

Recensent: Inge van Strien

Tanja Schilder: 'De stem in mijn hoofd.' Uitgeverij Boekscout, Soest 2012. ISBN: 9789462060036. (Eetproblemen/Depressie/Anorexia nervosa/ED/1) Zie ook: www.boekscout.nl

Soort boek / ziekte / stijl: In dit boek beschrijft Tanja de periode van haar derde behandeling voor anorexia nervosa. Deze behandeling begon op 7 maart 2011 en het boek eindigt op 1 januari 2012.

Over de schrijver: Tanja schilder (1990) komt uit Volendam en woont daar bij haar ouders. Als ze 15 jaar is ontwikkelt ze anorexia nervosa. Door te schrijven kan Tanja haar gevoelens uiten. Ze hoopt dat deze biografie zorgt voor meer erkenning voor de ziekte anorexia nervosa.

Korte beschrijving: Dit boek begint op 7 maart 2011, de dag dat Tanja begint aan een voltijdbehandeling in de kliniek voor anorexia nervosa. Deze ziekte begon in 2006 en in de tussenliggende jaren is ze hiervoor al tweemaal eerder in behandeling geweest. Gedurende de 12 weken die Tanja uiteindelijk in de kliniek verblijft beschrijft ze hoe ze het gevecht aangaat met haar gewicht en de weegschaal. Ze beschrijft haar strijd met het eten van, in haar ogen, 'onveilige' producten en grote porties. Voortdurend heeft ze een stem in haar hoofd, welke ze Ana noemt, en van haar mag Tanja helemaal niet aankomen en moet ze door middel van bewegen compenseren voor hetgeen ze heeft gegeten. Ook zorgt deze stem ervoor dat Tanja het extra moeilijk vindt om zich aan haar eetschema te houden wanneer ze de weekenden thuis doorbrengt. Thuis is er immers minder controle dan in de kliniek. Naast de stem 'Ana' hoort Tanja ook een andere stem die ze 'Dana' noemt. Dit zijn depressieve gedachten die zover gaan dat ze aan automutilatie doet en zelfs suïcidale plannen heeft.

Na 12 weken wordt Tanja uit de kliniek ontslagen omdat ze nog niet voldoende is aangekomen. De behandeling gaat verder als 'Intensief Kortdurende Klinische zorg'. Tijdens deze behandeling slaapt Tanja overwegend thuis. In deze behandelperiode wordt haar depressie steeds sterker en uiteindelijk wordt ze hiervoor zelfs opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Het gewicht van Tanja neemt echter wel toe en langzaam maar zeker ook haar motivatie om weer een normaal leven te kunnen leiden. Elke dag blijft echter wel een gevecht voor Tanja. In september begint ze aan een universitaire opleiding, maar dit blijkt nog te veel te zijn. Haar eetpatroon slaat nu door in eetbuien en hierdoor gaat ze weer braken en gebruikt ze laxepillen. Op 1 januari 2012 gaat Tanja weer de kliniek in, hopen dat ze hierna de behandelingen voorgoed achter zich kan laten en dat ze weer kan denken dat ze het leven waard is.

Wat viel op: Door dit boek krijg je een kijkje in de gedachtenwereld van mensen met anorexia nervosa. Het is aangrijpend om te lezen hoe iemand zichzelf zelfs op een

gewicht van 39 kilo nog te zwaar kan vinden en welke impact het afvallen heeft op het hele leven van iemand met anorexia. Het wordt pijnlijk duidelijk dat de behandeling niet alleen een kwestie is van weer gaan eten, maar dat elke dag een gevecht blijft om weer normaal te eten, een gezond gewicht te bereiken en een normaal leven te kunnen leiden. Een indrukwekkend en aangrijpend verhaal en zeker een aanrader voor mensen die in hun nabije omgeving iemand kennen met anorexia nervosa.

Daarnaast zorgt de opbouw van het boek ervoor dat je het maar moeilijk weg kunt leggen. Het boek is namelijk opgedeeld in weken die lopen van maandag t/m zondag. Doordat de weging van Tanja meestal op maandagochtend plaatsvindt, blijf je doorlezen omdat je graag wilt weten of het haar gelukt is om aan te komen.

Citaten: Pag. 25/26. ‘Om 6:00 uur was ik wakker. Ik wist nog niet hoe mijn stemming was, dat merkte ik pas toen ik naar beneden ging. Rond 9:30 uur besloot ik naar beneden te gaan om te ontbijten. Ana was er weer. Ik voelde me weer walgelijk dik en kon het nog niet aan om wat te eten. *Je bent dik, dik, dik en nog eens dik! Ga lekker eten dan word je nog dikker. Kijk toch eens naar die buik. Zie je dan niet hoe dik je bent! Eet vandaag maar flink minderen anders kun je morgen niet op de weegschaal staan.* Aan tafel hoopte ik dat ik wat rustiger zou worden zodat ik kon eten, maar mijn ouders begonnen aan mijn hoofd te zeuren en daardoor werd ik alleen maar kwader. Een halfuur later begon ik, met tranen in mijn ogen, toch te eten.’

Pag. 37. ‘Ik was bang. Zo bang. Wie zou ik zijn zonder eetstoornis en wat moest ik dan nog met mijn leven? Ik at in de kliniek wat ik moest eten, maar thuis, in het weekend, ging ik automatisch weer op safe en volgde ik stevast mijn eigen veilige lijst. Waarom deed ik dat? Ik wilde toch beter worden? Het was Ana. Zodra ik thuis kwam dook zij naar voren. Mijn ouders wisten ook niet wat ik moest eten en ik loog nog steeds over van alles. Ik haatte mezelf hierom, maar het voelde toch nog fijn en veilig als ik zelf aanpassingen kon maken als ik dat durfde en wilde. Anders kwam er alleen maar ruzie van en dat wilde ik ook niet.’

Pag. 63. ‘De weging ging goed. Eindelijk!! Ik was zeven ons aangekomen in twee dagen. Dat was de bedoeling maar het voelde voor mij nog wel heel dubbel.’

Pag. 102/103. ‘Op zich viel de dag wel mee. Rond een uur of vier kreeg ik echter weer last van stemmingswisselingen. Gedachten over het leven, de behandeling en de toekomst gingen allemaal tegelijk door mijn hoofd. Ik wist het eventjes niet meer, was totaal de weg kwijt. Ook leek het wel of de eetstoornis steeds meer naar de achtergrond verdween en de somberheid steeds sterker werd. Ik was alleen maar met mezelf bezig. De stem in mijn hoofd zei dat ik niks waard was en niks kon en ook maar beter doord kon zijn. Als iemand me aankeek, dacht ik gelijk dat ze me weg wilden hebben. Lachen kon ik niet meer, alleen maar om de schijn op te houden. Wat ik het liefst wilde, was dagenlang in bed liggen onder de dekens, lekker warm. Maar dat mocht niet van de eetstoornis, want dan was ik lui en verbrandde ik te weinig calorieën. Waar was ik mee bezig en wat wilde ik nu echt met mijn rotleventje?! Daar

moest ik nu eerst eens antwoord op geven, voor mezelf!! Zodat ik verder kon. Door al die stemmen en gedachten werd dat echter heel moeilijk. Beter gezegd, onmogelijk.'

Pag.197. 'Ja, er was iets veranderd in mijn hoofd. Ik gaf minder om het aankomen en dacht minder na over het eten. Ook had ik vandaag voor het eerst maar één keer gewandeld. En dat voor een weging. Ik stond versteld van mijn eigen kunnen. Natuurlijk was er soms nog dat stemmetje, maar over het algemeen was Tess weer terrein aan het winnen. Ik kwam weer terug.'

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

De belangrijkste thema's die ik heb willen beschrijven met mijn boek zijn:

- 1) Acceptatie: zolang je je ziekte niet accepteert kun je er ook niet voor de volle 100% tegen vechten. De eerste vijf jaar heb ik zelf ook mijn ziekte nooit volledig geaccepteerd en die jaren zijn verloren gegaan door dwars tegen de hulpverlening in te gaan.
Acceptatie is heel belangrijk voor het genezingsproces bij deze ziekte. Iedereen in mijn omgeving zag me naar beneden glijden. Ik werd gewaarschuwd, maar hoe hard de mensen mij weer op het rechte pad probeerden te krijgen, des te harder ik afsloeg. De controle op het eten was mijn alles. Niemand mocht dat van me afnemen. Uiteindelijk werd het me teveel. Drie keer heb ik mijn opleiding moeten stoppen, omdat ik er niet meer toe in staat was. Ik was simpelweg te zwak. Niet alleen psychisch, ook lichamelijk. Ik belandde in het wereldje van ziekenhuizen en klinieken. Drie keer op het randje van de dood. Hier mijn beleving van de laatste behandeling. Mijn redding.
- 2) Angst/ emoties: anorexia is niet alleen niet-willen-eten. Het is een ziekte met daarbij heel veel mogelijke angsten en emoties. Zelf heb ik ook een depressie ernaast gehad en had daardoor nog meer angsten en emoties. Vooral woede en verdriet, maar soms ook een manische periode van blijdschap.
Is het wel waard om elke dag te vechten met de hoop op een beter leven dan dit? Elke dag is een strijd. Een strijd in mijn hoofd die me gek maakt. Hoe lang houd ik dit nog vol? Alles is eng voor me geworden. Niemand moet me nog. Ben van alles en iedereen vervreemd. Zijn mijn vriendinnen nog wel mijn vriendinnen? Is mijn familie nog wel mijn familie? En nog belangrijker, wie ben ik? Want zelfs dat weet ik niet.
- 3) Positief denken: na lange tijd ben ik in gaan zien dat er altijd licht is aan het einde van de tunnel. Hoe diep je ook in de put zit, je kan er altijd uit klimmen. Je moet alleen wel hopen op het beste en er voor willen gaan. Er is zeker een weg terug naar het betere leven. Het belangrijkste is dat je in gaat zien dat het kan. Heb de kracht om de strijd aan te gaan.
Overdag kon ik de laatste tijd heel mooi dagdromen over een droomleven. Vaak droomde ik over hoe het leven eruit zou zien als ik geen eetstoornis

meer had. Of in ieder geval geen ernstig ondergewicht meer. Dat ik gewoon alles weer kon doen. Werken, sporten, naar school, uitgaan en dat het thuis ook goed ging. Dat mijn ouders niet meer bezorgd hoefden te zijn of ik wel alles at als ik ergens anders was. Gewoon weer een gezellige sfeer, daar verlangde ik naar.

- 4) Erkenning: veel mensen denken heel makkelijk over een eetstoornis. Dat wij gewoon niet meer willen eten en onszelf alleen maar te dik vinden. Maar er kan zoveel meer spelen bij iemand met een eetstoornis. De ziekte kan zich uitten op veel meer gronden en kan allerlei oorzaken hebben.

Door mijn eetstoornis heb ik geleerd hoe de mens in elkaar steekt. Anorexia is voor velen een onbegrijpelijke ziekte en sommigen willen het niet eens een ziekte noemen. Natuurlijk kijk je er anders tegenaan als je er niet mee te maken hebt, maar ik kan er niet tegen als mensen hun oordeel klaar hebben liggen terwijl ze er niets van af weten. In de afgelopen jaren heb ik veel verwijten naar mijn hoofd gekregen. Er werd van mij verwacht dat ik 'gewoon' weer even ging eten. Dit is dan weer dat onbegrijpelijke bij de mensen.

- 5) Zorginstellingen: zorginstellingen kunnen je echt wel helpen om weer vooruit te komen. Natuurlijk is het niet altijd even positief maar zonder de zorg was ik er niet meer geweest en dat meen ik serieus.

Door veel te praten met mijn therapeuten heb ik geleerd dat het leven de moeite waard is. Ook heb ik geleerd dat er wel degelijk mensen zijn die van je houden, ook al hou je niet van jezelf.