



NEDERLANDSE
PATIËNTENVERENIGING
EET VOOR
STOORNISSEN

MEI 2024 • NUMMER 29

04

*Kim maakt
kaartjes die licht
brengen in levens*

08

*Persoonlijke groei is
de motor van herstel*

27

*Psychiater Floortje Scheepers:
'Eigen regie voor jongeren werkt'*

19

Chantal:

**'Ik heb geleerd dat het normaal
is om over gevoelens te praten'**

Hét blad voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving

‘Ik heb geleerd dat het heel normaal is over gevoelens te praten’

Chantal Dijkstra-Bijvank (43) worstelde jarenlang met een eetstoornis. Op eigen kracht herstelde ze, een proces waar ze over schrijft in haar autobiografie 'Ik ben kwetsbaar mooi'. Haar ervaringen gebruikt ze in combinatie met haar professionele kennis in haar coachpraktijk en tijdens de trainingen die ze geeft.

Voor Chantal was eten al van jongs af aan een ding. “Het begon op mijn achtste. Ik werd gepest vanwege mijn rode haar en ik ben altijd al wat voller geweest. Die twee dingen samen waren voor mijn klasgenoten aanleiding om mij te pesten. Thuis kon ik dat niet delen. Binnen ons gezin werd er niet over gedachten en gevoelens gesproken, die mochten er niet zijn.”

Omdat Chantal haar emoties niet kon uiten, probeerde ze deze weg te eten. “Zo kwam ik steeds meer aan in gewicht. Op de basisschool werd ik steeds meer gepest. In het begin alleen met woorden maar op de mavo werd ik ook opgewacht en in elkaar geslagen. In het laatste jaar van de mavo heb ik alle moed bij elkaar geraapt en heb ik thuis verteld dat ik gepest werd. Mijn ouders reageerden gevoelloos, ik moest het zelf maar oplossen. Het was de eerste keer dat ik iets over mijn gevoelens deelde en het werd gelijk de kop ingedrukt.” Op school gaf ze ook aan dat ze werd gepest maar ook daar werd niets gedaan met Chantals roep om hulp.

Dieptepunt

“In het laatste jaar van de mavo was ik er klaar mee en wilde ik niet meer gepest worden om hoe ik er uitzag. Voordat ik naar het mbo ging,



wist ik één ding zeker: ik wilde afvallen. Dat was ook nodig, want ik had toen overgewicht. Het was niet meer verantwoord om op die manier te blijven doorgaan met alle eetbuien die ik had. Met mijn moeder ging ik naar de huisarts om hulp hierbij te vragen."

Chantal werd doorverwezen naar een diëtist, kreeg een voedingslijst en viel tientallen kilo's af. "Ik kreeg daar veel complimenten over uit mijn omgeving, wat me het gevoel gaf dat ik eindelijk ergens goed in was. Vanuit huis kreeg ik weinig complimenten, vooral mijn vader legde de lat altijd hoog voor mij en daar kon ik niet aan voldoen."

Chantals gewicht bleef dalen, het niet-eten werd een obsessie. "Er was niemand die ooit zijn zorgen heeft geuit naar mij. Mijn ouders wisten gewoon niet hoe om te gaan met mijn eetstoornis. Pas in het laatste jaar van het hbo ging het lichamelijk niet meer, ik weet dat moment nog goed. Ik lag op bed en het leek alsof mijn bed op zee zweefde. Dat kon natuurlijk niet, dat wist ik, maar ik had totaal geen controle meer over mijn lijf en mijn hart ging tekeer."

Chantal voelde zich zo slecht dat ze vreesde voor haar leven en toch de hulp van haar ouders inschakelde. "Daarvoor had ik dat nog maar één keer gedaan, toen



**'De voedingslijst
gaf mij rust, ik
hoefde niet meer
na te denken
over wat ik at'**

ik gepest werd op school. Ik zei: 'Ik weet niet wat mij overkomt, ik heb geen grip meer op mijn lichaam. Ik ben gewoon heel erg bang.' Mijn moeder riep mijn vader en die pakte een Ligakoek uit de kast. Ik kon kiezen: óf ik at die Liga óf mijn vader zou 112 bellen. Ik koos voor de Liga en de volgende dag belde ik de huisarts."

Chantal wist dat ze weer moest eten, maar wist niet meer hoe. "Ik werd naar dezelfde diëtist doorverwezen die mij een voedingslijst had gegeven om af te vallen. Zij verwees mij direct door naar een eetstoorniskliniek en ik kwam op een wachtlijst. Uiteindelijk heeft de diëtist ervoor gezorgd dat de wachttijd voor mij werd gehalveerd, anders had ik het niet gered."

De weg omhoog

De opname in de kliniek was een lastige periode voor Chantal. "In het begin ben ik er zieker van geworden en viel ik nog meer af. Het klinkt gek, maar in de kliniek was ik één van de weinigen die echt gemotiveerd was om van de eetstoornis af te komen. Ik vond de voedingslijst helpend. Het gaf mij ergens rust, want ik hoefde er niet meer over na te denken. Dat was gewoon wat ik moest eten en dat deed ik. Ik voelde mij een vreemde eend in de bijt, omdat ik wilde herstellen en het gros van de bewoners niet. Toch wilde ik niet buiten de groep vallen. Ik ben daar negen maanden aaneengesloten opgenomen geweest en werd toen met een gezond BMI ontslagen."

Terug het leven in

Thuis vond Chantal veel dingen nog lastig. "Ik durfde niet los te komen van de voedingslijst. Lange tijd had ik ook nog last van een laag zelfbeeld, evenals moeite met het delen van mijn gevoel. Pas later, toen ik mijn man leerde kennen, merkte ik dat het heel gewoon is

om over gevoelens te praten." Na de opname ontving Chantal de nodige nazorg. "Ik vond het lastig terug de maatschappij in te gaan. Hoe moest ik omgaan met de verwachtingen die er van mij waren en hoe was de weg terug naar school, en later mijn werk? Een nieuwe zoektocht begon."

'Mijn vader liet me kiezen: óf ik at die Liga óf hij zou 112 bellen'

Tijdens een heftige burn-out in 2018 merkte Chantal dat ze tegen dezelfde thema's aanliep als tijdens haar eetstoornis. "Ik wilde voldoen aan de verwachtingen als moeder, partner, werknemer, alles wilde ik goed doen. Ik heb altijd gedacht: als de mensen om mij heen gelukkig zijn, dan ben ik het ook. Inmiddels ben ik daar wel van teruggekomen."

Uiteindelijk was het Chantal zelf die zich uit het web van de eetstoornis wist te trekken. Tijdens een familiegesprek bleek opnieuw het onvermogen van haar ouders om de eetstoornis te erkennen. Hierop stopte Chantal de familiegesprekken, ook in de weekenden ging ze niet meer naar huis. "Ik dacht: als ze mij nu ook niet willen helpen, dan doe ik het wel alleen. De weg naar herstel was een lange weg en heeft mij uiteindelijk zoveel moois gebracht. Herstellen is echt mogelijk."

Tekst **Agnes Boelhouwer**

Beeld **Wim Hoyer**