



IEDER JAAR WORDT
DE DIAGNOSE ZO'N
5500 KEER GESTELD:
ANOREXIA NERVOSA.
OOK CORINES DOCHTER
SIMONE KREEG DE
DIAGNOSE. ZE WAS TOEN
DERTIEN. TWAALF JAAR
LANG VOCHT ZE DAPPER
TEGEN DE ZIEKTE, TOT
ZE DE STRIJD VORIG
JAAR MOEST OPGEVEN.
CORINE OVER LIEFDE
EN LOSLATEN: "MIJN
ONVOORWAARDELIJKE
LIEFDE MAAKTE ME VEEL
STERKER DAN IK DACHT."

‘Laat maar los, lieverd’

Corines dochter verloor de strijd tegen anorexia





‘Hoe moet ik zonder jou? ‘Jij kunt dat mama’, zei ze ‘Jij bent zo sterk

“Achteraf is het lastig te zeggen wanneer het precies begon. Ik weet nog dat een vriendin al eens voorzichtig had laten vallen dat er op school gefluisterd werd dat Simone anorexia had. Dat had ik weggewuifd. Ze zat in de brugklas, had voedingsleer op school. Ze was bewust met gezond eten bezig, maar anorexia? Nee, dat geloofde ik niet. Maar toen ze tien dagen met haar vader op vakantie was geweest, zag ik het ineens. Ze was veel afgevallen, had een spits snoetje. De hele nacht heb ik op internet zitten zoeken naar informatie. Ik kwam de vreselijkste verhalen tegen. Maar ik kon er niet langer omheen: Simone had anorexia.”

Hypersensitief

“Simone is altijd erg gevoelig geweest. Hypersensitief. Ze was gevoelig voor sfeer en voor de energie van andere mensen. Ik weet nog goed dat we een keer bij iemand op bezoek waren geweest, Simone was pas drie, en dat ze zei: ‘Die mevrouw, hè mama, die lachte wel, maar ze lachte niet echt.’ Ook mijn gemoed kon ze feilloos lezen, ook al stond ik met mijn rug naar haar toe als ze de keuken binnenkwam. Dan kon ze plotseling vragen: ‘Wat is er met je, mam?’ Ze had het bij wijze van spreken eerder door als ik niet lekker in mijn vel zat dan ikzelf.”

Hechte band

“Toen ze dertien was en net naar de middelbare school ging, gingen haar vader Walter en ik uit elkaar. Daar had Simone het heel moeilijk mee. Eens in de twee weken ging ze met haar broertje Arthur en zusje Manon een weekend naar hun vader. Daar begon ze mijn rol over te nemen. Ze kookte ’s avonds en zorgde ervoor dat Manons tas klaarstond wanneer die op zaterdagochtend naar de manege moest. Dat was geen gezonde situatie, maar later zei ze dat dat haar houvast had gegeven. Die hechte band met haar broertje en zusje was het enige stabiele wat nog over was van ons gezin.”

Vruchtbare bodem

“Ik kreeg al vrij snel een nieuwe vriend. De was Simone heel boos over. Ze besloot niet meer tegen me te praten en hield dat een jaar vol. Ik kreeg geen contact meer met haar. Dat vond ik heel moeilijk. Ik begreep haar woede wel, maar ik had liever gehad dat ze die zou uiten door te huilen, te schreeuwen of iets kapot te gooien. Achteraf denk ik dat ze zich geen raad wist met haar gevoelens, dat ze zich daarom in zichzelf terugtrok. Ze voelde zich alleen gelaten. Haar ouders, want ze onbewust toch haar beschermers in had gezien, waren uit elkaar gegaan. Ze begreep niets van alles wat haar overkwam. Ik denk dat dat een vruchtbare voedingsbodem voor anorexia was.”

Zoektocht

“Die nacht dat ik wakker had gelegen omdat ik me realiseerde dat ze anorexia had, ging het alweer een tijdje goed tussen haar en ik. Ik confronteerde haar met haar ziekte. Ik had gedacht dat ze zou ontkennen, maar in plaats daarvan barstte ze in huilen uit. Ja, mama, zei ze. ‘het gaat helemaal niet goed met me. Wat moet ik doen? Ik ben zo bang...’ Vanaf dat moment begon het grote zoeken. Waar konden we aankloppen? Waar vonden we hulp? Er was weinig bekend over anorexia. Ik weet nog dat we bij de kinderarts terecht kwamen en dat die tegen Simone zei: ‘Kleef maar uit, dan gaan we eens kijken hoeveel weegt.’ Daar stond ze, mijn meisje van dertien in haar ondergoed op een weegschaal, in ziele haar kwetsbaarheid. Dat voelde zo verkeerd.”

Strafcultuur

“Pas later kon ik duiden waarom dat zo moeilijk voelde. Bij anorexia denken mensen, óók artsen, nog steeds aan jonge meisjes die bezig zijn om aan te komen omdat ze willen voldoen aan een modebeeld. De behandeling draait voornamelijk om gewichtstoename en eten. Maar anorexia gaat veel verder.”





an niet eten alleen. Dat dwangmatige eetge-
 drag is een symptoom van een onderliggend
 probleem: een angststoornis. Niet eten was
 voor Simone een manier om ergens controle
 over te hebben. Ze zag zelf echt wel hoe dun
 ze was, maar ze wilde niet aankomen, omdat
 ze bang was die controle kwijt te raken. Het
 gaf haar houvast. Desondanks heeft nooit
 iemand in het ziekenhuis doorgevraagd.
 Ook later, toen ze opgenomen werd, bleef het
 steeds om eten draaien. Als ze niet at, kreeg
 ze zelfs straf. Dan mocht ze bijvoorbeeld het
 boekje in het bed tegenover haar niet meer
 voorlezen of ze mocht niet met mij bellen. Als
 ze al een lastige relatie met eten hébt, wordt
 het er met zo'n strafcultuur niet beter op."

Hartverscheurend

Ik heb altijd gedacht dat ze er bovenop zou
 komen. Dat dacht Simone zelf ook. Ze zag
 de meest verschrikkelijke foto's op internet
 en zei dan altijd dat zij het niet zover zou
 laten komen. Ze ging er vanuit dat ze er op
 haar achttiende overheen zou zijn, dat het
 een puberteitsprobleem was. Maar het ging
 achter en slechter met haar. We hadden altijd
 gezegd: 'We moeten voorkomen dat ze in een
 kliniek terechtkomt', maar er leek op den duur
 een andere weg mogelijk. Nu heb ik daar erg
 spijt van. Ze heeft er alles geleerd wat met
 anorexia te maken heeft, alle trucjes en alle
 oefjes om maar niet te hoeven eten. En ze
 leerde er calorieën tellen. Die meisjes maakten
 haar daar alleen maar zieker. Ze vond het
 verschrikkelijk. Elke keer als ik bij haar op
 bezoek was, smeekte ze me haar daar weg te
 halen. Dat was hartverscheurend."

Burn-out

"Toen ze uit de kliniek ontslagen werd omdat
 ze genoeg was aangekomen, besloten we dat
 ze nooit meer terug hoefde. We vonden een
 andere huisarts die net als wij geloofde dat
 Simone beter geholpen kon worden vanuit
 de veilige thuissituatie. Walter stond erachter,
 maar gaf aan niet veel in de dagelijkse zorg
 te kunnen betekenen. Simone woonde bij mij
 en als vader vond hij het ook best moeilijk de
 ziekte te begrijpen. Ik stond er dus alleen voor
 en besloot zorgverlof op te nemen. Dat bleek
 zwaar. Vóór die tijd was mijn werk op een
 school een plek die alleen van mij was. Daar
 was ik even niet alleen de bezorgde moeder,
 maar ook docente. Dat gaf lucht. Maar toen
 ik alleen nog voor Simone zorgde, viel die
 uitlaatklep weg. Het ging niet goed met me.
 Ik kreeg een burn-out. Ik weet niet hoe ik het
 toch volhield. Misschien omdat ik beseftte dat
 ik haar verantwoordelijkheid niet kon dragen.
 Als gezond mens kon ik haar ziekte misschien

niet begrijpen, maar ik kon wél begrip hebben
 voor haar. Ik was er voor haar, bleef met haar
 in gesprek en gaf haar vertrouwen."

Mooie kleine dingen

"Voor Simone was die periode dat ze thuis
 aansterkte een van de gelukkigste in de tijd
 dat ze ziek was. Mijn moeder, met wie ze een
 sterke band had, kwam bijna dagelijks langs.
 Ze deed boodschappen met Simone en reed
 elke middag rond in de omgeving zodat haar
 wereld nog iets groter bleef dan thuis alleen.
 Ook Walter ging vaak een stuk met haar
 rijden.

We gingen geregeld met vakantie. Naar een
 blokhuut bij Winterswijk en naar Florida.
 Het waren tijden waarin ze weer begon te
 genieten van het leven. Door de ziekte zat
 haar hoofd altijd vol met negatieve en irreële
 gedachten. Die waren met de strafcultuur in
 het ziekenhuis en de kliniek alleen maar erger
 geworden. Als we in het bos met de honden

gingen wandelen, spraken we af dat we stil waren. Daar gebruikten we alleen onze zintuigen. Dat zorgde voor rust in haar hoofd. Ze genoot van kleine dingen: de eerste vlinder in maart, een regen van herfstblaadjes die haar op de stoep plotseling overviel. Eten was nog steeds moeilijk, maar ze zette stappen. In die periode geloofde ik echt met heel mijn wezen dat ze de ziekte zou overwinnen.”

Don't give up

“Maar de laatste twee jaar kreeg ze toch steeds meer pijn. Al haar ingewanden deden zeer en soms verkrampte haar hele lichaam. Ze viel ook vaak flauw. Als ik thuiskwam uit mijn werk en ik riep ‘hallo’ in de gang, dan hoorde ik vaak niks. Dan vond ik haar ergens bewusteloos. Toch gaf ze nog steeds niet op. We hielden vast aan mooie, bemoedigende teksten en liedjes. ‘Don't give up on me’, appte ze dan. En ik terug: ‘I won't give up on you!’ Niet alleen ik, ook Simone bleef positief. ‘Ooit word ik een dochter die alles zelf kan, daar ga ik voor’, schreef ze me eens.”

Ik wil niet meer

“Ik weet nog dat we twee jaar geleden met z'n allen met kerst zaten te eten. Simone lag boven televisie te kijken. Kerst vond ze vreselijk, dat draaide allemaal om eten. Die avond sprak ik het voor het eerst uit: ‘Ik weet niet of Simone het wel gaat redden.’ Ik schrok er zelf van. Diep vanbinnen wist ik denk ik wel dat ze de strijd aan het verliezen was, maar uit zelfbehoud had ik die gedachte altijd weggeduwd. Niet veel later zei ze het zelf: ‘Ik wil niet meer leven, mama, ik heb zoveel pijn.’ Ik schrok me natuurlijk wild. Via de huisarts, waar we voor een euthanasiegesprek waren, kwam ze toch nog in het ziekenhuis terecht. Toen ze eruit kwam was ze een heel ander meisje. Dat gaf haar hoop, maar in de zomer gaf ze de moed toch op. Haar lichaam was zo ziek geworden, ze geloofde ook niet dat ze al die stoornissen ooit te boven kon komen. ‘Maar hoe moet dat dan?’, stamelde ik. ‘Hoe moet ik zonder jou?’ ‘Jij kunt dat mama’, zei ze. ‘Jij bent zo sterk.’”

Onbehaapbaar

“Ik wist dat ze het meende. We zouden haar moeten loslaten. Ze had zo hard gevochten, maar ze moest de strijd opgeven. Het kon ook niet anders. Ze was zo zwak geworden, slikte zoveel medicijnen. Er was geen weg meer terug. Soms werd ik ineens overvallen door paniek: mijn meisje dat ik 25 jaar geleden op de wereld had gezet, zou ik nu helpen sterven. Haar hart zou stoppen met kloppen en het mijne zou



‘Ik heb altijd gedacht dat ze er bovenop zou komen dat dacht Simone zelf ook

doorgaan. Dat was op sommige momenten een onbehaapbare gedachte. Maar zij wilde het. Ze begon haar eigen uitvaart te plannen. Ze wilde met roodgelakte nagels en nieuwe kleren in een witte kist worden opgebaard. Tijdens de crematie wilde ze alleen maar rode en roze rozen. Ik weet nog dat Manon een keertje belde vanuit Amsterdam en dat ze vroeg wat haar zus en ik aan het doen waren. Je zult het niet geloven, Manon,’ zei ik, ‘maar we zijn begrafenismuziek aan het luisteren.’”

Laat maar los, lieverd

“In september ging ze echt richting einde. Haar lichaam begaf het steeds vaker. Ze kreeg hartkloppingen, extreme krampen, viel weg, voelde haar lichaam soms niet meer. Het was vreselijk om haar zo te zien lijden. Ze had afgezien van euthanasie. Ze zei dat ze niet voor de laatste keer in mijn trouwe hondenogen kon kijken. Als ze het had gewild, was ik erin meegegaan.

Maar ik weet niet zeker of ik het had aangekund. Uiteindelijk, toen ze in de laatste levensfase was gekomen, stemde ze in met kalmerend middel. Dan kon ze overdag wel slapen en had ze 's avonds een beetje energie om wat te kletsen of een film te kijken. Da waren nog steeds geweldige momenten. D zaten we samen op de bank, zij onder een warmtelamp en onder een dikke laag deken allemaal kaarsjes aan. Soms was ze sterk genoeg om zelf naar de wc te lopen, soms moest ik haar tillen. Ze had ontzettend veel pijn. Ze hoopte elke dag dat het de laatste maar het duurde veel langer dan ze zelf had gedacht. Ik denk dat ze het zelf ook moeilijk vond om los te laten en dat ze daarom haar dood nog heeft uitgesteld. Toen ze uiteindelijk overleed, zaten Manon, Arthur, Walter en met zijn vieren rond haar bed. Ik hield haar hand vast. ‘Laat maar los, lieverd’, zei ik. ‘Ik houd je eeuwig vast in mijn hart.’”

Warm bad

Ik ben vrij snel na de uitvaart weer gaan werken. Niet fulltime, maar ik had het nodig afstand te nemen, mijn even weer een beetje op te pakken. School was een warm bad. Ik kreeg ontzettend veel steun van mijn collega's en mijn directeur. Dat is altijd zo geweest en dat heeft me ontzettend veel kracht gegeven. Mijn baas zei het ooit heel mooi: 'Laat school een boei zijn waar je je af en toe aan kunt vasthouden.' Zo was het. Mijn werk heeft me bij de les gehouden, anders was ik kopje-onder gegaan in het verdriet, de zorgen en de ziekte."

Dubbel gevoel

Simone's dood heeft een leegte in me achtergelaten die ik nergens mee kan vullen. Tegelijkertijd vervult de gedachte aan haar me met trots. Ze was zo dapper en sterk. Ik vind het ongelooflijk knap hoe ze alles rond haar afscheid zelf heeft geregeld. Van haar kamer had ze een gedenkplek gemaakt voor ons, al heeft ze het zelf nooit zo genoemd. Ze had er de foto's opgehangen van de fotoshoot die we in de laatste fase nog met z'n allen hebben gedaan. Haar urn staat er. Ik kom er elke dag wel even, om dichterbij haar te zijn. Het blijft allemaal zo dubbel. Ik zou het liefst willen dat ze er nog was, maar niet met al die pijn die ze voelde. Ik zou willen dat die onvoorspelbare wuilbuien overgingen die me soms overvallen, dat de heftigheid eraf gaat. Maar tegelijkertijd wil ik dat het heftig blijft, omdat de emoties me met Simone verbinden. Ik ben ontzettend verdrietig, maar ook gelukkig dat ik haar in haar strijd kon bijstaan. Dat is door de onvoorwaardelijke liefde die ik voelde, sterker was dan ik zelf dacht. Dat troost op de een of andere manier: dat mijn liefde voor haar veel verder gaat dan de dood."

