

Recensie: Sanne Houtepen

Michèle van Rees: 'Mijn maat is vol!' Van XL naar S. Uitgeverij Scriptum, Schiedam 2008 ISBN: 9789055946150 (Eetproblemen/ Dieetroman)

Soort boek: Dieetroman in de vorm van een dieetdagboek, grotendeels op basis van eigen ervaringen. Goed leesbaar.

Over de schrijfster: Michèle van Rees (1970) is afgestudeerd als bedrijfskundige, werkte enkele jaren in het bedrijfsleven en ook als onderwijzeres op een basisschool. Ze combineert een studieadviseurschap met schrijven. Mijn maat is vol was haar debuutroman. In totaal is Michèle in haar leven al ruim 100 kilo aangekomen en afgevallen. Op dit moment schrijft ze aan een tweede thriller.

Korte beschrijving: Reza is sinds haar puberteit al heel bewust met eten bezig. Dat schommelt van periodes van haast niets eten en dat handig proberen te verbergen tot enorme 'vreetbuien' waarna ze zich slap en leeg voelt. Ze heeft kleding van maat 38 tot en met 52 in haar kast liggen en schommelt veel met haar gewicht. Ze heeft veel manieren geprobeerd om af te vallen. Dan gaat er een knop om en besluit ze aan haar laatste dieet te beginnen, zorgvuldig geselecteerd zodat ze nog wel genoeg kan eten. Ze wordt lid van een Internetforum, schrijft zich in voor een stepmarathon en hoewel ze af en toe een terugval heeft, valt ze gemiddeld een kilo per week af. Ondertussen komt ze erachter dat ze vaak eenzaamheid, teleurstellingen en onzekerheden weg-eet. Ze dwingt zichzelf hier meer over te communiceren, wordt opener over wat ze professioneel wil en vindt zich hier ondertussen in gesteund door vrienden en familie. Ze blijft nog steeds wel bewust met eten bezig, maar dat hebben zoveel mensen en het is nu minder obsessief. Het boek eindigt dan ook met een vrolijke noot: optimisme en doorzettingsvermogen worden beloond en de hoofdpersoon voelt zich fijn met zichzelf en in haar lichaam.

Wat viel op: Dit boek levert bij mensen met eetproblemen die vele diëten proberen of geprobeerd hebben, veel herkenning (Zie reacties onder recensies). Ik vraag me af of het daarbij een oudere generatie minder aanspreekt dan een jongere generatie mensen die tobben met eetproblemen. De opzet van het boek doet namelijk denken aan de opzet van zogenaamde 'chicklit' zoals Bridget Jones' Diary. De hoofdpersoon begint haar kruistocht met een behoorlijke dosis zelfspot en zelfkastijding. Maar tegelijkertijd blaakt het boek van het optimisme, het idee dat als je eerlijk blijft, in jezelf blijft geloven en doelen blijft stellen, je die ook echt kunt halen. Het geloof in een grotendeels happy ending.

Opvallend is dat Michèle heeft gekozen voor een dieetroman in plaats van een echt egodocument. Kan ze zo met een grotere distantie over haar ervaringen schrijven en levert het meer vrijheid op bij het schrijven? Of heeft ze het om andere redenen gedaan?

Citaten: Pag. 10: 'Ik weet exact wat ik 'mag' eten en houd me daar nauwgezet aan. Tot er zich een gelegenheid voordoet om dit precare evenwicht uit balans te brengen. Dat hoeft beslist geen wereldschokkende kwestie te zijn, het betreft eerder iets dat je in je leven praktisch niet kunt vermijden. Tenzij je geen vrouw bent (dat ben ik dus wel), geestelijk en lichamelijk altijd honderd procent stabiel en gezond (hetgeen op mij niet van toepassing is) of iedere sociale en maatschappelijke activiteit in je bestaan permanent omzeilt (dat kan en wil ik niet).

Pag. 64.: 'Week 1: DE KNOP MOET OM.WAT MOET IK VERANDEREN als ik wil dat mijn gedrag verandert? Gewoon mijn gedrag veranderen zou je zeggen, maar daar slaag ik niet in zonder een diepere analyse van mezelf. Hoe werkt een gedragsproces precies? Hoe ontstaat een gedragswijziging? Kan ik mezelf nog wel veranderen? Allemaal vragen waarop ik antwoord zal moeten vinden om de belofte aan mezelf waar te kunnen maken: voor de allerlaatste keer afvallen.'

Pag. 159 : 'In de bar van de fitnessclub (...), komen we nog even bij van alle commotie. Nadat we ons gedoucht, omgekleed en enigszins gehydrateerd hebben, krijgen we weer praatjes. Ondanks dat we het flink te verduren hebben gehad, zien we de finale met groot vertrouwen tegemoet. We willen het, we kunnen het. We gaan een recordbedrag ophalen voor het Sophia en we gaan allemaal onszelf overwinnen.'

Recensies: Nederlands Dagblad: 'Boosheid, verdriet en minderwaardigheid kunnen ook verborgen zitten onder een laag vet. Wil je werkelijk afvallen, dan is een beetje 'sonjabakkeren' niet genoeg, zegt Reza Vegter in *Mijn maat is vol!* Radicale gedragsverandering is de enige sleutel tot succes voor permanent gewichtsverlies. Gevoelens van eenzaamheid, boosheid en verdriet moeten onder ogen worden gezien en op een nieuwe manier aangepakt. De oude manier - eten tot je maat 46 ruim voorbij bent - werkte niet, want die riep alleen maar nieuwe gevoelens van minderwaardigheid en walging op. *Mijn maat is vol!* is het dieetdagboek van Reza, met de nodige distantie en humor geschreven door haar alter ego Michèle van Rees.' Chicklit.nl: 'Michèle van Rees heeft bijna haar hele leven lang met haar gewicht geworsteld. Nu is ze slank en de weg daar naartoe vertelt hoofdpersoon Reza Vegter in dit boek. Het boek is niet geheel autobiografisch, maar het vertoont wel een grote gelijkenis tussen het afvalproces van Reza en Michèle. *Mijn maat is vol* is een 'dieetroman', waarbij er wordt gefocust op eten, diëten, afvallen, (vr) eetbuien, wegen en sporten. Iedere week weegt Reza zich en vertelt ze over haar goede en slechte dagen. De verhalen van het leven er omheen miste ik wel. Toch leest het boek lekker weg, leef je ontzettend met Reza mee en zal iedere vrouw veel in het verhaal herkennen; of ze met afvallen bezig is of niet. Heb je zelf ook eetbuien, dan wordt je met je neus op de feiten gedrukt van wat je in zo'n korte bui allemaal in je mond stopt. Heb je nooit eetbuien, dan voel je jezelf goed, omdat jouw eetpatroon dus nog wel meevalt. Het boek heeft me geleerd dat het niet uitmaakt welk dieet je volgt; afvallen zit tussen je oren. Pas als je het echt wilt, kun je er in slagen. Natuurlijk blijft het altijd moeilijk en slaag je er niet gegarandeerd in. Dit alles wordt heel duidelijk en mooi in het boek naar voren gebracht. Geen echte chicklit, maar een aanrader voor iedereen die wil afvallen, of mee wil leven met een vrouw die worstelt met de kilo's.'