

# Ijsblokjes kauwen om af te vallen

## De eeuwige strijd van een man met zijn gewicht

Lange tijd werd anorexia nervosa voor een typische vrouwenziekte aangezien, waarbij de oorzaak vooral gezocht moest worden in het slankheidsideaal dat de vrouw werd opgedrongen. Maar de laatste tijd heeft men ontdekt dat de oorzaken van deze ziekte veel complexer zijn en dat ook mannen eraan kunnen lijden.

Walter Vanarwegen (31), trambestuurder te Antwerpen, is al zes jaar anorexiapatiënt. Na een lange rij ziekenhuisopnamen, dokters en psychologen, kwam hij begin vorig jaar in de St. Jozefkliniek in Kortenberg terecht, waar de diagnose anorexia nervosa voor het eerst werd gesteld. Na zes maanden intensieve behandeling leek hij zo goed als genezen. Hij had een bijna normaal lichaamsgewicht. Maar daarna is het snel weer bergafwaarts gegaan. En nu is hij weer terug bij af.

### Igor Znidarsic

'M et kerst was ik bij mijn ouders. Er ontstond op een gegeven moment een ruzie. Het kwam erop neer dat mijn vader mij verweet dat ik niet voor mijn kinderen kon zorgen. Ik ben daarna naar huis gegaan, zag het helemaal niet meer zitten. Ik heb vijf laxepillen genomen en heb de hele nacht op de wc gezeten. Af en toe een halfuurtje niet, maar dan moet je weer terug, want alles loopt eruit, hè. Vocht voornamelijk, want voedsel heb je niet binnen. De volgende dag nam ik weer vijf pillen. Ik heb twee dagen alleen maar zitten laxeren. Daarna ben ik weer naar mijn werk gegaan. Dat was fysiek heel zwaar, maar het is toch gelukt. De volgende dag ging ik naar mijn psycholoog, heb verteld dat het echt niet meer ging. Zij zette toen het raam open en zei: "Spring maar. Dat is beter. Voor jou. Voor mij. Voor iedereen".'

Hoeveel hij op dit moment weegt, weet hij niet precies, want hij heeft zijn weegschaal onlangs de deur uit gedaan, maar hij schat dat het 44½ kilo is.

We zitten in Taverne Rochus, vlak bij hem om de hoek. We drinken bier. Walter komt hier regelmatig, want zijn tante werkt er. Hij vertelt hoe hij vroeger zo kon genieten van een goed glas bier. Het is alsof hij praat over iets uit een ander leven. Dit biertje smaakt hem ook wel, maar het plezier wordt nu al teniet gedaan door de spijt die hij straks zal hebben. Want in een glas bier zitten veel calorieën. En calorieën binnenkrijgen is voor hem iets verschrikkelijks. Voorzichtig aan het glas nippend vertelt hij moeizaam zijn verhaal.

'Ik denk dat ik nog nooit iets slechts heb gedaan. Omdat ik dat niet kan. Ik heb altijd geprobeerd alles goed te doen. Ik denk nogal in termen van goed en slecht. Iemand kwetsen, dat vind ik bijvoorbeeld slecht. Of kwaad worden, dat kan ik ook niet. Ik zeg nooit nee. Het begon al op school. Ik was betrap op roken, wat dus niet mocht. Ik moest nablijven en honderd keer opschrijven: Roken is hinderlijk voor de gemeenschap. Maar die leraar die erbij zat, rookte wel altijd in de klas. Ik zei: Meneer, wilt u stoppen met roken, want dat mocht toch niet. Toen kreeg ik ineens onvoldoendes voor opstellen, terwijl ik daar altijd hoge cijfers voor had ge-

haald. Toen dacht ik: het is beter als ik voortaan mijn mond houd.

Op mijn 21ste ben ik getrouwd. Achteraf bezien was ik daar te jong voor, denk ik. Niet volwassen genoeg. Ik had moeite om afscheid te nemen van thuis. Ik miste die warmte van thuis, die huiselijkheid, dat gemoedelijke. Maar verder was alles toen nog heel normaal. Ik leidde een actief en sociaal leven. En ik voetbalde en tafeltenniste. Ik heb altijd, van jongsaf aan al, veel aan sport gedaan. Na twee jaar kwam ons eerste kind, Melissa, en twee jaar daarna kwam Aaron. In de periode daartussen was Rina, mijn vrouw, gaan studeren. Daar had ik nogal moeite mee. Ik ging me minderwaardig voelen. En ze veranderde ook, dat voelde ik. En in die tijd was ik ook begonnen met joggen. In het begin jogde ik gewoon als ik zin had, zo'n twee of drie keer per week. Maar langzaamaan moest dat steeds vaker, op het laatst elke ochtend, en steeds langere afstanden. Maar echt plezier had ik er op den duur niet meer in. Het was een dwang geworden. Ik ging ook veel fietsen. Honderd kilometer midden in de winter, zonder handschoenen. Het werd erger en erger. Tegelijkertijd ging ik ook steeds minder eten. In die periode, tussen ons eerste en tweede kind, is er dus iets gebeurd met mij. Ik weet niet wat.

Ik heb eigenlijk, vanaf het begin van onze relatie, nooit nee gezegd tegen Rina. Ik vond altijd alles goed. Als ik het ergens niet mee eens was, zei ik dat nooit. Ik wist ook dat ik een conflict toch nooit kon winnen. Zij kon heel koppig zijn. Veertien dagen zwijgen. Ik bleef dan maar vriendelijk. Ik heb eigenlijk altijd gedaan wat zij wilde. Ook op seksueel gebied. Ik wilde altijd haar een plezier doen.

Ik begon mij steeds slechter te voelen. Ik dacht dat er misschien iets niet in orde was met mijn bloed of met de bloeddruk. Ik ben naar de huisarts gegaan en heb me laten onderzoeken, maar dat was allemaal goed. Hij zei dat ik waarschijnlijk te wei-

nig suiker had en dat ik als ik zoveel aan sport deed meer op de voeding moest letten. De dagen daarna at ik wel beter, maar toen werd het geleidelijk aan weer minder. Dat heb je gewoon niet in de gaten, dat gaat onbewust. Eerst eet je vijf boterhammen, dan vier en een halve, dan vier, en zo verder. Op een gegeven moment werd ik weer moe, voelde mij niet zo goed, en toen zei de huisarts dat de problemen misschien dieper zaten en stuurde me door naar een psycholoog. Toen ik daar kwam, was ik zwaar overspannen en depressief, huilde veel. Ook omdat ik problemen met mijn ouders had. Ik had het gevoel dat ze me uitlachten, dat ze belachelijk vonden wat ik deed, hoe ik leefde. Via die psycholoog ben ik toen in een groepstherapie terechtgekomen. Daar zat van alles tussen: mensen die claustrofobisch waren, of verslaafd aan alcohol of medicijnen, of dwangneurotisch. Ze zeiden dat er bij mij ook van een dwangneurose sprake was. Rina zei een keer tegen mij dat ik misschien anorexia had, maar dat vond ik toen een belachelijk idee.'

## Honger

Het loopt tegen etenstijd. We vragen Walter voorzichtig of hij wellicht ook iets wil meeeten. Hij pakt een menukaart en begint te bladeren. Onze keuze is snel gemaakt (gebakken forel). Bij Walter duurt het wat langer. Hij weet hoe lekker al die gerechten zijn, en hij weet dat aankomen eten dus - de enige weg naar genezing is. Bovendien heeft hij ook honger. Maar ergens in zijn hoofd woedt een strijd die hij altijd verliest.

Toch eet hij mee. Hij bestelt goulash en lepelt zijn bord helemaal leeg. Maar later op de avond heeft hij het daar erg moeilijk mee. 't Liefste zou ik nu alles eruit laten lopen,' zegt hij. 'Maar ik vecht ertegen, en zal het niet doen.' Hij blijkt alleen maar gegeten te hebben om zijn tafelnoten een plezier te doen.

Walter vertelt hoe Rina op een gegeven moment veel met een man ging optrekken. 'Ik zei in het begin altijd: Dat doet mij niks. Het is toch mooi als je vrienden hebt, en wat maakt het nou uit of dat een man is of een vrouw? Totdat hij op den duur elke dag kwam. Maar nog steeds zei ik: Nee, dat vind ik helemaal niet erg. Ga maar uit, amuseer je maar. Toen zijn we een keer met z'n drieën naar Torhout-Werchter geweest. Zij omhelsden elkaar steeds. Zeiden zelfs tegen mij: Kun je je niet even alleen gaan amuseren? Op dat moment heb ik gezegd: Kom, we gaan naar huis. Ik heb er verder niks over gezegd. Enkele dagen daarna is het thuis tot



Walter: 'Ik weet dat ik moet aankomen om beter te worden, maar die dwang hè...'

een uitbarsting gekomen. Ik heb als een gek om me heen geslagen, heb Rina geslagen, zij stond op een gegeven moment met een mes tegenover mij. Ik praat er eigenlijk niet graag over, ik weet er ook niet alles meer van. Het schijnt echt een drama geweest te zijn. Onze Melissa is toen zo slim geweest om mijn moeder te gaan halen. In het ziekenhuis werd ik platgespoten. Toch slaagde ik erin om de volgende morgen te gaan joggen, ondanks die zware medicatie. Ze zijn achter me aan gekomen, in het stadspark. Ik weet dat niet meer. Toen ben ik voor het eerst in de ziektewet gegaan. Tot dan had ik nog nooit een werkdag overgeslagen. Ik woog vijftig kilo. Ik heb enkele dagen in het ziekenhuis doorgebracht en daarna ben ik veertien dagen thuis geweest. Toen ging ik weer werken. Ik slikte volop tranquillizers. Joggen deed ik niet meer. Maar in plaats daarvan ging ik bijvoorbeeld altijd te voet naar mijn werk. Op

een zondagmorgen, het was winter, heb ik de kinderen op de fiets gezet, onze Aaron van voren en Melissa van achteren, en gezegd: Kom, gaan we broodjes halen bij de bakker. En toen ben ik met hen naar Lier gefietst, zo'n twintig kilometer. Gewoon om te bewegen. Ik had het nog wel een beetje warm van het fietsen, maar de kinderen waren totaal verkleumd. Toen ik weer thuiskwam, heb ik gezegd: dat kan zo echt niet verder. Mijn vrouw was ondertussen ergens hulp gaan zoeken, voor onze relatie. Daar hadden ze gezegd: Je kunt niet aan de relatie werken. Dat heeft geen zin. Eerst moet er aan Walter gewerkt worden. En zo ben ik toen in Kortenberg terechtgekomen. Na een observatie van veertien dagen werd ik op de anorexia-afdeling geplaatst. Ik was trouwens de enige man, tussen achttien vrouwen. In het begin liet me dat helemaal koud. Je voelt dat gewoon niet meer. Al je seksuele gevoelens zijn weg. Maar ▶

later, toen ik begon aan te komen, kwam die zin weer op. Dat hangt dus echt met elkaar samen.'

### In een rolstoel

'Toen ik opgenomen werd, woog ik 47 kilo. Ik heb in het begin heel lang in een rolstoel gezeten. Dat was niet alleen om sneller aan te sterken, maar ook voor de veiligheid. Je bent zo zwak dat er van alles met je kan gebeuren. Pas toen ik 50 kilo woog, mocht ik uit de rolstoel. We hadden daar de hele dag groepstherapie, met de betrokkenen erbij. Bij mij was dat Rina, bij de anderen vaak de ouders. Maar Rina werkte helemaal niet mee. Verder werd daar heel streng op je eten gelet. Er zat altijd iemand bij om in de gaten te houden dat je alles opat. Deed je dat niet, dan kreeg je een sanctie: moest je een week alleen op een kamer zitten, of weer in de rolstoel. Het begon daar na verloop van tijd wat beter te gaan met mij. Ik was veel rustiger geworden. Ik at ook alles op. Er waren momenten dat ik er echt graag was. Ik begon me veel beter te voelen. Natuurlijk omdat ik fysiek beter werd. En ik werd beter omdat ik at. Waarom ik dan at? Omdat het moest. Ik ben tot 62 kilo gekomen op het laatst.'

Later op de avond in het biercafé staat hij zichzelf een Witkap Pater toe. Het loopt tegen elven. Hij zou nu best een reep chocola lusten, zegt hij. Of iets hartigs. Maar hij zal het niet doen. In plaats daarvan steekt hij het zoveelste voorgedraaide shagje op. Roken stilt de honger. Hij vertelt dat hij altijd een pak laxeetabletten bij zich heeft. Het liefst zou hij nu naar huis gaan. Om zijn twee Campari's te drinken. Een dwangmatige routine die hij elke avond nodig heeft om in slaap te kunnen vallen.

Bij het ontbijt, de volgende ochtend, blijkt Walter speciaal voor zijn Hollandse gasten van alles in huis gehaald te hebben, tot geroekte zalm aan toe. Het meeste zal hij zelf nooit aanraken. Hij werkt een paar zuinig belegde crackertjes naar binnen, à 20 calorieën per stuk. En veel koffie. Hoewel hij vandaag vrij is, stond hij al voor achten op. 'Want uitslapen, dat is genieten. En dat mag niet hè. Ik ga ook nooit met collega's wat drinken na het werk. Want het zou wel eens gezellig kunnen worden. Als ik weet dat ik iets binnen moet krijgen, want ik moet toch blijven leven, dan neem ik iets wat ik niet lekker vind. Dan neem ik bijvoorbeeld koffie in plaats van bier, want bier vind ik lekker.'

De laatste maand in de kliniek, toen het beter begon te gaan, zei Rina in de gesprekstherapie zomaar: het doet mij niks als Walter niet thuis is. Het deed haar niks dat ik een halfjaar was weggeweest. Ik was niet meer welkom thuis, daar kwam het op neer. Toen zijn we uit elkaar gegaan. Ik liet haar het huis, voor de kinderen.'

Hij heeft onlangs een advocaat in de arm genomen. om wat spullen van Rina terug te krijgen, want zij heeft nu alles. 'Ik ben echt kwaad op haar,' zegt hij. Maar het klinkt niet bepaald overtuigend.

### Alleen zijn

'Na Kortenberg ben ik bij mij ouders gaan wonen en weer gaan werken. Maar ik was toen alweer aan het vermageren. Geleidelijk aan minder eten. Dat was al begonnen die laatste maand in Kortenberg. Na een tijdje vond ik een flat en ben ik alleen gaan wonen. En toen is het snel bergafwaarts gegaan. Op den duur nog maar één keer per dag eten. En ik ging weer laxeermiddelen gebruiken.

Ik kan niet alleen zijn. Ik kan dat niet. Ik kwam weer bij een psycholoog terecht, waar ik op den duur eens per week langs ging. Op een bepaald moment zei ze dat

## Mogelijke oorzaken

Naar schatting lijdt één procent van de Nederlandse vrouwen tussen 15 en 25 jaar aan anorexia nervosa (ong. 14.000 vrouwen). Van de honderd mensen die aan deze dwangmatige afslankziekte lijden, zou slechts zo'n drie procent van het mannelijk geslacht zijn. (Exacte cijfers ontbreken, omdat er in ons land nog nooit een bevolkingsonderzoek naar het voorkomen van deze ziekte is gedaan).

De vraag waar die onweerstaanbare vermageringsdwang vandaan komt, is door de medische en psychologische wetenschap nog niet afdoende beantwoord. Uit de vele anorexiagevallen die men de laatste jaren heeft geanalyseerd, kunnen wel een paar mogelijke theorieën worden gevormd, zoals: anorexiapatiënten zijn mensen die zeer hoge eisen aan zichzelf stellen, eisen die hen meestal van buitenaf zijn opgelegd. Ze straffen zichzelf voor hun zogenaamde 'fouten' door niet te eten.

Volgens een andere theorie doven anorexia-patiënten door hun uithongering gevoelens als pijn, vermoeidheid en verdriet.

G. Noordenbos, werkzaam bij de Vakgroep vrouwenstudies aan de Universiteit van Leiden, concludeerde kort geleden dat anorexia nervosa in alle lagen van de bevolking voorkomt. Zij vond dat deze ziekte vooral meisjes en vrouwen treft die weinig zelfvertrouwen hadden en aan faalangst leden.

De laatste jaren is er ook een opmerkelijk verband gesig- naleerd tussen seksueel misbruik en dwangmatig eetge-

drag. Door nauwelijks te eten wordt het als 'vies' beleefde lichaam terug naar de pre-puberale fase gebracht: niet meer menstrueren. Een andere theorie is dat het PMS (Premenstrueel Syndroom) een mogelijk motief kan vormen voor anorectisch gedrag. De vrouw stopt (onbewust) door uithongering de menstruatie en daarmee haar maandelijks ongemak.

De Amerikaanse schrijfster Naomi Wolf en anderen zien de schoonheidsterreur als de grote boosdoener die jonge vrouwen via obsessief lijnen naar dwangmatig niet-eten drijft.

Volgens de psychologen A. Tuiten en G. Panhuysen die aan de Utrechtse universiteit met een omvangrijk onderzoek naar anorexia nervosa bezig zijn, speelt ook een *biochemisch* proces een rol. Mensen die sterk vermageren, krijgen een tekort aan bepaalde hormonen, zoals het testosteron. Juist die lichamelijke verandering zou de anorexia in stand kunnen houden en zelfs versterken. Hoe is het volgens hen anders te verklaren dat lijnen terwille van een schoonheidsideaal kan onttaarden in magerzucht waarbij het lichaam door niemand meer aantrekkelijk wordt gevonden? Zij pleiten om testosteron toe te dienen aan anorexia-patiënten. Het welbevinden van deze patiënten zal erdoor toenemen, waardoor ze uit een vicieuze cirkel kunnen komen. De twee psychologen zien anorexia nervosa als een 'wisselwerking tussen mentale, lichamelijke en sociale processen'.

ik me moest laten onderzoeken, omdat ik er zo erg aan toe was. Ik zat weer onder de 50 kilo. Ik ben toen naar een psychiater gegaan en die heeft me een spuit gegeven om wat sterker te worden. Hij zei dat het een vitaminepreparaat was, maar het was een medicament. Mensen reageren er heel verschillend op. Ik werd er agressief van. Ik heb ook een veel te zware dosis gehad. Mijn ogen begonnen weg te draaien en ik viel neer. In het ziekenhuis hebben ze me toen een tegenmedicijn gegeven. Daar ben ik toen een week gebleven. Ze wilden me weer tranquillizers geven, maar dat wilde ik niet, en toen ben ik weer naar huis gegaan.

Daarna heb ik nog drie weken in Kortenberg gezeten. Ik ging erheen om bij te tanken. Om te eten dus. Ze stelden weer een therapie voor, van drie maanden, maar dat wilde ik niet meer. Die psycholoog zei dat het fout was om terug te gaan naar Kortenberg. Want zo bleef ik daarvan afhankelijk. Ze zei: Je bent precies een baby. Je weet dat je daar drie keer per dag moet eten. Daar had ze wel gelijk in. Want ik mis dat echt, die structuur die ik daar had.

Ik ging voor veertien dagen naar mijn ouders, om wat tot rust te komen. Ik beloofde dat ik drie keer per dag zou eten. Maar wat deed ik? Ik stond 's morgens eerder op dan zij, deed een boterham in de broodrooster, verkruimelde die op mijn bord en deed het meeste dan weg. En dan stonden zij op en zagen de kruimels op het bord en dachten dat ik had gegeten.

Ik weet verstandelijk wel hoe het ongeveer zit allemaal, en wat ik zou moeten doen om beter te worden. Ik weet dat ik moet aankomen, maar die dwang hè... Ik zou er alles voor over hebben om dat uit m'n kop te krijgen. Als ik een miljoen op de bank had staan, ik zou het er zo voor over hebben. Ik ben het beu.'

Tegen halfeen begint hij op zijn horloge te kijken, legt dan uit dat hij zich zenuwachtig begint te maken omdat zijn etenstijd nadert. 'Ik weet dat ik drie keer per dag moet eten, maar dat moet dan wel steeds voor een bepaald tijdstip. Als ik nu niet voor één uur eet, dan eet ik niet meer.' Ons voorstel om hier wat te gebruiken stuit op licht verzet. Hij wil naar huis. We komen er nog net op tijd aan voor zijn lunch, die bestaat uit anderhalve boterham en een hoop sla.

Om vier uur pakt hij zijn tas en doet zijn jas aan. Hij heeft avonddienst deze week. Ineengedoken loopt hij door naar de tramhalte, op een ijsblokje kauwend. □