

Larissa Verhoeff: 'Vette Pech' Uitgeverij A.W.Bruna ( Lev), Amsterdam 2012. ISBN 9789400500471 Zie ook: [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) en <http://www.awbruna.nl/lev> ( Eetproblemen/ED/medepatiënten/ 1)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** Egodocument waarin Larissa Verhoeff schrijft over haar langzaam gegroeide probleem: overgewicht. Ze beschrijft hoe ze erover heeft gedacht en wat haar uiteindelijk een oplossing bood, geen diëten of veel meer gaan sporten: 'Ik heb naar mijn ziel geluisterd en ben daardoor anders naar mezelf en anders naar eten gaan kijken. Dat was nieuws! Nu, een maand of acht later, ben ik meer dan 25 kilo kwijt, bijna 30." De hoofdstukken hebben namen die bij gerechten passen: van de amuse tot het pepermuntje aan het eind van een copieuze maaltijd. Goed leesbaar boek van 157 pagina's.

**Over de schrijfster:** Larissa Verhoeff ( 1969) werkte jarenlang overal in Europa en woont nu in Bennekom. Ze was regisseur en hoofdredacteur van televisieprogramma's, werkte bij Talpa en was drie jaar lang hoofdredacteur van De Gouden Kooi. Na een zware burn out kwam ze kilo's aan: in zeven jaar meer dan 42 kilo. Nu is zij copywriter bij een grote televisieproducent, ze schrijft niet alleen voor de televisie, maar ook gedichten en liedteksten. En ze doet aan coachingswerk. Zie ook: <http://www.onderdeacacia.nl>

**Korte beschrijving:** Larissa beschrijft niet alleen wat zij voelde bij elke fase en hoe zij en haar omgeving ermee omgingen, ze baseerde de gegevens die ze in dit boekje heeft verwerkt ook op zo' 50 interviews van vrouwen met overgewicht.

Ze beschrijft hoe ze na verloop van tijd niet meer in staat was bij de H&M kleren te kopen, door een vriendelijke plantenverkoopster de tip kreeg om naar een grote maten winkel te gaan.

Maar hoe kwam ze weer van die kilo's af? Larissa begon een jaar lang aan een zoektocht om erachter te komen waar het 'altijd maar willen eten' vandaan kwam en schreef haar bevindingen op. Ze vroeg zich af waarom het afvallen vaak niet lukte? Waarom mensen eigenlijk dik zijn en zich daarbij vaak ongelukkig voelen? Ze kwam erachter dat afvalrecepten, er gewoon wat aan doen door minder te eten en meer te bewegen, meestal niet werkte.

In dit boek zoekt ze naar een oplossing die wél werkt en daarvoor onderzocht en beschreef ze de impact van het overgewicht op de menselijke geest. Ze onderzocht de reacties van omgeving, collega's mannen en familieleden van volle vrouwen en vond antwoorden. De meeste mensen spraken niet over de innerlijke wereld van deze vrouwen maar willen praktisch aan de slag gaan, spraken over nieuwe diëten en het afvallen, terwijl Larissa erachter kwam dat ze dik was geworden door problemen die tussen haar oren zaten. Toen ze klaar was met het schrijven van dit boek, had ze zichzelf beter geschreven, voelde ze zich bevrijd en kon ze de kracht opbrengen om te beginnen met sporten: 'Ik heb naar mijn ziel geluisterd en ben daardoor anders naar mezelf en anders naar eten gaan kijken.' Diëten volgen doet ze nog steeds niet, maar 'ik heb definitief het roer omgegooid en ben daardoor zo veel gelukkiger dan een jaar geleden!'

**Wat viel op:** Larissa Verhoeff legt in dit boek de nadruk op de innerlijke problemen van obese mensen. Ze beschrijft hoe die zoektocht haar heeft geholpen om op een goed gewicht te komen. Dus in dit boek geen beschrijving van diëten of fitness programma's. In die zin past het boek bij het boek van Thomas Braun: '*Ga toch fietsen!*' *De metamorfose van een dikke veertiger* (zie deze website), die de levensstijl van mannelijke veertigers onder de loep neemt, ook een knop omzet, maar tegelijkertijd hard gaat fietsen. Of van Monique Rosier: *Monster en Mo Nooit meer op dieet*. (Zie ook deze website). Zij geven terecht commentaar op het alleen maar ingaan op diëten of adviezen om meer te gaan bewegen.

**Citaten:** Pag.26: 'Vreten heeft ook niets meer met genieten te maken. Wel veel met rebelsheid, maar dan zuivere, zelfdestructieve rebelsheid Ik ben een lichaamsanarchist. Geen wonder dat ik na de mollige beginfase echt goed doorstootte richting obees en al snel aankwam op dat eindstationnetje.'

Pag.81: 'Ik hoorde Reinout Oerlemans zeggen dat er 50.000 mensen zijn in Nederland die lijden aan morbide obesitas, waarvan honderden zich hebben aangemeld en slechts zes mochten meedoen met *Obese*. En al die andere mensen dan? (...) De kandidaten zeiden – allemaal, zonder uitzondering- dat ze het zonder hun trainer/ begeleiders/ Wendy niet hadden gered. Hoe moeten wij dat dan doen... in ons eentje? Dat stak.'

Pag.95-96: 'Hij zei 'dat u veel te dik bent' met een zeer veroordelende toon die me echt deed schrikken, 'Dommerdje, klein dom dikkerdje,' dat had hij net zo goed kunnen zeggen. (...)

Nee, dit ging niet echt lekker! Ik mompelde mijn gewicht en mijn leeftijd en hij ging meteen aan de slag met de BMI-meter en een tabelletje. Ik had al geen zin meer.(...) 'Weet u wat dokter? Laat maar zitten.'

Ik stond op en liep zwijgend de kamer uit. Hij keek me verbaasd na en ik zag hoe mijn man nog een soort verontschuldigende beweging met zijn handen maakte, maar ik was er klaar mee. Alles wordt teruggebracht op mijn gewicht, zelfs een kindervens. Zwanger van nóg een obesitascomplex verliet ik de vruchtbaarheidsafdeling.'

Pag.149: 'Het enige wat mij echt geholpen heeft was bewustwording en misschien wel het schrijven van dit boek. Ik moest eerst het probleem in zijn hele omvang (jawel) zien en bevatten. Ik moest begrijpen wat er met me aan de hand was, ook al had ik geen oplossing. Ook al wilde ik nog niets en ook al vrat ik me nog helemaal suf.'

**Extra/Recensies:** ( Bol.com): [Marja52](#) 'Eindelijk eens een boek dat zo dicht bij je eigen gedachten komt, dat het soms griezelig is, maar daarnaast ook zo heerlijk om te ervaren, dat je niet zo gek in elkaar zit als jezelf denkt. Herkenbaar vanaf bladzijde 1. Een hulp om verder te komen? Niet in de eerste plaats, maar wel een goede eye-opener om eens verder te denken dan alleen dat waarover het boek gaat. Je kunt zoiets niet alleen , dus heb je hulp nodig en die heb ik nu en dat werkt! M.a.w. je komt er ook nog verder mee, maar moet het wel zelf doen.'

Zie ook: <http://www.koffietijd.nl/uncategorized/2012/01/vette-pech:>

‘ (...)Het is een verhaal over wat er met je gebeurt als je de wereld van de dikke mensen betreedt. Ze kwam op het idee omdat obesitas tegenwoordig veel voorkomt. Het programma Obese was ook erg succesvol. Maar er is nog nooit echt eerlijk, authentiek en zonder schaamte over obesitas geschreven. Waarom worden we steeds dikker? Zwaarlijvigheid is niet te bestrijden door zielloos en snel af te vallen. De oorzaak van het probleem zit veel dieper. Vette Pech durft die diepte in te gaan. Het boek moet vooral verheldering geven voor iedereen. (...) Larissa heeft het boek met een doel geschreven, namelijk om meer begrip voor dikke medemensen te kweken, want daar is wat mis mee. (...)’

<http://boekblogger.wordpress.com/2012/01/31/recensie-vette-pech-van-larissa-verhoeff>

‘ (...) Het is dan ook geen zelfhulpboek maar een memoir: het boek vertelt hoe Verhoeff het dik-zijn ervaart en hoe zij kilos probeert kwijt te raken. Dat het voor andere mensen ook zo zal werken, valt nog te bezien. Wel is het boek een verhaal van herkenning voor heel veel dikke mensen, geschreven door iemand die wéét dat afvallen niet “gewoon een kwestie is van minder eten en meer bewegen”. Hopelijk blijven lezers even stilstaan bij hun eigen voedselpatroon en nemen ze maatregelen waar nodig.’

### **De auteur zelf over thema's/boodschappen in het boek:**

Dik zijn. 'Als je het zo erg vindt, dan doe je er toch wat aan? Da's toch heel makkelijk. Je eet minder en je sport meer. Zo simpel.' Ik heb dat zo vaak naar mijn hoofd geslingerd gekregen... Ik kan er nog steeds zo kwaad over worden. Als de oplossing zó makkelijk was en zo zwart-wit, dan was er geen probleem. Dan was niemand dik. Maar werp maar één blik naar buiten: we worden met zijn allen steeds dikker en dikker. Er is dus echt wat aan de hand. Maar waarom lukt het afvallen vaak niet? Ik ben op zoek gegaan naar een antwoord, vooral ook omdat ik zelf bijna uit elkaar knalde. Ik heb de 130 kilo aangetikt. Het was echt tijd om iets te ondernemen. Het mondde uit in een tragikomische zoektocht naar de wortels van het kwaad dat 'altijd maar willen eten' heet. Van de lach, de traan, de angry fat woman-tirades tot 'wees blij met je lijf'-mantra's en alles wat daartussen zit. Ik heb voor mijn eerste boek bijna honderd volle meisjes en vrouwen, van professor tot kapster, gesproken en hun ervaringen verwerkt, met Vette pech als resultaat. Verwacht geen Sonja Bakker- of Tell Sell-oplossingen – die heb ik allemaal al geprobeerd en die werken niet. Als je echt wilt afvallen en je probleem van binge eating wilt aanpakken, dan moet je echt de diepte in om de oplossing te vinden die wél werkt.

Het vervolg, DIKKE PRET, is een handleiding om langzaam maar zeker uit de wanhopige spiraal naar beneden te raken en weer zin in het leven te krijgen. Want wat moet je dan als je je niet prettig voelt in je lijf en je graag wat dunner zou willen zijn en niets lijkt te lukken? Larissa weet dat diëten niet helpt. Dat is zo vorige eeuw! Ze zijn een glijbaan naar eeuwig jojoën en altijd maar ontevreden zijn met jezelf. Dikke pret is een vrolijk, bij vlagen hilarisch en vooral optimistische reisverslag over de weg naar een gezonder, slanker en gelukkiger

leven. Een niet commerciële (want er wordt al genoeg verdiend aan dikke mensen) reis van een eetverslaving naar een normaal leven. Met als eindbestemming: het land van lekker in je vel en tevreden zijn met jezelf. Ver weg van de eetverslaving! De mooiste reis van je leven kan elke dag beginnen. Kost niets. Je hebt er geen paspoort voor nodig, geen reservering, geen tickets... alleen jezelf en een heel klein beetje hoop. Wat let je?

