

Robin Tolenaar: 'Strijd' Uitgeverij Boekscout, Soest 2014. ISBN: 9789402207149 Zie ook: www.boekscout.nl (Eetproblemen/Anorexia/ED/1)

Soort boek/ziekte/stijl:

Egodocument van Robin Tolenaar waarin zij beschrijft hoe het haar gelukt is een genezingsproces in te zetten om van Anorexia Nervosa af te komen. Zij zat, toen zij deze 'oorlog met zichzelf' begon uit te vechten in 5 VWO. Het is haar, naast de strijd die ze hiervoor moest leveren, ook gelukt om haar eindexamen te halen.

In het boek zijn daarnaast stukken van haar moeder opgenomen en mailwisseling die haar moeder met verschillende personen en instellingen heeft gehad. Boek van 111 pagina's.

Over de schrijfster:

Robin Tolenaar (1995) woont in Leiden waar zij kunstgeschiedenis is gaan studeren nadat zij haar diploma VWO had gehaald.

www.boekscout.nl Robin: "Ik ben geboren in 1995 en ik studeer kunstgeschiedenis aan de Universiteit Leiden. Op mijn zestiende kreeg ik anorexia, wat mijn hele wereld op zijn kop zette. Ik snapte er niks van; ik was mijn hele leven erg zeker over mezelf geweest en nu was dat allemaal ineens veranderd. Gelukkig heb ik, met hulp van mijn familie en vrienden, deze ziekte grotendeels weten te overwinnen, waardoor ik nu steviger dan ooit in mijn schoenen sta."

Korte bespreking:

Robin beschrijft in dit boek samen met haar moeder hoe ze anorexia ontwikkelde, wat ze deed om ervan af te komen en wat daarbij hielp. Robin kreeg anorexia van het restrictieve type, dat wil zeggen dat ze heel weinig at, zoveel mogelijk wilde bewegen, maar niet braakte. Ze licht kort de periode toe waarin ze het kreeg, waarbij ze ook probeert te achterhalen waarom dat zo was. Ze heeft er verschillende verklaringen voor. Ze was dwangmatig met huiswerk bezig om hoge cijfers te halen zodat leraren blij met haar waren. Daardoor kwam ze niet genoeg aan ontspanning toe en leuke dingen doen samen met familie en vrienden. En ze voelde zich alleen, maar het kon net zo goed ook angst zijn, of het besef echt hulp nodig te hebben. Daarbij waren opmerkingen uit haar omgeving van mensen die vertelden dat ze wat was aangekomen en bolle wangen kreeg niet echt handig. Het maakte dat ze besloot zo min mogelijk te gaan eten.

En daar kon Robin niet meer mee stoppen. Haar laagste gewicht was 45 kilo. Het was haar moeder die haar met de situatie confronteerde, waarop Robin instortte en ze samen naar een oplossing zijn gaan zoeken. Dat was niet makkelijk, het duurde lang voordat de weg naar genezing ingeslagen kon worden.

Moeder en dochter beschrijven allebei hoe moeilijk deze periode was, wat Robin voor lichamelijke klachten had, waar ze hulp zochten, wat hielp en wat niet. Ze maakten het op school bekend, Robin zocht contact met onder andere een ervaringsdeskundige, een psychologe, diëtiste van PsyQ, deed een groepstherapie, ze zorgden voor een steunnetwerk op school, haar ouders en stiefouders hielpen haar evenals een vriendenclub en vriend die het allemaal wisten. Robin vertelt hoe moeilijk ze het vond om drummen en dansen niet meer te mogen, gaat in op terugval en beschrijft hoe fijn het was om weer te mogen dansen toen ze vijftig kilo woog. In 6 VWO, toen ze haar

eindexamens had gedaan was Robin zo ver dat ze genezen wilde ende strijd tegen het stemmetje in haar hoofd dat zegt dat ze niet moet eten ging winnen.

Wat viel op:

Dat Robin in het boek zegt dat de knop werd omgedraaid, toen ze in 6 VWO zat en haar eindexamen had gedaan, dat ze het leven met anorexia niet meer wilde.

Opmerkelijk was ook dat de hulpverleenster bereid was om van het geprotocolleerde pad af te slaan, omdat die hulpverlening niet paste bij Robin. Zij was zelfbewust en had zelfinzicht.

Mooi is ook dat in het boek zowel moeder als dochter aan het woord komen. Er worden enige botsingen genoemd die er nu eenmaal zijn wanneer een kind in een gezin anorexia heeft, maar vooral wordt duidelijk hoe betrokken zij zijn en hoe zij elkaar ook steunen.

Citaten:

Pag.7-9: ‘Als het me een jaar geleden was gevraagd, had ik het met volle overtuiging ontkend. (...) Ik ben niet het type dat slachtoffer wordt. Ik pas goed op mezelf. Ik zal hier nooit persoonlijk mee te maken krijgen. Zo zwak ben ik niet. Dacht ik. (...) Ik heb nooit doorgehad hoe ernstig het was, en eigenlijk nog steeds is. Zoals mijn moeder zo mooi zei toen ik aan haar vroeg waarom ik me nu, nadat ik alles had verteld niet beter voelde: “Het is net alsof je griep hebt. De diagnose is gesteld, maar wil dit meteen zeggen dat je beter bent?” Nee, natuurlijk niet. “De dokter is er, maar het is nog niet meteen genezen.” Nee, helaas niet. Het ‘rare’ is dat ik juist nog depressiever was geworden toen ik het had verteld. Maar dit verklaarde mijn moeder weer door te zeggen dat ik natuurlijk eerst alles probeerde te verbergen en toen ik uiteindelijk had toegegeven dat iedereen mocht zien dat er iets met me aan de hand was, kon ik het loslaten en me overgeven. Ik wilde er echter álles aan doen. Je kunt je niet voorstellen hoe graag ik weer gewoon vrolijk, vol energie, wilde rondlopen en gewoon een chocolaatje wilde eten als ik zin had zonder me daarna een kilo zwaarder te voelen. Omdat ik dit zó graag wilde, raakte ik steeds gemotiveerder om mijn doel te bereiken: beter worden.’

Pag.12: ‘Er is dus altijd strijd geweest: aan de ene kant wist ik dat dit niet gezond was en wist ik dat het moest stoppen, maar aan de andere kant wist ik ook hoe slecht ik me voelde na het eten en dus deed ik het liever niet. Maar dat ik besepte dat het fout ging was al een hele stap.’

Pag.88-89: ‘Mevrouw van Schooneveld zei tegen de klas dat ze iets wilde vertellen over mij, en dat mijn moeder mee was. We gingen voor de klas staan en mijn afdelingsleider leidde het verhaal kort in. Daarna nam mijn moeder het over en vertelde wat er precies aan de hand was. Tot slot stelde zij wat vragen aan mij, die ik dan weer kon beantwoorden. Dat vond ik makkelijker en prettiger dan uit mezelf dingen vertellen. Daarna mocht de klas vragen stellen. Ik was stomverbaasd over deze vragen. Twee voorbeelden: “Wat doet het met je, als wij zeggen dat je er goed uitziet?” en “Maar wat moeten we dan zeggen om je een compliment te geven, als we niet kunnen zeggen dat je er goed uit ziet?” Wauw. Hieruit bleek dat de klas dondersgoed doorhad waarmee ik te maken had.’

Pag.99 (mail van Kath, moeder van Robin aan vriendin): ‘Met Robbie gaat het erg goed.

Hoera! Afgelopen zaterdag avond belde ze me op toen wij bij vrienden waren en zei: ik moet je wat vertellen: ik ben beter.

Dat is natuurlijk het allerbeste nieuws!! Ze zei ineens dat ze er ineens zo klaar mee was en het zo'n stom gedoe vond en dat ze haar leven er niet door laat verpesten.'

Pag.110: 'Op het moment dat ik dit verhaal afrond voel ik me goed. (...) Ik ben zeker over mezelf, en over het eten. Er zijn momenten dat ik het er moeilijk mee heb, maar die zijn er minder vaak dan de momenten dat het gewoon goed gaat. Ik ben sterk genoeg om mezelf te kunnen redden en voor mezelf te zorgen. Het doel is bijna bereikt en ik weet honderd procent zeker dat ik het ga bereiken. En snel ook.'

Recensies/extra:

<http://boekscout.nl/shop/ViewProduct.aspx?bookId=4706>

<http://www.leidschdagblad.nl/regionaal/leidenenregio/article27060812.ece>

http://www.deweekkrant.nl/artikel/2014/mei/23/studente_schrijft_boek_over_anorexia

Marijke Helsloot: "Ik dacht dat alleen zielige, eenzame meisjes anorexia hadden,' zegt Robin. 'Ik had een leuk leven. Ik was best zeker over mijzelf, had veel vrienden en ik maakte mij bijna nooit ergens zorgen om. Ik ging wel steeds meer letten op wat ik at. Veel meisjes letten op hun gewicht dus ik dacht dat het bij mij niet anders was. Maar op een gegeven moment werd het allesoverheersend. (...) 'Sommige meisjes met een eetstoornis moeten opgenomen worden in een kliniek. Ik hoefde dat niet, omdat het bij mij nog niet zo ver ontwikkeld was. Ik wilde zo graag beter worden dat ik steeds gemotiveerder raakte om dit te bereiken. Mede dankzij mijn ouders, familie en vrienden heb ik het gered. Door zoveel mogelijk te leven in positieve, normale en sociale omstandigheden en niet in een omgeving van ziekte en therapie, ging ik mij steeds beter voelen. Ik let nog steeds wel op mijn gewicht maar niet meer in de vorm zoals het was.'