

**‘Dat was niet  
wat ik nodig had,  
ik miste echte  
aandacht’**





# Herstel

## ‘Gevoelens at ik weg om pijn niet te voelen’

*“Ik zie mijzelf nog zitten op de zolderkamer bij het pleeggezin waar ik op mijn twaalfde werd geplaatst”, begint de 40-jarige Frouke van Overveld. “Als ik daar weer aan terug denk, dan komt meteen dat gevoel van leegte en eenzaamheid weer boven. Het was niet makkelijk om na een bewogen, soms zelfs traumatische jeugd, zomaar weer in een gezin te leven, iets wat ik al maanden niet meer gewend was. Ook nog eens in een vreemde plaats, op een nieuwe school, met nieuwe klasgenoten.”*

Daar ging wel het één en ander aan vooraf. “Zes jaar na de scheiding van mijn vader kreeg mijn moeder namelijk een nieuwe partner, waar zij vrijwel direct bij introk. Ze liet mij en mijn twee jaar jongere broertje achter. Als oudste nam ik automatisch het huishouden en de zorgtaken op mij. Maar feitelijk was ik daar op mijn twaalfde veel te jong voor.”

Zelfs haar vader wist van niets omdat ze zelfstandig naar hem toe gingen en hem niets over de thuissituatie vertelden. Totdat haar broertje zich op een zondagavond liet ontvallen: ‘Moeten we weer naar dat lege, vieze, lelijke huis toe’. “Mijn vader wist niet wat hij hoorde en besloot voorlopig voor ons te zorgen. Drie maanden lang zorgde hij fulltime voor ons wetende dat dit niet zo kon blijven. Zodra hij weer ging werken zouden wij er weer alleen voor staan.”

### Gevoelens weg eten

“De Kinderbescherming werd ingeschakeld en die zorgde ervoor dat wij bij een pleeggezin werden geplaatst.” Pleegzorg maakte één vergissing die grote gevolgen voor haar leven heeft gehad. “Mijn broertje en ik werden, gescheiden van elkaar, in een pleeggezin geplaatst. Toen begon alle ellende. Ik voelde mij leeg en heel eenzaam. Om dat gevoel kwijt te raken, troostte ik mijzelf met zachte, zoete koeken die ik van mijn zakgeld kocht als ik uit school kwam.”

Na twee maanden bij het pleeggezin gewoond te hebben, verhuisde ze naar een internaat, waarna er nog vele volgden. “Daar is veel structuur en er zijn altijd veel mensen. Daar was het veel lastiger om eetbuien te hebben. Ik snaaide er en at stiekem om het niet op te laten vallen. Toch kwamen er ook nog weleens grote eetbuien voor. Dan at ik tot misselijkheid toe. Op die manier hoefde ik geen pijn te voelen.”

Frouke: “Een paar jaar geleden heb ik al mijn verslagen van de Kinderbescherming gelezen. In het verslag van het internaat waar ik op mijn vijftiende zat, stond geschreven dat ik een emotie-eter was. Ik moest naar een diëtiste. Dat was niet wat ik nodig had, ik miste echte aandacht. Het was heel heftig om te lezen dat die signalen wel opgepikt werden maar dat er niets met het werkelijke probleem gedaan werd.” >>





Ze is even in gedachten verzonken als ze zegt: "Toch denk ik dat ik al veel eerder iets met 'eten' had. Ook toen mijn moeder nog wel bij ons thuis woonde, pakte ik weleens zachte cakejes uit de kast en van de gulden uit mijn moeders jaszak, die ze gebruikte voor het winkelkarretje, kocht ik chips." Na schooltijd ging Frouke vaak naar het buurthuis waar haar moeder vrijwilligerswerk deed. "Daar mochten we soms chips achter de bar vandaan halen en dan pakte ik stiekem twee zakjes en deed de inhoud van één zakje bij het andere en deed het lege zakje dan weg. Zo had ik de dubbele hoeveelheid. Of ik daar ook de expliciete aandacht van mijn moeder miste weet ik niet, maar wij werden daar wel door Jan en alleman opgevoed."

### **Eindelijk (h)erkenning**

In de dertien jaar dat zij worstelde met eetbuien was er nog weinig over bekend en ook op internet was er niet veel over te vinden. "Ik dacht dat ik gewoon minder moest eten en meer bewegen. Maar dan ging het op een gegeven moment weer mis. Ik dacht dat ik gewoon geen wilskracht had. Ik heb mij er heel lang machteloos over gevoeld. De meest gekke dingen heb ik gedaan om van die eetbuien af te komen. Puur uit onmacht."

Ze vervolgt: "Totdat ik op mijn zesentwintigste een talkshow zag waarin iemand de emotionele en mentale kracht van eten belichtte. Alle dingen die hij noemde: eten uit leegte, verdriet en gemis herkende ik. Die avond voelde ik mij blij en opgelucht maar was ik ook boos op mijzelf. Waarom heb ik dit niet gezien, waarom heb ik het zover laten komen? Maar ik was ook angstig. Wat staat mij te wachten als ik hiermee wat ga doen? Mijn hoofd explodeerde."

### **Wat heb ik nodig?**

Kort daarna werd Frouke door de huisarts doorverwezen naar een PAAZ-afdeling van een ziekenhuis voor een wekelijks programma waar mensen met een eetbuistoornis geholpen werden. Voor die tijd was dat erg vooruitstrevend. "Ik heb

er geleerd om goed voor mijzelf te zorgen en niet altijd de ander op de eerste plaats te zetten. Ik leerde mij bewust af te vragen waar ik op een bepaald moment echt behoefte aan had. Dan pas zorgde ik goed voor mijzelf. Er werd ook aan mijn zelfbeeld gewerkt. En ik moest leren mijn grenzen aan te geven. In één klap kwamen alle gevoelens van vroeger weer boven. Daarvan kreeg ik depressieve klachten. Een gevoel van machteloosheid overheerste en ik vroeg mij af of het met mij nog goed zou komen en of ik ooit nog van die eetbuien af zou komen." Daarna volgde zij nog meer therapieën om het af te ronden.

### **Gezien worden**

Frouke: "Met dik-zijn heb ik zelf nooit moeite gehad. Ik presenteerde mijzelf ook zelfverzekerd en had veel vrienden. Bovendien ontmoette ik door mijn werk als jongerenwerker veel mensen. Mijn overgewicht heeft in dat opzicht nooit tot sociale problemen geleid. Desondanks liep ik altijd met de gedachte: 'Wat zullen andere mensen van mij vinden?' Mocht ik een opmerking krijgen dan had ik mijn antwoord al klaar."

Frouke vertelt dat ze veel last van psychische problemen heeft gehad. "Door de eetbuien hoefde ik geen pijn te voelen die de trauma's mij hadden opgeleverd: leegte, gemis en verdriet. Altijd maar jezelf wegcijferen en het gevoel hebben van 'ik ben niet goed genoeg' doet heel veel met je. Mijn moeder had mij niet voor niets in de steek gelaten."

Achteraf ziet zij duidelijk de functie van het dik-zijn. "Ik wilde gezien worden'. Hoe dikker je bent, hoe meer mensen opkijken als je de ruimte binnen komt. Dat gaf me het gevoel van 'ik word gezien'. Weliswaar op een hele negatieve manier."

"Voor mij is er een duidelijk verschil tussen de Frouke voor én na 2006. Eerst zette ik de ander op de eerste plaats en daarna leerde ik om bij mijzelf stil te staan en te kijken wat ik zelf nodig heb. Uit zelfbescherming, zelfliefde, heb ik toen bewuste keuzes gemaakt. Ik zei gekscherend: 'Ik neem verkering met mijzelf'. Ik zet mezelf centraal. Ik doe wat ik wil."