

Jessica Hummel

De eetstoornis van Jessica Hummel begon op haar achttiende. Ze ging bij Bodytolk in therapie en leerde langzaam hoe ze haar leven op een normale manier kon voortzetten. Inmiddels is ze 28 en denkt ze erover om zelf therapie met paarden te gaan geven.

“Mijn eetstoornis uitte zich in verschillende vormen, maar het ging toch voornamelijk over het willen afvallen en mezelf zo klein mogelijk maken. Ik heb periodes van anorexia gehad. Dan at ik zo min mogelijk en hield ik mijn gewicht nauwlettend in de gaten. Later ontwikkelde ik een sportobsessie en een obsessie met gezond eten als manier om mijn gewicht onder controle te houden.

Mijn eetstoornis heeft veel invloed gehad op mijn leven. Het heeft me in bepaalde opzichten de vrijheid ontnomen. Ik heb niet écht het gevoel dat ik geleefd heb in deze jaren. Dat betekent niet dat ik niet veel heb gedaan. Integendeel, ik heb gestudeerd, gereisd, van alles. Op papier heb ik geleefd, maar als ik daarop terugkijk, heb ik er niet echt van genoten. Ik was altijd met de eetstoornis bezig.

DOCUMENTAIRE

Ik had al een aantal hulpvormen geprobeerd, maar de eetstoornis bleef sluimeren. Op een gegeven moment zag ik dat het niet ging zo en ik besloot dat ik opnieuw hulp nodig had. Ik zag de documentaire ‘Eetstoornissen: maskers af’ van Jessica Villerius. Daarin kwam ook Bodytolk naar voren. Ik zag hoe ze daar met de paarden te werk gingen en besloot contact met ze op te nemen. Vervolgens ben ik daar in therapie gegaan. Die therapie was zwaar en confronterend. Ik kwam erachter dat de eetstoornis niet het probleem was, maar een uiting van dat probleem, een coping mechanisme. De eetstoornis bood me een manier om met soms onverwerkte, moeilijke gevoelens, stress en overprikkeling om te gaan. In de therapie werd ik hiermee geconfronteerd en ben ik mezelf echt wel een paar keer tegengekomen tijdens de sessies. Op die momenten lag de eetstoornis altijd op de loer. De eetstoornis is misschien

niet goed voor je, maar het is wel vertrouwd. Alles buiten die eetstoornis, zoals het aanleren van nieuwe gezonde coping mechanismen, is buiten je comfortzone. Ik ben echt door een diep, zwaar dal heen gegaan, maar ik ben erg dankbaar dat ik dit heb gedaan. Ik weet zeker dat het anders heel anders met me was afgelopen. Daar wil ik niet eens aan denken.

LEVEN IN HET HIER EN NU

Het werken met de paarden was enorm bijzonder en valt eigenlijk niet echt onder woorden te brengen. Paarden helpen je te zien wat je zelf niet ziet en ze oordelen daarbij niet. Ze leven in het hier en nu, kijken niet naar wat geweest is en denken niet aan de toekomst. Ze accepteren het leven gewoon zoals het is. Dat was heel verhelderend.

Mijn visie op de eetstoornis is de laatste jaren erg veranderd. Ik zie het nu niet zozeer meer als ziekte en praat niet over herstel. De eetstoornis is een mechanisme om met mentale moeilijkheden om te gaan. Dat mechanisme heb ik ontwikkeld en zal altijd bij me blijven. Dat is oké, ik zie de eetstoornis nu als een goede vriend, die me waarschuwt als ik mentaal uit balans ben. Als ik de neiging krijg om erg gezond te gaan eten, of veel te gaan sporten, weet ik dat er ergens anders in mijn leven iets niet goed zit. Dan moet ik even een stapje terugnemen, reflecteren, dat klempunt oplossen en weer doorgaan.

PAARDENCOACH

Laatst heb ik me aangemeld voor een opleiding tot paardencoach. Ik geloof echt dat paarden een toegevoegde waarde hebben in het geven van therapie en ik wil anderen helpen met het overkomen van hun moeilijkheden.”