



**“Sinds ik veel meer ben gaan delen over mijn eetstoornis, merk ik dat er een last van mijn schouders is gevallen”**

# Herstel

**Ruim een jaar nadat Shannon's leven een positieve wending heeft genomen, beseft ze dat het leven zoveel mooier is dan wanneer ze alleen maar met eten bezig is.**

*In een tijd van onzekerheid en veranderingen zocht Shannon Blezer (28) vijftien jaar geleden naar enig houvast. "Aan het begin van de brugklas was alles opeens zo anders. Ik moest van alles opnieuw uitvinden: mijn weg daar, nieuwe vriendinnen maken, nadenken over mijn toekomst." Ze had nog geen idee wat ze in de toekomst wilde gaan doen. "Sowieso was ik heel onzeker. Onzeker over het leven, over mijn leven. Daarnaast voelde ik me onzeker over mijn uiterlijk en was ik ook nog heel verlegen." Het kostte Shannon de grootste moeite zich staande te houden. Om ergens grip op te krijgen, ging ze gezonder eten. "Het sloop erin. Ik wilde helemaal niet zozeer dunner worden, maar vond wel dat ik meer op mijn voeding moest gaan letten. Zonder dat ik het zelf in de gaten had, werd ik steeds strenger voor mijzelf. Ik verzon vaker trucjes om minder te hoeven eten en legde mijzelf steeds meer regeltjes op."*

## Puberperikelen

"Het duurde best een poosje voordat mijn ouders in de gaten kregen dat er iets aan de hand was. In die tijd droeg ik veel wijdvallende gothic kleding en zwarte make-up. Lichamelijk oogde ik dan ook niet meteen dunner. Het was mijn gedrag dat hen als eerste opviel. Ik werd prikkelbaar, kon om het minste of geringste enorm uit mijn vel schieten en trok mij steeds meer terug." Uiteindelijk waren het toch haar ouders die dit geen 'gewone' puberperikelen vonden. 'Waarom doe je niets meer met vriendinnen en zit je steeds vaker op je kamer?' vroegen ze bezorgd. Deze zorgen schoof Shannon aan de kant. "Toen ik ontkennend antwoordde, dachten zij dat dit allemaal wel bij de puberteit zou horen. Later viel het ze pas op dat ik er steeds magerder en bleker uit ging zien.

Op het moment dat ik zei dat ik ook niet meer ongesteld werd, besloten mijn ouders met mij naar de dokter te gaan." Niet veel later zat Shannon met haar ouders bij de huisarts. "De huisarts dacht dat het bij mijn puberteit hoorde en schreef mij de pil voor. Helaas werd de diagnose pas een hele tijd later gesteld, toen ik voor de tweede keer bij de huisarts terecht kwam en het duidelijk de verkeerde kant met mij opging. Ik was veel afgevallen." Uiteindelijk werd bij Shannon de diagnose Anorexia Nervosa gesteld.

## Intensieve hulp

Shannon werd doorverwezen naar het ziekenhuis voor haar behandeling. Daar had ze wekelijks gesprekken met een psycholoog en ging ze naar een diëtiste. Soms gingen ook haar ouders mee naar de gesprekken. "Dat ik nu hulp had gaf ze een soort van rust." Deze rust was van korte duur, want al snel bleek deze hulp onvoldoende te zijn. Op dat moment was Shannon al te ziek om zonder structurele hulp te herstellen. De hulp van de psycholoog en diëtiste was dan ook niet genoeg. "Voor een intensiever traject werd ik vijf maanden opgenomen op de PAAZ-afdeling van het ziekenhuis. Na afloop beweerde het team dat ik die opname 'verprutst' had. Alle kansen die ik had, had ik niet gepakt. Mijn tijd zat erop." Thuis had Shannon weer alle vrijheid en liet ze >>



de eetlijst voor wat hij was. “Mijn bloedwaardes waren binnen no-time zo slecht dat de volgende opname rap volgde. Ik kreeg sondevoeding en voelde mij zo machteloos. De psychologe heeft ervoor gezorgd dat ik toen terecht kon in een kliniek.”

### Ruimte om na te denken

Het was een zware periode in de kliniek. “In de eerste groep was alles zo gericht op het eten, alsof er verder niets meer was in het leven. Daarnaast werd ik door alles wat er om mij heen gebeurde zo opgezogen dat ik meer met het proces van anderen bezig was, dan met mijn eigen proces. Dit ging ten koste van mijn behandeling.” Het continu moeten voldoen aan allerlei eisen zorgde ook in het ziekenhuis voor veel strijd. “Hoe meer druk ik voelde, hoe meer weerstand ik kreeg tegen alles. Meermaals dacht ik: ‘Jullie kunnen zoveel van mij verwachten, maar dit lukt mij allemaal niet. Ik kan dit allemaal niet’. Ik voelde mij zo verdrietig.” Het voelde voor Shannon als een bevrijding toen ze naar een andere groep werd overgeplaatst die meer gericht was op mensen met een langdurigere eetstoornis. Hier werd ook aandacht besteed aan het leven naast de eetstoornis. Natuurlijk was er ook nog de aandacht voor het eten, maar het voelde voor haar als een verademing dat dat niet meer het enige was waar het om draaide. “Ik voelde meer ruimte om over andere dingen na te denken. En om zélf na te denken over: wat wil ik verder, hoe ga ik verder en welke stappen moet ik zetten. Ik merkte dat ik meer vanuit mijzelf uit te greep van de eetstoornis probeerde te komen. Ik deed het nu voor mijzelf en niet om alleen mijn ouders en de behandelaren tevreden te stellen.”

### Stappen zetten

Het afgelopen jaar is een keerpunt voor Shannon geweest op weg naar volledig herstel. “Vanaf mijn ontslag uit de kliniek tot aan het begin van de relatie met mijn huidige vriend had ik een stabiel, maar nog geen gezond gewicht. Ik zat met eten nog vast aan allerlei regeltjes en was blij dat ik gewoon mijn leven kon leiden.” Al die tijd was het Shannon niet gelukt om haarzelf uit te dagen. Maar dat veranderde door één opmerking van haar vriend. “Hij zei tegen mij dat als we samen een toekomst wilden, het belangrijk was dat ik ook goed voor mijzelf moest gaan zorgen.” Dit kwam binnen bij Shannon. Er was nu iemand in haar leven die belangrijk voor haar was, iemand met wie ze een toekomst tegemoet wilde gaan. “Mijn vriend had eigenlijk wel gelijk en het was tijd om zelf stappen te gaan zetten. Hier was eigenlijk niet veel meer voor nodig dan samen-zijn. De eerste keer dat ik pizza meeat, voelde ik mij eerst schuldig. Maar al gauw overheerste het gevoel van ‘wow’. Bij vorige relaties ging ik uitdagingen vaak nog uit de weg. Ik ben blij dat ik hem daarin vanaf het begin heb toegelaten en dat ik



me niet langer schaamde om mijn eetgestoorde gedachtes uit te spreken. Het afgelopen jaar heb ik zulke stappen gezet.”

### Constante druk

Het eten is nog steeds wel een ‘ding’. “Toch deel ik mijn gevoelens rondom eten wel veel makkelijker dan eerst. Ik schrijf er veel over en ook praat ik er makkelijker over, vooral met mijn vriend.” Juist omdat eten nog wel een vrij grote rol speelt, merkt Shannon dat ze regelmatig last heeft van de verwachtingen van anderen. “Bij mijn familie voel ik wel een constante druk. Als ik eenmaal iets bij hen heb gegeten, heb ik het idee dat ik dat een volgende keer weer moet doen.”

Shannon is blij dat zij in schrijven een uitlaatklep heeft gevonden. “Juist omdat ik tegenwoordig veel deel op mijn blog en omdat ik zelfs een boek heb uitgebracht, weten veel mensen hoe het werkelijk met mij gaat en wat ik allemaal heb doorstaan. Anderen weten nu beter wat een goedbedoelde opmerking bij mij teweeg kan brengen.”

### Mooier leven

Ruim een jaar nadat Shannons leven een positieve wending heeft genomen, beseft ze dat het leven zoveel mooier is nu er meer ruimte in haar hoofd komt dan wanneer ze alleen maar met eten bezig is. “Sinds ik veel meer ben gaan delen over mijn eetstoornis merk ik dat er een last van mijn schouders is gevallen. Ook schaam ik mij er niet langer voor. Alles wat ik heb meegemaakt heeft mij gevormd tot de persoon die ik nu ben. Aan mijn negatieve ervaringen geef ik nu een positieve draai, waarmee ik straks na mijn opleiding als Ervaringsdeskundige anderen op weg wil helpen op weg naar hun herstel.”