

Recensie: Gerie Bulstra

**Esther van der Heijden- Koevoets: ‘De weg kronkelt...’** Mijn strijd tegen anorexia. Uitgeverij U2pi BV (JouwBoek.nl), Voorburg 2010. ISBN: 9789087591342 (Eetproblemen/anorexia/1) Zie ook <http://www.jouwboek.nl/>

**Soort boek/Stijl:** Een persoonlijke beschrijving van een strijd tegen anorexia, waarbij de schrijfster, Esther, gebruik maakt van haar eigen dagboekfragmenten en gedichten. Zij sluit af met een nawoord waarin zij een eetstoornis vergelijkt met een verslaving; het verschil is dat verslavende middelen als alcohol en drugs geen primaire levensbehoeften zijn. Goed leesbaar.

**Over de schrijfster:** Esther van der Heijden-Koevoets, geboren in 1974, groeide op in een gewoon gezin, samen met zusje Roos. Esther onderkent in 2002 op ongeveer 26-jarige leeftijd dat zij anorexia heeft. Ze werkt op dat moment als leerkracht aan een basisschool en woont zelfstandig. Zij zoekt en vindt hulp. Zij leert haar eetstoornis te accepteren. Haar boek gaat over de ervaringen in deze periode, waarin zij een dagboek is gaan bijhouden en gedichten is gaan schrijven. De inspiratie om een boek te schrijven kwam van haar man, die hoopte dat ze met het schrijven een periode van haar leven zou kunnen afsluiten. Daarnaast heeft ook haar vader hieraan bijgedragen omdat hij haar gedichten altijd zo waardeerde. Middels dit boek probeert Esther het begrip en de kennis rondom eetstoornissen te vergroten.

**Korte beschrijving:** In dit boek heeft Esther dagboekfragmenten opgenomen over haar strijd tegen anorexia tussen januari 2002 en oktober 2008, wanneer zij trouwt met Daniël. Met haar dagboek is zij begonnen nadat zij haar ouders en haar zus Roos had verteld dat zij anorexia had. Zij gaat op zoek naar hulp als haar vriendinnen Iris en Anne met haar hun vermoeden bespreken dat zij een eetstoornis heeft. Voor Esther voelt dit alsof zij betrappt is op een geheim, namelijk dat zij verslaafd is aan zo min mogelijk eten.

Allereerst vindt Esther hulp bij een professionele hulpverleenster Lisa. Tussen Esther en Lisa ontstaat geen klik en Esther probeert haar strijd tegen anorexia alleen voort te zetten. Zij komt echter tot de conclusie dat zij het niet alleen kan en via de website van SABN (Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa) komt zij in contact met ervaringsdeskundige Emma. Aan Emma richt Esther vervolgens haar dagboek. Om af te vallen heeft Esther zich dwangmatig gestort op het sporten. Van Emma mag dit niet meer. Esther begint daarop met dichten. Een aantal gedichten heeft Esther in dit boek opgenomen. Naast Emma heeft zij veel steun aan haar maatje Iris. Omdat Iris en Esther meer willen weten over eetstoornissen gaan zij samen een weekend in een hotelletje zitten in de buurt van het Praktijkhuis in Zutphen, waar mensen met eetstoornissen, vrienden en familie welkom zijn. De informatie die zij daar krijgen is zowel voor Esther als voor Iris belangrijk. Lotgenotencontacten en het bezoeken van de contactdag van de SABN samen met haar moeder steunen haar en haar omgeving in haar strijd.

Een voor Esther belangrijke rol speelt vanaf het begin ook haar tante Anke die aan borstkanker lijdt. Met haar tante Anke heeft Esther afgesproken de strijd te gaan winnen tegen hun respectievelijke vijand: kanker en anorexia. Tante Anke blijkt de strijd niet te kunnen winnen maar wordt een “beschermengel” van Esther in de strijd tegen anorexia. Esther moet ook accepteren dat haar vriendin Iris voor zichzelf kiest door zonder Esther 3,5 weken op vakantie te gaan. Later in het najaar van 2004 wordt een vakantie met Iris in Turkije een positieve ervaring.

Esther beschrijft ook gevolgen van haar eetstoornis. Zij moet kinderkleding kopen omdat zij niet meer in de maten voor volwassenen past. Haar menstruatie blijft uit. Haar honger- en verzadigingsgevoel raakt ontregeld. In september 2004 ziet Esther voor het eerst in de spiegels van de paskamer dat zij mager is. Langzamerhand leert Esther om te gaan met haar eetstoornis via coachingskaartjes, brieven, telefoontjes, mailtjes, ontspanningsoefeningen, onverwachte contacten met lotgenoten.... Het aankomen in gewicht blijft in 2005 met ups en downs gaan. In 2006 wil Emma met counseling gaan stoppen. Zij wil weer voor een werkgever gaan werken maar Esther mag zo lang als Emma het nodig vindt blijven komen. In april 2006 na een periode met veel ups en downs schrijft zij een gedicht waarin zij verwoordt dat zij wil dat de eetstoornis haar vrij laat. In mei 2006 richt zij voor het laatst haar dagboek aan Emma. Nog 5 maanden gaat Esther naar Emma toe voor gesprekken maar de gesprekken zijn langzamerhand van hulpverleningsgesprekken vriendschappelijke gesprekken geworden. Esther gaat nu zelf verder. Met haar zus Roos besluit zij op vakantie naar Bulgarije te gaan, waardoor zij en Roos elkaar beter leren kennen.

Omdat zij niet meer vooruitgaat gaat Esther in een nazorggroep, waarin mensen met verschillende eetstoornissen zitten. Die nazorggroep biedt niet de hulp die Esther zoekt. Wel heeft zij steun aan individuele contacten met één van de groepsleden. Zij besluit op eigen kracht verder te gaan. Zoals zij zelf schrijft: "het is ook heel lastig om goede hulp te krijgen".

Tenslotte zijn er ook goede dingen, die de eetstoornis Esther hebben opgeleverd. De band met Roos, haar ouders en Iris is sterker geworden. Bij Emma heeft zij leren praten. Zij is assertiever geworden. Zij weet nu dat het niet nodig is dat iedereen haar aardig vindt. Zij is minder bang om fouten te maken. Ook heeft zij als ervaringsdeskundige les gegeven op scholen. Na een jaar moet zij wegens tijdgebrek stoppen met de lessen. Twee jaar lang schrijft Emma niet in haar dagboek. In die periode ontmoette zij haar huidige echtgenoot. Met de bruiloft eindigt haar dagboek definitief. Het boek heeft Esther geschreven omdat zij wil uitdragen wat zij van haar eetstoornis heeft geleerd en zij hoopt dat de lezer van haar ervaringen leert en steun van het boek ondervindt. Wat de oorzaak van haar eetstoornis is vindt zij moeilijk te zeggen. Het is haar echter gelukt zo ver te komen; dus andere anorexiapatiënten kunnen ook zo ver komen. Blijf vechten en doe dat allereerst voor jezelf.

**Wat viel op:** Esther onderstreept het belang van vertrouwen in jezelf. Dat vertrouwen heb je ook wel nodig door de nadruk die de maatschap legt op uiterlijk vertoon. Esther gaat zelf op zoek naar hulp maar zij beschrijft hoe moeilijk het is om goede hulp te vinden. Esther zoekt eerst "professionele" hulp. Daar vindt zij geen klik. Die vindt zij wel bij een ervaringsdeskundige maar die hulp wordt niet vergoed. De hulp van een ervaringsdeskundige is voor haar de professionele hulp, die zij (en degene die aan een eetstoornis lijdt) nodig heeft. Veel kun je in haar ogen ook bereiken door mensen vol waardering en met respect te benaderen. Zij waarschuwt voor de nadruk die in onze maatschappij ligt op uiterlijk vertoon. Niet iedereen hoeft perfect te zijn. Blijf niet zitten in de schijnveiligheid van anorexia. "Vertrouw op jezelf en gun jezelf een mooi en warm huisje om in te wonen".

**Citaten:** Pag. 23: 'Ik had vanochtend een hard broodje met kaas gemaakt maar ik kon het gewoon echt niet opeten. Ik weet dat ik dat wel had moeten doen, maar mijn hoofd is gewoon zo sterk. Ik hoop dat ik echt heel snel hulp krijg want ik word er zo moe van dat ik mezelf op deze manier kwel. Ik wil dit allemaal niet meer omdat ik er zo verdrietig van word. Het maakt ongelukkig en het zorgt ervoor dat ik niet meer kan

genieten.'

Pag. 21: (in haar gedicht over vriendschap)

'Zoveel dingen doen we samen.

Kiezen voor jezelf, een beslissing zo sterk

Nu even niet samen en dat is goed

Dat getuigt van jouw liefde en moed'

Pag. 91: (in haar gedicht 'Laat me')

'Laat me met rust

En laat me trots zijn

Laat me genieten

En laat me vrij zijn'

Pag. 118: (over haar trouwdag) 'Ik heb er zo van genoten.'

Pag. 124: 'Het lag binnen mijn bereik om zelf op zoek te gaan naar geschikte hulpverlening en dat vergrootte mijn motivatie om te vechten. Het is een sterke beslissing om hulp te gaan zoeken.'