

Dinsdag 1 Mei

Ik probeer me afzijdig te houden en niet op te vallen. Wanneer we met z'n allen in de woonkamer zitten om een tussendoortje te eten, neem ik plaats aan tafel achter in de kamer en houd ik me zo veel mogelijk stil. Het doel is om vragen, triggers en gesprekken te vermijden, maar ik merk dat er juist vragen komen als ik me verwijder van de rest.

Om hulp vragen durf ik niet, mag ik niet en wil ik niet.

Kom op, je moet het zelf doen. Alleen dan kun je hier sterker uitkomen.

Vanmiddag bij de warme maaltijd hadden we de keuze uit kip schnitzel met aardappelen en groenten of een quiche gemengd met ei, groenten en kip. Ik koos voor de laatste optie, omdat ik de schnitzel heel eng vond. Naderhand begon ik toch weer te twijfelen. Bevatte het wel ongeveer evenveel calorieën? Heb ik nu te veel gegeten? Zal ik het compenseren?

Het is niet de bedoeling en ik weet niet hoe ik het gedaan heb, maar bij het middagtussendoortje heb ik de yoghurt en rozijnen overgeslagen.

Waarom doe ik dit, als ik weet dat het niet goed voor me is? Waarom is de angst zo sterk om aan te komen, terwijl ik weet dat ik gevaarlijk ondergewicht heb? Waarom is terug leren eten zo moeilijk? Waarom achtervolgt mijn verleden me en is het pestgedrag van toen zo'n enorme drempel geworden om nu de juiste beslissingen te nemen?

Wist ik het maar.

Zucht.

De groepsdynamiek is hier ver te zoeken, wat het makkelijker maakt om me af te zonderen, maar ook onveiliger. Ik wil rekening houden met de een, maar doe het dan niet goed voor de ander, wat ik me vervolgens

persoonlijk aantrek en me daardoor niet meer wil laten zien. Ik wil het voor iedereen goed doen en mijn beste beentje voorzetten, maar als puntje bij paaltje komt, sta ik altijd in de weg. Ik zeg tegen mezelf dat ik me moet verstoppen en dat ik het contact beter kan vermijden. Deze onzekerheid uit zich in mijn eetgedrag en ik loop alleen maar te klooiën met het eetschema. Eerst ben ik heel bang om aan te komen, luister ik naar de angst en vervolgens haat ik mezelf dat het me niet lukt en dat ik niet fatsoenlijk kan doen.

Om vier uur vanmiddag heb ik een rondje gewandeld met mijn mentor en ik vertelde haar dat ik me tot last voel, dat ik te veel ben en dat zij betere patiënten verdient om te begeleiden. Ze gaf me terug dat ik niet voor niets ben opgenomen, dat ze haar werkuren heeft ingedeeld in de patiënten die ze begeleidt en dat ik daar ook bij hoor. Het was fijn om te horen, maar als ik zie dat anderen het moeilijker hebben dan ik, vind ik dat ik naar de achtergrond moet treden.

Vandaag was ook zo'n dag.

Puck had last van druk op haar borst, een ander viel voor het eten van haar stokje, weer een ander was onderkoeld en er moest een rolstoel komen voor iemand met duizelingen.

Er is geen plek voor jou.

Ga weg.

Woensdag 2 Mei

Hoi (naam mentor),

Ik weet dat het waarschijnlijk pas zondag is wanneer je deze mail zal lezen. Hoe het met me gaat, weet ik eigenlijk niet. Niet geweldig in ieder geval.

Afgelopen woensdag heb ik aan iemand uit de behandelgroep om raad gevraagd. Zij kan goed bij zichzelf blijven en ik vroeg me af hoe ze dit voor elkaar krijgt. Ze vertelde me dat het haar ook niet altijd lukt en dat ze zichzelf soms een schop onder haar kont moet geven. Het voelt soms heel egoïstisch, terwijl je weet dat het beter voor je is als je op dat moment de groep verlaat. Het heeft me tot inzicht gebracht en ik heb mezelf toestemming gegeven om de joker vaker in te zetten. Ik wacht vaak te lang of ik ben bang dat ik hem op een ander moment nog nodig heb, terwijl ik de kans dan laat schieten of al overspannen ben.

Daarnaast gaan het eten en mijn gedrag niet hand in hand. Het lukt me niet aan tafel om rust te vinden en als ik me afzijdig houd, krijg ik er een opmerking over. Ik wil graag mijn doelstellingen behalen, maar het is zo'n warboel in mijn hoofd dat ik niet weet waar ik moet beginnen.

Wil je me alsjeblieft helpen?

*Groetjes,
Romy KIZ*

Bovenstaand mailtje heb ik met lood in mijn schoenen naar mijn mentor gestuurd. De enige, die me op dit moment echt tegenhoudt, is Puck. Ze heeft op iedereen commentaar, vindt overal wat van, weet het allemaal beter, maar snauwt je af en zegt dat je je op jezelf moet focussen wanneer je haar feedback geeft. Er komt aan tafel geen fatsoenlijk woord uit en alles, wat ze zegt, is een aanval op de ander. Het irriteerde me en ik had er genoeg van vandaag, dus ik heb mijn joker ingezet.

Ik houd er niet van om gefrustreerd te zijn, maar het komt steeds vaker voor, in combinatie met verdriet en wanhoop.

Zoekend naar een uitweg loop ik vast in mijn eigen proces.