

**Gea neemt haar dochter in eerste instantie niet serieus als ze roept dat ze te dik is. Maar als Manon (11) wel heel fanatiek gaat lijnen en maar blijft afvallen, trekt Gea huilend aan de bel bij de kinderarts: ‘Ze spuugt, ziet lijkleek, haar haren vallen uit en ze is vel over been. U moet me helpen!’**

Tekst: Petra Schouten

# ‘Anorexia? Mijn dochter is 11!’

Gea: “Manon is, behalve een doemdenker, heel serieus voor haar leeftijd. Na onze scheiding zei ze bijvoorbeeld: ‘Als ik niet was geboren, waren jullie niet gescheiden. Dus is het mijn schuld.’ Ze had waarschijnlijk ook een eetstoornis ontwikkeld als haar vader en ik bij elkaar waren gebleven, maar toch voel ik me schuldig. Wat als...? Vijf jaar geleden strandde ons huwelijk, Manon was toen 6 jaar. Het blijft aan haar knagen dat ze de scheiding niet heeft kunnen voorkomen. Hoewel Manon prima overweg kan met haar stiefvader, hoopt ze nog steeds dat mijn ex en ik weer bij elkaar komen. Manon is geen prater. Dat ze door een heftige periode ging, wist ik natuurlijk, maar dat ze het zo moeilijk had...

## ALLEEN MAAR CRACKERS

Vorig jaar zomer, tijdens onze vakantie in Frankrijk, werd Manon voor het eerst verliefd. Helaas ging haar vriendje na een week alweer naar huis. Ze was ontroostbaar. Na haar vader verdween er opnieuw een belangrijk persoon uit haar leven, dat kon ze niet verkroppen. Ze had het gevoel geen controle meer over haar leven te hebben. Om toch ergens de baas over te zijn, ging ze lijnen. ‘Ik ga nooit meer in bikini, want ik ben te dik,’ zei Manon, een dag nadat haar vakantie vriendje was vertrokken. ‘Ach, zeur niet zo,’ was mijn reactie. ‘Kijk eens in de spiegel.’ Ze was 10 jaar en met haar 1 meter 54 en 35 kilo eerder aan de te dunne dan aan de te dikke kant. Dat ze die avond minder opschepte, vond ik niet vreemd. Het was dertig graden. We hadden allemaal niet zoveel trek. De volgende dag lagen Manon en haar zusje Sanne (8) ook gewoon weer in bikini in het zwembad.

Dat mijn dochter écht baalde van haar lichaam, viel me pas op toen we weer thuis waren. Opeens wilde ze alleen droge crackers als ontbijt, terwijl ze daarvoor altijd een boterham smeerde. In de weken daarna schrapte Manon meer producten van haar lijstje: boter, jus, snoep en frisdrank. Dat zijn ook allemaal niet zulke gezonde dingen, dus liet ik haar. Ze is sowieso nooit een grote eter geweest. Zolang Manon ’s morgens die cracker, tussen de middag fruit en een boterham en om

zes uur een warme maaltijd binnenkreeg, deed ik niet moeilijk. Ik wilde er ook niet te veel nadruk op leggen. Haar dwingen om meer te eten, zou alleen maar averechts werken.

## GEWOON EEN SNELLE VERBRANDING

Vanwege een nier- en blaasinfectie liep Manon al een tijdje bij de kinderarts. Voor de zomervakantie was ze begonnen aan een antibioticakuur. In september moesten we terug voor controle, twee weken na onze vakantie. Manon was een kilo afgevallen. ‘Moet ik me zorgen maken?’ vroeg ik de arts. Want gezond eten was één ding, maar gewicht verliezen iets anders. Ze wás al zo mager. Haar arts was heel stellig. Volgens hem had ze wat minder trek door de medicijnen. ‘De kuur zit erop. U zult zien dat ze volgende week haar eetlust terug heeft.’ Hij zal het wel weten, dacht ik. Ik wilde niet overkomen als een overbezorgde zeurkous. Een maand later was Manon weer een kilo lichter. Dat lijkt weinig, maar in verhouding is twee kilo erg veel. De weegschaal gaf 33 aan, terwijl een meisje van haar lengte en leeftijd 44 kilo mag wegen – weet ik nu. Ik snapte er niets van. Zo weinig kreeg Manon nou ook weer niet binnen. Mijn dochter wuifde mijn zorgen weg, ze had gewoon een snelle verbranding. Ik vertrouwde het niet en belde opnieuw de kinderarts. ‘Laten we eerst de uitslag van het urineonderzoek afwachten,’ was zijn antwoord. Opnieuw liet ik me afwimpelen, omdat ik eigenlijk ook niet kon geloven dat meisjes op zo’n jonge leeftijd anorexia kunnen krijgen.”

## SCHREEUW OM HULP

‘Mam, mag ik je iets vertellen?’ zei Manon begin oktober. Ik was aan het koken. Ze haalde diep adem: ‘Ik hoor stemmen in mijn hoofd. De een zegt dat ik moet eten, de ander dat ik niet mag eten. Als ik te veel op heb, moet het eruit. Ik wil niet overgeven, maar het gaat vanzelf.’ Omdat ze moeite heeft om zich te uiten, vertelde ze haar geheim nogal emotioneel. Dus toch. Gelukkig wist ik me te beheersen. Het laatste waar ik haar mee hielp, was in huilen uitbarsten. Ze ging al zo

## Anorexia in cijfers

» In Nederland lijden ongeveer 5500 mensen aan anorexia. 95% hiervan is vrouw.

» Bij kinderen jonger dan 10 jaar komen verschillende vormen van ‘verstoord eetgedrag’ voor. Dit wil nog niet zeggen dat ze later een eetstoornis krijgen, maar de kans is wel groter.

» Anorexia komt vooral voor in de leeftijdsgroep 15 tot 30 jaar. Het wordt bij de meeste meisjes ontdekt als ze tussen de 15 en 19 jaar zijn.

» Gemiddeld duurt de ziekte 6-7 jaar.

» Ongeveer 45% van de patiënten herstelt, 30% verbetert gedeeltelijk en 25% herstelt niet. Tussen de 5 en 10% van de patiënten overlijdt aan de gevolgen van anorexia, gemiddeld na 15 jaar.

(bronnen: Proud2bme, onderzoek onder huisartsen van Nederlandse Academie voor Eetstoornissen)



# ‘De walging was van haar gezicht af te lezen als ze naar haar spiegelbeeld keek’

## Hoe herken je de signalen?

Soms heeft je kind een tijdje ondergewicht, bijvoorbeeld door griep of stress. Dat hoeft niet meteen een probleem te zijn. Het wordt anders bij ernstig of langdurig ondergewicht. Wees alert als je kind zich dik voelt maar dat niet is, een streng dieet volgt en steeds meer dingen niet wil eten. Anorexia-patiënten zijn voortdurend hun eetgedrag aan het plannen en geheimhouden. Ze dragen het liefst wijde kleding die verhuult dat ze erg mager worden en willen zelfs op een bloedhete dag niet met blote armen en benen lopen. Lichamelijk is anorexia onder andere te herkennen aan bleekheid, holle ogen, haaruitval, droge huid, donsbehaving en koude, soms blauwe, handen.

gebukt onder schuldgevoel. Ik omhelsde haar en zei ik dat ik het fijn vond dat ze me in vertrouwen had genomen. Manon bekende dat ze sinds de start van het nieuwe schooljaar 's morgens op school eerst naar het toilet ging om haar ontbijt eruit te braken. Op de dagen dat ik werkte, was ze tussen de middag alleen thuis. Dan at ze niets. Aten we samen, dan stak ze 's middags opnieuw haar vinger in haar keel. De afgelopen anderhalve maand leefde ze op één warme maaltijd per dag. Sinds een paar dagen hield ze zelfs dát niet meer binnen en daar was ze zelf toch ook wel van geschrokken.

## WEER EEN KILO KWIJT

Nee, ik heb nooit iets gemerkt. Achteraf blijkt dat Manon kan overgeven zonder geluid te maken. Mijn dochter en ik lijken qua karakter als twee druppels water op elkaar. Mijn dochter worstelt met dezelfde dilemma's als ik vroeger. Vandaar ook dat ik ervan overtuigd was dat ik haar kon helpen: door veel met haar te praten. Manon beloofde niet meer te braken. Ik geloofde haar. Naïef misschien, maar ik had niet verwacht dat ze zou liegen. De enige eis die ik stelde, was dat ze na het avondeten minstens een uur beneden zou blijven. Ze mocht dan ook niet naar de wc. Helaas, de ziekte bleek sterker dan Manons wil. Twee dagen na ons gesprek gooide ze haar eten er alweer uit. Manon schaamde zich ontzettend dat ze haar belofte had verbroken en hield haar mond. Een week later zette ik haar op de weegschaal. Ze was wéér een kilo afgevallen. Toen raakte ik in paniek. ‘Manon, wat doe je jezelf aan?’ schreeuwde ik. Mijn dochter keek me met holle ogen aan. Juist op dat moment ging de telefoon. De kinderarts. De uitslag van het urine-onderzoek was binnen. Hij had goed nieuws,

Manon was zo gezond als een vis. Normaal gesproken ben ik de rust zelve, maar nu barstte ik in huilen uit: ‘Ik kan het niet langer ontkennen, mijn dochter is ziek. Ze eet amper, ze spuugt, haar haren vallen uit, ze ziet lijkleek, is doodmoe en vel over been. U moet me helpen!’ zei ik wanhopig.”

Manon werd gedwongen opgenomen in het ziekenhuis, maar na ruim twee weken was ze nog geen gram aangekomen. Daarom besloot de arts over te gaan op sondevoeding. ‘Hoe vind je dat?’ vroeg de arts haar. ‘Niet leuk,’ antwoordde Manon met een stalen gezicht. ‘Je moeder mag erbij zijn als de sonde wordt ingebracht,’ ging de arts verder. ‘Hoeft niet, ik kan het wel alleen af.’ Manon was boos. Boos omdat ik haar had laten opnemen. Boos omdat de verpleegkundigen haar geen seconde uit het oog verloren. Boos omdat ze zelfs niet alleen naar de wc mocht. Boos dat ze haar daar vet probeerden te mesten. ‘Kijk dan naar me. Ik ben hartstikke dik!’ De walging was van haar gezicht af te lezen als ze naar haar spiegelbeeld keek. Manon snapte niet dat ik niet zag wat zij zag. Volgens haar was de hele wereld gek, behalve zij. Een machteloos gevoel. Mijn kleine meisje speelde met haar leven en er was niets wat ik kon doen.

## ‘MAM, IK WIL DIT NIET MEER’

Die vijf weken in het ziekenhuis waren een drama. Ik ging twee keer per dag naar haar toe en bijna altijd huilde ze. ‘Het is jouw schuld dat ik hier lig,’ beet ze me toe. Ze liet zich ook niet troosten. ‘Het is voor je eigen bestwil, schat. Als je niet aankomt, gaan je organen kapot.’ Het woord ‘dood’ heb ik nooit in mijn mond genomen. Te confronterend. Maar hoe ik het ook bracht, Manon wilde de gevaren niet zien en had altijd een weerwoord.

Ruim twee weken werd Manon bijgevoed. De eerste week kreeg ze na elke maaltijd 400 milliliter pap toegediend. ‘Mam, ik ben misselijk’ jammerde ze op een avond, terwijl de Nutrix via de sonde in haar neus haar maag werd ingepompt. ‘Ik wil dit niet meer.’ Ze kokhalsde. Net op dat moment kwam een verpleegster haar kamer binnen. ‘Denk erom,’ zei de vrouw streng. De paniek in Manons ogen, terwijl ze het gevoel probeerde weg te ademen, zal ik nooit vergeten. Ik kon het wel uitschreeuwen van verdriet, maar hield me groot. Ik moest sterk zijn.

De volgende dag deed ik mijn beklag bij de kinderarts: ‘Ik denk echt dat ze te veel krijgt. Manon heeft maandenlang amper gegeten.’ Haar arts zei letterlijk: ‘Ze krijgt een grote milkshake per keer. Dat moet ze aankunnen. Die misselijkheid zit tussen haar oren.’ Tja, dan ben je uitgepraat. De porties pap zijn uiteindelijk gehalveerd, maar pas nadat Manon weer begon te braken. Het was me duidelijk dat ze in dat ziekenhuis niet op haar plek was. Gelukkig vond de kinderarts dat ook. Hij nam contact op met de Ruyterstee van Accare, een behandelcentrum voor jongeren met eetstoornissen in Smilde (Drenthe). Manon nam het nieuws dat ze naar een eetstoorniskliniek moest, gelaten op. ‘Het zal wel,’ was haar reactie. Maar eenmaal op zaal kwamen dan toch de tranen. Smekend keek ze me aan: ‘Mama, ik hoef daar toch niet echt heen?’

## NOG STEEDS BOOS

Vlak voor de kerstvakantie werd Manon opgenomen in de Ruyterstee. Ze bekijken nu hoe ze zich staande houdt in de groep. Daarna begint haar therapie en zal ze daar ook intern naar school gaan. Om de tijd door te komen, schildert ze veel. Ze is nog steeds boos. ‘Ik moet alleen

maar doen wat andere mensen willen,’ briest ze vaak. Ze is ook niet erg meegaand naar haar begeleiders toe. Als ze met haar proberen te praten, steekt ze nog net geen middelvinger omhoog. Ze is vooral chagrijnig omdat ze niemand meer in de maling kan nemen. In het ziekenhuis dronk ze voor het weegmoment een paar glazen water, vertelde ze laatst heel stoer. Tja, daar trappen ze hier niet in. Om de avond rijd ik naar Smilde om samen met haar te eten op de groep. Een uur voor de maaltijd worden de meiden al onrustig. Wat schaft de pot en hoe groot zijn de porties? Vijftwintig minuten, langer mogen ze er niet over doen. Op treuzelaars wordt net zolang ingeprepraat totdat het bord schoon is. Gisteravond stonden er taco's op het menu. ‘Getver’ zei Manon en ze prakte met haar vork in het vleesprutje. Uiteindelijk heeft ze toch alles opgegeten. Ze eet omdat het moet. Want ze weet dat ze pas naar huis mag als ze een gezond gewicht heeft én haar zelfbeeld is veranderd.

## NIEMAND ZIET DE TRANEN

‘Hoe houd je het vol?’ wordt me vaak gevraagd. Maar ik heb geen keus. Ik moet door, voor allebei mijn dochters. Mijn jongste klaagt niet, maar ik weet dat ze eronder lijdt. Al vier maanden gaat het grootste deel van mijn aandacht naar haar zus. Om Sanne te laten voelen dat ze net zo belangrijk is, ga ik geregeld met haar winkelen of naar de bioscoop. Die moeder-dochtermomenten geven me genoeg energie om op te laden. Gelukkig heb ik een lieve partner met een heel brede schouder. Buitenshuis laat ik mijn emoties niet zo snel zien, maar geloof me, ik heb al heel wat tranen gelaten. Of Manon snel de oude wordt, is niet te voorspellen. Zelfs al duurt het jaren, ik blijf hoop houden. Het móet goedkomen.” ■

## Informatie & advies

Op [99gram.nl](http://99gram.nl) vind je betrouwbare informatie en handige tips over onder andere een gezond of ongezond eetpatroon, onder- en overgewicht, onzekerheid, somber zijn en het hebben van een laag zelfbeeld. Kinderen kunnen chatten en mailen met een deskundige. Ook is er een forum dat – om de site een veilige omgeving te laten zijn – beheerd wordt door professionals. De site kan een goede aanleiding zijn om met je kind in gesprek te raken over de vragen die jullie hebben.