

Het ommetje

ANNE BOOTZ

*EEN BOEK OVER EEN EETSTOORNIS, HERSTEL
EN DE OMMETJES DIE LEIDEN NAAR HET JUISTE PAD*

Colofon

Avenir Publishing

© 2025 Anne Bootz

Redactie: Jet Hoogerwaard

Ontwerp binnenwerk en kaft: Avenir Publishing, Eevy van den Boogaart

Auteursfoto: Jet Hoogerwaard

Eerste druk: 2025

ISBN 978-90-835851-3-0

NUR-code: 402

www.avenirpublishing.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bewerking of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteur(s). De inhoud van deze uitgave mag niet worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie (AI)-systemen, in welke vorm dan ook. Sommige namen en herkenbare details in dit werk zijn gewijzigd ter bescherming van de privacy van betrokkenen.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means — including print, photocopy, microfilm, digital processing or otherwise, without the prior written permission of the publisher and the author(s). The content of this publication may not be used for training artificial intelligence (AI) systems in any form. Some names and identifying details have been changed to protect the privacy of those involved.

VOOR IEDEREEN DIE DOOR EEN JUF *ELS* IN ZIJN OF
HAAR LEVEN ALTIJD ANDERS IS VERTELD:

‘*WEES BANG EN DOE HET TOCH.*’

KLINIEK
AMSTERDAM, OKTOBER 2016

Vol ongeloof herhaal ik de woorden van de psychiater: 'Zeven jaar?'

Dit kan, nee, dit mag niet waar zijn. Betekent dit dat ik de komende zeven jaar blijf huilen als een klein kind boven een bord pasta bolognese? Dat ik de komende zeven jaar ieder feestje, etentje of avondje waar ook maar iets van eten bij komt kijken, blijf vermijden? Hoe moet dat met mijn studie, werk, een eventuele relatie? Blijf ik nog zeven jaar gevangen in de greep van mijn gedachten?

Ik werp een blik op mijn vader in de stoel naast mij. Hij lijkt net zo geschrokken.

'De eetstoornis heeft zich snel ontwikkeld bij Anne en we hebben direct hulp gezocht,' probeert hij nog.

De psychiater knikt, maar wendt haar blik dan weer naar mij en zegt: 'Anne, onthoud: de weg naar herstel is lang.'

Epiloog

TOETJESMONSTER

Dat ik ooit een eigen boek zou schrijven, is iets wat ik - en mijn basisschool juf Els met mij - nooit had verwacht. Met de stempel 'dyslexie' kreeg ik te horen van juf Els dat ik nooit van mijn leven een goede schrijver of lezer zou kunnen worden. Dat ik dol ben op verhalen schrijven en als kind elke vrijdagmiddag in de bibliotheek te vinden was, zou daar niets aan kunnen veranderen, zo werd mij even vriendelijk medegedeeld door juf Els.

Ik kon dan wel geen goede schrijver of lezer worden, toch keek ik elke vrijdagmiddag weer uit naar het moment dat de schoolbel ging. Met mijn moeder en jongere zusje Lotte wandelde ik ons dorp in, een plaats vlak bij Haarlem. De eerste stop was bij de markt, waar we inkopen deden voor 'borreltjesavond', de avond in de week waarop we met het gezin - nu nog steeds - het weekend inluiden met een tafel vol lekkers, zoals Turks brood, snoeptomaatjes, Franse kaasjes, druiven en chocoladerozijnen. Bepakt en bezakt, met een krentenbol in de hand, gingen we vervolgens naar onze volgende vaste vrijdagmiddagstop: de bibliotheek.

Hoewel de bibliotheek door vele leeftijdsgenoten altijd werd getypeerd als een saaie en ietwat maffe plek, vond ik het iedere vrijdagmiddag weer heerlijk om mij tussen de boeken te begeven. In al die jaren heb ik aardig wat boeken verslonden; de Carry Slee- en de Francine Oomenreeksen waren mijn favorieten. Maar de absolute favorieten stonden in de grote witte kast, links achterin de hoek. Dat was een

kast vol boeken die gezondheidsgerelateerd waren. Hoewel de boeken behoorlijk boven mijn leesniveau waren, las ik deze het liefst. Ik had namelijk maar één droom: verpleegster worden. Dat ik flauwval als ik bloed zie en bang ben voor naalden, dat was iets waar ik op deze leeftijd nog geen weet van had.

Op een vrijdagmiddag pakte ik een boek uit de gezondheidskast met de titel *Te dik*. De titel wekte mijn interesse, omdat het verwoordde hoe ik mij regelmatig voelde: te dik. Ik besloot het boek mee naar huis te nemen en las het die avond in een keer uit. Het boek vertelde het verhaal van een jonge vrouw die onschuldig begon met wat minder eten. Het afvallen werd al snel een obsessie en de hoofdpersoon van het boek ontwikkelde een eetstoornis. Ze gooide haar eten weg, sportte iedere dag en braakte na het avondeten. Ik herkende mij in het karakter van de hoofdpersoon. Net als zij vergeleek ik mezelf veel met leeftijdsgenoten op school of op de hockey en was ik vaak onzeker over mijn uiterlijk. In het bijzonder vergeleek ik mij veel met mijn zusje Lotte. Zij kon makkelijk leren, had veel zelfvertrouwen en een slanke bouw. Ik had meer moeite om mee te komen op school en voelde mij naast haar altijd 'het dikkertje'. Naast de onzekerheid over uiterlijk, was de hoofdpersoon uit het boek ook net als ik bang om slecht te presteren. Ze studeerde tot in de late uren voor een toets, maar toch was ze ervan overtuigd dat ze een slecht cijfer zou halen. Altijd was daar een stemmetje in haar hoofd dat vertelde dat ze iets niet kon of zou gaan falen. Ook ik had regelmatig last van dat stemmetje, waardoor ik haar onzekerheid goed snapte. Daarentegen begreep ik niks van haar eetstoornis. Ik dacht alleen maar: waarom gaat ze niet gewoon weer eten?

Die vraag stelde ik mezelf enkele jaren later weer toen een klasgenoot van mij de eetstoornis anorexia nervosa kreeg. Hoewel ik mijn droom om verpleegster te worden inmiddels had losgelaten vanwege mijn angst voor bloed en naalden,

intrigeerde haar ziekte mij. Hoe kan iemand in staat zijn om zichzelf zo uit te hongeren en zichzelf alles te ontfemen? Hoe is het mogelijk om door te gaan met afvallen, zelfs terwijl ze zo ongezond dun is? Ziet ze dat dan echt niet als ze in de spiegel kijkt?

Ik kan niet ontkennen dat ik ergens ook jaloers was op de klasgenoot. Ik wilde graag een paar kilo afvallen. Ik kon mij alleen niet voorstellen dat ik mezelf ooit eten zou kunnen ontfemen. Ik zou niet kunnen zonder de macaroni van oma met 'alles erop en eraan' of de warme kaiserbroodjes met te veel chocoladepasta bij de zondagsbrunch. En, als absoluut toetjesmonster: ik zou al helemaal niet zonder toetjes kunnen.

Hoewel ik van kinds af aan blijkbaar alle risicofactoren voor het ontwikkelen van een eetstoornis al kon afvinken - een laag zelfbeeld, perfectionistisch, faalangst en een gebrek aan zelfvertrouwen -, had ik nooit verwacht dat ik enkele jaren later zelf een eetstoornis zou ontwikkelen en dat toetjes ineens een monster waren geworden in mijn eigen hoofd, en chocoladepasta voor mij gelijk stond aan puur vergif. Dat ik een ziekte zou hebben die groots, bepalend en allesoverheersend werd in mijn leven en dat voor lange tijd ook bleef. Want inmiddels kan ik de woorden van de psychiater in de kliniek in Amsterdam destijds alleen maar beamen: de weg naar genezing is lang. Het heeft mij ruim zeven jaar gekost om weer op het juiste pad te komen en vooral te blijven.

Regelmatig heb ik mezelf de vraag gesteld of ik dit boek nog wel moest uitbrengen; het lag immers al jaren te verstoven op de plank, wachtend op het moment dat ik eindelijk kon zeggen dat ik hersteld was. Niet bepaald een hoopgevend verhaal om te lezen dan, toch? Misschien juist wel. Want wat had ik de afgelopen jaren behoefte gehad aan een boek waarin juist dit eerlijke verhaal werd verteld over herstellen van een eetstoornis. In de komende pagina's neem ik

de lezer een stukje mee in mijn weg, een weg waarop ik de nodige obstakels tegenkwam. Een weg die ogenschijnlijk over de angst voor eten ging, maar vooral over het leven gaat en hoe daarin te navigeren. Het is ook een weg die ik nooit had kunnen bewandelen zonder de hulp van mijn familie. Zij hielpen mij om op de juiste weg vooruit te blijven en sprongen te hulp als ik weer eens verstrikt raakte in de ‘ommetjes’ van eetstoornisgedachten. Vandaar ook dat ik hen vroeg om mee te schrijven aan dit boek, om zo ook enigszins vanuit hun perspectief te kunnen laten zien wat de impact is van een eetstoornis binnen een gezin, maar ook om hun tips en adviezen door te kunnen geven aan andere naasten.

Tot slot nog het volgende: ik begrijp maar al te goed dat mijn verhaal niet het verhaal van iedereen met een eetstoornis is. Hoe graag ik dat ook zou willen, ik kan niet iedereen helpen met dit boek. Ik heb dan ook getwijfeld over de vraag of ik dit boek wel zou moeten uitgeven. Inmiddels heb ik besloten dat het al de moeite waard is als dit boek ook maar één persoon helpt. Als ik één iemand kan helpen met mijn verhaal, kan dat al een hele (eetgestoorde) wereld veranderen. En geloof mij, - let op, want hier klinkt alvast een kleine spoiler - herstellen van een eetstoornis is het honderd procent waard!

GEWICHTEN, CALORIEËN, BMI

Voorop staat dat ik met het schrijven van dit boek een zo compleet mogelijk verhaal wil vertellen, om zo het volledige (zieke) beeld van deze zieke stoornis te kunnen laten zien. Gelijktijdig ben ik mij bewust van de mogelijke gevaren hiervan. Het lezen over getallen als voedingswaarden of calorieën was immers voor mijzelf ook niet helpend geweest en zelfs gevaarlijk. Het zorgde ervoor dat ik mij (nog meer) ging vergelijken met anderen. Zo gaf het mij een kick als ik hoorde dat ik minder calorieën at dan een ander. Tegelijkertijd maakte het mij nog zieker dan ik al was, als ik hoorde dat iemand minder woog dan ik.

Het laatste wat ik wil is iemand ten negatieve beïnvloeden met mijn boek. Of ik dit helemaal kan voorkomen, kan ik niet garanderen, maar die kans houd ik het liefst zo klein mogelijk. Vandaar dat ik er bewust voor gekozen heb om geen getallen in mijn boek te benoemen, zoals calorieën, gewichten en BMI's.

1

EEN DRIVE

MAART 2016

Het is donderdagochtend, eind maart, als ik samen met mijn moeder het station van Den Haag Centraal uitloop. De laatste keer dat ik tijd had om te winkelen, kan ik mij niet meer herinneren, dus zodra we de eerste de beste kledingwinkel passeren, besluiten we gelijk naar binnen te gaan. Binnen ligt er inmiddels meer kleding op de grond dan er aan de kledingrekken hangt. Mijn moeder en ik kijken elkaar aan en weten genoeg; op naar de volgende winkel. Gelukkig zijn er genoeg kledingwinkels waar het een stuk rustiger is en waar de kleding nog wel aan rekken hangt. In een boetiek vinden we allebei iets wat ons bevalt. Mijn moeder kiest een zachtroze jurk uit, wat prachtig staat bij haar goudblonde haar en blauwe ogen. Ik ga voor een rokje en een zijde blouse. Als we bij de kassa staan, begin ik toch te twijfelen. Maakt het rokje niet wat breed? Uiteindelijk kies ik alleen voor de blouse.

Tevreden lopen we de boetiek weer uit en dan wijst mijn moeder naar het einde van de straat. 'Wist je dat daar de ingang van de Tweede Kamer is?'

Verbaasd kijk ik naar de plek die mijn moeder aanwijst. 'In deze winkelstraat?'

Mijn moeder knikt en samen lopen we in de richting van de Tweede Kamer. Als we voor de glazen deur staan om een blik naar binnen te kunnen werpen, word ik via links gepasseerd door een meneer die mij bekend voorkomt. Hij zegt vriendelijk gedag en loopt dan in snelle vaart naar binnen.

Ik kijk mijn moeder aan en vraag of ik het goed gezien heb.

‘Was dat nu onze minister-president die mij net gedag zei?’

Mijn moeder begint te lachen en knikt.

‘Zullen we gelijk doorlopen naar het Binnenhof?’ stelt ze voor. ‘We zijn nu toch in de buurt.’

Nog enigszins in shock door de begroeting van de minister-president, loop ik even later met mijn moeder langs de Hofvijver richting het Binnenhof.

‘En daar is het torenkamertje van de minister-president,’ zegt mijn moeder. Ze wijst naar de overkant van de Hofvijver.

‘Bizar dat we hem daarnet hebben gezien,’ zeg ik.

We lopen het Binnenhof op. Op het Binnenhof komen we nog enkele politici tegen. Ik vind het erg interessant. Waar veel mensen geboeid zijn door artistieke gebouwen als de Ridderzaal of de fractiekamers, ben ik voornamelijk geboeid door de mannen en vrouwen die zich in deze historische gebouwen bevinden. Deze mannen en vrouwen hebben weliswaar allemaal zo hun eigen politieke standpunt, maar ze delen ook iets gemeenschappelijks: allemaal hebben ze een ‘drive’.

Van kinds af aan ben ik al gefascineerd door mensen met een drive, een duidelijk doel waarvoor ze gaan. Of mensen dit nu in de politiek vinden, in het beoefenen van een sport of het redden van bedreigde zeepaardjes: ik heb respect en bewondering voor hen. Waarschijnlijk omdat ik zelf vanaf de basisschool al op zoek ben naar mijn drive. Ik had het gevoel dat klasgenoten een duidelijke passie hadden of ergens heel goed in waren. Aangezien ik dat gevoel niet had, probeerde ik verschillende sporten en hobby's, in de hoop mijn drive te vinden. Als meisje van acht stapte ik iedere woensdagmiddag door weer en wind alleen in een optimist, een kleine zeilboot. In de jaren daarna speelde ik mee in een musical-productie, hing ik aan de rekstok tijdens turnwedstrijden en was ik ieder weekend actief bij de scouting. Het waren alle-

maal mooie avonturen, maar van korte duur. Mijn drive lag er immers niet, zo kwam ik steeds weer tot de conclusie.

In de jaren die volgden begon ik met hockey en al snel kwam ik in de selectie terecht. Ik was enorm trots op deze status, maar minder trots op mijn hockeyspel. Ik voelde als verdediger continu de druk om geen enkele bal door te laten gaan. Gebeurde dit wel, of nog erger: werd er gescoord, dan voelde ik mij intens schuldig en dacht ik dat ik ieder moment uit het team kon worden gezet. Ik was dan ook zeer opgelucht als na zeventig minuten het eindsignaal klonk. Het was voor mij letterlijk een teken van rust tot de volgende wedstrijd. Of dit nu de definitie van een drive is?

Als beginnend hockey-, musical-, turn- of zeilmeisje vergeleek ik mij direct met de internationale top van de hockeywereld, de sterren in musicalland, de Epke Zonderlands van deze wereld of de Olympisch gekwalificeerde zeilers. Door de druk die ik mezelfde oplegde om goed te presteren in combinatie met mijn faalangst, wist ik niet wat ik nu eigenlijk echt leuk vond om te doen.

Een halfuur later staan we midden op Het Plein voor de deur van een lunchzaak. Zodra we de deur openen, komt de geur van versgemalen koffie ons tegemoet. De koffiezaak voelt knus en warm aan. Op de tafels staan kleine vaasjes met verse bloemetjes, terwijl op de achtergrond zachte jazzmuziek klinkt. Aan de muur hangen kleurrijke illustraties van bekende plekken in Den Haag, zoals Madurodam, het Vredespaleis en de Pier van Scheveningen. We worden vriendelijk welkom geheten en naar een ronde tafel rechts in de hoek gewezen. Als mijn moeder en ik hebben plaatsgenomen aan tafel, komt een van de medewerkers aangelopen met een groot dienblad. Ze begint te ratelen over al het lekkers dat op het dienblad staat: yoghurt die lactosevrij is, glutenvrije bananencake, speltbrood, bietenwraps en vegan brownies.

Net als ik denk dat ze klaar is, begint ze over de verschillende theesoorten. Er wordt ons tot driemaal toe op het hart gedrukt dat de thee van biologische afkomst is. Ik geef mijn moeder een knipoog. We zijn thuis absoluut een voorstander van een bewuste levensstijl, maar aan dit niveau zullen we nooit kunnen tippen.

Het volgende uur genieten we volop van de high tea. De glutenvrije bananencake is nog warm en ook de speltbroodjes proeven vers. De bietenwraps smaken vooral erg naar biet, maar dat zal vast gezond zijn. De thee heeft een wat bijzondere nasmaak: alsof er een paar verdwaalde grassprietten in het zakje zitten. Het is fijn om samen met mijn moeder te zijn. We hebben alle tijd om rustig te praten. Nadat we eerst uitgebreid hebben gesproken over de familievakantie naar Thailand aankomende zomer, vertel ik ineens over mijn twijfels van gisteren.

‘Ik heb vannacht wakker gelegen,’ floep ik eruit.

‘Wakker gelegen?’ vraagt mijn moeder, terwijl ze haar kop thee op tafel zet en voorover leunt. Onderzoekend kijkt ze me aan.

Ik kijk om mij heen of er geen andere mensen zijn in de koffiezaak die mij kunnen horen. Een aantal meter verder zit een koppel, maar die lijken vooral oog voor elkaar te hebben. De meneer rechts van ons zit in zijn laptop gedoken en heeft oortjes in. Ik leun ook iets naar voren. ‘Ik ben bang dat ik het tentamen arbeidsrecht niet heb gehaald. Ik heb de afgelopen weken mezelf letterlijk opgesloten in mijn kamer om zo goed mogelijk te studeren voor dit tentamen, maar ik vrees dat het niet genoeg is geweest. Ik heb gefaald en dat gevoel beangstigt mij.’

‘Lieverd, het is niet erg om een keer een onvoldoende te halen.’

‘Ik weet heus wel dat de wereld niet vergaat als ik een keer een onvoldoende haal, maar toch voelt het voor mij wel zo.’

Het lucht op om deze gevoelens te kunnen delen met mijn moeder. Ik loop al sinds gisteren rond met een steen in mijn maag. Ik word misselijk bij het idee dat ik heb gefaald. Dan heb ik niet genoeg mijn best gedaan. Niet voor mezelf, niet voor mijn ouders, niet voor de docenten op mijn hogeschool. Iedereen zal teleurgesteld in mij zijn.

Voor ik het weet, heb ik ook andere gevoelens gedeeld met mijn moeder. Depressieve gevoelens wil ik het niet noemen, maar met een sombere stemming, verminderde interesse en verlies van energie komt het toch angstig dicht in de buurt.

‘Sinds wanneer heb je deze gevoelens?’ vraagt mijn moeder.

Ik denk even na, terwijl ik friemel aan de zilveren ring om mijn ringvinger. ‘Ik denk... na de middelbare school.’

Na mijn middelbare school wilde ik graag psychologie gaan studeren. Op deze manier kon ik toch mensen helpen, maar dan zonder bloed of naalden. Psychologie was een lotingstudie en helaas werd ik uitgeloot. Het betekende dat ik op zoek moest gaan naar een andere studie. Ik ging hals-overkop allerlei open dagen af, maar niets sprak mij aan. En toen kwam mijn vader met het idee om te kiezen voor een *exchange year*. Hoewel ik het idee van studeren in het buitenland ontzettend spannend vond, had ik ook zin in avontuur. Mijn middelbareschoolperiode had alleen maar gedraaid om studeren en hockeyen. Ik wilde nu graag nieuwe ervaringen opdoen en familie en vriendinnen zeiden dat het goed voor mij was om uit mijn comfortzone te stappen. Ik wist dat ze daarin gelijk hadden. Het was een kans om niet alleen te ontdekken wat ik leuk vond, maar ook nieuwe mensen te ontmoeten en meer over mezelf te leren.

Ik besloot het avontuur aan te gaan en stapte enkele weken later in het vliegtuig naar Washington. Hier woonde Tom, een goede vriend van mijn vader, waar ik altijd bij terecht-kon, mocht dat nodig zijn. Dat gaf een veilig gevoel. Ik verbleef enkele maanden op een campus met internationale studenten.

In de ochtend kregen we Engelse les en leerden we veel over de Amerikaanse cultuur en geschiedenis. We hadden nauwelijks huiswerk, waardoor we in de middaguren en avonden alle tijd hadden om de stad te verkennen. Het jaar gaf mijn zelfvertrouwen een boost. Ik had al snel veel vriendinnen gemaakt, ik ging veel op stap en genoot volop van het avontuur.

Bij thuiskomst besloot ik mij nogmaals in te schrijven voor de opleiding psychologie. Helaas werd ik weer uitgeloot, dus moest ik een plan B verzinnen. Ik wilde toch graag iets met mensen doen, daarom koos ik voor de opleiding Human Resource Management. Ik hoopte dat ik daarin eindelijk mijn drive zou vinden.

‘Sinds ik terug ben van mijn *exchange year* naar Washington, weet ik gewoon niet wat ik met mijn leven wil. Ik ben weer alleen maar aan het studeren, omdat ik bang ben dat ik het niet kan en faal. Ik vind mijn studie prima, maar ik weet zeker dat het niet mijn droombaan is. Hetgeen wat mij drijft om mijn best te doen, is dat ik een diploma wil hebben. Dat ik daar als het ware een denkbeeldig vinkje achter kan zetten. Maar ik kan toch niet mijn hele leven alleen maar vinkjes blijven zetten?’

Ik zie dat mijn moeder even niet weet hoe ze moet reageren.

‘Ik weet gewoon niet wat mij echt gelukkig gaat maken, mam. Ik heb niks waar ik heel goed in ben of waar ik enorm gepassioneerd over ben. Daarom voel ik mij de laatste tijd vaak somber en heb ik minder zin om dingen te ondernemen. En ik ben gewoon bang dat ik zonder duidelijke drive later als een zwerver onder een brug beland.’

Mijn moeder stelt mij gerust en zegt dat ik mij daar geen zorgen over hoeft te maken. ‘Je hoeft deze levensvragen heus niet op je achttiende allemaal beantwoord te hebben. Ik ben ervan overtuigd dat je daar vanzelf achter gaat komen.’

‘Ik hoop het.’

Als we even later weer op Het Plein staan, voel ik mij opgelucht. Naast dat ik genoten heb van de high tea, was het ook goed om met mijn moeder mijn onzekerheden te bespreken. Al pratend met mijn moeder kwam ik uiteindelijk tot het inzicht dat ik niet langer mijn hele leven enkel en alleen om mijn studie moet laten draaien. Mijn studie moet niet langer mijn identiteit zijn. Volgens mijn moeder kom ik vanzelf achter mijn drives als ik naast mijn studie ook tijd maak voor andere activiteiten.

‘De wereld is groter dan je bureau met studieboeken,’ zei ze en daar kan ik haar alleen maar gelijk in geven. In Washington merkte ik ook hoe leuk het leven kan zijn als het niet enkel en alleen om studeren draait. Mijn moeder vroeg of ik niet weer op hockey wilde. Ik had even getwijfeld. Ik vind het hockeyspel nog steeds leuk, maar ik ben klaar met de druk die daarbij komt kijken. Daarom bedacht ik dat het beter was om mij aan te melden voor een nieuwe sport. Iets wat ik nog nooit gedaan had, dan hoefde ik tenminste ook niet te dealen met hoge verwachtingen van mezelf.

Mijn moeder en ik hadden onze telefoons gepakt en het internet afgespeurd naar een nieuwe sportieve uitdaging. Via Facebook stuitte ik op een advertentie van een sportschool in de buurt. Een zogenaamd ‘Fit, Slank en Gelukkig-programma’. Hoewel ik vooral geïnteresseerd ben in de component ‘gelukkig’, is wat fitter en slanker toch mooi meegenomen zo voor de zomer.

Ik las de advertentie voor aan mijn moeder en ze knikte instemmend. Net voordat ze de laatste slok van haar thee nam, vroeg ze nog wel: ‘Het is sporten op een verantwoorde manier, toch? Niet een of ander gek afvaltraject?’

Ik schudde mijn hoofd. Noem het enthousiast, wellicht ietwat impulsief, maar het online formulier voor een sporttraject bij de sportschool in de buurt vulde ik meteen in.

Als we voor de bioscoop staan, kijk ik op mijn horloge. Het duurt nog twintig minuten voordat de film begint.

‘Ik moet eigenlijk nog een nieuwe trainingsbroek kopen als ik ga beginnen met sporten. Vind je het goed om nog even naar de winkel daar verderop te gaan?’

Mijn moeder begint te lachen. ‘Wat een enthousiasme, Anne. Kom, dan lopen we erheen.’

Als we de winkel binnenkomen, loop ik naar het rek met zwarte sportbroeken. Er hangen nog drie stuks. Twee kleine maten en nog een grotere maat, mijn maat. Ik wens oprecht dat ik ooit zo’n kleine maat krijg. Als ik extra hard mijn best doe, zou dat dan mogelijk zijn?

Even later staan we weer voor de bioscoop en gaan we naar binnen. We lopen naar zaal twee waar de film draait. Het is een Nederlandse film waarvan de verhaallijn van tevoren allang duidelijk is, maar juist deze voorspelbaarheid zonder enige vorm van diepgang kan ik op sommige momenten heerlijk vinden. Het zorgt ervoor dat ik even niet hoeft na te denken, iets wat ik de rest van de dag al genoeg doe.

De volgende twee uur ga ik helemaal op in het liefdesverhaal. Nadat de hoofdpersonen elkaar huilend in de armen vliegen en de zoenscène heeft plaatsgevonden, schieten de lichten aan. Wanneer het doek zwart wordt, staan we op en lopen we al napratend over de film de zaal uit. Zodra we buiten zijn, zet ik mijn telefoon weer aan en zie dan de mail van de sportschool.

Mail - Sportschool

Van: Sportschool BR

Datum: Do 24-03-2016 17:59

Onderwerp: Programma Fit, Slank en Gelukkig

Aan: Anne Bootz

Beste Anne,

Bedankt voor de interesse in ons nieuwste programma 'Fit, Slang en Gelukkig'. Dit programma is ontwikkeld om je in 12 weken vol zelfvertrouwen de zomer tegemoet te laten gaan. Wij gaan samen met jou resultaten behalen die je niet voor mogelijk hield. Onze uitdaging is jou je doel te laten behalen.

Zodra je klaar bent om te starten met het programma, gaan we eerst uitgebreid in kaart brengen hoe je er nu voorstaat. Hoe sterk ben je? Heb je een goede conditie? Wat is jouw spiermassa? Deze vragen gaan we beantwoorden door testen en metingen te doen. Vanaf dat moment gaan we alleen nog maar vooruitgang boeken! Om de week zullen we de metingen herhalen. Zo krijg je een goed beeld van hoe jouw lichaam aan het veranderen is.

Wij willen jou 3x per week op de sportschool zien om te trainen. Het zal 2x per week een training zijn samen met de andere deelnemers en 1x een individuele training. Onze Personal Trainer stelt samen met jou een schema op dat aansluit op jouw doelstelling en past dit regelmatig aan. Zo blijf je jezelf verbeteren. Uiteraard mag je meer trainen wanneer je dit wilt en krijg je ook de nodige voedingstips.

Tot maandag en een sportieve groet, Ben