



# ‘Ik mag er zijn, ik ben goed genoeg. Dat heb ik eindelijk geleerd’

Als kind wordt Chantal (42) gepest met haar overgewicht en rode haren. Als ze bij haar ouders geen steun vindt, wordt een eetstoornis haar enige houvast. Jarenlang leeft ze op twee appels per dag. Tot haar lichaam aangeeft dat de grens is bereikt. Over de lange weg die ze heeft moeten afleggen om uiteindelijk bij zichzelf uit te komen, schreef Chantal het boek ‘Ik ben kwetsbaar mooi’.

kwam niet uit een normaal, warm en liefdevol nest.”

## Geïsoleerd

“Ik had een elf maanden jongere broer en heb ooit een zus gehad, maar zij is op zesjarige leeftijd overleden, nog voor mijn geboorte. Mijn moeder was er fysiek wel, maar mentaal en emotioneel was ze afwezig. Ik had een oppervlakkige band met mijn ouders. We spraken alleen over koetjes en kalfjes. Terwijl ik, zoals elk kind, snakte naar liefde, geborgenheid en een luisterend oor. Helaas was dat alles in ons gezin ver te zoeken. Ik kon met niemand praten, ook niet met mijn broertje. ▶

“Ik hield als kind van lekker eten en snoepte graag. Dat bleef helaas niet zonder gevolgen: ik ontwikkelde overgewicht. Mijn rode haar en mijn wat vollere postuur zorgden ervoor dat ik op de basisschool het mikpunt werd van pesterijen. Daardoor werd ik steeds onzekerder. Op het voortgezet onderwijs werd het pesten nog erger. Omdat ik totaal niet weerbaar was, werd ik al snel het pisaaltje van de school. Na schooltijd werd ik steevast opgewacht door mijn pesters. Welke route ik ook nam, er viel

niet aan hen te ontkomen. Op een dag werd ik in elkaar geslagen. Verdrietig, bang en moedeloos vanwege mijn uitzichtloze situatie klopte ik bij mijn ouders aan voor hulp. Maar hun reactie was: ‘Dit is jouw probleem. Jij bent degene die gepest wordt, niet wij, dus los het zelf maar op.’ Nu ik zelf kinderen heb, begrijp ik pas hoe bizar die reactie was. Normaal gesproken ga je als ouders voor je kinderen door het vuur, maar ik

‘Ik had geen idee wie ik was,  
**maar één ding wist ik wel:**  
ik was niet goed genoeg’

# ‘Hoe meer complimentjes ik kreeg, hoe meer ik wilde afvallen, tot ik vel over been was’

Mijn vader was altijd van huis voor zijn werk. Wanneer hij wel thuis was, werd ons leven, ook dat van mijn moeder, volledig door hem bepaald. Mijn ouders legden de lat heel hoog voor mij: ik mocht alleen hoge cijfers halen. Als ik na hard leren een vijf had gehaald en daar zelf tevreden mee was, lieten zij overduidelijk merken dat ze erg teleurgesteld waren. Omdat ik niet aan hun strenge eisen en voorwaarden kon voldoen, was er veel strijd thuis. Ik had vaak ruzie met mijn ouders, met name met mijn vader. Sociale contacten had ik niet. Ik werd erg geïsoleerd opgevoed. Na schooltijd moest ik altijd meteen naar huis. Ik mocht niemand meebrengen en mocht zelf ook nergens anders heen. Achteraf vermoed ik dat dit een gevolg is geweest van het overlijden van mijn zusje. Ik denk dat mijn ouders mij wilden beschermen tegen de buitenwereld, om niet nog een dochter te verliezen. Omdat ik als kind nog geen referentiekader had, dacht ik dat het overal zo ging.”

## Illusie

“Ik had eigenlijk geen idee wie ik was, maar één ding wist ik wel: ik was niet goed genoeg. Niet in de ogen van mijn ouders, maar ook niet in mijn eigen perfectionistische ogen.

Ik kon mijn emoties alleen kwijt in het eten. Hoe slechter ik me voelde, hoe meer ik at. Op mijn vijftiende was ik er zó klaar mee dat ik vanwege mijn uiterlijk werd gepest, dat ik besloot af te vallen. Onder begeleiding van de huisarts en later van een diëtist begon ik mijn strijd tegen de kilo's. Ik dacht dat ik meer grip op mijn leven zou krijgen, wanneer ik tevreden zou zijn met mijn uiterlijk. Dat bleek helaas een illusie te zijn.”

## Kliniek

“Toen de eetstoornis eenmaal in mijn leven was, ging hij niet meer weg. In korte tijd verloor ik veel gewicht. Dat viel andere mensen op en ik kreeg veel complimentjes. Ik voelde me sterk en dacht: hier ben ik in ieder geval goed in. Hoe meer complimentjes ik kreeg, hoe meer ik wilde afvallen. Tot ik op een gegeven moment negentig kilo was afgevallen en vel over been was. Mijn ouders wisten dat ik nauwelijks at, maar konden niet met mijn eetstoornis omgaan. Soms zat ik bij hen aan tafel, maar eten deed ik niet. Het liefst 'at' ik alleen op mijn kamer, zodat niemand zag dat ik niet at. Mijn vader ging dagelijks tegen me tekeer: ik moest en zou eten. Mijn moeder daarentegen stak haar kop in het zand en hoopte dat het vanzelf over zou gaan. Tussen mijn negentiende en mijn eenentwintigste nam de eetstoornis de regie volledig over. Het lukte me niet meer om te stoppen met lijnen. Ik leefde jarenlang op twee appels per dag, tot mijn lichaam het niet meer trok en ik meerdere keren per dag flauwviel. Mijn hart sloeg doorlopend op hol en ik kreeg allerlei vreemde lichamelijke klachten.

Ook werd ik jarenlang niet meer ongesteld. Ik vergeet nooit meer dat ik op mijn eenentwintigste in bed lag en het gevoel had dat ik op zee ronddobberde. Alles golfde om me heen. Ik was de controle over mijn lichaam volledig kwijt. Ik lag enorm te zweten, maar had het tegelijkertijd ijzig koud. Dát was het moment waarop ik besepte dat ik dringend hulp nodig had. Ondanks alles besloot ik mijn ouders om hulp te vragen en open kaart te spelen. Mijn vader liep meteen naar de kast, pakte een liga en zei: 'Je eet deze liga nu op of ik bel 112. Aan jou de keuze: een slangetje in je neus of zelf eten.' Ik at die liga op en belde daarna zelf de huisarts, in het besef dat mijn ouders me opnieuw niet zouden helpen. De huisarts verwees me door naar de diëtist die me eerder had geholpen met afvallen. Die besepte meteen hoe slecht ik eraan toe was en meldde me aan bij een eetstoorniskliniek. Ik kwam op een spoedlijst te staan en werd drie maanden later opgenomen. Hoe het me is gelukt, weet ik niet, maar ik heb mijn opleiding volgehouden tot de dag waarop ik naar de kliniek ging. Pas toen heb ik mijn school stopgezet en belandde ik in de Wajong, een arbeidsongeschiktheidsvoorziening voor jongeren met een ziekte of handicap.”

## Confrontatie

“Negen maanden ben ik onder behandeling geweest in deze eetstoorniskliniek. Hoewel ik



in het weekend naar huis mocht, weigerde ik dat pertinent. Thuis miste ik de ondersteuning die ik zo hard nodig had. Mijn behandelaar vond het echter beter dat ik af en toe naar huis zou gaan. Ze besloot mijn ouders en broer uit te nodigen voor een familiegesprek met de psychiater, om er zo achter te komen waarom ik zo'n aversie had tegen naar huis gaan. Tijdens dat gesprek werd hun onder meer gevraagd wat ze ervan vonden dat ik een eetstoornis had en of zij een idee hadden hoe die was ontstaan. Mijn vader zei dat hij er niks van begreep. Volgens hem kwam ik uit een warm en liefdevol nest en had ik juist veel steun gekregen van hen. Hij zei tegen de psychiater dat ik altijd bij hen terecht had gekund met mijn vragen. Mijn mond zakte open. Mijn vaders rooskleurige afspiegeling van de werkelijkheid was ver bezijden de waarheid. Helaas kreeg ik van niemand steun. Mijn moeder beaamde alles wat mijn vader zei en mijn broer durfde zijn mond niet open te doen. De psycholoog concludeerde hieruit dat mijn ouders de

‘Ik lag in bed en had **het gevoel dat ik ronddobberde op zee.**  
Alles golfde om me heen’

waarheid spraken en dat ik loog, zoals volgens haar veel anorexiapatiënten.

Ik antwoordde: ‘Goed, als jullie mij niet geloven, ga ik dit hersteltraject doen zonder jullie. Ik ga absoluut niet naar huis. Als ik daardoor niet langer welkom ben hier, ga ik ook weg uit de kliniek en zoek ik zelf naar een oplossing.’

De psychiater beseftte dat mijn weerstand om naar huis te gaan mijn behandeling in de weg zou staan, dus besloot ze na dit gesprek dat ik ook in het weekend in de kliniek mocht blijven, ook al geloofde ze niet wat ik over mijn ouders zei.

werd en nóg meer gewicht verloor. Het ging op een gegeven moment zo slecht met me dat ik er bijna aan onderdoor ging.

Helaas werd er nauwelijks individuele hulp aangeboden. De therapieën die ik kreeg, waren allemaal in groepsverband, wat me vreselijk stoorde. Ik was het typische gedrag van mijn groepsgenoten spuugzat. Dat gezeur over het eten, dat eindeloze getreuzel met iets waarvan ze wisten dat het sowieso gegeten moest worden, hoelang ze er ook over deden.

En iedereen moest verplicht aan tafel blijven zitten tot zij eindelijk klaar waren met hun aandachttrekkerij. Het irriteerde me mateloos.

In een groepssetting voelde ik me ook niet veilig genoeg om te delen wat er in mijn hoofd omging. Ik had gehoopt dat ik in die kliniek met een behandelaar zou kunnen praten en eindelijk mijn hart zou kunnen luchten, maar het tegendeel was waar. Ik voelde me daar absoluut niet gehoord of gezien. Toen ik me realiseerde dat ik daar geen luisterend oor zou vinden,

Omdat er voor mij geen ander alternatief was, ging ik noodgedwongen weer bij mijn ouders wonen. Ik pakte mijn studie vrijetijdsmanagement weer op en studeerde af in het organiseren van evenementen. Mijn leven verviel in het oude patroon. Ik had op dat moment ook niet de kracht om zelfstandig te gaan wonen. Al mijn energie ging op aan mijn gevecht tegen de anorexia.”

## Verliefd

“Omdat ik amper het huis uit kwam, maar wel op zoek was naar nieuwe contacten, ging ik daten via internet. Zo leerde ik mijn man kennen. Nog nooit was ik zó verliefd geweest.

Omdat ik pas net was hersteld van mijn eetstoornis, was ik nog wel erg onzeker over mezelf en mijn lichaam. Hier kon ik gelukkig goed over praten met hem.

Een paar maanden nadat we elkaar hadden leren kennen, kon ik de moed opbrengen om een studio te huren en op mezelf te gaan wonen. Vijf jaar later zijn we getrouwd. Toen ik een jaartje daarna zwanger raakte, lukte het me eindelijk om me niet langer op mijn gewicht te focussen. Ik wilde zo goed mogelijk voor mijn kindje zorgen en kon eindelijk mijn eetstoornis loslaten.

Toch bleef ik nog steeds leven naar de verwachtingen van anderen. Wat vindt de ander van mij? Vinden ze mij wel leuk? Hoor ik er wel bij? Daar bleef ik last van houden, tot ik in 2018 een burn-out kreeg.

## ‘In die kliniek gebeurden dingen **waardoor ik nóg zieker werd** en nóg meer gewicht verloor’

In de kliniek viel me op dat ik een van de weinigen was die daadwerkelijk gemotiveerd was om te herstellen. Ik heb daar veel stiekem en eetgestoord gedrag gezien. Als ik zei dat ik wilde herstellen, kreeg ik commentaar van mijn groepsgenoten en zeiden ze dat ik helemaal geen anorexia had. Zij deelden allerlei trucjes met elkaar om de begeleiding in de maling te nemen en nog verder af te vallen. Er gebeurden dingen waardoor ik nóg zieker

besloot ik de schouders eronder te zetten, zodat ik zo snel mogelijk de kliniek kon verlaten.”

## Oude patronen

“Na negen maanden werd de behandeling afgerond en stond ik met een ‘gezond’ gewicht weer buiten. Tweeëntwintig was ik toen. Omdat er tijdens het familiegesprek geen open kaart was gespeeld, is er nooit gekeken naar de onderliggende oorzaak van mijn eetstoornis. Het ging enkel om symptoombestrijding. Ik moest weer leren functioneren in de maatschappij, zonder dat er aandacht was geschonken aan het daadwerkelijke probleem. Wel kreeg ik nog een dag in de week ambulante begeleiding. In de daaropvolgende jaren hield ik me angstvallig vast aan de voedingslijst die ik vanuit de kliniek had meegekregen.

Maandenlang kon ik alleen maar huilend op de bank of in mijn bed liggen. In die periode leerde ik echt naar mijn leven te kijken en begon ik te beseffen dat ik in mijn jeugd beschadigd was geraakt. Op emoties had bij mij thuis een taboe gerust, terwijl ik juist behoefte had gehad aan liefde en geborgenheid. Ik weet nog goed dat ik voor het eerst bij mijn schoonmoeder op

figuurlijk binnen, zonder erover na te denken wat dat voor mij betekende. Maar dat heeft grote gevolgen gehad voor mij. Ik moest dit onder ogen zien om te kunnen begrijpen waarom die eetstoornis mijn houvast was geworden. Ik leerde me afvragen waar ik zo bang voor was. Het was een lange weg, met veel ups en downs, maar uiteindelijk leerde ik, onder

eetstoornis en laag zelfbeeld. Deze gedachten deden het vlammetje diep in mij ontwakken en dat zorgde ervoor dat ik het roer van mijn leven drastisch kon omgooien. In die periode kwam ik ook in aanraking met NLP, neurolinguïstisch programmeren, een methodiek voor krachtige persoonlijke ontwikkeling en effectieve communicatie. Zo leerde ik dat je, wanneer je achter in je 'levensbus' zit, jezelf laat leiden door het leven en op de automatische piloot 'rijdt'. Daardoor worden er dingen voor je besloten. Maar wanneer je voor in de bus zit, heb je zelf het stuur in handen en mag je zelf keuzes maken en je richting bepalen. Inmiddels heb ik mijn eigen praktijk, Kwetsbaar Mooi, in Amersfoort en sta ik als coach, begeleider en therapeut naast mensen met een eetstoornis. Ik begeleid hen bij het krijgen van inzichten, kennis en zelfliefde. Ik ben ervan overtuigd dat de dingen die mij zijn overkomen in het leven ervoor hebben gezorgd dat ik nu van échte betekenis kan en mag zijn voor anderen." ■

## **'Ik weet nu dat ik oké ben zoals ik ben en laat me door niemand meer iets anders wijsmaken'**

bezoek ging en van haar een kus en een knuffel kreeg. Ik was stomverbaasd. Van mijn eigen ouders had ik nog nooit een kus, knuffel of andere liefdesuiting gehad! Het was heerlijk dat er onvoorwaardelijk van mij werd gehouden."

### **Dagboeken**

"In de jaren dat ik met niemand kon praten over mijn angsten en gevoelens, heb ik mijn gedachten opgeschreven in dagboeken. Later heb ik die aantekeningen verwerkt in mijn boek 'Ik ben kwetsbaar mooi'. Het was voor mij heel helpend om naar het verleden te kijken en erachter te komen waarom mijn ouders deden wat ze deden. Ze wilden mij koste wat het kost beschermen, zodat ze niet nog een dochter zouden verliezen. Daarom hielden ze me letterlijk en

begeleiding van verschillende coaches en therapeuten, dat ik mezelf mocht zijn. Ik weet nu dat ik oké ben zoals ik ben en laat me door niemand meer iets anders wijsmaken. Mijn vader is inmiddels overleden. De relatie met mijn moeder is nog altijd oppervlakkig. We praten enkel over koetjes en kalfjes, want over gevoelens en over mijn zusje kan ze niet praten. Dat heeft ze hoogstwaarschijnlijk ook nooit geleerd."

### **Het roer om**

"Tijdens mijn burn-out in 2018 kreeg ik de vraag wat ik absoluut gedaan zou willen hebben als ik nog maar een jaar te leven had. Ik wist hier meteen het antwoord op: ik wilde een autobiografisch boek schrijven én een praktijk oprichten, waarin ik mensen zou begeleiden op hun weg naar herstel van hun eetproblemen,

Benieuwd naar Chantals eigen verhaal? Het boek 'Ik ben kwetsbaar mooi' van Chantal Dijkstra-Bijvank (€22,95) is verkrijgbaar via uitgeverij Leesst of via Chantals website: [www.kwetsbaarmooi.nl](http://www.kwetsbaarmooi.nl).

