

Monique Rosier

MONSTER & MO

Nooit meer eetverslaafd



Dit boek schrijf ik voor iedereen die zich afvraagt hoe eten een obsessie kan zijn geworden. Van 'die drie kilo's' die er ondanks Sonja maar niet van af willen tot de meest extreme vormen: anorexia en boulimia.

Sommige namen van personen in dit boek heb ik veranderd uit respect voor de privacy en kwetsbaarheid van de betrokkenen en hun familie.

Derde druk 2020

Rosier, Monique

Monster & Mo. Nooit meer eetverslaafd / Monique Rosier – Amsterdam: Uitgeverij Cichorei

ISBN 978 94 91748 95 0

NUR 751

Omslagontwerp: Christiane Admiraal

Omslagfoto: Patricia Steur

© Monique Rosier / Uitgeverij Cichorei, Amsterdam 2020

Eerder verschenen als paperback in 2009 en 2012 bij Uitgeverij Christoffor, Zeist

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Inhoud

DEEL 1 Monster & Mo 7

Voor Marit	11
Vrij!	15
City of Angels	18
Overgeven	22
Zoet	24
Dertien	27
Actrice	29
Drie kilo	31
Topanga	35
Help!	42
Welcome	44
Home	46
De oplossing	50
Annette	52
Je doet ertoe!	54
Monster & Mo	55
Leren leven	56
Overvloed	57
De eerste dag	59
Ik begin het te snappen	63
Ik ben Monster	64
Het leven is een pijp kaneel, elk zuigt eraan en krijgt zijn deel	65
Tobsport	67
Reset	70
Onthoofden	73
Grote Sanne	76
Heel	78
Bootje varen	81
Leven in plaats van overleven	84

Pink	86
Het zal je kind maar zijn	89
De cirkel is rond	91
Doodzonde	93
Neverland	102

DEEL 2 Weet je wat jij moet doen... 107

1 Ongevraagd advies is zelden welkom	109
2 Hoop, geloof en liefde	116
3 Nooit meer op dieet	118
4 Nee, dank je	120
5 Zeg maar Ja tegen het leven!	121
6 Krediet	122
7 Loslaten	124
8 HALT	125
9 Lekker!	126
10 Fake it until you make it	127
11 Eet met aandacht	129
12 Ik zie mezelf voor vol aan	130
13 Wie zoet is krijgt lekkers	131
14 Wegen maakt dik	132
15 Wie heeft de broek aan?	134
16 Zondagse kleren	135
17 Sport	136
18 Ik hoef nooit meer mijn bord leeg te eten!	138
19 Opschepper!	139
20 Ik hoor wat je zegt	140
21 Eerlijk gezegd	141
22 Het pakje daar neerleggen waar het thuishoort	142
23 Niet denken maar doen	143
24 Nu!	145
25 Vertrouw het proces	146
26 Tegeltjes	148

27	Reanimatie bij depressie	149
28	Uit de dans	150
29	Ik doe, dus ik besta	151
30	Natuurlijk!	153
31	Tante Attent	154
32	Zelfzorg	156
33	Eet met liefde	157
34	Yin & Yang	158
35	Oordelen	159
36	Ziel en zaligheid	160
37	Aanraken en heel maken	161
38	Geloof	162
39	Vluchten kan niet meer...	163
40	Ik ben niks	164
41	Van de ene verslaving naar de andere	165
42	Alle wegen leiden naar Rome	166
43	Afleiding is uitstel	168
44	Kennis is macht	170
45	Junkfood	172
46	Bange, stoere meid	173
47	Geluk bij een ongeluk	175
48	Eten met de seizoenen	177
49	Geen strijd, alle tijd	178
50	Ont-moeten	179
51	Vergelijken	181
52	Calorieën tellen	183
53	Dikke kinderen	184
54	Loslaten & Accepteren	186
55	Nooit meer op dieet	189
56	(Eet)verslaving en antidepressiva	190
57	Driemaal daags goed eten	192
58	Grijpgrage geest	193
59	Buik uit!	195
60	Lachen, gieren, brullen	196
61	In je lelijke eentje (eten)	198

62	zzM-dagje	200
63	Ongevraagd advies 2	202
64	Dellen	204
65	Zit je wel lekker?	206
66	Verwachtingen	208
67	Je kracht is je valkuil	210
68	Stille wateren	212
69	Spiegeling	215
70	Mislukken bestaat niet!	216
71	Liefdevol gokken	219
72	Jij	221
73	Waar honger je naar?	223
74	Kom maar naar de pijn toe!	226
75	Stilte	229
76	Hoogmoed komt... voor de val	233
77	Manipuleren haalt je uit het Nu	237
78	Boos is Bang	239
79	Perfectie bestaat niet	240
80	Thuis zijn om open te doen	242
81	Lief of laf?	243
82	Eind goed, al goed	245

	Dankwoord	249
--	-----------	-----

DEEL 1 *Monster & Mo*

Voor Marit

Marit is de dochter van een dierbare vriendin. Met haar moeder deel ik al zo'n dertig jaar als vanzelfsprekend alle geheimen van het leven.

Een paar dagen geleden krijg ik deze vriendin aan de lijn.

'Vertel lief, wat is er aan de hand?'

Ik hoor meteen dat ze echt aangedaan is en het bijna niet over haar lippen kan krijgen. Dan zegt ze het.

'Marit kotst.'

Het valt even helemaal stil.

'Ja, aan wie kan ik het anders vertellen dan aan jou?' wanhoopt ze.

'Nee, natuurlijk', hijg ik in de hoorn. *Jezus, hoe is het mogelijk...* flitst het door mijn hoofd. Deze ideale dochter, prachtig, lief, ongelooflijk slim en onafhankelijk met een smeulend vers gymnasiumdiploma op zak. Ze gaat binnenkort naar een prestigieuze Amerikaanse universiteit om te studeren. Razendsnel concludeer ik dat het een feit is. Een beetje junk is altijd slim en gevoelig. Marit verschijnt levensgroot geprojecteerd in mijn hoofd en haar leventje van rozige baby met grote ogen hangend uit een Maxi-Cosi tot aan het recente diplomafeestje schiet als een videoclip voorbij.

Een paar weken daarna zoek ik Marit op in haar ouderlijk huis. Ze maakt zich klaar om naar Amerika te gaan. Ik geef haar een mooi opschrijfboekje dat ik voor mezelf had gekocht, om een beginnetje te maken voor mijn boek. Misschien zal ze het ooit gebruiken om haar gevoelens aan toe te vertrouwen. In het nog lege boekje schrijf ik *Het gebed om gemoedsrust*. Om haar te inspireren. Dit gebed stond ook in mijn eerste dagboek over de verslaving en hangt nu, zevenentwintig jaar later, nog aan de muur in de keuken.

*God, geef me de kalmte
om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen*

*Moed om te veranderen
wat ik kan veranderen*

*En de wijsheid om hiertussen
het onderscheid te maken*

Ook vertel ik haar dat ik net zo oud was als zij nu en net zo in de war destijds. Ik was ook zeventien en ging ook naar school in Amerika. Daarna vertel ik haar dat boulimia een verslaving is waar je dood aan kunt gaan en dat het erg ingewikkeld is om ervan af te komen. Ze huilt en ik zie haar vingers trillen terwijl ze demonstratief een boterham smeert. Mijn God, wat is ze akelig dun. Dan gooit ze de boel op slot, draait zich van me af en zegt dat ze echt moet rennen om de trein te halen. Ik weet dat ze zich nu van me afsluit en dat ze me niet meer kan horen. Tevergeefs zeg ik aangedaan dat ik er altijd voor haar zal zijn, als ze me nodig heeft. Ik ben bang dat het nog lang zal duren voordat ze hulp zal kunnen vragen. De deur valt met een knal in het slot.

Het slechte nieuws:

ik was een junk.

Het goede nieuws:

ik was een junk.

Deze week las ik in de krant dat er in Nederland 5500 jonge vrouwen anorexia hebben, dat er 22.300 vrouwen en soms mannen lijden aan boulimia, dat 160.000 mensen ongecontroleerde vreetbuien hebben (binge eating) en dat er maar liefst zes miljoen volwassenen en 600.000 kinderen te dik zijn! Sorry?

Een paar dagen later zag ik een documentaire op de televisie. Het ging over een kliniek in Amerika waar meiden met eetstoornissen worden opgenomen. Bij het begin van de film verschenen er in alle stilte de volgende woorden in beeld: *In de Verenigde Staten hebben vijf miljoen mensen een eetverslaving.* Dan begint de film en zie je trillende meisjes met een dekentje om hun uitgeteerde lijfjes door een ziekenhuisgang dwalen. Vijf meisjes worden tijdens hun opname in de kliniek langere tijd door de camera gevolgd. Voor mij als ex-junk, maar ook als 'gezond' denkend mens was het choquerend om te zien hoe de hulpverleners machteloos hun uiterste best deden om hun patiënten disciplines bij te brengen over eten en hun levenshouding. Maar het was vooral hopeloos ellendig om te zien dat die meiden na zes weken zonder enige vorm van beterschap weer naar huis gingen! Het was zo schrijnend en

verdrietig om naar te kijken. Het raakte me diep en ik huilde om de pijn en de onmacht van die meisjes, het verdriet dat ik zelf zo goed ken.

We gaan nooit meer op dieet!

Als actrice heb ik de publiciteit nooit opgezocht, maar nu heb ik een goede reden om dat wel te doen. Ik weet inmiddels dat het mogelijk is om zonder eetgekte in het leven te staan en ik ben ook nog eens het levende bewijs dat dit kan met een gezond en slank lijf terwijl ik alles eet wat ik lekker vind! Wat wil je nog meer?

Dit boek is een eerlijk verslag van een levensgroot probleem dat ik heb overwonnen. In de hoop dat ik een ander tot steun kan zijn schrijf ik het op. Het is zo onvoorstelbaar fijn om niet meer verslaafd te zijn. Ik ben de schaamte voorbij. Ik wil nog steeds niet in de *Playboy*, maar ga nu op eigen wijze met de billen bloot.

Mijn moeder houdt er helemaal niet van de vuile was buiten te hangen. Toen ze van mij hoorde dat ik dit boek wilde schrijven reageerde ze met: 'Tjongejongejonge, nou, nou.' Maar ze vond het ook dapper en ze wenste me alle succes.

Toen ik haar vijftientig jaar geleden huilend opbelde om haar te vertellen over mijn allergrootste geheim, was er geen behoorlijk boek over dit onderwerp te vinden. Ze gunt het iedere moeder dat er hoop is voor haar eetverslaafde dochter. En zij kan het weten. *Kom maar op met die vuile was.* Als afsluiter haastte ze zich nog te zeggen: 'Goed plan hoor schat, gewoon doen! En ach kind, tegenwoordig schrijft iedere oen een boek, toch? Nou, doe hoeg!'

Voor mij de kunst om te weten dat ze het goed bedoelt.

Ik ga het boek schrijven dat ik vijftientig jaar geleden zelf graag had willen lezen.

Eetverslaving gaat niet zomaar over. Het gaat zelfs niet over als je er van alles aan doet. Het is sterker dan wat dan ook. Zelfs voor het allermooiste en het allerliefste in de wereld kun je niet stoppen met je destructieve gedrag. Mijn eetverslaving duurde acht jaar en het is een wonder dat ik het overleefd heb. Het was een oeverloos gevecht. Het was de hel en tegelijkertijd mijn trouwste en beste vriend, die ik onmogelijk kon loslaten.

In Amerika kunnen ze het zo mooi zeggen: het is een *progressive disease*. Met andere woorden: het wordt alleen maar erger.

Eetverslaving grijpt om zich heen en neemt alarmerende vormen aan. Nog steeds weet niemand eigenlijk hoe het komt en wat je ertegen kunt doen. De bladen en de kranten staan er vol van en de paar klinieken die we hebben in Nederland kennen lange wachtlijsten. Eetverslaving lijkt wel een nationale epidemie geworden. Naast jonge meisjes en soms ook jongens die obsessief bezig zijn met lijnen, ontmoet ik de laatste tijd steeds meer vrouwen van mijn eigen leeftijd die bekennen vroeger ook eetverslaafd te zijn geweest. Na langer doorvragen blijkt dat bijna geen van die ex-verslaafden er echt helemaal van af is en dat zo velen nog steeds klooiën en rommelen met eten.

Ik ben nu zesenvieftig jaar en voel het als mijn plicht om mijn grote geheim prijs te geven.

Het is zo'n twintig jaar geleden dat ik uit mijn gekmakende verslaving werd bevrijd. En het wonderbaarlijkste van alles is, dat ondanks mijn voortdurende angst om uiteindelijk tweehonderd kilo te gaan wegen, ik eigenlijk altijd op hetzelfde gewicht gebleven ben als voordat alles begon.

Op een dag ben ik gestopt met overgeven, ik ben nooit meer op dieet geweest en eet altijd alles, wanneer, waar en wat ik maar wil. Eindeloos dankbaar ben ik dat het gelukt is. Mijn leven is zoveel rijker. Nu leef ik een liefdevol en kleurrijk leven zonder angst en beklemming: het leven waar ik zo naar verlangde toen ik nog verslaafd was.

Op het moment is het vertrouwen dat ik nooit meer een junk hoef te zijn het enige waar ik werkelijk van overtuigd ben! Het is een stabiele factor in mijn leven. Ik hoef niet meer te overleven... ik leef!

In de afgelopen achttien jaar heb ik in mijn therapiepraktijk vele anderen kunnen helpen zich ook uit hun dwangmatig handelen en denken te bevrijden. Met dit boek ga ik mijn ervaring ook met jou delen. De oplossing is heel simpel en tegelijkertijd was verslaafd zijn het moeilijkste wat ik ooit heb moeten overwinnen. Maar ik hoef nooit meer bang te zijn om in de ban van die wanhopige allesbeheersende eetgekte verstrikt te raken!

Vrij!

Het is zomer 2008 en ik reis samen met mijn kinderen, hun peetvader Nikolai en met mijn lief door Amerika. Drie weken trekken we van station naar stationnetje met de zilveren treinen van Amtrak. Het voelt opwindend voor mij om terug te zijn in het land waar ik net zo goed nu nog had kunnen wonen.

Vijfentwintig jaar geleden ben ik hier weggegaan omdat ik hoopte in Nederland een beter leven op te kunnen bouwen. Als ik gebleven was, had ik dan Amerikaanse kids gehad? Zou ik dan heel anders zijn dan ik nu geworden ben? Misschien was ik wel heel erg dik geworden?

Al mijmerend schommel ik door het middenpad op weg naar de restauratiewagon. We zijn inmiddels zo thuisgeraakt in de treinen die er allemaal hetzelfde uitzien, dat iedereen een beetje zijn eigen gang gaat. Mijn dochter Sanne en Nikolai zitten waarschijnlijk samen in de glazen wagon met het beeldschone uitzicht en hij vertelt haar vast verhalen over de Indianen. In deze wagon wordt flink wat afgekletst. Het is het populairste gedeelte van de trein, want je kunt er ook snacks kopen in het barretje eronder. De stoelen daar kunnen draaien zodat je in mega breedbeeld New Mexico aan je voorbij ziet trekken. De muziek van Ennio Morricone's *Once upon a time in the West* hoor je er als vanzelf bij. Mijn lief ligt samen met mijn zoon Joshua en zijn bijna ingegroeide iPod-oortjes, half duttend, met dekentjes en de stoel in de achterste stand op de eigenlijke zitplaatsen.

Ik moet mij links en rechts aan stoelen staande houden, want soms schommelt de trein zo hevig dat het even pas op de plaats is, wil je niet onverhoopt languit ergens op iemands schoot belanden. *Kedeng kedeng*. Het schept wel de mogelijkheid om intensief te kijken waar je langsloopt en je zo nu en dan glimlachend te verontschuldigen omdat je als een dronken aap op en neer slingert en het allemaal maar net goed gaat.

Enig voyeurisme is mij niet vreemd en ik merk dat ik moeite heb om mijn mond niet open te laten vallen. Iets waar ik tijdens mijn opvoeding trouwens voortdurend op gewezen werd. Ik zat me dan zo te vergapen aan een ander,

dat mijn moeder mij onder tafel met haar voet ongeduldig aanstootte om vervolgens met indringende ogen te gebaren dat ik mijn mond dicht moest doen. Het heeft niet echt geholpen, maar tegenwoordig heb ik wel geleerd mezelf iets af te schermen zodat ik niet overal op schoot zit en overal meelach of meehuיל. Maar zo waggelend door het gangpad van de trein gaat me dat wel erg moeilijk af. Al die verschillende geïmproviseerde huishoudentjes op rij en nummer. De uiteenlopende nationaliteiten en leeftijden met ieder weer hun eigen besognes en ervaringen lokken mij enorm uit m'n tent. Maar ik probeer het zo discreet mogelijk niet te doen.

Na een hele nacht en voor sommigen wel twee nachten verkreukeld maffen in een treinwagon is iedereen een soort familie van elkaar geworden. De meesten hangen nog diep verzonken in comateuze dromen, na eerst lang in de weer te zijn geweest met de te kleine dekentjes en de in de weg zittende heup of schouder van de buurvrouw. Winden latend en kwijlend, monden wagenwijd open en droge tongen die snurken. Het geeft helemaal niets, we voelen met elkaar mee. Heerlijke saamhorigheid, het is niet anders. We zijn gewoon onszelf en laten het allemaal los. Eenmaal wakker glimlachen we vriendelijk met alle haren nog recht overeind en hopen we dat de ander je slechte adem niet ruikt. Ik hou er wel van. Dreinende kinderen, mopperende vaders en 70-plussers met hun safarikleding, kwiek met de verrekijker in de aanslag voor het raam. Geen tijd om te slapen.

Oeps, door de enorme deining dreig ik toch nog over rechts bij nummer drieënveertig op schoot te geraten. 'Sorry!'

'No no, it's ok!'

Nou was ik me er geen buil aan gevallen, hoor. Bij het merendeel van de treinreizigers trouwens zou ik risicoloos teruggeveerd zijn. Want laten we eerlijk zijn... ik heb nog nooit zo veel dikke mensen bij elkaar gezien. Serieus mezelf afvragend of het niet kwam omdat een ieder er natuurlijk toch uitgevloerd bij ligt en of dat optisch gezien niet enorm uitdijt. Maar nee, ik kon er niet omheen en het leed was geschied. Mijn mond viel open en negen wagons lang vergrepen mijn ogen zich aan de wanstaltige hompen vet, speciaal voor de reis gehuld in meegevende sportieve pakjes. Hoe kon dit? Indianen, zwarten, witten... het maakt niet uit. Maar hoe komen ze zo BIG? En vooral, hoe voelen ze zich? Mijn midlife-buikje propt zich koppig boven de knoop van mijn moderne lage spijkerbroek uit met een geëmancipeerde

kracht van: *Hallo, ik mag er ook heus wel zijn, hoor!* Heel jammer, maar 't is niet anders. Maar hoe communiceert je lijf als het als een gedrogeerde zeekoe met sandalen geheel over het blauwe zittinkje van de Amtrak-trein heen druipt? Dat communiceert dus *niet*. Het ronkt en schudt wat mee en hoopt dat de pijn van het leven overgaat. Maar in die lijven zitten ook wel allemaal mensen verscholen met ieder een eigen pakketje hoop, geloof en liefde!

Het raakt me diep. Ik doe ten slotte mijn mond weer dicht en pers mijn Hollandse lijf tussen het tafeltje en de bank van de restauratiewagon. De rest zal zo ook wel komen. Ik strek mijn rug en reik mijn hals. Sist de schuifdeur al open? Waar blijven mijn schatten?

'De tranen springen me op de emoties', zei mijn zoon laatst en ik slik mijn tranen door. *It could have been me!* Met alle gemak. De onverzadigbare hoeveelheden aan eetwaren die ik erin gepropt heb! Ik had ooit het idee dat ik er niet toe deed, niet goed genoeg was. En ik at!

Ik krijg een broodje in een mandje voorgezet. Al het bedienend personeel hier is te dik. En als ik zeg dik, bedoel ik ook echt dik. Enorme bipsen, dapper door een riem ingesnoerd, persen zich langs de tafeltjes. Komt het bij sommigen omdat ze zwart zijn? Hoe boller de kont hoe sexier? Andere waarden, ander eten? Zijn ze ongelukkig? Is het erfelijk? Eten de mensen in Amerika slechter dan bij ons? Zijn het de hormonen die in de veeteelt gebruikt worden? Zijn ze doorgeslagen met diëten en daardoor zo dik geworden?

Ik kijk door het raam naar de uitgestrekte groene weiden met frisse koeien erop... *Vijf miljoen mensen in Amerika zijn eetverslaafd*. Ik zucht, snuit mijn neus en neem me voor hard te zullen werken aan mijn boek. Daar komen mijn schatten aan. *Whooh...!* Met een plof belanden ze uitgelaten aan tafel.