Vorig jaar schreef ze ook een boek over haar leven. Mijn nieuwsgierigheid was alvast geprikkeld en een boeiend gesprek volgde.

### Eetstoornis als houvast

Chantals eetstoornis is ontstaan toen ze amper acht jaar was. “Toen was het nog geen echte eetstoornis, maar wel een eetprobleem met emotie-eten. Ik was altijd al iemand die hield van lekker eten, veel snoepen en ik heb mijn hele leven al rood haar. Het feit dat ik dus wat ‘voller’ was en rood haar heb, zorgden ervoor dat ik gepest werd op de basisschool, maar ook op de middelbare school. Ik ben in die periode dan ook veel aangekomen, omdat ik heel veel ging emotie-eten. Zo kreeg ik op een gegeven moment last van eetbuien, waardoor mijn gewicht maar bleef stijgen. Ik vond zelf geen gezonde manier om die kilo’s kwijt te raken, dus ben ik met mijn moeder naar de huisarts gegaan die me naar een diëtist stuurde.”

Van die laatste kreeg ze een voedingslijst met caloriewaarden en daar begon de anorexia. Niet direct, maar ze sloop toen wel haar leven in. “Ik begon obsessief calorieën te tellen en af te vallen. Ik verloor in een relatief korte tijd heel wat kilo’s en ik kreeg daar best veel complimenten over. Dat voelde erg goed en ik kon op dat moment ook tonen dat ik ergens in uitblonk,” vertelt ze. “Ik stak namelijk heel veel tijd in school en dan behaalde ik net voldoende. Ikzelf was daar blij mee, maar mijn ouders, met name mijn vader, vonden dat niet goed genoeg. Ik had dan ook sterk het gevoel gefaald te hebben.



Fotostyling Bente Joy

Zo is daardoor ook een stuk perfectionisme ontstaan en op een gegeven moment heb ik ook voor mezelf de lat enorm hoog gelegd.” Haar perfectionisme en laag zelfbeeld in combinatie met het feit dat ze een aantal keren verhuisd is en ze een vrij geïsoleerde opvoeding had, waren factoren die de eetstoornis verder in de hand werkten.

*“Als je zo alleen met je gedachten en gevoelens blijft rondlopen, dan is dat natuurlijk niet erg helpend. De eetstoornis was voor mij op dat moment dan ook een oplossing, een soort houvast die mij het gevoel gaf dat ik controle had over mijn leven.”*



## Jouw herstel is jouw herstel

Chantal is intussen al lang hersteld. In haar boek valt op hoe gemotiveerd ze was om te herstellen. Ze vond het zelfs bevrijdend om doorverwezen te worden naar de eetstoorniskliniek. Waar haalde ze die motivatie vandaan? "Vanaf mijn achtste ben ik al obsessief bezig met eten en niet eten tot ik 21 was. Ik zat toen zo laag in gewicht dat ik me op de grens tussen leven en dood bevond. Ik herinner me nog goed de avond waarop ik in mijn bed lag en mijn bed aan het zweven was voor mijn gevoel. Ik had geen grip meer op wat er met mijn lichaam gebeurde. Toen vielen er heel veel kwartjes en dacht ik: "Ik val gedurende enkele maanden elke dag zo'n zeven keer flauw, dat is niet ok, dat is niet gezond, dat wil ik niet nog langer voortzetten. Kan mijn lichaam dit überhaupt nog aan?" Ik weet nog dat mijn vader toen zei: "Of je gaat nu iets eten of je gaat nu naar het ziekenhuis en je krijgt sondevoeding en dan heb je geen keus meer." Op dat moment knapte er iets in mijn hoofd. Ik dacht toen: "Als ik ga voor herstel, dan wil ik het wel zelf doen, door zelf te eten. Ik wil niet die slangetjes in mijn neus." Dat was geen gemakkelijke keus, maar ik dacht wel dat ik dit gewoon moest kunnen."

De volgende dag bezocht ze de huisarts en daar ging de bal aan het rollen. "Ik ben toen via mijn diëtist op de spoedlijst van de eetstoorniskliniek terechtgekomen. Daar waren veel mensen niet gemotiveerd en dat vond ik erg ingewikkeld, omdat ik wél gemotiveerd was. Ik werd dan ook geregeld weggepest, omdat ik me in hun ogen gedroeg alsof ik geen eetstoornis had. Dat was natuurlijk niet zo en het was voor mij net zo moeilijk om te herstellen als voor ieder ander," zegt ze. "Ik had alleen zoiets van: "Je hebt een voedingslijst, je weet dat je dit moet eten. Daar kunnen we jarenlang over doen of je kunt het nu "gewoon" doen. Het moet toch..." Mijn medepatiënten zeiden daarop: "Jij hebt geen eetstoornis." Ik antwoordde dan: "Natuurlijk heb ik wel een eetstoornis en ik vind het ook moeilijk om te doen wat gevraagd wordt, maar ik wil er wel heel graag vanaf komen."

*Het was voor Chantal niet gemakkelijk om die rol te hebben. "Ik voelde me toen heel alleen. Ik wilde namelijk ook gehoord en gezien worden in mijn problemen. Wat mij op de been heeft gehouden, is dat ik erg bij mezelf gebleven ben en tegen mezelf zei: "Jouw herstel, dat is jouw herstel en mijn herstel is mijn herstel". Dat is best egoïstisch, maar anderzijds dacht ik: "Ja, maar anders duurt mijn herstel veel langer."*

## Niets voelen

Ondanks die enorme drive, schrijft ze op een gegeven moment in haar boek dat ze bang was om weer op haar normale gewicht te komen. Hoe verklaart ze dat? "Ik had natuurlijk nog altijd die eetstoornis, dus aan de ene kant was ik wel gemotiveerd, maar aan de andere kant had ik natuurlijk nog steeds de angst dat ik weer een overgewicht zou krijgen. De enige manier waarop dat niet zal gebeuren, dacht ik toen bij mezelf, is door samen met je angst toch tegen die eetstoornis in te gaan. Om vast te houden aan mijn voedingslijst en door te gaan zonder te luisteren naar de stem van die eetstoornis," aldus Chantal. "Daarom vond ik de kliniek ook fijn: je kreeg die voedingslijst en ik zei tegen mezelf: "Ik ga gewoon eten wat er op die lijst staat, want ik wil wel weten waar het schip strandt." Ik vond het ook fijn om niet meer constant te hoeven nadenken wat ik ging eten, of ik ging compenseren, enz. Natuurlijk werkt dat niet voor iedereen zo, omdat die eetstoornis gigantisch aan je gaat trekken."

Fotostyling Bente Joy





In het boek lezen we dat ze haar lichaam nooit echt heeft durven bewonen, doordat ze emoties niet kon toelaten. Hoe uitte zich dat? "Doordat mijn gewicht op een gegeven moment zo snel naar beneden ging, merkte ik ook dat ik op een gegeven moment dingen niet meer voelde en dat vond ik fijn. In de periode van het pesten had ik namelijk zoveel nare gevoelens en gedachten en toen ik merkte dat die vanzelf stopten door de eetstoornis, dacht ik: "Ik heb liever die eetstoornisstem dan dat ik die nare gevoelens heb." En zo raakte ik steeds verder verwijderd van mijn lichaam. Mijn lichaamsbeeld werd ook steeds meer vertekend. Ik heb altijd gedacht dat ik eruit bleef zien zoals toen ik het overgewicht had terwijl dat getal op de weegschaal steeds lager werd. Vandaar die link dat ik mijn lichaam totaal niet kon bewonen. Ik was daar ook helemaal niet mee bezig. Ik voelde alleen afschuw en walging van mijn lijf."

## Burn-out

In het boek staat dat als je een eetstoornis hebt, je iemand nodig hebt die je kunt vertrouwen en die altijd naast je staat. Wie was dat voor haar? "Ik had die persoon niet. Dat is ook waarom ik het zo belangrijk vind om mijn eigen praktijk te hebben en mijn eigen ervaringsdeskundigheid in te zetten. Ik weet hoeveel behoefte je eraan kunt hebben om daadwerkelijk gezien en gehoord te worden. Dat is wat ik zelf ook gemist heb. Ik weet zeker dat als ik de kans had gehad om in mijn eetstoornisherstel begeleiding te krijgen van een ervaringsdeskundige, dan had ik die zeker opgezocht," stelt ze. "In die tijd waren er echter alleen maar diëtistes, psychologen, psychiaters, therapeuten, enz. Ik heb er zoveel bezocht en allemaal hadden ze niet zelf een eetstoornis gehad. Ik dacht toen: "Je kunt wel zeggen dat je mij kunt helpen en je kunt me wel tips geven, maar jullie hebben geen idee wat er in mijn hoofd omgaat."

Chantal begeleidt nu zelf mensen met een eetstoornis, eetprobleem en/of een laag zelfbeeld. Was dat altijd haar droom? "Toen ik uit de eetstoorniskliniek kwam, heb ik altijd gezegd dat ik mijn eigen praktijk wilde. Alleen zei mijn vader tegen mij: "Chantal, je kan daar geen droge boterham mee verdienen." Mijn ouders hadden altijd de focus dat ik later goed geld zou verdienen en goed terecht zou komen.

Ik vond hun goedkeuring op de een of andere manier wel belangrijk en dat heeft ervoor gezorgd dat ik na mijn opname terug mijn studie heb opgepakt waarvan mijn vader zei dat die goed voor me zou zijn."

Totdat Chantal in 2020 in een burn-out terecht kwam. "Ik dacht toen: "Wat ben ik nou eigenlijk aan het doen? Ik loop alleen maar leeg qua energie op mijn werk." Nochtans heb ik jarenlang mijn baan als directiesecretaresse in de zorg graag gedaan. Ik had wel altijd gezegd tegen mijn man dat ik mijn eigen bedrijf wilde en zijn reactie was: "Dan moet je dat doen". Ik had echter nooit het lef, omdat ik bang was voor de reactie van mijn ouders en ik schrik had om mijn baan in loondienst op te geven. Maar toen kwam ik in die burn-out terecht en dacht ik: "Ik ga mijn eigen ding doen. Die droom verdwijnt niet, dus dat is voor mij een teken dat ik dit gewoon moet doen. Ik mag mijn eigen keuzes maken." Dus ja, ik ben het gaan doen. Mijn andere droom was het schrijven van een autobiografisch boek en dat ben ik ook gaan doen."



## Tijdig hulp invoeren

Chantal zegt op een gegeven moment tegen haar lezers: "Je mag kwetsbaar mooi zijn." Wat bedoelt ze hiermee? "Ik wil daarmee zeggen dat ik het belangrijk vind dat je praat over je gedachten en gevoelens. Dat je kwetsbaarheden er gewoon mogen zijn en dat het niet zwak is, maar juist krachtig om erover te praten en dat je ook niet bang hoeft te zijn dat je daarop gepakt wordt. Het maakt je juist heel erg mooi wanneer je er wél over praat. Dan ben je in mijn ogen een puur mens."

Heeft ze nog een tip voor mensen met een moeilijke relatie met eten? "Het is belangrijk dat wanneer je merkt dat je worstelt met een laag zelfbeeld of met voeding zo snel mogelijk hulp zoekt en je er niet in je eentje mee blijft worstelen. Want je komt er zelf niet uit en je eetstoornis krijgt dan wel de kans om zich verder te ontwikkelen. Ook als je twijfelt of je wel een eetstoornis hebt, dan zou ik toch aanraden om snel in te grijpen. Het liefst zie ik dat mensen zich in een vroeg stadium bij me melden dan dat ze al ver in een eetstoornis zitten, want dan duurt het herstel ook langer."



*"Ik ben er wel van overtuigd dat je kunt herstellen, alleen moet je wel de juiste weg vinden. Ikzelf heb ook bijna 15 jaar verschillende eetstoornissen en eetproblemen gehad en ik ben er echt vanaf gekomen."*

### **Waarom moeten mensen haar boek lezen?**

"Ik heb het boek geschreven, omdat ik wil meegeven dat, wat je ook meemaakt in je leven, hoe heftig het ook is, je daar toch uit kunt komen. En dat het heel helpend is om daarover te praten. Het is ook een taboedoorbrekend verhaal rond mentale gezondheid en psychische problematiek."

### **Veel mensen durven er echter niet over praten?**

"Ik denk dan: da's zo'n zonde, want dan laat je zoveel liggen. Je doet jezelf echt tekort als je er niet over praat en hulp zoekt. Ik geloof erin dat je het waard bent om hulp te zoeken. En als het je niet lukt om de motivatie te vinden om ervan af te komen, dan helpt het soms om er met mensen over te praten om samen op zoek te gaan naar die motivatie," besluit ze. "Ik vind het goud waard als je die motivatie vindt en kunt gaan vechten en dan ook daadwerkelijk van die eetstoornis af kunt komen. Daar kan mijn boek een stukje aan bijdragen en in beweging brengen bij mensen die het lezen."

Kijk bij de  
boekrecensies  
voor een  
verslag over  
Chantals boek.

### **Meer informatie**

Op de website van de praktijk van Chantal vind je onder andere een gratis e-book dat je op weg kan helpen naar herstel. Daarnaast verzorgt ze geregeld gratis online masterclasses, zodat je de eerste stap naar herstel kunt zetten op een manier die bij je past. Ook is ze bezig met het ontwikkelen van een online programma dat naar verwachting voor de zomer 2024 online zal staan. Tot slot is haar boek en meer te vinden op:

<https://kwetsbaarmooi.nl/>.

# Recensie

Ik ben kwetsbaar mooi  
Chantal Dijkstra-Bijvank

In dit boek vertelt Chantal hoe ze haar oude denkpatronen doorbrak en haar lijf leerde voelen.

Toen ik in de boekhandel de flaptekst van het boek van Chantal Dijkstra-Bijvank las, was mijn nieuwsgierigheid meteen gewekt. Dat komt natuurlijk omdat ik zelf al jarenlang een moeilijke relatie heb met eten en erg benieuwd was naar hoe deze jonge vrouw haar eetstoornis de baas is geworden. Ook het feit dat ze er – volgens de ondertitel – in geslaagd is oude denkpatronen te doorbreken en opnieuw voeling met haar lichaam heeft gekregen, sprak tot mijn verbeelding.

Mijn verwachtingen waren dus hooggespannen toen ik het boek begon te lezen. En ik moet eerlijk bekennen dat ik zeker niet op mijn leeshonger ben blijven zitten. Het verhaal van Chantal leest als een trein en het boek is zo opgebouwd dat je als lezer voortdurend geprikkeld wordt om verder te lezen. Zo kom je niet alleen te weten hoe de eetstoornis geleidelijk aan haar leven is ingeslopen, maar ook hoe ze zichzelf weer op de rails kreeg na de eetstoornis en een burn-out.

Eén ding is zeker: ze heeft niets in de schoot geworpen gekregen en ook na haar herstel heeft ze nog keihard moeten vechten om haar dromen waar te maken. Het feit dat ze daarin geslaagd is, geeft mij als lezer hoop: je kunt wel degelijk herstellen van een eetstoornis! Méér nog: soms kom je er sterker dan ooit uit. Daar is de auteur van dit boek het levende bewijs van!

Uitgeverij: Leesst  
ISBN: 9789491863882

Recensie - Karolien Selhorst

