

Sandra

Bijna twee jaar geleden begon Sandra met afvallen. Eerst lukte het niet zo goed, maar op een gegeven moment kreeg ze de slag te pakken. En verloor ze de controle: een jaar en twee maanden later woog ze nog maar 35 kilo. In *Girlz!* vertelt ze over haar strijd tegen de dodelijke ziekte anorexia.

Sandra:

'Achteraf viel het misschien mee, toch voelde ik me begin 2008 met mijn 63 kilo en lengte van 1.65 meter nogal mollig. De feestdagen waren net voorbij en ik had lekker alles gegeten wat er voor mijn neus werd gezet. Alleen werd ik niet blij als ik in de spiegel keek. Ik sprak met mezelf af dat ik voor het schoolgala in februari vijf kilo lichter wilde zijn. Ik wilde daar stralen. Ook dacht ik dat ik meer vrienden zou krijgen als ik dunner was. Nu weet ik dat dat onzin is, maar op dat moment vond ik het een logische gedachte. Het lukte me om een beetje af te vallen. Maar na een tijdje kwamen er steeds weer kilo's bij. Het gala kwam dichterbij en uiteindelijk was ik na heel veel schommelen maar twee kilo afgevallen. Ik was zo teleurgesteld in mezelf! Daarom besloot ik het lijnen serieuzer aan te pakken, in plaats van vijf of zes boterhammen per dag at ik als ontbijt alleen nog maar een cracker en als lunch een appel. 's Avonds schiepte ik minder avondeten op en snoepen tussendoor was voortaan verboden. Ook dronk ik geen melk meer, alleen nog maar water. Ik merkte dat ik snel resultaat had, elke twee weken viel ik twee of drie kilo af. Na een tijdje bleef de weegschaal hetzelfde gewicht aanwijzen, terwijl ik meer wilde afvallen. Dus ging ik nog minder eten: twee appels op een dag en een beetje avondeten. Ik zwom of turnde altijd al twee of drie keer per week en ook

dat ging ik intensiever doen. Alles om zo veel mogelijk calorieën te verbranden. Vlak voor de zomervakantie woog ik 53 kilo, ik was dus 10 kilo afgevallen. Ik was heel tevreden en kreeg veel complimentjes van mijn vriendinnen. Maar mijn moeder vond dat het zo wel genoeg was. Een paar weken lukte het me om te stoppen met afvallen en at ik meer. Alleen ontmoette ik toen een heel leuke jongen op wie ik verliefd werd. Ik beleefde een paar fantastische dagen met hem en ik dacht dat we een relatie hadden. Helaas ging ik een week later op vakantie naar Friesland. Toen ik terugkwam, wilde hij niks meer van mij weten.'

Te dun

'Diepongelukkig ging ik op een tweede vakantie, naar Spanje. Daar kwam ik op de camping in een jongerengroep terecht waar ik werd gepest. Ik dacht dat ik iets verkeerd had gedaan, dat het mijn schuld was dat mijn vriendje mij niet meer wilde en dat de jongeren op de camping niet aardig tegen me waren. Ik voelde me zo slecht, dat het me niet lukte om normaal te blijven eten. Ik weigerde brood en avondeten, ik nam alleen nog af en toe ijs. Misschien klinkt dat gek omdat daar juist veel calorieën in zitten, maar het is mijn favoriete eten en het enige wat ik naar binnen kreeg. Toen school weer begon, woog ik nog maar 48 kilo. Iedereen in mijn omgeving had inmiddels door dat ik te ver ging. Ik werd razer aangekeken, kreeg geen complimentjes meer en mijn ouders begonnen zich steeds meer zorgen te maken. Ik was boos op anderen, omdat zij wel veel mochten eten van zichzelf, terwijl ik het mezelf verbood. Achteraf natuurlijk krom, maar als je anorexia hebt, denk je krom.'

(14) heeft anorexia

Hartkloppingen

'Mijn moeder stelde een grens. Zodra ik de 45 kilo had bereikt, zou ze me naar de huisarts sturen. Dat moment kwam in november. Het ging steeds slechter met me. Ik hield het bijna niet meer vol om hele dagen naar school te gaan, daarvoor had ik te weinig energie. Ook had ik het voortdurend koud en ik had last van hartkloppingen. Bij de huisarts viel voor het eerst het woord anorexia. Eigenlijk wist ik wel dat ik dat had, want het lukte me gewoon niet om te stoppen met afvallen. De huisarts wilde dat een diëtiste me zou helpen, maar daar kon ik pas in januari terecht. In de tussentijd ging het alleen maar slechter. Ik hou erg van schaatsen op natuurijs, alleen kon ik het niet langer dan een kwartier volhouden. Behoorlijk ernstig, dus... De diëtiste wilde dat ik drie boterhammen per dag ging eten. Dat lukte mij absoluut niet meer. Ik ben in die periode een keer 's nachts wakker geworden en wilde om mijn moeder gillen omdat ik het gevoel had dat het helemaal fout ging. Ik kon niet meer uitbrengen dan een paar piepjes. Daarna ben ik naar beneden gegaan en heb ik voor het eerst in lange tijd weer iets gegeten. Ik woog nog maar 35 kilo en vond het zelf ook genoeg za.'

In het ziekenhuis

'Ik kwam in het ziekenhuis terecht. Daar bleek dat mijn bloeddruk veel te laag was, net als mijn suikergehalte, waardoor ik de hele tijd in een soort roes leefde. En mijn hartslag was nog maar dertig. Eigenlijk komt het erop neer dat ik bijna was overleden.



Ik moest dan ook worden opgenomen. Het enige positieve in mijn leven was op dat moment dat ik een negen gemiddeld stond op school, waardoor de leraren

besloten dat ik sowieso over zou gaan naar de vierde van het gymnasium. Al was het toen pas maart, dat beloofden ze mij en dat vond ik een hele zorg minder. Twee

weken lang mocht ik geen contact hebben met mijn vriendinnen, geen kaarten of brieven ontvangen, geen tv kijken. Alleen mijn ouders en broers mochten op bezoek komen, verder niemand. Eerst moest ik aankomen, dan kon ik weer dingen 'terugverdienen'. Ik zat in een rolstoel. Twee keer per dag moest ik brood eten, melk en sapjes drinken en op mijn 'basislijst' stonden ook koekjes als tussendoortje. Als ik niet genoeg aankwam, kwam er een koekje bij of bijvoorbeeld een toetje.

Ik vond het erg moeilijk, toch heb ik nooit tegengestribbeld. Dat kwam denk ik ook doordat ik speciale medicijnen kreeg die mijn gedachten afvlakten. Daardoor kon ik niet te veel nadenken over alles, maar werd ik rustig en kon ik beter slapen. Hoe naar die tijd in het ziekenhuis ook was, ik heb er ook mooie herinneringen aan. Bijvoorbeeld toen mijn vriendinnen op een gegeven moment mochten langskomen.

Dan hoorde ik hun hakken tikken in de gang en leefde ik

weer helemaal op. Mijn vriendinnen zijn superbelangrijk voor mij en ze hebben mij enorm gesteund.'

In therapie

'Na zes weken woog ik 39 kilo en mocht ik naar huis. Voorwaarde was dat ik meteen in therapie ging. Dat heb ik natuurlijk gedaan. Ik was allang blij dat ik weer thuis mocht slapen. En dat ik weer even langs school kon, naar mijn vriendinnen.

Die eerste keer had ik vier dagen achter elkaar therapie, daarna twee weken rust en toen weer drie dagen therapie. Nu ga ik er nog twee dagen per maand naartoe. We zitten in een groep van acht meiden met eetproblemen. Onze ouders zijn er ook bij. We ontbijten met 'n allen en tussen de middag eten we een warme maaltijd. Tussendoor hebben we gesprekken over van alles: school, hoe je ruzies thuis kunt aanpakken, hoe je ouders weer vertrouwen in jou kunnen krijgen en dat soort dingen. Ook praat ik over hoe het kan dat ik anorexia heb gekregen. Ik ben heel perfectionistisch, ik streef naar goede cijfers, leuke vriendinnen en er goed uitzien. Waarschijnlijk heeft dat er allemaal mee te maken.

Ik weeg nu tussen de 43 en 44 kilo, mijn streefgewicht is 48. Daar moet ik naartoe, maar dat gaat met heel kleine stapjes. Ik eet zes boterhammen per dag, avondeten en een toetje. Toch is mijn gewicht nu al een tijdje hetzelfde en zou ik dus meer moeten eten. Het is dubbel: als ik in de spiegel kijk, zie ik soms een gewoon meisje voor me. Andere keren zie ik wel dat ik extreem dun ben. Als ik 50 kilo weeg, mag ik van mijn moeder een navelpiercing. Dat is voor mij de motivatie om door te zetten.'

Supervriendinnen

'Ik kan inmiddels alles weer. Ik ga weer elke dag naar school en doe twee keer in de week aan begeleid fitness. De grootste beloning voor het feit dat ik de strijd met mijn ziekte ben aangegaan, moet nog komen: ik hoop ontzettend dat ik over een tijdje weer ongesteld word. Dat ben ik al ruim een jaar niet geweest. Verder wil ik tegen alle meiden met anorexia zeggen dat ze niet moeten opgeven! We komen er wel, houd moed! En voor alle gezonde meiden hoop ik dat mijn verhaal een waarschuwing is: als je wilt afvallen, zoek dan professionele begeleiding en begin niet zomaar met een of ander calorieloos dieet. Als laatste wil ik mijn supervriendinnen bedanken en zeggen dat ik er ook altijd voor hen zal zijn, letterlijk door dik en dun.'