

‘Etenstijd werd oorlogstijd’

29-03-10 | Real Life

Nikki Grahame (27) bracht tien jaar door in ziekenhuizen en klinieken, terwijl de één na de andere arts vruchteloze pogingen deed haar weer aan het eten te krijgen. ‘Ik ben in de hel geweest en weer terug, maar ben nu eindelijk gelukkig en heb vrede met mezelf.’

“Er waren tijden dat ik extra strakke jurkjes droeg, als trofee. De hele wereld mocht zien hoe dun ik was. Ik woog 31 kilo en was op een missie om mezelf dood te hongeren. Mijn grote voorbeeld was Karen Carpenter. Ik had video-opnames van haar vlak voordat ze aan anorexia stierf en keek die steeds weer opnieuw. Ik was door haar geobsedeerd, wilde net zo zijn als zij of liever nog, haar overtreffen. Het was mijn doel om de succesvolste anorexiapatiënt te worden die ooit had geleefd.

Ik was zeven toen een van de meisjes me tijdens de gymles eens goed van achteren bekeek en zei: ‘Eigenlijk heb je best een dikke kont, Nikki.’ Ik schaamde me dood, maar forceerde een lachje en trok snel mijn trainingspak aan. Diezelfde avond sloop ik terwijl mijn ouders beneden televisie zaten te kijken hun slaapkamer binnen. Ik deed de klerenkast open, ging voor de passpiegel staan die aan de binnenkant van de deur hing en onderwerp mijn achterste aan een nauwkeurige inspectie.

Misschien had mijn teamgenootje wel gelijk, dacht ik. Haar billen waren een stuk dunner dan die van mij. Ze had een superplatte buik, smalle heupen en kon flikflakken als de beste. Eigenlijk presteerde ze op ieder onderdeel beter dan ik. En ze was ook nog eens heel populair. Ik niet. Ik denk dat het toen allemaal is begonnen. Ik bedacht dat ik dun moest zijn om te kunnen uitblinken bij turnen en om geliefd te zijn. En dan niet zo maar de dunste, maar de allerduinste van allemaal.”

Volledige controle

“Ik deed mijn best om alle ongezonde dingen te laten staan. At op verjaardagsfeestjes alleen de vruchtjes van mijn taart, gaf de inhoud van mijn gele berenbroodtrommel weg en drukte tijdens het ontbijt onopgemerkt mijn cornflakes door de gootsteen. Of ik schoof een paar kruimels op mijn bord en zei tegen mijn moeder dat ik al een paar boterhammen op had. ’s Avonds vertelde ik haar dat ik op de gym school al had gegeten. Ik voelde me soms net een doorgewinterde crimineel, zoveel trucjes had ik.

Het duurde nog een jaar voordat mijn moeder in de gaten begon te krijgen dat ik afviel en me wat beter in de gaten ging houden. Ik herinner me nog hoe ik op een dag uit school kwam en niet zoals anders met een knuffel werd begroet. In plaats daarvan staaarde mijn moeder me aan. Alsof het opeens tot haar doordrong hoeveel ik was afgevallen. Vanaf dat moment zat mama bij iedere maaltijd op mijn nek. Ze was bezorgd, maar daar trok ik me niets van aan. Ik werd steeds dunner, en dat was goed, heel goed.

Ik verafschuwde mijn figuur en was vastbesloten niets te eten waar ik van aan zou kunnen komen.

Etenstijd werd oorlogstijd. Ik werd steeds strenger voor mezelf, totdat ik alleen nog bepaalde onderdelen van de maaltijd mocht eten. Iedere avond deed ik tweehonderd sit-up’s en ik fietste non-stop rond.

Aanvankelijk deed ik dat alleen om af te vallen en beter te worden in turnen, maar al snel werd niet-eten iets dwangmatig. Ik mocht steeds minder eten en wilde per se de volledige controle hebben over wat ik at.

Honger had ik nooit. Ik voelde me juist prettig als ik niks at. Het afwijzen van eten gaf me het gevoel alsof ik een geheime strijd had gewonnen. Toen mijn geliefde opa plotseling overleed en mijn zusje Natalie en ik kort daarna ook nog eens van onze ouders te horen kregen dat ze gingen scheiden, werd de controledrang nog sterker. Maar mijn moeder was niet gek. Ze zag op tv *The Karen Carpenter Story* voorbij komen, herkende de patronen en sindsdien maakte de ziekte anorexia officieel deel uit van ons leven.”

Eenzaam en verloren

“Tien keer bezochten we de huisarts voordat hij ons serieus nam. Ik was toen al zo verzwakt dat mijn moeder me het grootste deel van de tijd moest dragen. Op school bracht ik al mijn tijd door in de ‘ziekenboeg’ en ik at nog minder dan eerst. Bij het ontbijt nam ik een glaasje sinaasappelsap en vier stukjes fruit. In de ziekenboeg at ik twee biscuitjes die ik beschouwde als lunch en ik had mijn moeder zo ver gekregen dat ze mijn avondeten opdiende in een piepklein kommetje, al at ik zelfs dat niet leeg. Mijn moeder zag in dat ze mij op geen enkele manier verder kon helpen en stemde ermee in dat ik naar een psychiatrisch ziekenhuis werd gebracht. Ik was woedend dat ze me er daar van wilden weerhouden het dunste meisje van de wereld te worden en snapte niet waarom ik mijn moeder niet mocht zien. Ik was pas acht en het was mijn eerste kennismaking met kinderen met psychiatrische problemen. Ik voelde me heel eenzaam en verloren, zonder mijn moeder en mijn zusje Natalie.

De enige zekerheid die ik nog wel had, was mijn gewicht. Ik woog nog maar 18 kilo, het gewicht van een gemiddelde vierjarige. Ik zou over een maand negen worden en moest aankomen, volgens de doktoren. Of ik dat zelf wil wilde en waarom ik eigenlijk niet meer at, vroeg niemand. Ze zeiden alleen dat ik als ik niet zou eten naar een speciale afdeling zou worden gebracht waar het eten door een slangetje zou worden toegediend. Goed dan, dacht ik, ik zal me zolang ik hier zit aan hun regels houden.

Na drie maanden kreeg ik te horen dat ik in de weekenden naar huis mocht zolang ik in een bepaalde week mijn streefgewicht haalde. Daar verheugde ik enorm op, maar uiteindelijk was ik er tijdens die weekenden vooral mee bezig zo min mogelijk te eten. Natuurlijk dreef ik mijn moeder daarmee tot wanhoop, maar ze was allang blij dat ik weer een beetje was aangekomen. Wat ze niet wist, was dat ik me had voorgenomen om na mijn ontslag uit het ziekenhuis zo snel mogelijk weer broodmager te worden.”

Slecht als vergif

“Toen ik in september 1991 genoeg woog om weer naar huis te mogen, ging ik thuis gelijk de discussie met mijn moeder weer aan over wat ik wel en niet wilde eten. Ik kreeg driftbuien, smiet mijn bord met eten geregeld tegen de muur en viel zoveel af dat ik binnen no-time weer in de gevarenzone zat. Ik zag bleek, viel regelmatig om en had over mijn hele lijf een dun laagje dons, laguno, wat je wel vaker ziet bij heel ernstige anorexiagevallen. Nauwelijks nog bij bewustzijn werd ik weer opgenomen.

Sindsdien heb ik in een hele reeks klinieken gezeten, jaren achter elkaar, maar niets of niemand kon me van mijn geheime missie afhouden. Slangen met vloeibaar voedsel trok ik uit mijn neus, buisjes die in mijn buikwand zaten genaaid knipte ik af en als ik medicijnen kreeg toegediend om me rustig te maken, dacht ik alleen maar aan de calorieën die daarin zaten. Voedsel in mijn lijf voelde slecht, als vergif. Een arts zei dat ik een van de ergste gevallen was die hij in zijn 32-jarige loopbaan had gezien.

Het keerpunt kwam toen ik op mijn zestiende ontsnapte uit de kliniek waar ik destijds zat. Ik zocht toevlucht in een kindertehuis waar ik na al die jaren tussen vier muren eindelijk de buitenwereld kon ervaren, kon zien hoe normale meisjes van mijn leeftijd leefden. Ik vond het zo verfrissend om eens niet over voedsel en gewicht te praten, maar te kletsen over mode en jongens. Ik dacht: er zijn nog andere

dingen in het leven dan jezelf uithongeren, dat wil ik ook! Ik wil ook zo'n meisje zijn.

Een dag later heb ik mijn moeder gebeld en gezegd dat ik wilde genezen, en dat ik dat zou bewijzen ook. Eenmaal terug in de kliniek deed ik voor het eerst in acht jaar precies wat me door de leiding werd opgedragen en at ik alles wat los en vast zat. Ik vond het nog steeds doodeng om 45 kilo te wegen, een gezond gewicht bij mijn lengte, en wist dat ik na mijn ontslag wel iets zou afvallen, maar ik wilde mezelf nooit meer doodhongereren. Ik had geroken aan het echte leven, nu wilde ik er aan deelnemen ook."

Vrede met mezelf

"Het heeft daarna nog heel veel moeite gekost om mijn draai te vinden in de echte wereld. Ik was opgegroeid tussen psychiatrische patiënten, werd door de artsen behandeld als een hond en had geen idee hoe ik me moest gedragen, wist niet welke kleren in de mode waren en voelde me overal waar ik kwam een buitenbeentje. Ik paste nergens bij en heb me daarom in 2006 opgegeven voor de Engelse *Big Brother*. Ik had zo'n kutleven gehad, nu was het tijd voor iets leuks voor mezelf.

Dat is de beste beslissing van mijn leven geweest. Ik vertelde niets over mijn eetstoornisverleden, zeilde door de audities en werd eenmaal in het huis al snel een hype in Engeland. De moeilijkste periode van mijn leven lag weliswaar al achter me toen ik me inschreef voor *Big Brother*, maar toch zorgde mijn deelname voor een omslag. Ik stapte niet alleen het *Big Brother*-huis binnen, maar tegelijkertijd ook het léúke deel van mijn leven. Het voelde alsof ik eindelijk echt vrij was om te doen wat ik wilde.

Nu drie jaar later ben ik nog steeds vaak te gast in tv-shows en schrijf ik een wekelijkse column in het blad *OK!* Mijn relatie met eten is redelijk, al kan ik er nog steeds niet tegen als er zichtbaar olie of boter op mijn eten zit. Als je zo lang anorexia hebt gehad als ik, kun je de ziekte denk ik nooit meer helemaal van je afschudden. Maar je kunt wel een bewuste keuze maken om te leven, zoals ik. Ik ben in de hel geweest en weer terug, maar ben nu eindelijk gelukkig en heb vrede met mezelf."

Dodelijk dun

In haar boek 'Dodelijk dun' (Uitgeverij The House of Books) gaat Nikki Grahame dieper in op haar jarenlange strijd tegen anorexia. Met dit boek wil ze jongeren met anorexia of eetproblemen bewust maken van de gevaren en hen leren hoe ermee om te gaan. Daarnaast is ze bezig met het opzetten van een kliniek waar meisjes met anorexia op vrijblijvende basis naar binnen kunnen lopen voor hulp, een gesprek of therapie.