

Twee jaar geleden onderging Caatje (44) een maagverkleining. Ze ging in razend tempo van kledingmaat 48 naar 38. Een radicale verandering waar haar relatie niet tegen bestand bleek.

‘IK ZEI HEM  
NOG: LAAT ME  
MAAR EVEN,  
IK KOM WEL  
WEER BIJ JE

terug’



“Ik kan me de goedbedoelde adviezen uit mijn omgeving nog haarscherp herinneren: “Als je nou wat meer sport en wat minder eet, dan kom je er op eigen kracht. Dat is veel beter dan zo’n heftige operatie!” Ook mijn man – mijn ex inmiddels – was geen voorstander van een maagverkleining: “Als we nu samen gaan kangoojumpen, elke avond, en op ons eten letten, dan kom je er wel! Ik geloof in je! Je kan het, Caatje!” Het waren lieve, zorgzame steunbetuigingen. Maar ik wist dat het niet zo makkelijk was. Al minstens twintig jaar streed ik tegen mijn overgewicht. Misschien zelfs al langer, want in mijn puberteit had ik vanwege mijn astma een prednisonkuur gekregen waardoor ik op mijn vijftiende plotseling tig kilo aankwam. Van graatmager veranderde ik in enkele maanden tot iemand die was ‘opgeblazen’. Gelukkig verloor ik dat postuur rond mijn achttiende, maar toen ik begin twintig was, ging het toch weer mis. Ik werd dikker. En dit keer niet door medicijnen. Het was echt het begin van mijn eetverslaving.”

### Geen gemakkelijke weg

“Elk jaar slopen de kilo’s eraan. Maatje 40 werd 42. Maatje 42 werd gaandeweg 44. En het gekke is: ik zag het niet! Ik wist het wel, maar ik zag het niet werkelijk. Soms vraag ik me af of ik misschien het tegenoverstelde had van anorexia: een anorexiapatiënt is broodmager, maar vindt zichzelf te dik. Ik was dik, maar als ik in de spiegel keek, drong het niet echt tot mij door. Pas toen mijn gezondheid en slaap eronder begonnen te lijden, gingen mijn ogen open. Ik snurkte als een vent, dus we sliepen niet meer in één bed. Apneu, dus altijd moe, beginnende diabetes, te hoog cholesterol. En tsja... maat 48! De weegschaal loog niet. De dokter zei: ‘Je moet echt afvallen, dit gaat niet goed.’ Dat was een eyeopener.

Maar met diëten en sporten zou ik de strijd tegen mijn eetverslaving niet winnen. Dat wist ik. Altijd was ik bezig met eten. En nog steeds. In dat opzicht ►

heb ik levenslang. Een collega wees mij op een maagverkleining. Voor mij was dat het enige wat zou helpen: een fysieke beperking aanleggen. Een kleine maag. Ik kreeg veel kritische reacties: ‘Wat?! Een maagverkleining? Weet je wel waar je aan begint? Een beetje laten snijden in een gezond lichaam! Luister Caatje, het is gewoon een kwestie van doorzettingsvermogen! Minder eten, meer bewegen. Dit is kiezen voor de gemakkelijke weg!’ Maar het was helemaal geen gemakkelijke weg. Het was een pijnlijke operatie en het veranderde niet alleen mijn lichaam, maar ook hoe ik in het leven sta. Ik durf te stellen dat mijn huwelijk het hierdoor niet heeft gered. Begrijp me niet verkeerd, ik ben hartstikke blij met de ingreep en voel



## ‘IK MOEST DEZE nieuwe ik EEN KANS GEVEN’

me dolgelukkig in mijn nieuwe lichaam. Maar de weken na de operatie waren vreselijk pijnlijk. Er traden zelfs wat complicaties op. Hoewel ik van tevoren door de kliniek goed was voorgelicht door een hele malle molen aan diëtisten, verpleegkundigen, psychologen en chirurgen, kon ik niet vermoeden dat het zo pittig zou zijn. Toch was het het zeker waard. In vier maanden veranderde ik van iemand met obesitas in een slanke den. Ik voelde mij herboren en kreeg alleen maar positieve reacties. De vele complimenten stegen mij eigenlijk een beetje naar het hoofd. ‘Caat, wat zie je er goed uit!!’ Mijn hele garderobe ging op de schop, ik voelde me lichter, vrijer, sexy. Het leek wel of ik uit een cocon kroop en nu als een vlinder ging fladderen.”

### Eventjes uitleven

“Ik wierp een oude Caatje van mij af en moest en zou deze nieuwe ‘ik’ een kans geven. Maar zo begon ook de verwijdering van mijn man. Hij zag het, denk ik achteraf, waarschijnlijk met lede ogen aan. Altijd is hij lief en zorgzaam gebleven. Ik heb zijn grenzen flink opgerekt, vrees ik. Hij stond zelfs toe dat ik elk weekend uitging. Ik denk dat hij het mij gunde om even te vieren wie ik was geworden. Maar het leek wel of de geest uit de fles was en er niet meer in terug kon. Ik ging naar party’s en dansfeesten. Kleedde me leuker dan ooit en genoot van alle aandacht. Na minstens twintig jaar zag ik eruit zoals ik altijd had gedagdreamd. Maar voor hem hoefden al die feesten niet. Dus hij bleef alleen thuis, op de bank. Sowieso is hij een

rustiger type. Maar ik moest en zou eropuit. Ik zei hem nog: ‘Laat me maar even, ik kom wel weer bij je terug. Ik moet me eventjes uitleven.’ Maar dat was een belofte die ik niet heb kunnen waarmaken. Dat ‘uitleven’ was niet zomaar klaar. Ik feestte door. En door... Flirten, daten, hele escapades passeerden de revue. Nee, ik heb het mijn ex niet gemakkelijk gemaakt. De geheimen stapelden zich op. ‘Zullen we een open relatie proberen?’ stelde ik voor. ‘Dan mag jij ook flirten en daten zo veel als je wil!’ Hij stemde in, maar ik vermoed meer om mij niet kwijt te raken dan dat hij daar zelf behoefte aan had. Het was een onhoudbare situatie. Naast mijn lichamelijke verandering ben ik ook als persoon veranderd. Ik voel me vrijer, vrolijker,

speelser, zelfverzekerd. De rustige, lieve, zorgzame man met wie ik getrouwd was, paste niet meer bij mij. Hij bood mij veiligheid en degelijkheid en ik denk dat ik daar – in mijn oude lichaam – naar op zoek was. Door mijn metamorfose, de persoon die ik nu ben, werkt dat niet meer. Ik wil genieten en eropuit, naar festivals en leuke dingen. Die interesses vind ik terug in mijn huidige vriend.”

### Pluk de dag

“Zowel fysiek als mentaal passen wij veel beter bij elkaar. Mijn ex was veel serieuzer en heel planmatig. Hij wilde bijvoorbeeld graag dat ik bleef studeren: ‘Investeer in je toekomst.’ En hij wilde sparen voor later om dan die grote reis te maken. Mijn huidige vriend en ik zijn veel meer van ‘pluk de dag’. Leef in het nu! Humor is echt belangrijk in onze relatie. De vrolijkheid waarmee hij binnenkomt, de gekke stemmetjes die hij opzet. Ik denk weleens: ik ben lichter, maar ook in figuurlijke zin; lichter op de voeten, losser, makkelijker, vrolijker. Een open relatie is nu helemaal niet nodig. We hebben genoeg plezier met elkaar. Want mijn vriend en ik zijn serieus in onze liefde. Al met al kun je wel stellen dat mijn maagverkleining meer veranderd heeft dan alleen mijn gewicht.”

**Obesitas oftewel ernstig overgewicht is een chronische ziekte. In de Verenigde Staten heeft 25% van de volwassen bevolking obesitas. In Nederland heeft op dit moment ongeveer 10% van de Nederlanders obesitas. De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) voorspelt dat 25% van de volwassen Nederlandse bevolking in 2025 obees zal zijn. Obesitas gaat gepaard met verhoogde gezondheidsrisico's en uiteindelijk geeft het een verhoogde kans op overlijden. Het is een snel groeiend probleem in de westerse wereld, met vele sociale, gezondheidskundige en economische aspecten.**

## DE PSYCHOLOGE: ‘VEEL MENSEN STOEIEN PSYCHISCH NA EEN MAAGVERKLEINING’

Psycholoog Charlotte Smeenk-Noomen werkt bij het Bariatriesch Centrum Zuid-West Nederland, één van de grootste centra voor operaties tegen overgewicht in Nederland en opgericht door Dr. Feskens. Charlotte staat patiënten bij tijdens hun strijd tegen overgewicht. “In ons behandelcentrum zie ik dagelijks mensen die door een maagverkleining die strijd winnen. Ze staan meteen met 1-0 voor. Weg met die kilo's! Maar uiteraard moeten ze ook hun levensstijl aanpassen. Anders met eten omgaan is en blijft een vereiste. Anders wordt het gelijkspel of komen ze zelfs achter te staan. Ik zie mijzelf als een cheerleader die deze keuze toejuicht. Ik sta ze bij in hun gedrag (waarom eet je als je eet?) en moedig ze aan tijdens dit verandertraject. Ik noem het ook wel een *life changing event*, net als een verhuizing, overlijden of nieuwe baan. Je neemt afscheid van een leven ervoor en start een nieuw hoofdstuk. Niet alleen verander je lichamelijk, ook psychisch. Je omgeving reageert bijvoorbeeld totaal anders op je. Ze vinden je niet meer dik, dom en lui. Dit klinkt nogal cru, maar geloof me, dikke mensen krijgen deze vooroordelen jarenlang indirect voor hun kiezen. Het is fijn om dat niet meer te voelen, maar je moet er misschien nog wel mee afrekenen. Je voelt je anders en daarbovenop moet je ook onmiddellijk je levensstijl drastisch aanpakken. Niet meer eten zoals je at. Hier zitten echt beperkingen op. Kon je ervoor soms vanuit een overlevingsstrategie gaan eten, nu moet je daar anders mee leren omgaan. Is voor de één zo'n 'jas' uitdoen een verademing,

het kan voor een ander best verwarrend of eng zijn om opeens die kilo's te missen. Je kunt je niet meer verschuilen achter je gewicht. Ik zie allerlei verschillende reacties. Gelukkig zijn patiënten over het algemeen heel positief en blij met het resultaat: het grote gewichtsverlies. Maar tijdens de verandering – ik noem dit ook wel ‘transitiefase’ – komen er verschillende issues voorbij. Het doet een groot beroep op je wilskracht. En je gedachtes en emoties moeten alles bijbenen. Dat iemand dan even uit balans raakt, vind ik heel begrijpelijk. Veel mensen zie ik psychisch stoeien. Ze zien een ander lichaam, maar voelen zich soms nog als daarvoor. In het traject moeten zij zich herpositioneren: wie ben ik, hoe ga ik om met de reacties van mijn omgeving? Veel onwetende mensen blijven het een *quick fix* noemen, terwijl het dat echt niet is. Deze patiënten zullen levenslang een strijd moeten blijven leveren. Sommige patiënten valt die strijd nadien toch tegen. Zij realiseren zich dan pas dat er meer werk aan de winkel nodig is. Een verandering in levensstijl. Anderen krijgen een soort *living out*-reactie: ‘Hallo wereld, hier ben ik!’ Ik denk dat dat in sommige gevallen best een uitdaging kan zijn voor je relatie. Soms volgen er scheidingen kort na de operatie. Maar elke ingrijpende verandering kan effect hebben op je relatie. De verschuiving in de dynamiek ervan kan haarscheurtjes veroorzaken. Of je relatie daartegen bestand is, staat los van de maagverkleining. Het gaat erom of het fundament goed is.” ■

## Meer weten?

**Check voor meer informatie de websites van klinieken, ziekenhuizen of organisaties die de ingrepen uitvoeren, bijvoorbeeld bariatrieschcentrum.nl.**

Boeken over overgewicht en het ontstaan ervan:

- *Eet mij*, Asha ten Broeke en Ronald Veldhuizen
- *Afvallen op maat*, Tatjana van Strien
- *Uit de ban van emotie-eten*, Joanna Kortink en Greta Noordenbos